

УТВЕРЖДЕНО:
приказом МБДОУ "Снегурочка"

от 13.01.2023 № 9-09
Н.П.Гаджук

Основное (организованное) 4-х недельное меню
4-х разового питания для воспитанников дошкольного возраста от 3-х до 7-ми лет с длительностью пребывания в учреждении до 12-ти часов
на зимний период 2023 года
(1-2 неделя)

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.		Са	Mg	Fe		
<i>День 1</i>											
<i>Завтрак:</i>											
	Паста сырная (порционно)	20	3.7	8.2	0.1	90	138.5	5.5	0.2	0.1	882 сбор.рец 1998 г.
	Суп молочный с ячневой крупой	200	5.0	5.1	16.5	132	161.7	28.9	0.5	0.9	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	395 дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	26	1.9	0.8	12.8	68	8.8	11.8	1.0	0.0	ГОСТ 27844-88
<i>Итого завтрак:</i>		426	13.4	16.5	38.8	361	422.2	58.8	1.8	2.2	
<i>2 завтрак:</i>	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	20.2	90	14.0	8.0	2.8	4.0	399 дош.пит. 2012 г.
		200	1.0	0.0	20.2	90	14.0	8.0	2.8	4.0	
<i>Обед:</i>											
	Салат из моркови с чесноком, зеленью	50/1	0.6	3.0	3.2	46	15.8	17.7	0.3	2.5	132 пит.ребенка 1994 г.
	Щи из свежей капусты	200	1.4	3.9	5.3	62	40.2	14.6	0.5	16.0	66 дош.пит. 2012 г.
	Сметана	8	0.2	1.2	0.2	12	7.0	0.7	0.0	0.0	ГОСТ
	Плов из отварной говядины	200	14.9	16.3	36.1	351	16.4	47.5	2.7	1.3	182 диет. пит. 2002 г.
	Компот из изюма*	180	0.4	0.0	23.1	94	28.6	5.4	1.1	0.4	376 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	17	1.1	0.2	7.0	35	6.0	8.0	0.7	0.0	ГОСТ 26983-15
<i>Итого обед:</i>		671	19.7	24.8	82.3	636	117.5	98.9	5.6	20.2	
<i>Уплот. полдник:</i>											
	Салат из белок. капусты с луком зеленым, зеленью	50/1	0.7	2.5	2.8	43	22.3	6.6	0.3	17.5	20 дош.пит. 2012 г.
	Шницель из минтая натуральный	80	12.7	3.9	8.0	125	60.4	45.5	0.9	7.7	258 дош.пит. 2012 г.
	Пюре картофельное	130	2.7	4.2	17.7	119	32.0	24.0	0.9	15.7	321 дош.пит. 2012 г.
	Чай с лимоном	200/7	0.1	0.0	8.4	34	14.2	2.4	0.3	3.1	393 дош.пит. 2012 г.
	Булочка российская	60	4.2	4.8	28.3	173	16.4	15.1	0.7	0.0	474 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:		548	21.7	15.6	73.4	534	152.3	103.0	3.9	44.1	
Итого за 1 день:			55.8	56.9	214.7	1620	706.0	268.7	14.1	70.4	
День 2											
Завтрак:											
	Масло (порционно)	5	1.9	1.5	0.7	33	4.0	0.0	0.0	0.0	6 дош. пит. 2012 г.
	Каша манная жидкая молочная с сахаром, маслом	200/3/5	3.2	3.9	26.4	153	8.2	5.5	0.3	0.0	185 дош.пит 2012 г.
	Какао с молоком	200	4.1	3.5	14.7	107	152.2	21.3	0.5	1.6	397 дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2.3	0.9	15.4	79	5.7	3.9	0.4	0.0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		443	11.4	9.7	57.2	372	170.1	30.7	1.2	1.6	
2 завтрак:	Бананы свежие	100	1.5	0.5	21.0	95	8.0	42.0	0.6	10.0	368 дош.пит. 2012 г.
		100	1.5	0.5	21.0	95	8.0	42.0	0.6	10.0	
Обед:											
	Салат зимний с луком зеленым, зеленью	50/1	1.1	3.4	6.0	60	10.0	13.6	0.4	8.0	134 питан. реб. 1994 г.
