


УТВЕРЖДЕНО:
приказом МБДОУ "Снегурочка"


от 13.01.2023 № 9-09



Основное (организованное) 4-х недельное меню
4-х разового питания для воспитанников дошкольного возраста от 1,5-х до 3-х лет с длительностью пребывания в учреждении до 12-ти часов
на зимний период 2023 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Макро- и микроэл.			Вит. "С", мг	Наименование сборника рецептур, номер рецептуры
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	Fe		
<i>День 1</i>											
Завтрак:											
	Паста сырная (порционно)	10	1.8	4.1	0.0	45	69.2	2.7	0.1	0.1	882 сбор.рец 1998 г.
	Суп молочный с ячневой крупой	150	3.7	3.8	12.4	99	121.3	21.7	0.4	0.7	94 дош.пит. 2012 г.
	Кофейный напиток с молоком	170	2.7	2.3	8.9	67	106.9	11.9	0.1	1.1	395 дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	21	1.5	0.6	10.3	55	7.0	9.5	0.8	0.0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		351	9.7	10.8	31.6	266	304.4	45.8	1.4	1.9	
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0.8	0.0	15.2	68	10.5	6.0		3.0	399 дош.пит. 2012 г.
		150	0.8	0.0	15.2	68	10.5	6.0	0.0	3.0	
Обед:											
	Салат из моркови с чесноком, зеленью	30/1	0.4	1.8	1.9	27	9.5	10.6	0.2	1.5	132 пит.ребенка 1994 г.
	Щи из свежей капусты	150	1.0	2.9	4.0	46	30.1	11.0	0.4	12.0	66 дош.пит. 2012 г.
	Сметана	5	0.1	0.8	0.1	8	4.0	0.5	0.0	0.0	ГОСТ
	Плов из отварной говядины	150	11.2	12.2	27.1	263	12.3	35.6	2.0	1.0	182 диет.пит. 2002 г.
	Компот из изюма*	150	0.3	0.0	16.8	68	23.9	4.5	0.9	0.3	376 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	29	2.3	0.2	14.8	68	6.0	4.2	0.3	0.0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	17	1.1	0.2	7.0	35	6.0	8.0	0.7	0.0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		532	16.3	18.1	71.6	515	91.8	74.4	4.5	14.8	
Уплот. полдник:											
	Салат из белок. капусты с луком зеленым, зеленью	40/1	0.5	2.0	2.2	34	17.9	5.3	0.2	14.0	20 дош.пит. 2012 г.
	Шницель из минтая натуральный	60	9.5	2.9	6.0	94	45.3	34.1	0.7	5.8	258 дош.пит. 2012 г.

	Пюре картофельное	120	2.5	3.8	16.4	70	29.6	22.2	0.8	14.5	321 дош.пит. 2012 г.
	Чай с шиповником	180	0.2	0.1	9.4	72	3.7	1.1	0.2	45.1	ТТК № 6
	Булочка российская	30	2.1	2.4	14.2	87	8.2	7.6	0.4	0.0	474 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	21	1.3	0.2	8.2	44	7.0	9.4	0.8	0.0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		452	16.1	11.5	56.3	411	112	80	3	79	
Итого за 1 день:			43.0	40.4	174.8	1260	518.4	205.8	9.0	99.1	
День 2											
Завтрак:											
	Масло (порциями)	5	1.9	1.5	0.7	33	4.0	0.0	0.0	0.0	6 дош. пит. 2012 г.
	Суп молочный с манной крупой	150	3.3	3.0	10.1	99	128.3	15.7	0.2	0.7	92 дош.пит. 2012 г.
	Какао с молоком	180	3.7	3.2	12.9	95	137.0	19.2	0.4	1.4	397 дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	20	1.5	0.6	10.3	53	7.0	9.5	0.8	0.0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		355	10.4	8.3	34.0	280	276.3	44.4	1.4	2.1	
2 завтрак:	Бананы свежие	50	0.8	0.3	10.5	48	4.0	21.0	0.3	5.0	368 дош. пит. 2012 г.
