

**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 осенне-зимний период 2023 года**  
**(1-2 неделя)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины и микроэлементы				Наименование сборника рецептур, номер рецептуры
			белки	жиры	углев.		Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	С, мг	
День 1											
	Бутерброд с повидлом	35/15	2,1	1,1	23,0	128	7,8	5,1	0,6	0,2	2 дош.пит.2012 г
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная овсянная с маслом	180/5	3,4	5,3	17,1	130	17,8	39,4	1,1	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		415	11,0	11,3	49,2	360	252,4	71,0	1,9	2,7	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	90	14,0	8,0	2,8	4,0	399 дош. пит.2012 г
Итого за 2-ой завтрак		200	1,0	0,0	20,2	90	14,0	8,0	2,8	4,0	
	Салат из картофеля с зеленым горошком, морковью и луком зеленым	50/1	1,0	2,6	4,9	47	13,2	11,9	0,4	7,8	25 а дош. пит.2012 г
	Свекольник	180/1	1,3	3,5	6,1	63	31,2	16,1	0,5	13,3	67 дош. пит.2012 г
	Котлета рубленая из птицы	80	12,0	12,0	12,0	202	14,2	18,8	1,3	0,6	305 дош. пит.2012 г
	Макаронные изделия отварные	150	3,5	4,5	26,4	167	4,5	19,6	1,0	0	317 дош. пит.2012 г
<b>Обед</b>	Компот из яблок протертых*	190	0,2	0,2	15,1	63	6,5	3,4	0,8	3,8	156 сбор. рец. Ладодо, Дружинина 1994 г
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	22	1,5	0,3	8,8	44	10,4	10,9	0,9	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	22	1,4	0,2	8,8	44	4,3	3,0	0,2	0,0	ГОСТ Р 58233-2018
Итого за обед		697	20,9	23,3	82,1	630	84,3	83,7	5,1	25,5	
	Икра кабачковая	55	1,0	4,5	4,3	67	8,5	7,0	0,3	3,5	101 сбор. рец. 2004 г
	Суфле из рыбы	80	13,0	8,0	3,9	143	25,3	23,7	0,7	0,5	268 дош. пит.2012 г
<b>Уплотненный полдник</b>	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23,0	142	14,6	18,0	0,4	0,0	318 дош. пит.2012 г
	Чай из шиповника	200	0,2	0,1	10,4	46	4,1	1,2	0,2		ТТК №6
	Йогурт	110	3,2	3,3	14,3	99	134,2	16,5	0,1	0,7	ТТК2
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	20	1,4	0,2	8,6	43	9,9	10,3	1,2	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого за уплотненный полдник		615	21,7	20,4	64,5	540	196,6	76,7	2,9	4,7	
	<b>Итого за день</b>		<b>54,6</b>	<b>55,0</b>	<b>216,0</b>	<b>1620</b>	<b>547,3</b>	<b>239,4</b>	<b>12,7</b>	<b>36,8</b>	
Неделя 1											
День 2											
	Бутерброд с сыром	35/15	3,1	5,4	15,0	140	132,0	9,7	0,5	0,2	3 дош. пит.2012 г
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с тыквой и крупой пшенной	200	4,0	4,7	13,2	113	147,6	25,7	0,5	0,2	95 дош. пит.2012 г
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	190	2,8	1,9	19,9	107	122,3	12,2	0,1	0,4	396 дош. пит. 2012 г
Итого за завтрак		440	9,9	12,0	48,1	360	401,9	47,6	1,1	0,8	
<b>2-ой завтрак</b>	Десерт фруктовый (4 вариант)	140	2,6	1,5	13,9	90	62,6	24,2	1,3	24,0	ТТК №13
Итого за 2-ой завтрак		140	2,6	1,5	13,9	90	62,6	24,2	1,3	24,0	
	Салат зимний, зелень	50/1	1,1	3,4	6,0	60	10,0	13,6	0,4	8,0	134 "Питание ребенка" Ладодо, Дружинина 1994 г стр 134