	Рассольник Ленинградский с перловой крупой	200	1.7	4.1	13.3	97	21.2	20.7	0.5	6.0	76 дош.пит. 2012 г.
	Сметана	8	0.2	1.2	0.2	12	7.0	0.7	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	80	15.6	3.9	13.5	151	31.2	25.5	1.4	0.1	305 дош.пит. 2012 г.
	Макаронные изделия отварные	130	4.8	3.9	22.9	146	4.2	18.3	1.0	0.0	317 дош.пит. 2012 г.
	Компот из свежих яблок*	180	0.1	0.1	14.3	59	1.5	13.0	3.2	0.8	372а дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	27	2.1	0.2	13.3	64	5.4	3.8	0.3	0.0	ГОСТ 58233-2018
	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
Итого обед:		703	28.9	18.2	89.7	640	87.7	106.1	7.6	15.0	
Уплот. полдник:											
	Салат из свеклы с черносливом, зеленью	50/1	0.5	2.8	2.2	37	3.8	2.2	0.5	8.8	28 дош.пит. 2012 г.
	Рулет с луком и яйцом из говядины	80	10.0	8.1	8.0	145	38.6	21.6	1.1	2.5	295 дош.пит. 2012 г.
	Рагу овощное (3-й вариант), зелень свежая	130/1	2.3	5.2	13.5	110	38.2	27.0	1.1	11.3	344 дош.пит. 2012 г.
	Чай с молоком сгущенным	200	2.8	3.3	26.5	128	124.0	4.3	0.0	0.0	394а дош.пит. 2012 г.
	Мандарины свежие	100	0.8	0.2	7.5	38	35.0	11.0	0.1	38.0	368 дош. пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	27	1.6	0.3	10.2	55	8.8	11.7	1.0	0.0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		589	18.0	19.9	67.9	513	248.4	77.8	3.8	60.6	
Итого за 2 день:			59.9	48.3	235.8	1620	514.2	256.6	13.2	87.3	
День 3											
Завтрак:											
	Икра кабачковая (порционно)	50	1.0	4.5	4.3	61.4	8.5	7.0	0.3	3.5	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. 2012г
	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	3.0	12	9.8	1.3	0.3	0.0	392 дош.пит. 2012 г.
	Джем (порционно)	15	0.2	0.0	10.8	42	1.8	1.4	0.0	0.3	ГОСТ
	Батон с витаминно-минеральной смесью	36	2.6	1.0	18.0	95	6.7	4.6	0.4	0.0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		401	9.7	21.8	40.0	358	73.1	19.0	2.2	3.9	
2 завтрак:	Йогурт СХК	110	3.0	0.0	13.0	90	130.0	14.3	0.1	0.7	ГОСТ
		110	3.0	0.0	13.0	90	130.0	14.3	0.1	0.7	

Обед:											
	Салат витаминный с горошком консерв., зелены	50/1	0.8	3.0	2.6	43	20.2	9.9	0.3	27.3	49 дош.пит. 2012 г.
	Свекольник со сметаной	200/7	2.7	3.6	16.8	111	42.7	35.3	1.7	20.4	91 сбор.тех.нор. 2001 г.
	Жаркое по-домашнему из говядины	220	27.5	7.5	22.0	265	31.1	65.7	4.0	9.0	276 дош.пит. 2012 г.
	Кисель из брусники*	180	0.1	0.1	12.2	75	11.0	1.0	0.1	1.6	378 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	26	1.9	0.2	12.3	63	5.0	3.5	0.3	0.0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	42	2.8	0.5	16.7	84	19.7	20.6	1.7	0.0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		726	35.8	14.9	82.6	641	129.7	136.0	8.1	58.3	
Уплот. полдник:											
	Салат из моркови	60	0.8	0.1	7.0	31	15.6	21.8	0.5	0.6	41 дош.пит. 2012 г.
	Пирог творожный	160	29.0	22.3	26.3	196	241.1	36.7	1.3	0.6	543 сбор.рец. 1973 г.
	Молоко сгущенное	33	2.3	3.0	18.5	109	101.3	11.2	0.0	0.3	ГОСТ
	Кефир	180	5.2	4.5	7.2	90	216.0	25.2	0.2	1.3	401 дош.пит. 2012 г.