	Яблоки свежие	50	0.2	0.2	4.9	22	8.0	4.5	1.1	5.0	368 дош. пит. 2012 г.
		100	1.0	0.5	15.4	70	12.0	25.5	1.4	10.0	
Обед:											
	Салат зимний с луком зеленым, зеленью	30/1	0.6	2.1	3.6	36	6.0	8.2	0.3	4.8	134 питан. реб. 1994 г.
	Рассольник Ленинградский с перловой крупой	150	1.3	3.1	10.0	73	15.9	15.5	0.6	4.5	76 дош.пит. 2012 г.
	Сметана	5	0.1	0.8	0.1	8	4.0	0.5	0.0	0.0	ГОСТ
	Фрикадельки из говядины	12	2.3	1.2	0.1	20	1.9	3.4	0.2	0.1	121 дош.пит. 2012 г.
	Котлеты рубленые из филе птицы	60	11.7	2.8	10.0	111	23.5	19.0	1.0	0.1	305 дош.пит. 2012 г.
	Макаронные изделия отварные	110	4.0	3.3	19.4	124	3.6	15.5	0.8	0.0	317 дош.пит. 2012 г.
	Компот из свежих яблок*	150	0.1	0.1	10.9	61	1.3	10.9	2.7	0.7	372 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	15	1.2	0.2	7.4	36	3.5	5.0	0.3	0.0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	20	1.3	0.2	8.2	41	7.0	9.4	0.8	0.0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		553	22.6	13.7	69.6	510	66.7	87.4	6.7	10.2	
Уплот. полдник:											
	Салат из свеклы с черносливом, зеленью	30/1	0.3	1.7	1.3	22	2.3	1.3	0.3	5.3	28 дош.пит. 2012 г.
	Рулет с луком и яйцом из говядины	50	6.2	5.1	4.9	91	24.7	13.7	0.8	1.7	295 дош.пит. 2012 г.
	Рагу овощное (3-й вариант), зелень свежая	110/1	2.0	4.5	11.6	94	32.8	23.2	0.9	9.4	344 дош.пит. 2012 г.
	Чай с молоком	150	2.7	2.3	10.3	73	112.0	13.5	0.3	1.2	394 дош.пит. 2012 г.
	Йогурт СХК	110	3.0	0.0	13.0	90	130.0	14.3	0.1	0.7	ГОСТ
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	14	1.0	0.2	5.8	29	4.9	6.6	0.6	0.0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		466	15.1	13.8	46.9	399	306.7	72.6	3.0	18.3	
Итого за 2 день:			49.1	36.3	165.9	1260	661.7	229.9	12.5	40.6	
День 3											
Завтрак:											
	Икра кабачковая (порционно)	40	0.8	3.6	3.4	49	6.8	5.6	0.2	2.8	101 сбор.рец. 2004 г.
	Омлет паровой натуральный	100	5.9	16.3	3.9	148	46.3	4.7	1.2	0.1	223 дош.пит. 2012 г.

	Чай с сахаром	180	0.0	0.0	2.7	8.8	1.2	0.3	0.0	392 дош.пит. 2012 г.	