	Рассольник ленинградский, зелень	200/2	1,7	4,1	13,3	99	21,2	20,7	0,8	6,0	76 дош. пит.2012 г
	Пудинг из говядины	80	18,0	8,2	0,9	134	30,5	21,5	1,9	0,2	290 дош. пит.2012 г
	Пюре из свеклы	130	2,0	4,4	10,1	88	47,4	25,5	1,5	9,9	324 дош. пит.2012 г
<b>Обед</b>	Компот из сушеных фруктов*	200	0,4	0,0	32,2	131	24,5	4,7	1,1	0,4	376 дош. пит.2012 г
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	22	1,5	0,3	8,8	44	10,4	10,9	0,9	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	37	2,4	0,4	14,8	74	7,2	5,0	0,4	0,0	ГОСТ Р 58233-2018
Итого за обед		722	27,1	20,8	86,1	630	151,2	101,9	7,0	24,5	
	Салат из моркови с сахаром	60	0,8	0,1	7,0	31	13,8	18,7	0,5	0,6	41 дош. пит.2012 г

<b>Уплотненный полдник</b>	Биточки манные с творогом, соус молочный (сладкий)	180/50	16,0	11,7	36,9	214	146,3	25,0	1,3	1,0	68 К.С.Ладодо, Л.В. Дружинина 1991 стр 68, 351 дош. пит. 2012 г
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	216,0	25,2	0,2	1,3	401 дош. пит.2012 г
	Кондитерские изделия	40	2,2	4,0	29,6	162	11,6	8,0	0,8	0,0	ГОСТ
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	20	1,4	0,2	8,6	43	9,9	10,3	1,2	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		530	25,6	20,5	89,3	540	397,6	87,2	4,0	2,9	
<b>Итого за день</b>			<b>65,2</b>	<b>54,8</b>	<b>237,4</b>	<b>1620</b>	<b>1013,3</b>	<b>260,9</b>	<b>13,4</b>	<b>52,2</b>	
<b>Неделя 1</b>											
<b>День 3</b>											
<b>Завтрак</b>	Горошек консервированный	60	2,1	0,0	0,1	22	1,6	1,6	0,0	6,0	101 сбор. рец. 2004 г
	Омлет "Драчена"	100/5	7,3	14,7	10,0	166	169,6	16,8	2,2	0,3	228 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
	Батон с витаминно-минеральной смесью	35	2,7	1,1	18,0	92	6,6	4,6	0,5	0,0	ГОСТ 27844-88
<b>Итого за завтрак</b>		400	15,3	18,5	39,1	361	303,5	37,0	2,8	7,6	
<b>2-ой завтрак</b>	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	95	8,0	42,0	0,6	10,0	368 дош. пит.2012 г
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		100	1,5	0,5	21,0	95	8,0	42,0	0,6	10,0	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с луком зеленым	50	0,7	2,5	2,8	43	22,3	6,6	0,3	17,5	20 дош. пит.2012 г
	Борщ с фасолью и картофелем, зелень	200/2	2,8	4,1	10,4	92	40,2	27,6	1,4	5,0	61 дош. пит.2012 г
	Кнели из горбуши	80	14,0	8,0	4,5	148	45,3	23,9	0,5	0,7	271 дош. пит.2012 г
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,5	138	37,0	27,8	1,0	18,2	321 дош. пит.2012 г
	Напиток из шиповника*	200	0,7	0,3	19,7	84	21,3	3,4	0,6	100,0	398 дош. пит.2012 г
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	22	1,5	0,3	8,8	44	10,4	10,9	0,9	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	37	2,4	0,4	14,8	74	7,2	5,0	0,4	0,0	ГОСТ Р 58233-2018
<b>Итого за обед</b>		743	25,1	20,4	81,5	624	183,7	105,2	5,1	141,4	
<b>Уплотненный полдник</b>	Икра овощная, зелень	55/1	0,5	2,0	4,0	39	16,0	11,6	0,5	2,2	54 дош. пит. 2012 г
	Суфле куриное	73	10,7	7,1	2,5	128	28,6	15,2	0,9	0,0	310 дош. пит. 2012 г
