

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ "Золотая рыбка"  
Е.В.Маляева

**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 весенний период (апрель)**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Макро и микроэлементы			Вит. "С", мг	Наименование сборника рецептур, номер рецептуры
			белки	жиры	углев.		Са	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>День 1</b>											
<b>Завтрак:</b>											
	Суп молочный манный	150	3,3	3,0	10,1	99	128,3	15,7	0,2	0,7	92 дош.пит. 2012
	Какао с молоком	170	3,5	3,0	10,8	84	129,4	18,1	0,4	1,4	397 дош.пит. 2012
	Джем	10	0,1	0,0	7,2	28	1,2	0,9	0,0	0,2	ГОСТ
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,9	0,8	12,8	66	4,8	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 27844-88
<b>Итого завтрак:</b>		<b>355</b>	<b>8,8</b>	<b>6,8</b>	<b>40,9</b>	<b>277</b>	<b>263,7</b>	<b>38,0</b>	<b>0,9</b>	<b>2,3</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Сок фруктовый	160	0,8	0,0	16,2	72	11,2	6,4	2,2	3,2	399 дош.пит. 2012
<b>Обед:</b>											
	Салат из белокочанной капусты с луком зеленым	40	0,6	2,0	2,2	34	17,8	5,3	0,2	14,0	20 дош.пит. 2012
	Суп картофельный с горохом лущеным, зелень	150/2	2,7	2,5	8,0	66	27,3	22,6	1,2	5,8	81 дош.пит. 2012
	Шницель из оленины и говядины	60	8,6	7,2	7,9	132	17,7	11,5	1,2	0,2	ТТК № 3
	Макаронные изделия отварные	110	4,0	3,3	19,4	124	3,6	15,5	0,8	0,0	317 дош.пит. 2012
	Кисель из брусники*	150	0,1	0,1	20,3	62	9,2	0,8	0,1	1,4	378 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми	12	1,0	0,1	5,9	28	2,4	1,7	0,1	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми	18	1,2	0,2	7,1	36,0	8,5	8,8	0,7	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого обед:</b>		<b>574</b>	<b>18,2</b>	<b>15,4</b>	<b>70,8</b>	<b>482</b>	<b>86,5</b>	<b>66,2</b>	<b>4,3</b>	<b>21,4</b>	
<b>Уплот.полдник:</b>											
	Икра овощная, зелень	40/1	0,5	1,6	2,8	28	12,8	9,3	0,4	1,7	55 дош.пит. 2012
	Котлеты из минтая паровые	60	9,2	2,3	6,1	82	38,3	30,9	0,5	0,3	257 дош.пит. 2012
	Картофель в молоке, зелень	110/1	2,6	5,1	13,6	110,0	45,1	21,0	0,8	14,6	126 дош.пит. 2012
	Чай с лимоном	187	0,1	0,0	7,3	29	12,8	2,2	0,3	21,8	393 дош.пит. 2012
	Крендель сахарный	45	3,2	5,9	21,5	152	8,6	11,0	1,3	0,5	460 дош.пит. 2012
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми	14	0,9	0,2	5,6	28	6,6	6,9	0,6	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого полдник:</b>		<b>453</b>	<b>16,5</b>	<b>15,1</b>	<b>56,9</b>	<b>429</b>	<b>124,2</b>	<b>81,3</b>	<b>3,9</b>	<b>38,9</b>	
<b>Итого за 1-й день</b>			<b>44,3</b>	<b>37,3</b>	<b>184,8</b>	<b>1260</b>	<b>485,6</b>	<b>191,9</b>	<b>11,3</b>	<b>65,8</b>	
<b>День 2</b>											
<b>Завтрак:</b>											
	Горошек зеленый (порционно)	40	1,3	0,0	0,1	16	0,8	0,9	0,0	4,0	101 п.о.п.при шк.2004
	Омлет паровой натуральный	100	5,9	16,3	3,9	148,0	46,3	4,7	1,2	0,1	223 дош.пит. 2012