	Джем (порционно)	10	0.1	0.0	7.2	1.2	0.9	0.0	0.2	ГОСТ	
	Батон с витаминно-минеральной смесью	22	1.7	0.7	11.3	58	7.7	10.4	0.9	ГОСТ 27844-88	
Итого завтрак:		352	8.4	20.6	28.4	293	70.8	22.8	2.6	3.1	
2 завтрак:	Десерт фруктовый с грушей (1 вариант)	100	1.8	0.9	11.5	68	38.9	21.0	0.9	19.6	
		100	1.8	0.9	11.5	68	38.9	21.0	0.9	19.6	
Обед:											
	Салат витаминный с горошком консер., зеленью	30/1	0.5	1.8	1.6	25	13.0	6.2	0.2	17.0	
	Свекольник со сметаной	150/5	2.0	2.7	12.6	83	31.9	26.5	1.3	15.4	
	Жаркое по-домашнему из говядины	160	19.6	5.0	17.4	193	22.6	47.2	2.9	6.9	
	Кисель из клюквы*	150	0.1	0.0	19.6	79	8.1	8.1	0.1	1.4	
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	14	1.1	0.2	6.9	34	3.3	4.7	0.3	0.0	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	28	1.9	0.4	11.1	56	13.2	13.7	1.1	0.0	
Итого обед:		538	25.2	10.1	69.2	470	92.1	106.4	5.9	40.7	
Уплот. полдник:											
	Салат из моркови	40	0.6	0.1	4.6	21	10.4	14.6	0.3	0.4	
	Пирог творожный	130	23.5	18.1	21.4	159	196.0	29.8	1.0	0.5	
	Молоко сгущенное	25	1.8	2.3	14.0	83	76.8	8.5	0.0	0.3	
	Кефир	150	4.4	3.8	6.0	75	180.0	21.0	0.2	1.1	
	Яблоки печеные	90	0.4	0.4	12.5	55	17.0	9.5	2.3	10.6	
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	15	1.2	0.2	7.4	36	3.5	5.0	0.3	0.0	
Итого полдник:		450	31.9	24.9	65.9	429	483.7	88.4	4.1	12.9	
Итого за 3 день:			67.2	56.4	175.0	1260	685.5	238.6	13.5	76.2	
День 4											
Завтрак:											
	Печенье	14	1.1	1.4	10.4	59	4.0	2.8	0.3	0.0	
	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	130/5	4.1	4.2	18.2	127	8.0	64.0	2.2	0.0	
	Чай с лимоном	187	0.1	0.0	7.3	29	12.8	2.2	0.3	2.8	
	Батон с витаминно-минеральной смесью	20	1.5	0.6	10.3	53	7.0	9.5	0.8	0.0	
Итого завтрак:		356	6.8	6.2	46.2	268	31.8	78.5	3.6	2.8	
2 завтрак:	Сок фруктовый	160	0.8	0.0	16.2	72	11.2	6.4	2.2	3.2	
		160	0.8	0.0	16.2	72	11.2	6.4	2.2	3.2	
Обед:											
	Салат из картофеля с солеными огурцами, зеленью	30/1	0.4	1.6	2.7	27	8.6	7.3	0.2	5.1	
	Суп-лапша домашняя	150	1.3	3.0	7.2	61	11.8	6.3	0.4	0.3	
	Цыпленок отварной для первых блюд	10	4.3	3.7	0	51	3.2	4.4	0.3	0.5	
	Шницель рубленый из говядины	60	9.3	7.1	9.6	139	26.1	19.3	0.9	0.1	
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	110	1.8	1.4	9.8	59	42.1	23.0	1.5	1.3	
	Компот из сушеных фруктов*	150	0.3	0	16.8	68	23.9	4.5	0.9	0.3	
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	20	1.6	0.2	9.8	48	4.6	6.6	0.4	0.0	

	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и микроэл-ми	16	1.1	0.2	6.2	2	5.3	7.1	0.6	0.0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		547	20.1	17.2	62.1	485	125.6	78.5	5.2	7.6	
Уплот. полдник:											
	Салат овощной с яблоками и свеклой, зелень свежая	40/1	0.5	0.1	2.9	14	13.1	7.0	0.5	9.0	37 дош.пит. 2012 г.
	Горбуша фаршированная	60	13.8	6.1	1.0	114	15.9	20.0	0.5	0.6	243 дош.пит. 2012 г.
	Пюре картофельное	120	2.5	3.8	16.4	110	29.6	22.2	0.8	14.5	321 дош.пит. 2012 г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.4	9.4	71	113.2	12.6	0.1	1.2	395 дош.пит. 2012 г.
	Булочка школьная	30	2.5	1.0	16.8	86	6.8	9.7	0.4	0.0	472 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	19	1.3	0.2	8.2	39	7.0	9.4	0.8	0.0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		450	23.5	13.6	54.7	434	185.6	80.9	3.1	25.3	
Итого за 4 день:			51.2	37.0	179.2	1260	354.2	244.3	14.1	38.9	
День 5											
Завтрак:											
	Горошек зеленый (порционно), зелень свежая	40/1	1.2	0.0	0.1	16	0.8	0.8	0.0	4.0	101 сбор.рец. 2004 г.