	Каша вязкая гречневая	130	4,0	4,0	20,0	127	7,3	62,4	2,1	0	314 дош. пит. 2012 г
	Чай с лимоном	207	0,1	0,0	8,4	34	14,2	2,4	0,3	3,1	393 дош. пит.2012 г
	Эчпочмак с говядиной	100	4,2	7,0	22,8	171	23,8	19,4	1,4	1,4	101.49 сбор. рец. Народов России 2003 г
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		586	20,9	20,3	66,3	541	99,8	121,3	6,4	6,8	
<b>Итого за день</b>			<b>62,8</b>	<b>59,7</b>	<b>207,9</b>	<b>1620</b>	<b>595,0</b>	<b>305,5</b>	<b>14,9</b>	<b>165,8</b>	
<b>Неделя 1</b>											
<b>День 4</b>											
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом сливочным	35/5	2,7	4,7	18,0	125	6,7	4,6	0,4	0,0	1 дош. пит.2012 г
	Суп молочный с крупой ячневой	180	4,5	4,6	14,9	120	145,5	26,0	0,5	0,8	94 дош. пит.2012 г
	Чай со сгущенным молоком	180	2,5	3,0	23,9	116	111,6	3,9	0,0	0,0	394 дош. пит.2012 г
<b>Итого за завтрак</b>		400	9,7	12,3	56,8	360	263,8	34,5	0,9	0,8	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый	190	1,0	0,0	20,2	86	14,0	8,0	2,8	4,0	399 дош. пит.2012 г
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		190	1,0	0,0	20,2	86	14,0	8,0	2,8	4,0	
<b>Обед</b>	Салат из моркови с чесноком, зелень	50/1	0,6	3,0	3,2	46	15,8	17,7	0,3	2,5	132 Питание ребенка К.С.Ладодо, Л.В. Дружинина 1994
	Суп - лапша домашняя, зелень	200/2	1,6	4,1	9,5	82	15,8	8,4	0,5	0,4	86 дош. пит.2012 г
	Плов из говядины, зелень	180	13,0	15,0	32,7	313	19,3	44,0	2,4	4,2	280 дош. пит.2012 г
	Напиток лимонный*	200	0,1	0,0	17,4	73	6,9	1,9	0,2	6,4	315 дош. пит.2012 г
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	22	1,5	0,3	8,8	44	10,4	10,9	0,9	0,0	646 сбор. рец. 1996 г
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	37	2,4	0,4	14,8	74	7,2	5,0	0,4	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого за обед</b>		692	19,2	22,8	86,4	632	75,4	87,9	4,7	13,5	ГОСТ Р 58233-2018
	Салат из свеклы с огурцом соленым, зелень	50/1	0,6	3,0	5,1	41	17,0	10,1	0,6	4,2	132/2 "Питание ребенка" Ладодо, Дружинина 1994 г стр 132
	Овощная запеканка, соус сметанный	150/50	4,0	13,5	31,0	238	53,9	27,4	0,9	19,3	158, 354 дош. пит.2012 г

<b>Уплотненный полдник</b>	Блинчики с повидлом	100/10	3,2	8,8	38,0	191	22,7	19,4	1,2	0,0	447 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
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	20	1,4	0,2	8,6	43	9,9	10,3	1,2	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		561	9,3	25,5	90,8	542	113,5	68,5	4,2	23,5	
<b>Итого за день</b>			<b>39,2</b>	<b>60,6</b>	<b>254,2</b>	<b>1620</b>	<b>466,7</b>	<b>198,9</b>	<b>12,6</b>	<b>41,8</b>	
Неделя 1											
День 5											
<b>Завтрак</b>	Паста сырная	20	3,7	8,2	0,0	34	138,5	5,5	0,2	0,1	882 для ПОП 1998 г
	Каша молочная жидкая пшеничная с сахаром	180/3	3,9	0,4	27,2	127	15,0	21,4	1,7	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	35	2,7	1,1	18,0	92	6,6	4,6	0,5	0,0	ГОСТ 27844-88
<b>Итого за завтрак</b>		438	14,4	13,2	59,9	360	312,3	52,8	2,9	1,7	
