

	Салат витаминный с горошком консервированным, зелень свежая	30/1	0,5	1,8	1,5	24,9	10,8	5,5	0,2	15,5	49 дош. пит.2012 г.	
	Борщ полтавский с галушками,с цыпленком, зелень свежая	150/10/1	6,6	5,3	30,2	129,0	23,4	19,9	1,1	10,4	478 Сб.рец.ближ.заруб.	
	Голубцы ленивые	150	8,9	12,2	11,1	205,0	50,4	29,2	1,6	43,2	63 Как вкус.нак.реб.	
	Соус сметанный с томатом	15	0,3	0,8	1,1	12,0	4,4	1,5	0,1	0,2	355 дош. пит.2012 г.	
	Компот из сушеных фруктов*	150	0,3	0,0	17,9	73,0	23,9	4,5	0,9	0,3	376 дош. пит.2012 г.	
	Хлеб ржано-пшенич. с витамин.-минерал. смесью	10	1,6	0,2	9,8	48,4	4,6	6,6	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018	
	Итого обед:	517	18,2	20,3	71,5	492,3	117,5	67,2	4,3	69,6		
	Уплот полдник:											
	Икра свекольная, зелень свежая	40/1	0,9	1,9	4,9	40,0	15,3	11,9	0,7	1,7	54 дош. пит.2012 г.	
	Шницель из минтая натуральный	60	9,5	2,9	6,0	92,0	45,3	34,1	0,7	5,8	258 дош. пит.2012 г.	
	Картофель отварной	120	2,1	3,2	16,9	104,0	10,7	21,5	0,9	15,4	318 дош. пит.2012 г.	
	Йогурт	110	6,6	3,5	9,4	90,0	130,0	14,3	0,1	0,7	ГОСТ	
	Чай с шиповником	150	0,2	0,1	7,8	31,0	3,1	0,9	0,2	37,6	ТТК № 6	
	Хлеб пшеничный с витамин.-минерал. смесью	14	0,8	0,2	4,9	24,0	2,3	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018	
	Хлеб ржано-пшенич. с витамин.-минерал. смесью	20	1,1	0,2	7,0	36,0	6,0	8,0	0,7	0,0	ГОСТ 26983-15	
	Итого упл.полдник:	515	21,2	12,0	56,8	417,0	212,7	94,0	3,6	61,2		
	Итого за 2 день		53,4	49,9	163,1	1260,0	440,2	205,2	10,9	143,6		
День 3												
	Завтрак:											
	Сыр порционно	8	2,3	3,0	0,0	36,0	88,0	3,5	0,1	0,1	7 дош. пит.2012 г.	
	Каша манная молочная жидкая с сахаром	160	2,4	0,2	19,0	87,0	5,5	4,2	0,3	0,0	185 дош. пит.2012 г.	
	Какао с молоком	160	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	22	1,7	0,7	11,3	57,9	4,2	2,9	0,3	0,0	ГОСТ 27844-88	
	Итого завтрак:	350	10,1	7,1	43,2	275,9	234,7	29,8	1,1	1,5		
	2 завтрак:	Йогурт	110	1,8	0,9	11,5	67,7	38,9	21,0	0,9	19,6	ТТК № 10
	Итого 2 завтрак:	110	1,8	0,9	11,5	67,7	38,9	21,0	0,9	19,6		
	Обед:											
	Винегрет овощной с луком зеленым	40	0,5	2,5	3,1	37,0	13,4	8,5	0,3	5,3	45 дош. пит.2012 г.	
	Суп картофельный с рисовой крупой, зелень	150/1	18,0	2,8	8,9	74,0	15,7	18,4	0,7	5,1	80 дош.пит.2012 г.	
	Котлеты из горбуши паровые	60	6,2	5,1	6,1	134,0	28,3	18,4	0,4	0,5	257 дош. пит.2012 г.	
	Рагу овощное (1-й вариант)	110	2,1	4,5	10,5	90,4	29,2	23,5	0,8	7,5	342 дош. пит.2012 г.	
	Напиток из ягод *	150	0,2	0,1	16,9	57,0	10,1	0,8	0,2	36,6	378	
	Хлеб пшеничный с витамин.-минерал. смесью	30	2,3	0,2	14,8	70,5	6,0	4,2	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018	
	Хлеб ржано-пшенич. с витамин.-минерал. смесью	18	1,2	0,2	7,4	36,9	6,3	8,5	0,7	0,0	ГОСТ 26983-15	
	Итого обед:	559	30,5	15,4	67,6	499,8	109,0	82,3	3,5	55,0		
	Уплот полдник:											
	Салат из моркови с яблоками	40	0,4	0,1	3,5	16,0	9,7	12,3	0,4	2,5	38 дош. пит.2012 г.	