	Омлет с сыром	100	12.8	16.0	1.9	156	189.4	16.8	3.1	0.4	216 дош.пит. 2012 г.
	Чай с шиповником	180	0.2	0.1	9.4	42	3.7	1.1	0.2	45.1	ТТК № 6
	Повидло (порционно)	10	0.0	0.0	6.5	25	1.4	0.7	0.1	0.1	ГОСТ
	Батон с витаминно-минеральной смесью	20	1.5	0.6	10.3	53	7.0	9.5	0.8	0.0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		350	15.7	16.7	28.2	292	202.3	28.9	4.2	49.6	
2 завтрак:	Напиток брусничный	150	0.1	0.1	17.7	72	5.7	1.5	0.2	2.9	647 сбор. рец. 1996 г.
Обед:		150	0.1	0.1	17.7	72	5.7	1.5	0.2	2.9	
	Салат из белокочанной капусты с морковью, зеленью	30/1	0.4	1.5	1.8	27	11.2	4.6	0.2	9.7	20 дош.пит. 2012 г.
	Борщ с фасолью и картофелем	150	1.7	2.4	6.1	53	30.2	20.7	1.0	3.8	63 дош.пит. 2012 г.
	Сметана	5	0.1	0.8	0.1	8	4.0	0.5	0.0	0.0	ГОСТ
	Запеканка из печени с рисом	150	18.6	7.4	20.5	223	25.5	28.7	5.9	8.7	294 дош.пит. 2012 г.
	Соус сметанный с томатом	15	0.3	0.8	1.1	12	4.4	1.5	0.1	0.2	355 дош.пит. 2012 г.
	Компот из свежих груш*	150	0.1	0.1	15.1	62	0.6	11.9	3.6	0.7	372 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	14	1.1	0.2	6.9	34	3.3	4.7	0.3	0.0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	24	1.5	0.3	9.4	48	8.1	10.8	0.9	0.0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		539	23.8	13.5	61.0	466	87.3	83.4	12.0	23.1	
Уплот. полдник:											
	Салат из моркови с яблоками	40	0.4	0.1	3.5	16	9.7	12.3	0.4	2.5	38 дош.пит. 2012 г.
	Вареники ленивые отварные	130	19.2	9.5	19.0	241	122.3	24.1	0.0	0.3	230 дош.пит. 2012 г.
	Соус молочный (сладкий)	20	0.4	0.9	2.7	21	12.5	1.7	0.0	0.1	351 дош.пит. 2012 г.
	Какао с молоком	150	3.2	2.5	11.1	81	114.7	16.7	0.4	1.2	397 дош.пит. 2012 г.
	Груши свежие	100	0.4	0.3	10.3	46	19.0	12.0	2.3	5.0	368 дош. пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	10	0.8	0.2	4.9	24	2.3	3.3	0.3	0.0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		450	24.4	13.5	51.5	429	280.5	70.1	3.4	9.1	

Итого за 5 день:						64.0	43.8	158.3	9	575.8	183.9	19.8	84.7	
День 6														
Завтрак:														
	Масло (порционно)	5	0.0	1.5	0.7	33	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6 дош. пит. 2012 г.
	Суп молочный с манной крупой	150	3.3	3.0	10.1	99	128.3	15.7	0.2	0.7	0.7	0.7	0.7	92 дош.пит. 2012 г.
	Чай с сахаром	180	0.0	0.0	2.7	11	8.8	1.2	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	392 дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	20	1.5	0.6	10.3	53	7.0	9.5	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	ГОСТ 27844-88
	Конфета мармеладная	20	3.0	1.2	20.6	72	14.0	19.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	ГОСТ
Итого завтрак:		375	7.8	6.3	44.4	268	162.1	45.4	2.9	0.7	0.7	0.7	0.7	
2 завтрак:														
	Десерт фруктовый с грушей (1 вариант)	102	2.0	1.1	10.8	68	40.2	21.4	0.9	20.4	20.4	20.4	20.4	ТТК № 12
		102	2.0	1.1	10.8	68	40.2	21.4	0.9	20.4	20.4	20.4	20.4	
Обед:														
	Винегрет овощной с луком зеленым, зеленью	30/1	0.4	1.9	2.3	29	10.1	6.4	0.3	4.0	4.0	4.0	4.0	45 дош.пит. 2012 г.