<b>2-ой завтрак</b>	Десерт фруктовый 2 вариант	136	2,6	1,5	14,1	90	61,0	25,2	1,3	22,8	ТТК № 1111
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		136	2,6	1,5	14,1	90					
	Винегрет овощной, зелень	50/1	0,7	3,2	3,8	47	16,8	10,7	0,4	6,7	45 дош. пит.2012 г
	Суп - пюре из птицы, зелень	200/1	5,1	9,1	10,0	153	85,2	19,4	0,6	0,6	104 дош. пит.2012 г
	Пудинг из печени с маслом	80/5	16,0	9,0	5,6	166	30,7	15,6	5,1	11,7	ТТК-№8
<b>Обед</b>	Капуста тушеная свежая	150	2,1	4,9	9,8	96	83,1	31,0	1,2	25,8	336 дош. пит.2012 г
	Кисель из повидла*	200	0,1	0,0	20,3	81	10,5	1,3	0,3	0,1	383 дош. пит.2012 г
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	22	1,5	0,3	8,8	44	10,4	10,9	0,9	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	22	1,4	0,2	8,8	44	4,3	3,0	0,2	0,0	ГОСТ Р 58233-2018
<b>Итого за обед</b>		731	26,9	26,7	67,1	632	241,0	91,9	8,7	44,9	
	Салат из моркови и яблок	50	0,4	2,6	3,9	41	10,6	12,0	0,7	0,5	40 дош. пит.2012 г
	Шницель "по-Ноябрьски" с маслом	70/5	11,0	12,5	9,3	186	21,9	13,4	1,3	0,3	ТТК-№3
<b>Уплотненный полдник</b>	Картофель отварной	130	2,5	3,7	19,0	124	12,7	25,4	1,0	18,2	318 дош. пит.2012 г
	Чай из шиповника	200	0,2	0,1	10,4	46	4,1	1,2	0,2	50,1	ТТК №6
	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	20	1,4	0,2	8,6	43	9,9	10,3	1,2	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		585	18,7	22,4	65,5	539	193,4	78,8	4,5	69,8	
<b>Итого за день</b>			<b>62,6</b>	<b>63,8</b>	<b>206,5</b>	<b>1620</b>	<b>746,7</b>	<b>223,5</b>	<b>16,1</b>	<b>116,3</b>	
Неделя 2											
День 6											
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с джемом	35/15	2,1	1,1	23,0	129	7,8	5,1	0,6	0,2	2 дош. пит.2012 г
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,2	4,7	17,0	130	161,6	24,1	0,5	0,9	93 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
<b>Итого за завтрак</b>		410	12,8	10,7	49,1	361	396,2	55,7	1,3	3,6	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый	190	1,0	0,0	20,2	86	14,0	8,0	2,8	4,0	399 дош. пит.2012 г
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		190	1,0	0,0	20,2	86	14,0	8,0	2,8	4,0	
	Салат из свеклы с сыром, зелень	50/1	2,5	4,5	3,5	65	90,0	13,0	0,6	4,2	31 дош. пит.2012 г
	Рассольник домашний, фрикадельки из говядины, зелень	200/20/2	5,6	5,3	12,1	119	33,2	28,4	0,9	10,0	75, 121 дош. пит.2012 г
	Плов из птицы, зелень	200/1	21,0	8,3	34,0	290	21,7	50,3	1,8	2,4	304 дош. пит.2012 г
<b>Обед</b>	Компот из свежих груш*	200	0,2	0,1	16,1	60	0,9	15,9	4,8	1,0	372 дош. пит.2012 г
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	22	1,5	0,3	8,8	44	10,4	10,9	0,9	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	26	1,7	0,3	10,4	52	5,0	3,5	0,3	0,0	ГОСТ Р 58233-2018
<b>Итого за обед</b>		722	32,5	18,8	84,9	630	161,2	122,0	9,3	17,6	
	Салат из капусты с яблоком	50	0,8	4,0	2,9	51	20,1	8,4	0,4	14,4	132/1А Питание ребенка К.С.Ладодо, Л.В. Дружинина 1994 г
	Пудинг паровой из минтая	80	10,0	3,8	6,1	109	51,7	40,5	0,8	0,4	270 дош. пит.2012 г
