

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ " Золотая рыбка"
_____ Е.В.Малыева

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

Прием пищи	Наименование блюд	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины и микроэлементы				Наименование сборника рецептур, номер рецептуры
		Вес блюда	белки	жиры	углеводы		Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	С, мг	
Неделя 1											
День 1											
	Бутерброд с повидлом	25/12	1,8	0,8	18,0	96	6,1	4,3	0,3	0,3	2 дош.пит.2012 г
Завтрак	Каша жидкая молочная овсянная с маслом	133	2,4	1,2	15,3	82	11,1	25,6	0,7	0,0	185 дош. пит.2012 г
	Чай с молоком	180	5,5	4,9	9,1	102	226,8	26,5	0,2	2,5	400 дош. пит.2012 г
Итого за завтрак		350	9,7	6,9	42,4	280	244,0	56,4	1,2	2,8	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	180	0,0	0,0	17,1	69	32,4	16,2	0,5	5,9	399 дош. пит.2012 г
Итого за 2-ой завтрак		180	0,0	0,0	17,1	69	32,4	16,2	0,5	5,9	
	Салат из картофеля с зеленым горошком, морковью и луком зеленым	30/1	0,5	1,6	2,9	32	7,9	7,1	0,3	4,7	25 а дош. пит.2012 г
	Свекольник	150/1/1	1,0	2,9	5,1	52	26,0	13,4	0,5	11,1	67 дош. пит.2012 г
	Котлета рубленая из птицы	60	8,2	8,3	9,3	149	10,5	14,0	1,0	0,4	305 дош. пит.2012 г
	Макаронные изделия отварные	110	2,1	3,3	15,4	124	3,6	15,5	0,8	0,0	317 дош. пит.2012 г
Обед	Компот из яблок протертых*	150	0,1	0,2	11,9	50	5,9	2,7	0,7	3,0	156 сбор. рец. Ладодо, Дружинина 1994 г
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	19	1,3	0,2	7,8	39	9,0	9,3	1,1	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	18	1,4	0,2	8,8	44	3,6	2,5	0,2	0,0	ГОСТ Р 58233-2018
Итого за обед		540	14,6	16,7	61,2	490	66,5	64,5	4,6	19,2	
	Икра кабачковая, зелень	35/1	0,7	2,3	2,3	44	5,9	4,9	0,3	2,5	101 сбор. рец. 2004 г
	Суфле из рыбы	60	10,0	6,0	2,9	107	19,0	17,8	0,5	0,4	268 дош. пит.2012 г
	Картофель отварной	110	2,1	3,2	16,9	104	10,7	21,5	0,9	15,4	318 дош. пит.2012 г
	Чай из шиповника	150	0,2	0,1	7,8	35	3,1	0,9	0,2	37,6	ТТК №6
Уплотненный полдник	Йогурт	110	3,2	3,3	14,3	99	134,2	16,5	0,1	0,7	ТТК2
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	15	1,0	0,2	6,2	31	7,1	7,4	0,9	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого за уплотненный полдник		481	17,2	15,1	50,4	421	180,0	69,0	2,9	56,5	
Итого за день			41,5	38,7	171,1	1260	522,9	206,1	9,2	84,4	
Неделя 1											
День 2											
	Бутерброд с сыром	25/10	2,2	3,8	12,8	100	92,8	6,8	0,4	0,1	3 дош. пит.2012 г
Завтрак	Суп молочный с тыквой и крупой пшенной	150	3,1	3,5	9,9	85	110,7	19,3	0,3	0,2	95 дош. пит.2012 г
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	170	2,4	1,7	18,0	95	115,9	11,6	0,1	0,3	396 дош. пит. 2012 г
Итого за завтрак		355	7,7	9,0	40,7	280	319,4	37,7	0,8	0,6	
2-ой завтрак	Фрукты свежие (бананы, груши)	100	1,0	0,4	15,6	71	13,5	27,0	1,4	7,5	368 дош. пит.2012 г
Итого за 2-ой завтрак		100	1,0	0,4	15,6	71	13,5	27,0	1,4	7,5	