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.0	2.9	5.1	51	26.0	13.4	0.5	11.1	11.1	11.1	11.1	67 дош.пит. 2012 г.
	Фрикадельки из цыпленка	12	1.7	1.3	1.1	23	2.2	2.3	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	121 (2) дош.пит. 2012 г.
	Сметана	5	0.1	0.8	0.1	8	4.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ГОСТ
	Биточки паровые из говядины	60	8.6	5.8	5.7	110	23.4	16.4	0.7	0.1	0.1	0.1	0.1	289 дош.пит. 2012 г.
	Соус сметанный с томатом и луком	15	0.3	0.9	1.2	14	5.1	1.8	0.1	0.8	0.8	0.8	0.8	357 дош.пит. 2012 г.
	Каша гречневая вязкая	110	3.4	3.7	15.0	107	6.2	52.8	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0	314 дош.пит. 2012 г.
	Напиток лимонный*	150	0.1	0.0	13.1	55	5.6	1.5	0.2	2.9	2.9	2.9	2.9	646 сб. рец. 1996 г.
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	25	1.9	0.2	12.3	59	5.0	3.5	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	19	1.3	0.2	8.2	39	7.0	9.4	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		577	18.9	17.7	64.1	494	94.6	108.0	4.8	19.0	19.0	19.0	19.0	
Уплот. полдник:														
	Икра овощная, зелень свежая	40/1	0.5	1.6	2.8	29	12.8	9.3	0.4	1.7	1.7	1.7	1.7	55 дош.пит. 2012 г.
	Котлеты из горбуши любительские	60	10.1	5.1	4.1	103	25.9	20.1	0.6	1.6	1.6	1.6	1.6	256 дош.пит. 2012 г.
	Картофель отварной, зелень свежая	120/1	2.3	3.5	18.4	114	11.7	23.5	0.9	16.8	16.8	16.8	16.8	318 дош.пит. 2012 г.
	Сок фруктовый	170	0.9	0.0	17.2	77	11.9	6.8	2.3	3.4	3.4	3.4	3.4	399 дош.пит. 2012 г.
	Эчпочмак с говядиной	50	2.1	3.5	11.4	85	11.9	9.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	101.49 сб.рец.нар. РФ
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	10	0.8	0.2	4.2	21	3.5	4.8	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		452	16.7	13.9	58.1	429	77.7	74.2	5.3	24.2	24.2	24.2	24.2	
Итого за 6 день:			45.4	39.0	177.5	1260	374.6	249.0	13.9	64.3	64.3	64.3	64.3	
День 7														
Завтрак:														
	Варенье (порционно)	10	0.1	0.0	7.2	28	1.2	0.9	0.0	0.2	0.2	0.2	0.2	ГОСТ
	Суп молочный с пшеном	150	4.4	4.1	13.9	110	121.4	22.2	0.4	0.7	0.7	0.7	0.7	94 дош.пит. 2012 г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.4	9.4	71	113.2	12.6	0.1	1.2	1.2	1.2	1.2	395 дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	22	1.7	0.7	11.3	58	7.7	10.4	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		362	9.0	7.2	41.8	267	243.5	46.1	1.4	2.1	2.1	2.1	2.1	

<i>2 завтрак:</i>	Сок фруктовый	160	0.8	0.0	16.2		11.2	6.4	2.2	3.2	399 дош.пит. 2012 г.
		160	0.8	0.0	16.2	72	11.2	6.4	2.2	3.2	
<i>Обед:</i>											
	Салат из соленых огурцов с луком, зеленью	30/1	0.3	1.5	0.9	18	9.2	4.7	0.2	3.7	19 дош.пит. 2012 г.
	Борщ	150	1.0	2.9	6.6	56	28.3	14.0	0.6	6.3	56 дош.пит. 2012 г.