	Яблоки печеные	85	0.4	0.4	11.8	52	16.1	9.0	2.2	10.0	385 дош. пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	22	1.8	0.2	10.7	53	5.1	7.3	0.4	0.0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		540	39.5	30.5	81.5	531	595.2	111.2	4.6	12.8	
Итого за 3 день:			88.0	67.2	217.1	1620	928.0	280.5	15.0	75.7	
День 4											
Завтрак:											
	Печенье	14	1.1	1.4	10.4	59	4.0	2.8	0.3	0.0	ГОСТ
	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	200/5	6.2	5.3	27.9	184	12.1	98.1	3.3	0.0	168 дош.пит 2012 г.
	Чай с лимоном	187	0.1	0.0	7.3	29	12.8	2.2	0.3	2.8	393 дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2.3	0.9	15.4	79	5.7	3.9	0.4	0.0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		436	9.7	7.6	61.0	351	34.6	107.0	4.3	2.8	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	20.2	90	14.0	8.0	2.8	4.0	399 дош.пит. 2012 г.
		200	1.0	0.0	20.2	90	14.0	8.0	2.8	4.0	
Обед:											
	Салат из картофеля с солеными огурцами, зеленью	50/1	0.7	2.6	4.4	44	12.9	11.7	0.4	7.5	22 дош.пит. 2012 г.
	Суп-лапша домашняя	200	1.8	4.1	9.5	82	15.8	8.4	0.5	0.4	86 дош.пит. 2012 г.
	Цыпленок отварной для первых блюд	15	6.5	5.6	0.0	76	4.8	6.6	0.4	0.7	300 дош.пит. 2012 г.
	Шницель рубленный из говядины	80	12.4	9.2	12.6	183	35.0	25.7	1.2	0.1	282 дош.пит. 2012 г.
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	130	2.1	1.6	11.2	68	42.8	23.4	1.5	1.3	340 дош.пит. 2012 г.
	Компот из сушеных фруктов*	180	0.4	0.0	21.5	87	28.6	5.4	1.1	0.4	376 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-и и микроэл-ми	15	1.1	0.2	6.2	31	5.3	7.1	0.6	0.0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		691	26.6	23.5	75.2	619	149.8	94.9	6.1	10.4	
Уплот. полдник:											
	Салат овощной с яблоками и свеклой, зелень свежая	50/1	0.7	0.1	3.7	19	18.6	9.4	0.7	12.7	37 дош.пит. 2012 г.
	Горбуша фаршированная	80	18.4	8.1	1.4	152	21.2	26.7	0.7	0.8	243 дош.пит. 2012 г.
	Пюре картофельное	130	2.7	4.2	17.7	119	32.0	24.0	0.9	15.7	321 дош.пит. 2012 г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	11.0	81	125.7	14.0	0.1	1.3	395 дош.пит. 2012 г.

	Булочка школьная	50	4.2	1.6	28.0	143	11.3	16.2	0.7	0.0	472 дош.пит. 2012 г. ГОСТ 26983-15
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и м. фрозл-ми	23	1.5	0.3	9.4	47	8.1	10.8	0.9	0.0	
Итого полдник:		534	30.6	17.0	71.2	560	216.9	101.1	4.0	30.5	
Итого за 4 день:			67.9	48.0	227.6	1620	415.3	311.0	17.2	47.7	
День 5											
Завтрак:											
	Горошек зеленый (порционно), зелень свежая	50/1	1.6	0.0	0.1	20	0.0	0.0	0.0	5.0	101 сбор.рец. 2004 г.
	Омлет с сыром	110	14.9	18.3	2.3	182	214.4	19.4	3.6	0.6	216 дош.пит. 2012 г.
	Чай с шиповником	200	0.2	0.1	10.4	46	4.1	1.2	0.2	50.1	ТТК № 6
	Повидло (порционно)	20	0.0	0.0	13.0	50	2.8	1.4	0.2	0.2	ГОСТ
	Батон с витаминно-минеральной смесью	23	1.7	0.7	11.8	60	8.1	10.9	0.9	0.0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		403	18.4	19.1	37.6	358	229.4	32.9	4.9	55.9	
2 завтрак:	Напиток брусничный	180	0.2	0.1	21.2	87	6.3	1.6	0.2	3.4	647 сбор. рец. 1996 г.