	Салат зимний, зелень	40/1	0,8	2,8	4,8	48	8,0	10,9	0,4	6,4	134 "Питание ребенка" Ладодо, Дружинина 1994 г стр 134

	Рассольник ленинградский, зелень	150/1	1,3	3,1	10,0	74	15,9	15,5	0,6	4,5	76 дош. пит.2012 г
	Пудинг из говядины	60	13,0	8,7	0,7	112	24,4	16,4	1,5	0,1	290 дош. пит.2012 г
	Пюре из свеклы	110	1,3	3,7	8,5	74	40,1	21,6	1,3	8,4	324 дош. пит.2012 г
Обед	Компот из сушеных фруктов*	160	0,3	0,0	17,9	72	33,9	6,4	1,3	0,4	376 дош. пит.2012 г
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	19	1,3	0,2	7,8	39	9,0	9,3	1,1	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	29	2,3	0,3	14,2	70	5,8	4,0	0,3	0,0	ГОСТ Р 58233-2018
Итого за обед		570	20,3	18,8	63,9	489	137,1	84,1	6,5	19,8	
	Салат из моркови с сахаром	30	0,4	0,0	3,5	16	7,8	10,9	0,3	2,1	41 дош. пит.2012 г
	Биточки манные с творогом	150	12,0	7,7	25,1	135	95,9	17,1	0,6	0,3	68 К.С.Ладодо, Л.В. Дружинина 1991 стр 68
Уплотненный полдник	Молоко сгущеное	25	0,9	2,3	14,0	75	76,8	8,5	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
	Яблоки печеные с сахаром	80	0,3	0,3	18,7	88	13,3	7,3	1,7	8,1	385 дош. пит.2012 г
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	15	1,0	0,2	6,2	31	7,1	7,4	0,9	0,0	ГОСТ Р 58233-2018
Итого за уплотненный полдник		450	19,0	14,3	73,5	420	380,9	72,2	3,7	11,9	
Итого за день			47,9	42,5	193,7	1260	850,9	221,0	12,3	39,8	
Неделя 1											
День 3											
	Горошек консервированный	40	0,9	0,0	0,1	17	0,8	0,8	0,0	4,0	101 сбор. рец. 2004 г
Завтрак	Омлет "Драчена"	120	10,0	10,4	7,8	169	102,2	20,2	2,6	0,4	228 дош. пит.2012 г
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	7,3	29	12,8	2,2	0,3	21,8	393 дош. пит.2012 г
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,9	0,8	12,8	66	4,8	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого за завтрак		365	12,9	11,2	28,0	281	120,6	26,5	3,2	26,2	
2-ой завтрак	Десерт фруктовый 1 вариант	100	1,8	0,9	11,5	68	38,9	21,0	0,9	19,6	ТТК №11
Итого за 2-ой завтрак		100	1,8	0,9	11,5	68	38,9	21,0	0,9	19,6	
	Салат из белокочанной капусты с луком зеленым	30/1	0,4	1,5	1,7	26	13,4	3,9	0,2	10,5	20 дош. пит.2012 г
	Борщ с фасолью и картофелем, фрикадельки из говядины, зелень	150/12/1	4,0	3,6	6,2	74	32,1	24,1	1,2	3,9	61, 121 дош. пит.2012 г
	Кнели из горбуши	60	11,0	6,0	3,4	111	34,0	17,9	0,4	0,5	271 дош. пит.2012 г
	Пюре картофельное	120	2,1	3,8	16,0	110	29,6	22,2	0,8	14,5	321 дош. пит.2012 г
Обед	Напиток из шиповника*	150	0,5	0,3	14,0	61	16,0	2,6	0,5	75,0	398 дош. пит.2012 г
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	19	1,3	0,2	7,8	39	9,0	9,3	1,1	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	29	2,3	0,3	14,2	70	5,8	4,0	0,3	0,0	ГОСТ Р 58233-2018
Итого за обед		572	21,6	15,7	63,3	491	139,9	84,0	4,5	104,4	
Уплотненный полдник	Икра овощная	30	0,4	1,2	2,1	23	9,6	7,0	0,3	1,3	54 дош. пит. 2012 г
	Суфле из филе птицы	55	10,0	5,1	1,8	94	21,6	11,4	0,7	0,0	310 дош. пит.2012 г