	Сырники из творога	130	24,3	16,4	21,0	231,0	202,5	33,8	1,0	0,4	231 дош. пит.2012 г.	
	Соус сметанный	15	0,2	0,8	0,9	11,0	4,1	0,8	0,0	0,0	354 дош. пит.2012 г.	
	Кефир	160	4,6	4,0	6,4	80,0	192,0	22,4	0,2	1,1	401 дош. пит.2012 г.	
	Яблоко	90	0,4	0,3	9,8	44,0	18,1	11,4	2,2	4,8	369 дош. пит.2012 г.	
	Хлеб ржано-пшенич. с витамин.-минерал. смесью	17	1,1	0,2	7,0	35,0	6,0	8,0	0,7	0,0	ГОСТ 26983-15	
	Итого упл.полдник	452	31,0	21,8	48,6	417,0	432,4	88,7	4,5	8,8		
	Итого за 3 день:		73,3	45,2	170,9	1260,4	815,0	221,7	9,9	84,9		

День 4											
Завтрак:											
	Горошек зеленый	40	1,2	0,0	0,1	16,0	0,8	0,8	0,0	4,0	101 Сбор. Рец. 2004 г.
	Омлет с сыром	100	10,0	18,6	1,2	160,0	186,0	3,1	16,8	0,4	216 дош. пит.2012 г.
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	2,7	11,0	8,8	1,2	0,3	0,0	392 дош. пит.2012 г.
	Повидло порционно	15	0,0	0,0	12,0	38,0	2,1	1,1	0,2	0,2	ГОСТ
	Батон с витаминно-минеральной смесью	20	1,5	0,6	10,3	52,7	3,8	2,6	0,3	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак		355	12,7	19,2	26,3	277,7	201,5	8,8	17,6	4,6	
2 завтрак:	Сок фруктовый	160	0,8	0,0	16,2	72,0	11,2	6,4	2,2	3,2	399 дош. пит.2012 г.
Итого 2 завтрак:		160	0,8	0,0	16,2	72,0	11,2	6,4	2,2	3,2	
Обед:											
	Салат зимний, зелень свежая	30/1	0,6	2,1	3,6	36,1	6,0	8,2	0,3	4,8	134 "Пит. реб." 1994г
	Суп картофельный с горохом, зелень	150/1	5,9	6,2	7,8	116,0	26,0	25,6	1,5	3,3	81 дош. пит.2012 г., 300 дош.пит.2012 г.
	Запеканка из печени с рисом	150	10,3	7,4	10,5	225,0	25,5	28,7	5,9	8,7	294 дош. пит.2012 г.
	Соус сметанный	15	0,2	0,8	0,9	11,0	4,1	0,8	0,0	0,0	354 дош. пит.2012 г.
	Компот из кураги*	150	0,3	0,0	16,8	68,0	23,9	4,5	0,9	0,3	348-217
	Хлеб пшеничный с витамин.-минерал. смесью	18	1,4	0,2	8,9	43,0	4,2	6,0	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого обед:		515	18,7	16,7	48,5	499,1	89,7	73,8	9,0	17,1	
Уплот полдник:											
	Салат из свеклы с огурцами солеными, зелень свежая	30/1	0,4	1,8	2,0	26,2	9,1	5,5	0,3	2,6	36 дош. пит.2012 г.
	Биточек по - Ноябрьски из оленины и говядины	50	9,3	7,1	9,6	142,0	26,1	19,3	0,9	0,1	ТТК № 3/МДОУ
	Пюре из овощей	120	2,5	2,3	10,6	72,8	50,5	25,2	0,7	9,8	332 дош. пит.2012 г.
	Булочка ванильная	30	2,4	2,4	22,0	94,7	6,7	8,5	0,4	0,0	467 дош. пит.2012 г.
	Чай с лимоном	187	0,1	0,0	7,3	29,0	12,8	2,2	0,3	2,8	393 дош. пит.2012 г.
	Хлеб ржано-пшенич. с витамин.-минерал. смесью	23	1,5	0,3	9,4	47,0	8,1	10,8	0,9	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого упл.полдник:		441	16,2	14,0	60,9	411,7	113,3	71,5	3,5	15,3	
Итого за 4 день:			48,5	49,9	151,9	1260,5	415,7	160,5	32,3	40,2	
День 5											
Завтрак:											
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,3	4,4	20,0	122,0	84,0	58,5	1,8	0,4	54-17к сбор. рецеп.