	Пюре картофельное	150	2,6	4,8	20,5	138	37,0	27,8	1,0	18,2	321 дош. пит.2012 г
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	8,4	34	14,2	2,4	0,3	3,1	393 дош. пит.2012 г
<b>Уплотненный полдник</b>	Крендель сахарный	50	3,3	6,6	24,0	169	9,6	12,2	1,4	0,6	460 дош. пит.2012 г

	Хлеб ржано-пшеничный обогаш. витамин-и и микроэл-ми	20	1,4	0,2	8,6	43	9,9	10,3	1,2	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого за уплотненный полдник		550	18,2	19,4	70,5	543	142,5	101,6	5,1	36,7	
<b>Итого за день</b>			<b>64,5</b>	<b>48,9</b>	<b>224,7</b>	<b>1620</b>	<b>713,9</b>	<b>287,3</b>	<b>18,5</b>	<b>61,9</b>	
Неделя 2											
День 7											
	Бутерброд с маслом сливочным	35/7	2,9	4,9	18,9	132	6,7	4,6	0,4	0,0	1 дош. пит.2012 г
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с пшеном	200	5,3	5,5	18,6	146	161,9	29,6	0,5	0,9	94 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
Итого за завтрак		442	11,4	13,1	48,5	359	294,3	48,2	1,0	2,2	
<b>2-ой завтрак</b>	Десерт фруктовый (4 вариант)	140	2,6	1,5	13,9	90	62,6	24,2	1,3	24,0	ТТК №13
Итого за 2-ой завтрак		140	2,6	1,5	13,9	90	62,6	24,2	1,3	24,0	
	Салат картофельный с кукурузой и морковью, зелень	50/1	0,8	3,2	4,5	48	11,5	10,7	0,3	4,5	39 дош. пит.2012 г
	Борщ с картофелем, зелень	200/2	1,7	3,6	9,1	86	34,2	25,7	1,1	9,2	58 дош. пит.2012 г
	Запеканка из капусты с отварной говядиной	200	17,9	17,0	16,0	293	154,9	58,0	3,8	83,4	146 Питание детей Ладодо, Дружинина 1994 г стр 146
<b>Обед</b>	Кисель из кураги*	200	0,9	0,1	20,0	86	32,3	16,2	0,6	0,5	380 дош. пит.2012 г
	Хлеб ржано-пшеничный обогаш. витамин-и и микроэл-ми	22	1,5	0,3	8,8	44	10,4	10,9	0,9	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб пшеничный обогашенный витамин-и и микроэл-ми	37	2,4	0,4	14,8	74	7,2	5,0	0,4	0,0	ГОСТ Р 58233-2018
Итого за обед		712	25,2	24,6	73,2	631	250,5	126,5	7,1	97,6	
	Салат из моркови с сахаром	50	0,7	0,1	5,8	26	13,0	18,2	0,4	0,5	41 дош. пит.2012 г
<b>Уплотненный полдник</b>	Вареники ленивые, с соусом сметанным	150/30	20,4	12,6	23,7	299	352,5	69,7	0	0,3	230, 394 дош. пит.2012 г
	Чай со сгущенным молоком	200	2,8	3,3	26,5	128	124,0	4,3	0,0	0,0	394 дош. пит.2012 г
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	16,0	9,0	2,2	10,0	368 дош. пит.2012 г
	Хлеб ржано-пшеничный обогаш. витамин-и и микроэл-ми	20	1,4	0,2	8,6	43	9,9	10,3	1,2	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого за уплотненный полдник		550	25,67	16,55	74,43	540	515,40	111,50	3,80	10,80	
<b>Итого за день</b>			<b>64,8</b>	<b>55,7</b>	<b>210,0</b>	<b>1620</b>	<b>1122,8</b>	<b>310,4</b>	<b>13,2</b>	<b>134,6</b>	
Неделя 2											
День 8											
	Горошек консервированный	60	2,1	0,0	0,1	24	1,6	1,6	0,0	6,0	101 сбор. рец. 2004 г
<b>Завтрак</b>	Омлет с сыром	120	15,2	20,0	2,5	198	233,9	21,2	3,9	0,6	216 дош. пит.2012 г
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,0	30	10,0	1,3	0,3	0,0	392 дош. пит.2012 г