	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	2,3	11	7,3	1,0	0,3	0,0	392 дош.пит. 2012
	Бутерброд с маслом	25/5	2,0	2,3	12,9	99	5,8	3,3	0,3	0,0	1 дош.пит. 2012
<b>Итого завтрак:</b>		<b>350</b>	<b>9,2</b>	<b>18,6</b>	<b>19,2</b>	<b>274</b>	<b>60,2</b>	<b>9,9</b>	<b>1,8</b>	<b>4,1</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Фрукты (апельсин, бананы)	<b>50/50</b>	1,2	0,4	14,3	67	21,5	26,5	0,4	24	368 дош.пит. 2012
<b>Обед:</b>											
	Винегрет овощной с луком зеленым	40	0,6	2,6	3,0	38	13,4	8,6	0,3	5,4	45 дош.пит. 2012
	Щи из свежей капусты, фрикадельки из цыпленка, сметана, зелень	150/15/4/2	3,3	5,1	5,8	82	37,4	15,3	0,7	15,1	66,121(2) дош.пит. 2012
	Биточки из говядины	60	8,3	5,7	5,2	105	8,7	14,9	0,7	0,1	289 дош.пит. 2012
	Каша вязкая гречневая	110	3,4	3,7	15,0	107	6,2	52,8	1,8	0,0	314 дош.пит. 2012
	Компот из сушеных фруктов*	150	0,3	0,0	17,9	73	23,9	4,5	0,9	0,3	376 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми	18	1,4	0,2	8,8	43	3,6	2,5	0,2	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми	23	1,5	0,3	9,2	46	10,9	11,3	0,9	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого обед:</b>		<b>572</b>	<b>18,8</b>	<b>17,6</b>	<b>64,9</b>	<b>494</b>	<b>104,1</b>	<b>109,9</b>	<b>5,5</b>	<b>20,9</b>	
<b>Уплот.полдник:</b>											
	Салат из свеклы с огурцами консер., зелень	40/1	0,6	2,4	4,3	33	18,1	9,5	0,5	6,4	132/2 л/д 1994
	Пудинг из печени	60	11,6	4,0	4,2	99	22,1	11,7	3,8	8,7	тгк №8
	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	29,6	22,2	0,8	14,5	321 дош.пит. 2012
	Чай из шиповника	180	0,2	0,1	6,7	31	3,7	1,1	0,2	45,1	ТТК №6
	Коржики молочные	40	2,6	4,5	20,0	132	10,2	9,5	0,5	0,0	496 дош.пит. 2012
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми	10	0,7	0,1	4,0	20	4,7	4,9	0,4	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого полдник:</b>		<b>451</b>	<b>18,2</b>	<b>14,9</b>	<b>55,6</b>	<b>425</b>	<b>88,4</b>	<b>58,9</b>	<b>6,2</b>	<b>74,7</b>	
<b>Итого за 2-й день</b>			<b>47,4</b>	<b>51,5</b>	<b>154,0</b>	<b>1260</b>	<b>274,2</b>	<b>205,2</b>	<b>13,9</b>	<b>123,7</b>	
<b>День 3</b>											
<b>Завтрак:</b>											
	Сыр (порционно)	15	3,5	4,4	0,0	54	132,0	5,3	0,2	0,1	7 дош.пит. 2012
	Суп молочный с пшеном	150	4,4	4,1	13,9	110	121,4	22,2	0,4	0,7	94 дош.пит. 2012
	Кофейный напиток с молоком	160	2,5	2,1	8,0	62	100,6	11,2	0,1	1,0	395 дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,9	0,8	12,8	66	4,8	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 27844-88
<b>Итого завтрак:</b>		<b>350</b>	<b>12,3</b>	<b>11,4</b>	<b>34,7</b>	<b>292</b>	<b>358,8</b>	<b>42,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,8</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Сок фруктовый	160	0,8	0,0	16,2	72	11,2	6,4	2,2	3,2	389 сб.рец.обр.орг.2017
<b>Обед:</b>											