	Каша вязкая гречневая	120	2,4	4,0	16,4	117	6,8	57,6	1,9	0	314 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
	Эчпочмак с говядиной	50	2,1	5,5	11,0	85	11,9	9,7	0,7	0,7	101.49 сбор. рец. Народов России 2003 г
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	15	1,0	0,2	6,2	31	7,1	7,4	0,9	0,0	ГОСТ Р 58233-2018
Итого за уплотненный полдник		450	18,8	18,4	46,9	420	170,2	105,7	4,6	3,2	
Итого за день			55,1	46,3	149,7	1260	469,6	237,2	13,2	153,5	
Неделя 1											
День 4											
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	12,0	99	4,8	3,3	0,3	0,0	1 дош. пит.2012 г
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	150	3,1	3,8	12,0	99	121,3	21,7	0,4	0,7	94 дош. пит.2012 г
	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	113,9	13,9	0,4	1,3	394 дош. пит.2012 г
Итого за завтрак		360	7,7	10,5	36,3	279	240,0	38,9	1,1	2,0	

2-ой завтрак	Сок фруктовый	180	0,0	0,0	17,1	69	32,4	16,2	0,5	5,9	399 дош. пит.2012 г
Итого за 2-ой завтрак		180	0,0	0,0	17,1	69	32,4	16,2	0,5	5,9	
	Салат из моркови с чесноком, зелень	30/1	0,4	1,8	1,9	27	9,5	10,6	0,2	1,5	132 Питание ребенка К.С.Ладодо, Л.В. Дружинина 1994
	Суп - лапша домашняя, мясо отварное, зелень	150/10/1	3,4	3,4	7,3	77	13,1	9,3	0,6	0,4	86, 273 дош. пит.2012 г
	Суфле мясное из говядины с тыквой	60	8,0	3,2	1,4	69	10,0	9,5	1,0	0,0	280 дош. пит.2012 г
	Рис отварной	110	2,5	3,2	26,0	154	1,0	12,0	0,4	0	315 дош. пит.2012 г
Обед	Напиток лимонный*	150	0,1	0,0	13,1	55	5,6	1,5	0,2	2,9	646 сбор. рец. 1996 г
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	19	1,3	0,2	7,8	39	9,0	9,3	1,1	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	29	2,3	0,3	14,2	70	5,8	4,0	0,3	0,0	ГОСТ Р 58233-2018
Итого за обед		560	18,0	12,1	71,7	491	54,0	56,2	3,8	4,8	
	Салат из свеклы с огурцом соленным, зелень	30/1	0,4	2,0	2,9	26	10,2	6,1	0,3	2,5	132/2 "Питание ребенка" Ладодо, Дружинина 1994 г стр 132
	Овощная запеканка, соус сметанный	150/30	3,2	12,4	26,0	221	100,3	61,5	2,0	19,3	158, 354 дош. пит.2012 г
	Блинчики с маслом	50/5	2,6	4,8	14,9	114	11,9	9,4	0,5	0,0	447 дош. пит. 2012 г
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	8,1	29	10,0	1,3	0,3	0,0	392 дош. пит.2012 г
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	15	1,0	0,2	6,2	31	7,1	7,4	0,9	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого за уплотненный полдник		461	7,3	19,4	58,1	421	139,5	85,7	4,0	21,8	
Итого за день			32,9	42,1	183,2	1260	465,9	197,0	9,4	34,6	
Неделя 1											
День 5											
	Паста сырная	15	2,5	6,2	0,0	26	103,8	4,1	0,2	0,1	882 для ПОП 1998 г
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная с сахаром	130/3	2,5	0,3	20,5	96	10,9	15,5	1,2	0,0	185 дош. пит.2012 г
	Какао с молоком	180	3,7	3,2	12,9	95,0	137,0	19,2	0,4	1,4	397 дош. пит.2012 г
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,9	0,8	12,8	66,0	4,8	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого за завтрак		353	11	11	46	283	257	42	2	2	