	Батон с витаминно-минеральной смесью	40	3,1	1,2	20,5	108	7,6	5,2	0,5	0	ГОСТ 27844-88
Итого за завтрак		420	20	21	32	360	253	29	5	7	
<b>2-ой завтрак</b>	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	95	8,0	42,0	0,6	10,0	368 дош. пит.2012 г
Итого за 2-ой завтрак		100	1,5	0,5	21,0	95	8,0	42,0	0,6	10,0	
	Салат из свеклы, зелень	50/1	0,7	3,0	4,2	47	17,6	10,5	0,7	4,8	33 дош. пит.2012 г
	Суп гороховый с гречками, зелень	200/15/1	8,0	4,8	23,0	136	25,8	29,0	1,8	9,1	141 Блюда в детском питании Ладодо, Дружинина 1994 г
<b>Обед</b>	Макаронник с печенью, соус сметанный с томатом и луком	160/50	16,0	7,6	42,0	318	42,9	39,0	5,4	6,6	292, 356 дош. пит.2012 г
	Напиток из шиповника*	200	0,7	0,3	19,7	84	21,3	3,4	0,6	100,0	398 дош. пит.2012 г
	Хлеб ржано-пшеничный обогаш. витамин-и и микроэл-ми	22	1,5	0,3	8,8	44	10,4	10,9	0,9	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого за обед		699	26,8	16,0	97,7	628	118,0	92,8	9,4	120,5	
	Котлеты из горбуши любительские	80	15,0	7,0	5,9	170	35,2	27,2	0,9	2,5	256 дош. пит.2012 г
<b>Уплотненный полдник</b>	Рагу овощное с тыквой	150	1,5	6,1	15,0	123	44,6	29,5	1,0	10,3	342 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
	Йогурт	110	3,2	3,3	14,3	99	134,2	16,5	0,1	0,7	ТТК2
	Хлеб ржано-пшеничный обогаш. витамин-и и микроэл-ми	20	1,4	0,2	8,6	43	9,9	10,3	1,2	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого за уплотненный полдник		540	23,7	18,4	62,6	537	339,8	95,1	3,3	13,8	

<b>Итого за день</b>			<b>72,5</b>	<b>56,1</b>	<b>213,4</b>	<b>1620</b>	<b>718,9</b>	<b>259,2</b>	<b>18,0</b>	<b>150,9</b>	
Неделя 2											
День 9											
	Бутерброд с повидлом	35/20	2,7	1,2	23,0	141	7,9	5,2	0,7	0,2	2 дош. пит.2012 г
<b>Завтрак</b>	Каша молочная жидкая манная с маслом	180/5	2,0	3,9	20,0	124	4,7	15,3	0,3	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
<b>Итого за завтрак</b>		420	8,4	8,3	55,9	360	149,6	39,7	1,4	1,6	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	90	14,0	8,0	2,8	4,0	399 дош. пит.2012 г
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		200	1,0	0,0	20,2	90					
	Салат из консервированных огурцов с луком репчатый, зелень	50/1	0,4	2,6	1,3	30	11,6	6,7	0,3	2,8	19 дош. пит.2012 г
	Свекольник, зелень	180/2	2,1	3,1	14,2	96	38,7	31,6	1,5	18,5	91 дош. пит.2012 г
	Жаркое аппетитное из говядины, зелень	200	18,0	10,0	33,0	292	30,80	56	3,8	12,4	ТТК-№1 дош.пит.2012 г
<b>Обед</b>	Компот из сушеных фруктов*	180	0,4	0,0	21,0	94	28,6	5,4	1,1	0,4	376 дош. пит.2012 г
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	22	1,5	0,3	8,8	44	10,4	10,9	0,9	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	37	2,4	0,4	14,8	74	7,2	5,0	0,4	0,0	ГОСТ Р 58233-2018
<b>Итого за обед</b>		672	24,8	16,4	93,1	630	127,3	115,6	8,0	34,1	
<b>Уплотненный полдник</b>	Салат из моркови с курагой	50	0,7	0,1	7,2	26	17,1	19,9	0,4	2,3	42 дош. пит.2012 г
	Пирог творожный, соус молочный (сладкий)	150/50	18,0	14,3	29,5	298	253,0	40,0	1,2	0,6	543, 351 дош. пит.2012 г