		180	0.2	0.1	21.2	87	6.3	1.6	0.2	3.4	
Обед:											
	Салат из белокочанной капусты с морковью, зеленью	50/1	0.7	2.5	3.0	44	18.7	7.6	0.3	16.2	20 дош.пит. 2012 г.
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2.8	4.1	10.4	90	40.2	27.6	1.4	5.0	63 дош.пит. 2012 г.
	Фрикадельки из говядины	20	3.8	2.0	0.2	34	3.1	5.6	0.3	0.2	121 дош.пит. 2012 г.
	Сметана	8	0.2	1.2	0.2	12	7.0	0.7	0.0	0.0	ГОСТ
	Запеканка из печени с рисом	180	22.5	9.1	24.7	271	31.1	34.6	7.1	10.5	294 дош.пит. 2012 г.
	Соус сметанный с томатом	30	0.5	1.6	2.1	24	8.7	2.9	0.1	0.4	355 дош.пит.2012 г.
	Компот из свежих груш*	180	0.2	0.1	14.5	56	0.8	14.3	4.3	0.9	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	23	1.5	0.3	9.4	47	8.1	10.8	0.9	0.0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		707	33.5	21.1	71.9	614	121.2	109.1	14.7	33.2	
Уплот. полдник:											
	Салат из моркови с яблоками и курагой	50	0.7	2.5	5.5	48	15.3	17.5	0.5	2.5	39 дош.пит. 2012 г.
	Вареники ленивые отварные	150	22.2	11.0	21.9	278	141.2	27.8	0.0	0.3	230 дош.пит. 2012 г.
	Соус молочный (сладкий)	30	0.6	1.4	4.0	31	18.8	2.6	0.0	0.1	351 дош.пит. 2012 г.
	Какао с молоком	200	4.1	3.5	14.7	108	152.2	21.3	0.5	1.6	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	21	1.6	0.2	9.8	51	4.6	6.6	0.4	0.0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		551	29.6	18.8	66.2	562	351.1	87.8	3.7	9.5	
Итого за 5 день:			81.6	59.2	196.9	1620	708.0	231.4	23.5	102.0	
День 6											
Завтрак:											
	Масло (порционно)	5	0.0	1.5	0.7	33	4.0	0.0	0.0	0.0	6 дош.пит. 2012 г.
	Суп молочный с манной крупой	200	5.5	5.0	16.9	132	171.1	20.9	0.3	1.0	92 дош.пит. 2012 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	29	2.3	0.9	15.4	76	5.7	3.9	0.4	0.0	ГОСТ 27844-88
	Конфета шоколадная	25	1.0	6.5	14.8	12	7.0	24.8	23.8	0.0	ГОСТ
Итого завтрак:		439	8.8	13.9	50.5	375	196.6	50.8	24.8	1.0	
2 завтрак:	Йогурт СХК	110	3.0	0.0	13.0	90	130.0	14.3	0.1	0.7	ГОСТ
		110	3.0	0.0	13.0	90	130.0	14.3	0.1	0.7	
Обед:											
	Винегрет овощной с луком зеленым, зеленью	60/1	0.8	3.8	4.6	57	20.2	12.8	0.5	8.0	45 дош.пит. 2012 г.
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	3.9	6.8	68	34.7	17.9	0.6	14.8	67 дош.пит. 2012 г.
	Фрикадельки из цыпленка	15	1.0	4.8	5.8	29	2.8	2.9	0.3	0.1	121 (2) дош.пит. 2012 г.
	Сметана	8	0.2	1.2	0.2	12	7.0	0.7	0.0	0.0	ГОСТ
	Биточки паровые из говядины	80	11.6	8.0	7.8	149	31.0	22.1	1.0	0.2	289 дош.пит. 2012 г.
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0.6	1.8	2.4	28	10.1	3.6	0.2	0.6	357 дош.пит. 2012 г.
	Каша гречневая вязкая	130	4.0	4.4	17.7	126	7.3	62.4	2.1	0.0	314 дош.пит 2012 г.
	Напиток лимонный*	180	0.1	0.0	12.1	51	6.1	1.7	0.2	5.8	646 сб.реци бл.1996
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	21	1.6	0.2	9.8	51	4.6	6.6	0.4	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:		742	22	28	74	605	130	139	6	29	
Уплот. полдник:											
	Икра овощная, зелень свежая	50/1	0.7	2.0	3.5	35	16.0	11.6	0.5	2.2	55 дош.пит. 2012 г.