2-ой завтрак	Фрукты свежие (бананы, груши)	100	1,0	0,4	15,6	71	13,5	27,0	1,4	7,5	368 дош. пит.2012 г
Итого за 2-ой завтрак		100	1,0	0,4	15,6	71	13,5	27,0	1,4	7,5	
	Винегрет овощной, зелень	30/1	0,4	1,9	2,3	28	10,1	6,4	0,3	4,0	45 дош. пит.2012 г
	Суп - пюре из птицы, зелень	150/1	4,9	6,8	7,5	115	63,9	14,5	0,4	0,4	104 дош. пит.2012 г
	Пудинг из печени с маслом	60/5	12,0	7,6	4,3	132	23,3	11,7	3,8	8,7	ТТК-№8
Обед	Капуста тушеная свежая	110	2,1	3,6	7,2	72	59,9	22,7	0,9	18,9	336 дош. пит.2012 г
	Кисель из повидла*	150	0,1	0,0	14,8	59	7,8	1,0	0,2	0,1	383 дош. пит.2012 г
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	19	1,3	0,2	7,8	39	9,0	9,3	1,1	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	18	1,4	0,2	8,8	44	3,6	2,5	0,2	0,0	ГОСТ Р 58233-2018
Итого за обед		545	22,2	20,3	52,7	489	177,6	68,1	6,9	32,1	
	Салат из моркови и яблок	30	0,3	1,6	2,4	25	6,4	7,2	0,4	2,1	40 дош. пит.2012 г
	Шницель "по-Ноябрьски"	50	7,2	6,0	6,6	110	14,8	9,6	1,0	0,2	ТТК-№3
	Картофель отварной	120	2,3	3,5	18,0	117	11,7	23,5	0,9	16,8	318 дош. пит.2012 г
Уплотненный полдник	Чай из шиповника	150	0,2	0,1	7,8	35	3,1	0,9	0,2	37,6	ТТК №6
	Йогурт	110	3,2	3,3	14,0	99	134,2	16,5	0,1	0,7	ТТК2
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	15	1,0	0,2	6,2	31	7,1	7,4	0,9	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого за уплотненный полдник		475	14,2	14,7	55,0	417	177,3	65,1	3,5	57,4	
Итого за день			48,0	45,9	169,5	1260	624,9	202,3	14,0	98,4	
Неделя 2											
День 6											
	Бутерброд с джемом	25/5	1,7	0,8	17,0	73	6,0	4,2	0,3	0,2	2 дош. пит.2012 г
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,0	3,6	13,2	105	113,1	16,8	0,3	0,6	94 дош. пит.2012 г
	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102	226,8	26,5	0,2	2,5	400 дош. пит.2012 г

Итого за завтрак		360	11,2	9,3	39,3	280	345,9	47,5	0,8	3,3	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	180	0,0	0,0	17,0	69	32,4	16,2	0,5	5,9	399 дош. пит.2012 г
Итого за 2-ой завтрак		180	0,0	0,0	17,0	69	32,4	16,2	0,5	5,9	
	Салат из свеклы с сыром, зелень	30/1	1,4	2,9	2,1	40	48,6	6,9	0,4	2,5	31 дош. пит.2012 г
	Рассольник домашний, фрикадельки из говядины, зелень	180/12/1	3,8	4,9	10,7	102	27,1	23,4	0,9	8,6	75, 121 дош. пит.2012 г
	Плов изфиле птицы, зелень	150	15,0	5,4	25,1	212	14,5	35,9	1,2	0,4	304 дош. пит.2012 г
Обед	Компот из свежих груш*	150	0,1	0,1	12,1	47	0,6	11,9	3,6	0,7	372 дош. пит.2012 г
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	19	1,3	0,2	7,8	39	9,0	9,3	1,1	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	21	1,7	0,2	10,3	51	4,2	3,0	0,2	0,0	ГОСТ Р 58233-2018
Итого за обед		564	23,3	13,7	68,1	491	104,0	90,4	7,4	12,2	
	Салат из капусты с яблоком	30	0,5	2,4	1,7	31	12,1	5,1	0,3	8,6	132/1А Питание ребенка К.С.Ладодо, Л.В. Дружинина 1994 г