	Говядина отварная для первых блюд	10	2.8	0.4	0.1	15	1.3	3.0	0.2	0.1	273 дош.пит. 2012 г.
	Пампушки с чесноком	40	2.7	2.8	18.6	113	6.5	4.2	0.3	1.0	279 сбор.рец. 1998 г.
	Сметана	5	0.1	0.8	0.1	8	4.0	0.5	0.0	0.0	ГОСТ
	Филе птицы, тушеное в соусе с овощами	160	9.4	2.3	16.5	124	33.6	38.7	1.4	7.3	302 дош.пит. 2012 г.
	Компот из сушеных фруктов*	150	0.3	0.0	16.8	68	23.9	4.5	0.9	0.3	376 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	25	1.9	0.2	12.3	59	5.0	3.5	0.3	0.0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	22	1.5	0.3	9.4	45	8.1	10.8	0.9	0.0	ГОСТ 26983-15
<i>Итого обед:</i>		613	19.9	11.2	81.2	506	119.9	83.9	4.8	18.7	
<i>Уплот. полдник:</i>											
	Салат из белокочанной капусты со свеклой, зеленью	40/1	12.3	3.3	2.5	36	14.5	5.3	0.4	12.3	132/1 Дружинина 1994 г.
	Запеканка картофельная с печенью, соус сметанный	120/20	7.9	5.0	21.6	162	23.0	30.8	2.8	4.1	291, 354 дош.пит. 2012 г.
	Чай с молоком сгущенным	150	2.1	2.5	19.9	96	93.0	3.2	0.0	0.0	394а дош.пит. 2012 г.
	Йогурт СХК	110	3.0	0.0	13.0	90	130.0	14.3	0.1	0.7	ГОСТ
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	15	1.1	0.2	6.2	31	5.3	7.1	0.6	0.0	ГОСТ 26983-15
<i>Итого полдник:</i>		456	26.4	11.0	63.2	415	265.8	60.7	3.9	17.1	
<i>Итого за 7 день:</i>			56.1	29.4	202.4	1260	640.4	197.1	12.3	41.1	
<i>День 8</i>											
<i>Завтрак:</i>											
	Паста сырная (порционно)	10	1.8	4.1	0.0	45	69.2	2.7	0.1	0.1	882 сбор.рец 1998 г.
	Каша молочная "Дружба"	154	4.0	5.7	21.1	143	96.5	22.9	0.4	1.0	46 "Азбука питан"
	Чай с шиповником	180	0.2	0.1	9.4	42	3.7	1.1	0.2	45.1	ТТК № 6
	Батон с витаминно-минеральной смесью	20	1.5	0.6	10.3	53	7.0	9.5	0.8	0.0	ГОСТ 27844-88
<i>Итого завтрак:</i>		364	7.5	10.5	40.8	283	176.4	36.2	1.5	46.2	
	Бананы свежие	50	0.8	0.3	10.5	48	4.0	21.0	0.3	5.0	368 дош. пит. 2012 г.
<i>2 завтрак:</i>	Яблоки свежие	50	0.2	0.2	4.9	22	8.0	4.5	1.1	5.0	368 дош. пит. 2012 г.
		100	1.0	0.5	15.4	70	12.0	25.5	1.4	10.0	
<i>Обед:</i>											
	Салат из белок. капусты с луком зеленым, зеленью	30/1	0.4	1.5	1.8	27	15.6	4.6	0.2	12.0	20 дош.пит. 2012 г.
	Суп картофельный с клецками	150/12	1.4	2.2	7.9	57	15.2	12.9	0.5	3.7	85 дош.пит. 2012 г.
	Цыпленок отварной для первых блюд	10	4.3	3.7	0.0	51	3.2	4.4	0.3	0.5	300 дош.пит. 2012 г.
	Пудинг из минтая паровой	60	9.4	2.8	4.6	82	38.8	30.4	0.6	0.3	270 дош.пит. 2012 г.
	Пюре картофельное	120	2.5	3.8	16.4	110	29.6	22.2	0.8	14.5	321 дош.пит. 2012 г.