	Котлеты из горбуши запеченные	80	14.0	7.2	8.1	155	39.3	22.4	0.5	0.7	255 дош.пит. 2012 г.
	Картофель отварной, зелень свежая	150/1	2.9	4.3	23.0	142	14.6	29.3	1.2	21.0	318 дош.пит. 2012 г.
	Чай с молоком	200	3.0	2.6	13.9	91	126.5	15.4	0.4	1.5	394 дош.пит. 2012 г.
	Эчпочмак с говядиной	50	2.1	3.5	11.4	85	11.9	9.7	0.7	0.7	101.49 сб.реци.нар. РФ
	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 полдник:		552	24.0	19.8	68.1	550	215.3	97.8	4.1	26.1	
Итого за 6 день:			58.1	61.9	205.6	1620	671.7	301.6	35.0	57.2	
День 7											
Завтрак:											
	Варенье (порционно)	15	0.2	0.0	10.8	42	1.8	1.4	0.0	0.3	ГОСТ
	Суп молочный с пшеном	200	5.8	5.5	18.6	146	161.9	29.6	0.5	0.9	94 дош.пит. 2012 г.
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.6	1.8	18.8	102	115.9	11.6	0.1	0.3	396 дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1.9	0.8	12.8	66	8.8	11.8	1.0	0.0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		420	10.5	8.1	61.0	356	288.4	54.4	1.6	1.5	
2 завтрак:	Сок фруктовый	190	1.0	0.0	19.2	86	13.3	7.6	2.7	3.8	399 дош.пит. 2012 г.
		190	1.0	0.0	19.2	86	13.3	7.6	2.7	3.8	
Обед:											
	Салат из соленых огурцов с луком, зеленью	50/1	0.4	2.6	1.5	31	16.0	8.1	0.3	5.8	19 дош.пит. 2012 г.
	Борщ	200	1.3	3.9	8.7	75	37.7	18.6	0.9	8.4	56 дош.пит. 2012 г.
	Говядина отварная для первых блюд	15	4.3	0.6	0.1	23	2.0	4.5	0.4	0.2	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	8	0.2	1.2	0.2	12	7.0	0.7	0.0	0.0	ГОСТ
	Филе птицы, тушеное в соусе с овощами	180	12.5	3.0	21.3	162	42.5	50.8	1.9	9.4	302 дош.пит. 2012 г.
	Компот из сушеных фруктов*	180	0.4	0.0	21.5	87	28.6	5.4	1.1	0.4	376а дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	38	2.9	0.3	18.7	89	7.6	5.3	0.4	0.0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	29	2.0	0.4	11.9	58	14.1	14.7	1.2	0.0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		721	26.6	14.8	102.6	650	162.0	112.3	6.5	25.2	
Уплот. полдник:											
	Салат из белокочанной капусты со свеклой, зеленью	60/1	18.4	4.9	3.6	53	18.4	7.0	0.6	16.2	132/1 Дружинина 1994 г.
	Запеканка картофельная с печенью	160	10.2	6.3	27.3	206	23.8	39.7	3.7	5.4	291 дош.пит. 2012 г.
	Соус сметанный	50	0.6	2.6	3.0	36	13.6	2.6	0.1	0.0	354 дош.пит. 2012 г.
	Чай с лимоном	200/8	0.1	0.0	8.4	34	14.2	2.4	0.3	3.1	393 дош.пит. 2012 г.
	Печенье	32	2.5	3.2	23.7	135	9.4	6.4	0.7	0.0	ГОСТ
	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	14	1.1	0.2	6.2	29	5.3	7.1	0.6	0.0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		540	34.1	17.4	79.6	529	88.2	70.2	6.3	24.7	
Итого за 7 день:			72.3	40.3	262.4	1620	551.9	244.5	17.1	55.3	
День 8											
Завтрак:											
	Паста сырная (порционно)	20	3.7	8.2	0.1	90	138.5	5.5	0.2	0.1	882 сбор.рец 1998 г.
	Каша молочная "Дружба"	185	4.8	6.8	25.3	171	115.7	27.5	0.5	1.2	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	25	1.9	0.8	12.8	66	8.8	11.8	1.0	0.0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		410	10.6	15.9	47.6	368	266.7	45.9	1.9	46.4	
2 завтрак:	Бананы свежие	100	1.5	0.5	21.0	95	8.0	42.0	0.6	10.0	368 дош.пит. 2012 г.