	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81,0	113,9	13,9	0,4	1,3	394 дош. пит.2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	32	1,5	0,6	10,3	83,0	7,0	9,5	0,8	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак		392	9,5	7,3	42,6	286,0	204,9	81,9	3,0	1,7	
2 ой завтрак:	Йогурт	110	2,0	1,2	10,9	69,0	47,1	19,5	1,0	17,6	ТТК№12
Итого 2 завтрак:		110	2,0	1,2	10,9	69,0	47,1	19,5	1,0	17,6	
Обед:											
	Салат из белокочанной капусты с луком зеленым	30	0,4	1,5	1,7	25,8	13,4	3,9	0,2	10,5	20 дош. пит.2012 г.
	Борщ, зелень	150/1	5,3	3,5	6,7	79,0	30,3	18,5	1,0	6,5	56 дош.пит.2012 г.,273 дош.пит.2012 г.
	Суфле куриное	55	9,9	10,4	1,8	140,0	30,1	9,1	0,7	0,0	310 дош.пит. 2012г
	Рис отварной	110	2,7	3,9	29,0	154,0	1,0	12,0	0,4	0,0	315 дош.пит 2012г
	Компот из изюм*	150	0,3	0,0	16,8	68,0	23,9	4,5	0,9	0,3	376 дош. пит.2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин.-минерал. смесью	12	0,9	0,2	5,9	29,0	2,8	4,0	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого обед:		568	19,5	19,5	61,9	495,8	101,5	52,0	3,5	17,3	
Уплот полдник:											
	Салат из моркови, зелень	40/1	0,6	0,1	4,6	21,0	10,4	14,6	0,3	0,4	41 дош. пит.2012 г.
	Тефтели из горбуши тушеные	60	6,5	2,4	8,3	90,0	30,6	16,6	0,4	0,3	261 дош. пит.2012 г.

	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110,4	29,6	22,2	0,8	14,5	321 дош. пит.2012 г.
	Чай без сахара	180	0,2	0,0	0,1	1,3	4,0	3,4	0,6	0,0	54-1гн сб.тип.мен.2022г
	Крендель сахарный	40	2,8	5,3	25,0	135,0	7,7	9,8	1,1	0,5	460 дош. пит.2012 г.
	Хлеб ржано-пшенич. с витамин.-минерал. смесью	25	2,0	0,4	11,9	51,0	14,1	14,7	1,2	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого улп.полдник:		466	14,6	12,0	66,3	408,7	96,4	81,3	4,4	15,7	
Итого за 5 день:			45,6	40,1	181,6	1259,5	449,9	234,7	11,8	52,3	
День 6											
Завтрак:											
	Сыр порционно	10	2,3	3,0	0,0	36,0	88,0	3,5	0,1	0,1	7 дош. пит.2012 г.
	Суп молочный с манной крупой	150	3,3	3,0	10,1	99,0	128,3	15,7	0,2	0,7	92 дош. пит.2012 г.
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	170	2,4	1,7	17,6	95,0	108,2	10,8	0,1	0,3	396 дош. пит.2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	20	1,5	0,6	10,3	52,7	3,8	2,6	0,3	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		350	9,5	8,3	38,0	282,7	328,3	32,6	0,7	1,1	
2 завтрак:	Апельсины свежие	50	0,2	0,2	4,9	22,0	8,0	4,5	1,1	5,0	ТТК № 11
	Бананы свежие	50	0,8	0,3	10,5	48,0	4,0	21,0	0,3	5,0	
Итого 2 завтрак:		50	1,0	0,5	15,4	70,0	12,0	25,5	1,4	10,0	
Обед:											
	Салат витаминный с кукурузой консер, зелень	30/1	0,5	1,8	1,8	25,9	12,1	5,0	0,2	15,1	49 дош. пит.2012 г.
	Суп картофельный с фрикадельками из минтая, зелень	150/10/1	4,2	1,5	10,3	74,0	24,3	29,6	0,9	7,7	77 дош. пит.2012 г., дош. пит.2012 г.
	Шницель рубленый из говядины	60	7,5	7,1	9,6	142,0	26,1	19,3	0,9	0,1	282 дош. пит.2012 г.
	Каша вязкая гречневая	110	3,4	3,7	15,0	107,0	6,2	52,8	1,8	0,0	314 дош. пит.2012 г.