	Салат из свеклы с черносливом, зелень	40/1	0,7	2,1	7,9	52	16,9	13,2	0,7	3,5	28 дош.пит. 2012
	Рассольник ленинградский, фрикадельки из говядины, сметана	150/12/6	3,8	5,2	10,3	104,0	17,8	18,9	0,8	4,6	76, 121 дош.пит. 2012
	Биточки из филе цыпленка	60	8,7	8,0	5,3	127	22,8	16,9	0,9	0,3	306 дош.пит. 2012
	Рагу овощное, зелень	110/1	2,2	4,7	11,2	95	40,9	22,7	0,8	12,2	344, 354 дош.пит. 2012
	Напиток из брусники*	150	0,1	0,1	10,4	44	2,9	2,9	0,2	2,9	647 сб.рец. 1996
	Хлеб пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми	17	1,4	0,2	8,3	41	3,4	2,4	0,2	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми	34	2,3	0,5	13,5	68	16,0	16,7	1,4	0,0	ГОСТ 26983-15

<b>Итого обед:</b>		<b>559</b>	<b>19,2</b>	<b>20,8</b>	<b>66,9</b>	<b>531</b>	<b>120,7</b>	<b>93,7</b>	<b>5,0</b>	<b>23,5</b>	
<b>Уплот.полдник:</b>											
<b>Уплот.полдник:</b>	Салат из моркови с яблоками	<b>40</b>	0,4	0,1	3,4	16,0	9,7	12,3	0,4	2,6	38 дош.пит. 2012
	Вареники ленивые	<b>150</b>	12,8	7,7	25,1	135	95,9	17,1	0,6	0,3	68 л/д 1991
	Сметана	<b>30</b>	2,1	2,7	16,8	99	92,1	10,2	0,0	0,3	ГОСТ
	Кефир	<b>150</b>	4,4	3,8	6,0	75	180,0	21,0	0,2	1,1	401 дош.пит. 2012
	Яблоко	<b>100</b>	0,4	0,3	10,3	46	19,0	12,0	2,3	5,0	368 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами и микроэлементами	<b>15</b>	1,2	0,1	7,4	35	3,0	2,1	0,2	0,0	ГОСТ 58233-2018
<b>Итого полдник:</b>		<b>485</b>	<b>21,3</b>	<b>14,7</b>	<b>69,0</b>	<b>406</b>	<b>399,7</b>	<b>74,7</b>	<b>3,7</b>	<b>9,3</b>	
<b>Итого за 3-й день</b>			<b>53,6</b>	<b>46,9</b>	<b>186,8</b>	<b>1301</b>	<b>890,4</b>	<b>216,8</b>	<b>11,9</b>	<b>37,8</b>	
<b>День 4</b>											
<b>Завтрак:</b>											
	Масло сливочное	<b>5</b>	0,1	1,5	0,1	33	1,0	0,0	0,0	0,0	6 дош.пит. 2012
	Каша молочная жидкая овсяными хлопьями с сахаром	<b>150/3</b>	2,8	1,4	21,9	93	12,8	29,5	0,8	0,0	185 дош.пит. 2012
	Какао с молоком	<b>170</b>	3,5	3,0	10,8	84,0	129,4	18,1	0,4	1,4	397 дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	<b>25</b>	1,9	0,8	12,8	66	4,8	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 27844-88
<b>Итого завтрак:</b>		<b>353</b>	<b>8,3</b>	<b>6,7</b>	<b>45,6</b>	<b>276</b>	<b>148,0</b>	<b>50,9</b>	<b>1,5</b>	<b>1,4</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Десерт фруктовый (1 вариант)	<b>100</b>	1,8	0,9	11,5	68	38,9	21,0	0,9	19,6	ттк №10
<b>Обед:</b>											
	Салат из свеклы с сыром, зелень	<b>30/1.</b>	1,5	2,7	2,2	40	56,2	8,5	0,4	4,0	31 дош.пит. 2012
	Суп - лапша домашняя, зелень	<b>150/1</b>	1,4	3,0	7,4	103	16,3	7,7	0,4	3,3	86 дош.пит. 2012
	Суфле из цыпленка	<b>55</b>	9,3	9,2	1,8	128	32,2	9,5	0,8	0	310 дош.пит. 2012
	Капуста тушеная, зелень	<b>110/1</b>	2,4	3,6	7,4	70	64,4	24,1	0,9	21,9	336 дош.пит. 2012