		100	1.5	0.5	21.0	95	8.0	42.0	0.6	10.0	
Обед:											
	Салат из белок. капусты с луком зеленым, зеленью	50/1	0.7	2.5	2.8	43	22.3	6.6	0.3	17.5	20 дош.пит. 2012 г.
	Суп картофельный с клецками	220	1.8	3.0	10.7	77	20.7	17.6	0.7	5.1	85 дош.пит. 2012 г.
	Цыпленок отварной для первых блюд	15	6.5	5.6	0.0	76	4.8	6.6	0.4	0.7	300 дош.пит. 2012 г.
	Пудинг из минтая паровой	80	12.5	3.8	6.1	109	51.7	40.5	0.8	0.4	270 дош.пит. 2012 г.
	Пюре картофельное	130	2.7	4.2	17.7	119	32.0	24.0	0.9	15.7	321 дош.пит. 2012 г.
	Кисель из сока натурального*	200	0.6	0.1	17.2	72	1.1	15.7	3.4	3.4	382 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	42	2.8	0.5	16.7	84	19.7	20.6	1.7	0.0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		763	29.5	19.8	83.5	639	157.3	135.1	8.5	42.8	
Уплот. полдник:											
	Салат из моркови с курагой	50	0.9	0.1	11.3	50	14.8	18.5	0.3	2.5	63 дош.пит. 2012 г.
	Биточки манные с творогом	200	17.1	10.3	33.5	180	127.9	22.8	0.8	0.4	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	180	5.2	4.5	7.2	90	216.0	25.2	0.2	1.3	401 дош.пит. 2012 г.
	Груши свежие	100	0.4	0.3	10.3	40	19.0	12.0	2.3	5.0	368 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	22	1.8	0.2	10.7	53	5.1	7.3	0.4	0.0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		582	27.5	18.1	89.8	518	474.9	96.0	4.0	9.5	
Итого за 8 день:			69.0	54.3	241.9	1620	906.9	319.0	15.0	108.7	

День 9

Завтрак:											
	Повидло (порционно)	24	0.1	0.0	15.6	60	3.4	1.7	0.3	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. 2012г
	Кукуруза консервированная	50	2.0	0.7	1.1	58	77.2	7.8	2.0	5.0	101 сбор.рец. 2004 г.
	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	3.0	12	9.8	1.3	0.3	0.0	392 дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	27	0.1	0.0	3.2	71	10.6	1.4	0.3	0.0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		401	8.1	17.0	26.8	349	147.4	16.9	4.0	5.3	
2 завтрак:	Йогурт СХК	110	3.0	0.0	13.0	90	130.0	14.3	0.1	0.7	ГОСТ
		110	3.0	0.0	13.0	90	130.0	14.3	0.1	0.7	
Обед:											
	Салат зимний с луком зеленым, зеленью	50/1	1.1	3.4	6.1	60	12.2	14.3	0.4	9.5	134 "Пит. реб." 1994 г.
	Суп-пюре гороховый с гречками	200	11.3	4.8	23.6	125	28.7	32.3	2.0	10.1	423 Дружинина 1994 г.
	Фрикадельки из цыпленка	15	1.3	4.3	7.6	29	2.8	2.9	0.3	0.1	121 (2) дош.пит. 2012 г.
	Шницель рубленый из говядины	80	12.4	9.2	12.6	183	35.0	25.7	1.2	0.1	282 дош.пит. 2012 г.
	Капуста тушеная, зелень свежая	130/1	2.7	4.2	8.4	81	69.9	26.5	1.1	23.1	336 дош.пит. 2012 г.
	Компот из свежих яблок*	180	0.1	0.1	14.3	59	1.5	13.0	3.2	0.8	372 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-и и микроэл-ми	26	1.6	0.3	10.2	53	8.8	11.7	1.0	0.0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		703	32.1	26.5	92.5	639	163.5	133.0	9.6	43.7	
Уплот. полдник:											
	Салат овощной с яблоками и свеклой, зеленью	50/1	0.7	0.1	3.7	19	18.6	9.4	0.7	12.7	37 дош.пит. 2012 г.