	Кисель из сока натурального*	180	0.5	0.1	15.5	65	1.0	14.1	3.0	0.3	382 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	20	1.6	0.2	9.8	48	4.6	6.6	0.4	0.0	ГОСТ 58233-2018

	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-микроэл-ми	33	2.3	0.4	13.5	5	16.0	16.7	1.3	0.0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		616	22.4	14.7	69.4	506	124.0	111.9	7.1	31.3	
Уплот. полдник:											
	Салат из моркови с курагой	30	0.6	0.0	6.8	28	8.9	11.1	0.2	1.5	63 дош.пит. 2012 г.
	Биточки манные с творогом	130	11.1	6.7	21.8	117	83.1	14.8	0.5	0.3	68 прод.и блюд.в дет.пит.
	Молоко сгущенное	30	2.1	2.7	16.8	99	92.1	10.2	0.0	0.3	ГОСТ
	Кефир	150	4.4	3.8	6.0	75	180.0	21.0	0.2	1.1	401 дош.пит. 2012 г.
	Груши свежие	100	0.4	0.3	10.3	46	19.0	12.0	2.3	5.0	368 дош. пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	15	1.2	0.2	7.4	36	3.5	5.0	0.3	0.0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		455	19.7	13.7	69.1	401	386.6	74.1	3.5	8.2	
Итого за 8 день:			50.7	39.4	194.7	1260	699.0	247.7	13.4	95.7	
День 9											
Завтрак:											
	Повидло (порционно)	10	0.0	0.0	6.5	25	1.4	0.7	0.1	0.1	ГОСТ
	Омлет паровой натуральный	100	5.9	16.3	3.9	148	46.3	4.7	1.2	0.1	223 дош.пит. 2012 г.
	Кукуруза консервированная	40	1.6	0.5	0.9	47	1.7	0.5	0.0	4.0	101 сбор. рец. 2004 г.
	Чай с сахаром	180	0.0	0.0	2.7	11	8.8	1.2	0.3	0.0	392 дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	22	1.7	0.7	11.3	58	7.7	10.4	0.9	0.0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		352	9.2	17.5	25.3	289	65.9	17.5	2.5	4.2	
2 завтрак:	Десерт фруктовый с грушей (1 вариант)	100	1.8	0.9	11.5	68	38.9	21.0	0.9	19.6	ТТК № 10
		100	1.8	0.9	11.5	68	38.9	21.0	0.9	19.6	
Обед:											
	Салат зимний с луком зеленым, зеленью	30/1	0.6	2.1	3.7	37	8.2	8.9	0.3	6.3	134 "Пит. реб." 1994 г.
	Суп-пюре гороховый с гречками	150	8.5	3.6	17.7	94	21.5	24.2	1.5	7.6	423 Дружинина 1994 г.
	Фрикадельки из цыпленка	12	1.7	1.3	1.1	23	2.2	2.3	0.2	0.1	121 (2) дош.пит. 2012 г.
	Шницель рубленый из говядины	60	9.3	7.1	9.6	139	26.1	19.3	0.9	0.1	282 дош.пит. 2012 г.
	Капуста тушеная, зелень свежая	110/1	2.3	3.6	7.2	69	59.9	22.7	0.9	18.9	336 дош.пит. 2012 г.
	Компот из свежих яблок*	150	0.1	0.1	10.9	61	1.3	10.9	2.7	0.7	372 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	21	1.3	0.2	8.2	43	7.0	9.4	0.8	0.0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		535	23.9	18.0	58.4	466	126.2	97.7	7.3	33.7	
Уплот полдник:											
	Салат овощной с яблоками и свеклой, зеленью	40/1	0.5	0.1	3.1	15	15.3	7.7	0.5	10.5	37 дош.пит. 2012 г.
	Тефтели из минтая паровые	60	7.8	0.8	6.3	64	20.9	25.1	0.5	1.3	260 дош.пит. 2012 г.
	Каша пшеничная вязкая	110	2.9	3.1	18.0	112	11.5	15.8	1.3	0.0	314 дош.пит 2012г
	Какао с молоком	180	3.7	3.2	12.9	95	137.0	19.2	0.4	1.4	397 дош.пит. 2012 г.