	Пудинг паровой из минтая	60	8,0	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
Уплотненный полдник	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	7,3	29	12,8	2,2	0,3	21,8	393 дош. пит.2012 г
	Крендель сахарный	45	2,8	5,3	19,1	138	7,7	9,8	1,1	0,5	460 дош. пит.2012 г
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	15	1,0	0,2	6,2	31	7,1	7,4	0,9	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого за уплотненный полдник		450	14,9	14,6	55,3	420	108,1	77,1	4,0	45,8	
Итого за день			49,4	37,6	179,7	1260	590,4	231,2	12,7	67,1	
Неделя 2											
День 7											
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	12,0	99	4,8	3,3	0,3	0,0	1 дош. пит.2012 г
Завтрак	Суп молочный с пшеном	150	4,1	4,1	13,9	110	121,4	22,2	0,4	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	395 дош. пит.2012 г
Итого за завтрак		360	8,9	10,9	35,3	280	239,4	38,1	0,8	1,9	
	Фрукты свежие (бананы, груши)	100	1,0	0,4	15,6	71	13,5	27,0	1,4	7,5	368 дош. пит.2012 г
2-ой завтрак											
Итого за 2-ой завтрак		100	1,0	0,4	15,6	71	13,5	27,0	1,4	7,5	
	Салат картофельный с кукурузой и морковью, зелень	30/1	0,5	1,9	2,7	29	6,9	6,4	0,2	2,7	39 дош. пит.2012 г
	Борщ с картофелем, зелень	150/1/1	1,2	3,0	7,5	65	22,0	18,0	0,8	5,3	58 дош. пит.2012 г
	Запеканка из капусты с отварной говядиной	150	12,0	12,6	12,0	222	101,0	37,8	2,5	54,4	146 Питание детей К.С.Ладодо, Л.В. Дружинина 1994 г
Обед	Кисель из кураги*	150	0,7	0,0	15,0	65	24,2	12,6	0,4	0,4	380 дош. пит.2012 г
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	19	1,3	0,2	7,8	39	9,0	9,3	1,1	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	29	2,3	0,3	14,2	70	5,8	4,0	0,3	0,0	ГОСТ Р 58233-2018
Итого за обед		531	18,0	18,0	59,2	490	168,9	88,1	5,3	62,8	
Уплотненный полдник	Салат из моркови с сахаром	30	0,4	0,0	3,5	16	7,8	10,9	0,3	2,1	41 дош. пит.2012 г
	Вареники ленивые, с соусом сметанным	130/15	18	9,3	24	252	122,2	24,1	0	0,3	230, 354 дош. пит.2012 г
	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	113,9	13,9	0,4	1,3	394 дош. пит.2012 г
	Яблоки	90	0,7	0,3	7,0	40	0,0	0,0	0,0	0,0	368 дош. пит.2012 г
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	15	1,0	0,2	6,2	31	7,1	7,4	0,9	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого за уплотненный полдник		460	22,8	12,1	53,0	420	251,0	56,3	1,6	3,7	
Итого за день			50,6	41,5	163,1	1260	672,8	209,5	9,1	75,9	
Неделя 2											
День 8											
	Горошек консервированный	40	1,2	0,0	0,1	16	0,8	0,8	0,0	4,0	101 сбор. рец. 2004 г
Завтрак	Омлет с сыром	100	12,0	15,0	2,0	156	189,4	16,8	3,1	0,4	216 дош. пит.2012 г
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	8,1	29	10,0	1,3	0,3	0,0	392 дош. пит.2012 г

	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2,1	0,9	15,4	79	5,7	3,9	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого за завтрак		350	15,4	15,9	25,6	280	205,9	22,8	3,8	4,4	