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	216,0	25,2	0,2	1,3	401 дош. пит.2012 г
	Яблоки печеные с сахаром	71/5	0,3	0,3	15,7	83	13,3	7,3	1,7	8,1	385 дош. пит.2012 г
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	20	1,4	0,2	8,6	43	9,9	10,3	1,2	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		526	25,6	19,4	68,2	540	509,3	102,7	4,7	12,3	
<b>Итого за день</b>			<b>59,8</b>	<b>44,1</b>	<b>237,4</b>	<b>1620,0</b>	<b>786,2</b>	<b>258,0</b>	<b>14,1</b>	<b>48,0</b>	
Неделя 2											
День 10											
	Бутерброд с сыром	35/15	3,0	4,1	15,0	125	132,0	9,7	0,5	0,2	3 а дош. пит.2012 г
<b>Завтрак</b>	Омлет с кукурузой	150	8,0	10,0	15,0	203	94,8	18,6	1,4	3,6	156 Детское питание Татарская Л., Бутейкис Н.Г. Стр 156
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	7,5	34	14,2	2,4	0,3	3,1	393 дош. пит.2012 г
<b>Итого за завтрак</b>		400	11,1	14,1	37,5	362	241,0	30,7	2,2	6,9	
<b>2-ой завтрак</b>	Десерт фруктовый (4 вариант)	140	2,6	1,5	13,9	90	62,6	24,2	1,3	24,0	ТТК №13
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		140	2,6	1,5	13,9	90	62,6	24,2	1,3	24,0	
	Салат из моркови с чесноком, зелень	50/1	0,6	3,0	3,2	46	15,8	17,7	0,3	2,5	132 Питание ребенка К.С.Ладодо, Л.В. Дружинина 1994
	Суп картофельный, фрикадельки из говядины, зелень	200/20/1	5,1	3,0	15,0	118	25,5	104,0	1,3	9,9	83 дош. пит.2012 г
<b>Обед</b>	Пудинг из печени с маслом	80/5	16,0	6,0	8,0	166	30,7	15,6	5,1	11,7	ТТК-№8
	Пюре картофельное	130	2,6	3,0	20,0	119	32,0	24,1	0,9	15,7	321 дош. пит.2012 г
	Напиток брусничный*	200	0,2	0,1	15,0	63	6,6	1,8	0,1	3,8	647 сбор. рец. г. Москва 1996 г
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	22	1,5	0,3	8,8	44	10,4	10,9	0,9	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	37	2,4	0,4	14,8	74	7,2	5,0	0,4	0,0	ГОСТ Р 58233-2018
<b>Итого за обед</b>		746	28,4	15,8	84,8	630	128,2	179,1	9,0	43,6	
	Икра свекольная, зелень	50/1	0,9	2,0	6,0	50	13,5	10,2	0,6	2,2	54 дош. пит.2012 г
<b>Уплотненный полдник</b>	Шницель из мяты натуральный	80	12,0	3,0	8,0	125	60,4	45,5	0,9	7,7	258 дош. пит.2012 г
	Каша вязкая рисовая	130	2,0	2,0	22,5	131	3,6	15,6	0,4	0	314 дош. пит.2012 г
	Чай из шиповника	200	0,2	0,1	10,4	46	4,1	1,2	0,2	50,1	ТТК№6
	Сумсы печеные	55	2,1	3,6	29,0	143	38,5	12,5	0,6	15,8	393 дош. пит.2012 г
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	20	1,4	0,2	8,6	43	9,9	10,3	1,2	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		536	18,6	10,9	84,5	538	130,0	95,3	3,9	75,8	
<b>Итого за день</b>			<b>60,7</b>	<b>42,3</b>	<b>220,7</b>	<b>1620</b>	<b>561,8</b>	<b>329,3</b>	<b>16,4</b>	<b>150,3</b>	
<b>Итого за весь период:</b>			606,7	541,0	2228,2	16203	7272,6	2672,4	149,9	958,6	
<b>Среднее значение за период 10 дней:</b>			60,7	54,1	222,8	1620	727	267	15	96	

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%						

Примечание \*: витаминизация 3-его блюда аскорбиновой кислотой 45 мг на 1 ребенка в сутки.