	Кисель из сока натурального*	150	0,5	0,1	15,5	65,0	1,0	14,1	3,0	0,3	382 дош. пит.2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин.-минерал. смесью	16	1,3	0,2	7,8	38,4	3,7	5,3	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшенич. с витамин.-минерал. смесью	17	1,1	0,2	7,0	35,0	6,0	8,0	0,7	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		545	18,5	14,5	67,1	487,3	79,4	134,1	7,8	23,2	
Уплот полдник:											
	Икра свекольная, зелень	40/1	0,9	1,9	4,9	40,0	15,3	11,9	0,7	1,7	54 дош. пит.2012 г.
	Котлеты рубленые из филе птицы	60	11,0	2,8	10,0	103,0	23,5	19,0	1,0	0,1	305 дош. пит.2012 г.
	Картофель отварной	120	2,1	3,2	16,9	104,0	10,7	21,5	0,9	15,4	318 дош. пит.2012 г.
	Йогурт	110	3,0	0,0	13,0	90,0	130,0	14,3	0,1	0,7	ГОСТ
	Чай с шиповником	180	0,2	0,1	9,4	42,0	3,7	1,1	0,2	45,1	ТТК № 6
	Хлеб ржано-пшенич. с витамин.-минерал. смесью	20	1,3	0,2	8,2	41,2	7,0	9,4	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого улп.полдник:		531	18,5	8,2	62,4	420,2	190,2	77,2	3,7	63,0	
Итого за 6 день:			47,5	31,5	182,9	1260,2	609,9	269,4	13,6	97,3	
День 7											
Завтрак:											
	Кукуруза консервированная	40	1,6	0,5	0,9	47,0	1,7	0,5	0,0	4,0	101 Сбор. Рец. 2004г
	Омлет паровой натуральный	100	5,9	18,9	3,2	142,0	42,4	1,2	4,7	0,1	223 дош. пит.2012 г.
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	2,7	11,0	8,8	1,2	0,3	0,0	392 дош. пит.2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2,3	0,9	15,4	79,0	5,7	3,9	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак		350	9,8	20,3	22,2	279,0	58,6	6,8	5,4	4,1	
2 ой завтрак:	Сок фруктовый	155	0,8	0,0	16,2	72,0	11,2	6,4	2,2	3,2	399 дош. пит.2012 г.

Итого 2 завтрак:		155	0,8	0,0	16,2	72,0	11,2	6,4	2,2	3,2	
Обед:											
	Салат из соленых огурцов с луком, зелень	30/1	0,3	1,5	0,8	17,9	7,0	4,0	0,2	1,7	19 дош. пит.2012 г.
	Суп-пюре из картофеля с фрикадельками из говядины, зелень	150/12/1	5,0	4,8	14,2	121,0	77,4	27,0	0,9	5,2	99дош.пит.2012 г., 121 дош.пит.2012г.
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	8,0	3,4	9,5	160,0	14,3	12,0	3,3	6,5	ТТК № 54-31м
	Макаронные изделия отварные	110	4,0	3,3	19,4	124,0	3,6	15,5	0,8	0,0	317 дош. пит.2012 г.
	Компот из яблок с лимоном*	150	0,2	0,2	8,3	35,0	7,5	3,5	0,8	2,3	54-34хн сб.тип.мен.2022 г.
	Хлеб пшеничный с витамин.-минерал. смесью	19	0,8	0,2	4,9	24,0	2,3	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого обед:		533	18,3	13,4	57,0	481,9	112,0	65,3	6,2	15,6	
Уплот полдник:											
	Салат из свеклы с зеленым горошком, зелень	40/1	0,7	1,7	3,3	30,7	11,2	7,5	0,5	3,9	34 дош. пит.2012 г.
	Биточки по-белорусски	60	8,4	8,2	0,5	135,0	20,2	14,0	1,6	0,8	859 сбор.рец.1998 г.
	Пюре из овощей	110	2,8	3,5	13,2	96,0	42,5	31,0	1,1	21,5	330 дош. пит.2012 г.
	Чай с лимоном	187	0,1	0,0	7,3	29,0	12,8	2,2	0,3	2,8	393 дош. пит.2012 г.
	Булочка "Алтайская"	30	2,5	1,5	14,9	83,4	6,8	10,2	0,5	0,1	477 дош. пит.2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин.-минерал. смесью	10	0,8	0,2	4,9	24,0	2,3	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшенич. с витамин.-минерал. смесью	14	1,0	0,2	5,8	29,0	4,9	6,6	0,6	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого упл.полдник:		452	16,3	15,3	49,9	427,1	100,7	74,8	4,8	29,1	
Итого за 7 день:			45,2	49,0	145,4	1260,0	282,5	153,3	18,7	52,0	
Завтрак:			День 8								
	Паста сырная	15	2,7	6,2	0,0	67,0	103,9	4,1	0,1	0,2	882 сбор.рец 1998г
	Суп молочный с тыквой и крупой манной	150	3,2	3,4	9,0	80,0	110,1	16,4	0,3	1,6	95 дош. пит.2012 г.