	Булочка молочная	50	4.6	1.0	26.1	132	30.2	18.3	0.7	0.1	479 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	10	0.8	0.2	4.2	21	3.5	4.8	0.4	0.0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		451	20.3	8.4	70.6	438	218.4	90.9	3.8	13.3	
Итого за 9 день:			55.2	44.7	165.8	1260	449.4	227.1	14.5	70.7	

		День 10									
Завтрак:	Вафли (порционно)										
	Каша овсянная жидкая молочная с сахаром и маслом	10	0.3	0.3	7.7	35	0.8	0.6	0.1	0.0	ГОСТ
	Кофейный напиток с молоком	150/3/5	2.9	5.0	19.2	133	14.0	29.5	0.8	0.0	185 дош.пит. 2012г
	Батон с витаминно-минеральной смесью	180	2.9	2.4	9.4	71	113.2	12.6	0.1	1.2	395 дош.пит. 2012 г.
Итого завтрак:		20	1.5	0.6	10.3	53	7.0	9.5	0.8	0.0	ГОСТ 27844-88
2 завтрак:	Сок фруктовый	368	7.5	8.4	46.7	292	135.0	52.2	1.8	1.2	
		160	0.8	0.0	16.2	72	11.2	6.4	2.2	3.2	399 дош.пит. 2012 г.
Обед:		160	0.8	0.0	16.2	72	11.2	6.4	2.2	3.2	
	Салат из свеклы с зеленым горошком, зеленью	30/1	0.5	1.3	2.6	24	10.6	6.3	0.4	4.4	34 дош.пит. 2012
	Рассольник	150	1.0	3.0	7.8	63	14.0	12.5	0.5	4.5	73 дош.пит. 2012 г.
	Сметана	5	0.1	0.8	0.1	8	4.0	0.5	0.0	0.0	ГОСТ
	Пудинг из печени	50	9.7	3.3	3.5	83	18.4	9.8	3.2	7.3	ТТК № 8
	Соус сметанный с томатом	20	0.4	1.1	1.4	16	5.8	2.0	0.1	0.3	355 дош.пит. 2012 г.
	Макаронные изделия отварные	110	4.0	3.3	19.4	124	3.6	15.5	0.8	0.0	317 дош.пит. 2012 г.
	Кисель из брусники*	150	0.1	0.1	20.3	82	9.2	0.8	0.1	1.4	378 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	21	1.8	0.2	10.7	50	5.1	7.3	0.4	0.0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	14	1.1	0.2	6.2	29	5.3	7.1	0.6	0.0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		551	18.7	13.1	72.0	478	76.0	61.8	6.1	17.9	
Уплот. полдник:											
	Салат из белокочанной капусты с яблоками, зеленью	30/1	0.5	2.4	1.7	31	12.1	5.1	0.3	8.6	132/1 Дружинина 1994 г.
	Блинчики со сгущенным молоком	120	6.5	3.7	40.5	221	83.5	25.4	1.1	0.1	447 дош.пит. 2012 г.
	Отвар из шиповника	180	0.6	0.3	8.7	51	10.8	3.1	0.5	180.0	155 сбор.рец. 1994 г.
	Йогурт СХК	110	3.0	0.0	13.0	90	130.0	14.3	0.1	0.7	ГОСТ
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	12	0.9	0.2	5.0	25	4.2	5.7	0.5	0.0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		451	11.5	6.6	68.9	418	240.6	53.6	2.5	189.4	
Итого за 10 день:			38.4	28.1	203.7	1260	462.8	174.0	12.6	211.6	
Итого за весь период:			520	395	1797	12598	5422	2197	136	823	
Среднее значение за период:			52	39	180	1260	542	220	14	82	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за весь период, %			15	30	55	100	75	305	151	201	
Нормы по СанПиН белков, жиров, углеводов в % от калорийности:			12-15%	30-32%	55-58%	1260					

Примечание *: витаминизация 3-его блюда аскорбиновой кислотой 35 мг на 1 ребенка в сутки.