2-ой завтрак	Десерт фруктовый 1 вариант	100	1,8	0,9	11,5	68	38,9	21,0	0,9	19,6	ТТК №11
Итого за 2-ой завтрак		100	1,8	0,9	11,5	68	38,9	21,0	0,9	19,6	
	Салат из свеклы, зелень	30/1	0,4	1,8	2,5	28	10,6	10,5	0,7	2,9	33 дош. пит.2012 г
	Суп гороховый с гречками, говядина отварная, зелень	150/10/15/1	6,5	5,2	16,1	132	23,5	28,7	1,9	7,8	141 Блюда в детском питании Ладодо, Дружинина 1994 г , 273 дош. пит. 2012г
Обед	Макаронник с печенью, соус сметанный с томатом и луком	130/15	10,4	11,3	23,3	232	49,8	62,5	9,8	4,9	292, 356 дош. пит.2012 г
	Напиток из шиповника*	150	0,5	0,3	14,2	61	16,0	2,6	0,5	75,0	398 дош. пит.2012 г
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	19	1,3	0,2	7,8	39	9,0	9,3	1,1	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого за обед		521	19,1	18,8	63,9	492	108,9	113,6	14,0	90,6	
	Котлеты из горбуши любительские с маслом	60/3	9,0	5,1	4,1	109	25,9	20,1	0,6		256 дош. пит.2012 г
	Рагу овощное с тыквой	120	1,5	3,6	12,0	98	35,7	23,6	0,8	8,2	342 дош. пит.2012 г
Уплотненный полдник	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,0	1,5	15,5	84	95,5	9,5	0,1	0,3	396 дош. пит.2012 г
	Йогурт	110	3,2	3,3	14,3	99	134,2	16,5	0,1	0,7	ТТК2
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	15	1,0	0,2	6,2	31	7,1	7,4	0,9	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого за уплотненный полдник		458	16,7	13,7	52,1	421	298,4	77,1	2,5	9,2	
Итого за день			53,0	49,3	153,1	1260	652,1	234,5	21,1	123,8	
Неделя 2											
День 9											
	Бутерброд с повидлом	25/15	2,1	0,8	18,0	107	6,1	4,3	0,3	0,3	2 дош. пит.2012 г
Завтрак	Каша жидкая молочная манная с сахаром	130/3	1,4	0,2	17,0	78	2,4	9,9	0,2	0,0	185 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
Итого за завтрак		353	7,2	4,2	47,9	280	145,5	33,4	0,9	1,7	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	180	0,0	0,0	17,0	69	32,4	16,2	0,5	5,9	399 дош. пит.2012 г
Итого за 2-ой завтрак		180	0,0	0,0	17,0	69	32,4	16,2	0,5	5,9	
	Огурец консервированный	30	0,6	0,0	0,6	8	6,9	4,2	0,2	7,5	101 сбор. рец. 2004 г
	Свекольник, зелень	150/1	1,8	2,7	12,0	85	31,9	26,5	1,3	15,4	91 дош. пит.2012 г
	Жаркое аппетитное из говядины , зелень	150/1	15,0	13,2	15,2	220	23,1	42,0	2,8	9,3	ТТК-№1 дош.пит.2012 г
Обед	Компот из сушеных фруктов*	150	0,3	0,0	16,0	69	23,9	4,5	0,9	0,3	376 дош. пит.2012 г
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	19	1,3	0,2	7,8	39	9,0	9,3	1,1	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	29	2,3	0,3	14,2	70	5,8	4,0	0,3	0,0	ГОСТ Р 58233-2018
Итого за обед		530	21,3	16,4	65,8	491	100,6	90,5	6,6	32,5	
Уплотненный полдник	Салат из моркови с курагой	40	0,4	0,0	5,7	21	13,6	15,8	0,4	1,6	42 дош. пит.2012 г
	Пирог творожный, соус молочный (сладкий)	150/15	19,0	18,0	31,0	227	361,8	50,2	1,3	0,7	543,351 дош. пит. 2012 г
	Кефир	150	4,4	3,8	6,0	75	180,0	21,0	0,2	1,1	401 дош. пит.2012 г
	Яблоки печеные с соусом	71/30	0,3	0,4	14,9	66	13,8	7,4	1,6	8,1	385, 361 дош. пит. 2012 г