	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81,0	113,9	13,9	0,4	1,3	394 дош. пит.2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	20	1,5	0,6	10,3	52,7	3,8	2,6	0,3	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		365	10,1	12,5	31,6	280,7	331,7	37,0	1,1	3,2	
	Йогурт	110	1,9	0,9	12,1	71,0	40,8	22,1	0,9	20,6	ТТК № 10
2 ой завтрак:											
Итого 2 завтрак:		110	1,9	0,9	12,1	71,0	40,8	22,1	0,9	20,6	
Обед:											
	Салат зимний, зелень	30/1	0,6	2,1	3,6	36,1	6,0	8,2	0,3	4,8	134 "Пит. реб." 1994г
	Щи из свежей капусты с картофелем, зелень	150/1	1,0	2,9	5,1	51,0	26,0	13,4	0,5	11,1	67 дош. пит.2012г
	Тефтели из говядины (1-й вариант)	60	6,7	6,4	7,6	121,0	14,1	16,8	0,8	0,9	286 дош. пит.2012 г.
	Соус сметанный	50	0,7	3,1	3,6	43,0	16,3	3,1	0,1	0,0	354 дош. пит.2012 г.
	Пюре картофельное с морковью	120	2,5	3,8	16,4	110,3	29,6	22,2	0,8	14,5	322 дош. пит.2012 г.
	Напиток из ягод *	150	0,3	0,0	16,8	68,0	23,9	4,5	0,9	0,3	376 дош. пит.2012 г.
	Хлеб ржано-пшенич. с витамин.-минерал. смесью	25	1,6	0,3	10,2	51,0	8,8	11,7	1,0	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		587	13,5	18,7	63,2	480,4	124,7	79,9	4,4	31,6	
Уплот полдник:											
	Салат из моркови с курагой	30	0,5	0,0	5,7	21,0	13,6	15,9	0,3	1,9	42 дош. пит.2012 г.
	Пирог творожный	130	14,8	13,1	30,0	180,0	196,6	29,8	1,0	0,5	543 сбор.рец. 1973 г.
	Соус смолочный	15	1,4	1,8	11,2	66,0	61,4	6,8	0,0	0,2	350 дош.пит 2012г.
	Яблоко	90	0,4	0,3	9,8	44,0	18,1	11,4	2,2	4,8	369 дош. пит.2012 г.
	Ряженка	180	4,7	4,1	6,7	81,0	198,0	22,4	0,2	0,5	401 дош. пит.2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин.-минерал. смесью	15	2,1	3,9	0,0	36,0	157,2	7,0	0,2	0,1	
Итого упл.полдник:		460	23,9	23,2	63,4	428,0	644,9	93,3	3,9	8,0	

	Винегрет овощной с луком зеленым	30	0,5	2,5	3,1	37,0	13,4	8,5	0,3	5,3	45 дош. пит.2012 г.
	Пудинг из горбуши паровой	60	8,7	5,6	4,6	115,0	29,0	18,1	0,5	0,5	270 дош. пит.2012 г.
	Капуста тушеная	110	2,5	3,9	7,8	75,8	66,5	24,8	1,0	20,6	336 дош. пит.2012 г.
	Коржики молочные	40	1,2	5,6	28,0	130,0	12,8	11,9	0,6	0,0	496 дош. пит.2012 г.
	Чай с лимоном	187	0,1	0,0	7,3	29,0	12,8	2,2	0,3	2,8	393 дош. пит.2012 г.
	Хлеб ржано-пшенич. с витамин.-минерал. смесью	23	0,8	0,2	4,2	47,0	3,5	4,8	0,4	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого упл.полдник:		450	13,8	17,8	55,0	433,8	138,0	70,3	3,0	29,3	
Итого за 10 день:			39,4	34,5	206,4	1260,3	386,8	210,2	11,8	51,4	
Итого за весь период			488,0	426,6	1717,1	12600,9	5526,5	2163,7	146,5	691,1	
Среднее значение за			48,8	42,7	171,7	1260,1	552,7	216,4	14,6	69,1	
Нормы по СанПиН			12-15.	30-32.	55-58.	1260,0					
Содержание белков,			15,5	30,5	54,5	100,5					

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