	Тефтели из минтая паровые	80	10.4	1.0	8.4	85	27.9	33.5	0.7	1.7	260 дош.пит. 2012 г.
	Каша пшеничная вязкая	130	3.4	3.7	21.3	132	13.6	18.7	1.5	0.0	314 дош.пит. 2012 г.
	Какао с молоком	200	4.1	3.5	14.7	107	152.2	21.3	0.5	1.6	397 дош.пит. 2012 г.
	Булочка ванильная	50	4.0	4.1	27.2	158	11.2	14.2	0.7	0.0	467 дош.пит. 2012 г.
	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 полдник:		531	23.8	12.6	83.6	541	230.5	106.5	4.9	16.0	
Итого за 9 день:			67.0	56.1	215.9	1620	671.4	270.7	18.7	65.7	

День 10

Завтрак:											
	Вафли (порционно)	20	0.6	0.6	15.4	70	1.6	0.4	0.2	0.0	ГОСТ
	Каша овсянная жидкая молочная с сахаром и маслом	180/3/5	3.4	5.0	21.7	145	16.5	35.6	1.0	0.0	185 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.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1.9	0.8	12.8	66	8.8	11.8	1.0	0.0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		413	8.8	8.8	59.3	352	140.1	60.4	2.3	1.2	

2 завтрак:	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	20.2	90	14.0	8.0	2.8	4.0	399 дош.пит. 2012 г.
		200	1.0	0.0	20.2	90	14.0	8.0	2.8	4.0	
Обед:											
	Салат из свеклы с зеленым горошком, зеленью	50/1	0.8	2.1	4.1	39	0.0	0.0	0.0	4.9	34 дош.пит. 2012 г.
	Рассольник	200	1.3	4.0	10.5	83	18.7	16.6	0.7	6.0	73 дош.пит. 2012 г.
	Фрикадельки из говядины	12	2.3	1.2	0.1	20	1.9	3.4	0.2	0.1	121 дош.пит. 2012 г.
	Сметана	8	0.2	1.2	0.2	12	7.0	0.7	0.0	0.0	ГОСТ
	Пудинг из печени	70	13.6	4.7	4.8	116	25.8	13.7	4.5	10.2	ТТК № 8
	Соус сметанный с томатом	30	0.5	1.6	2.1	24	8.7	2.9	0.1	0.4	355 дош.пит. 2012 г.
	Макаронные изделия отварные	130	4.8	3.9	22.9	146	4.2	18.3	1.0	0.0	317 дош.пит. 2012 г.
	Кисель из брусники*	180	0.1	0.1	12.2	75	11.0	1.0	0.1	1.6	378 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	30	2.3	0.2	14.8	71	6.0	4.2	0.3	0.0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогаш. витамин-и и микроэл-ми	15	1.1	0.2	6.2	30	5.3	7.1	0.6	0.0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		726	27.0	19.2	77.8	616	88.6	67.9	7.5	23.2	
Уплот. полдник:											
	Салат из белокочанной капусты с яблоками, зеленью	60/1	0.9	4.8	3.5	62	24.1	10.1	0.5	17.3	132/1 Дружинина 1994 г.
	Блинчики с маслом	105	5.2	6.2	29.8	196	22.5	18.7	1.1	0.0	447 дош.пит. 2012 г.
	Молоко сгущенное	20	1.4	1.8	11.2	66	61.4	6.8	0.0	0.2	ГОСТ
	Чай с молоком	200	3.0	2.6	13.9	91	126.5	15.4	0.4	1.5	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 обогаш. витамин-и и микроэл-ми	29	2.0	0.4	11.9	58	14.1	14.7	1.2	0.0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		525	15.5	15.8	83.4	563	378.6	80.0	3.3	19.7	
Итого за 10 день:			52.3	43.8	240.7	1620	621.3	216.3	15.9	48.1	
Итого за весь период:			672	536	2259	16201	6695	2700	185	718	
Среднее значение за период:			67	54	226	1620	669	270	18	72	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за весь период, %			15	30	56	100	83	150	205	160	
Нормы по СанПиН белков, жиров, углеводов в % от калорийности:			12-15%	30-32%	55-58%	1620					

Примечание *: витаминизация 3-его блюда аскорбиновой кислотой 50 мг на 1 ребенка в сутки.