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	15	1,0	0,2	6,2	31	7,1	7,4	0,9	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого за уплотненный полдник		471	25,1	22,3	63,8	420	576,3	101,8	4,4	11,4	
Итого за день			53,6	42,9	194,5	1260	854,8	241,9	12,4	51,5	
Неделя 2											
День 10											
	Паста сырная	15	2,0	3,2	0,0	23	103,8	4,1	0,2	0,1	882 для ПОП г. Москва 1998 г
Завтрак	Омлет с кукурузой	130	5,4	7,0	9,5	162	71,0	13,9	1,1	2,6	156 "Детское питание" Татарская Л.Л. стр 156
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	7,3	29	12,8	2,2	0,3	21,8	393 дош. пит.2012 г
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,8	0,8	12,8	66	4,8	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 27844-88

Итого за завтрак		350	9,3	11,0	29,6	280	192,4	23,5	1,9	24,5	
	Фрукты свежие (бананы, груши)	100	1,0	0,4	15,6	71	13,5	27,0	1,4	7,5	368 дош. пит.2012 г
2-ой завтрак											
Итого за 2-ой завтрак		100	1,0	0,4	15,6	71	13,5	27,0	1,4	7,5	
	Салат из моркови с чесноком, зелень	30/1	0,3	1,8	1,9	27	9,5	10,6	0,2	1,5	132 Питание ребенка К.С.Ладодо, Л.В. Дружинина 1994
Обед	Суп картофельный, фрикадельки из говядины, зелень	150/12/1	1,9	2,5	10,0	87	18,8	76,6	1,0	7,3	83 дош. пит.2012 г
	Пудинг из печени	60	10,0	4,0	4,0	99	22,1	11,7	3,8	8,7	ТТК-№8
	Пюре картофельное	120	2,0	3,1	17,0	110	29,6	22,2	0,8	14,5	321 дош. пит.2012 г
	Напиток брусничный	180	0,2	0,1	15,0	57	5,9	1,6	0,1	3,4	647 норм. док-я для ПОП 1996 г
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	19	1,3	0,2	7,8	39	9,0	9,3	1,1	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	29	2,3	0,3	14,2	70	5,8	4,0	0,3	0,0	ГОСТ Р 58233-2018
Итого за обед		602	18,0	12,0	69,9	489	100,7	136,0	7,3	35,4	
	Икра свекольная, зелень	30/1	0,5	1,0	3,7	30	11,5	8,9	0,5	1,3	54 дош. пит.2012 г
Уплотненный полдник	Шницель из минтая натуральный	60	8,0	3,0	6,0	93	45,3	34,1	0,7	5,8	258 дош. пит.2012 г
	Каша вязкая рисовая	120	1,5	3,1	16,0	110	3,0	13,2	0,3	0	314 дош. пит.2012 г
	Чай из шиповника	180	0,2	0,1	9,4	42	3,7	1,1	0,2	45,1	ТТК №6
	Сумсы печеные	50	1,9	2,3	20,0	114	32,1	10,4	0,5	13,2	393 дош. пит.2012 г
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	15	1,0	0,2	6,2	31	7,1	7,4	0,9	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого за уплотненный полдник		456	13,1	9,7	61,3	420	102,7	75,1	3,1	65,4	
Итого за день			41,4	33,1	176,4	1260	409,3	261,6	13,7	132,8	
	Итого за весь период:		473,4	419,7	1733,9	12601	6113,5	2242,3	127,0	861,8	
	Среднее значение за период:		47,3	42,0	173,4	1260	611,4	224,2	12,7	86,2	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за весь период, %		15	30	55	100					
	Нормы по СанПиН белков, жиров, углеводов в % от калорийности:		12-15%	30-32%	55-58%		611,4	224,2	12,7	86,2	

Примечание *: витаминизация 3-его блюда аскорбиновой кислотой 41 мг на 1 ребенка в сутки.