	Напиток из шиповника*	<b>150</b>	0,5	0,2	14,2	61	16,0	2,6	0,5	75,0	398 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми	<b>19</b>	1,5	0,1	9,4	45	3,8	2,7	0,2	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми	<b>21</b>	1,5	0,2	8,4	42,0	9,9	10,3	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого обед:</b>		<b>559</b>	<b>18,1</b>	<b>19,0</b>	<b>50,8</b>	<b>489</b>	<b>198,8</b>	<b>65,4</b>	<b>4,0</b>	<b>104,2</b>	
<b>Уплот.полдник:</b>											
	Салат из белокоч. капусты со свеклой, зелень	<b>40/1</b>	0,6	3,3	2,4	35	12,3	4,6	0,4	10,8	132/1 л/д 1994
	Горбуша фаршированная	<b>60</b>	13,8	6,1	1,0	114	15,9	20,0	0,5	0,6	243 дош.пит. 2012
	Картофель в молоке, зелень	<b>120/1</b>	2,8	3,0	15,8	102	47,8	22,4	0,8	12,9	319 дош.пит. 2012
	Чай с лимоном	<b>180/7</b>	0,1	0,0	7,3	29	12,8	2,2	0,3	21,8	393 дош.пит. 2012
	Кондитерские изделия (вафли, печенье, конфеты)	<b>30</b>	1,5	3,3	21,6	123,0	6,9	10,8	6,0	0,0	ГОСТ
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми	<b>12</b>	0,8	0,1	4,8	24,0	5,6	5,9	0,5	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого полдник:</b>		<b>451</b>	<b>19,6</b>	<b>15,8</b>	<b>52,9</b>	<b>427</b>	<b>101,3</b>	<b>65,9</b>	<b>8,5</b>	<b>46,1</b>	
<b>Итого за 4-й день</b>			<b>47,8</b>	<b>42,4</b>	<b>160,8</b>	<b>1260</b>	<b>487,0</b>	<b>203,2</b>	<b>14,9</b>	<b>171,3</b>	
<b>День 5</b>											
<b>Завтрак:</b>											
	Сырная паста	<b>10</b>	1,9	4,2	0,0	46	77,0	3,9	0,1	0,1	882 сб.рец ПОП 1998
	Суп молочный манный	<b>150</b>	3,3	3,0	10,1	99	128,3	15,7	0,2	0,7	92 дош.пит. 2012

	Чай с молоком	180	2,7	2,3	8,2	68	113,9	13,9	0,4	1,3	394 дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,9	0,8	12,8	66	4,8	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 27844-88
<b>Итого завтрак:</b>		<b>365</b>	<b>9,8</b>	<b>10,3</b>	<b>31,1</b>	<b>279</b>	<b>324,0</b>	<b>36,8</b>	<b>1,0</b>	<b>2,1</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Сок фруктовый	160	0,8	0,0	16,2	72	11,2	6,4	2,2	3,2	399 дош.пит. 2012
<b>Обед:</b>											
	Салат овощной с яблоками и свеклой, зелень	40/1	0,6	0,1	2,9	14,0	13,1	7,0	0,6	9,0	37 дош.пит. 2012
	Суп картофельный с клецками, зелень	150/12/1	1,5	2,2	8,1	58	19,7	14,3	0,5	6,7	85 дош.пит. 2012
	Биточки по-белорусски	60	9,9	5,8	0,6	158	24,2	16,8	1,9	1,0	859 сб.реп. 1998
	Каша рисовая вязкая	110	1,9	3,1	19,5	113	3,0	13,2	0,3	0,0	303 сб.реп.обр.орг.2017
	Кисель из повидла*	150	0,1	0,0	13,7	55	7,8	1,0	0,2	0,1	383 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми	19	1,5	0,1	9,4	45,0	3,8	2,7	0,2	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми	27	1,8	0,4	10,7	54	12,7	13,2	1,1	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого обед:</b>		<b>570</b>	<b>17,3</b>	<b>11,7</b>	<b>64,9</b>	<b>497</b>	<b>84,3</b>	<b>68,2</b>	<b>4,8</b>	<b>16,8</b>	
<b>Уплот.полдник:</b>											
	Салат из моркови с курагой	30	0,4	0,0	4,3	16	10,2	11,9	0,3	1,4	42 дош.пит. 2012
	Пудинг из творога с яблоками	130	10,7	10,5	13,8	250	151,5	24,4	1,6	1,8	240 дош.пит. 2012
	Соус молочный	20	0,4	0,9	2,7	21	12,5	1,7	0,0	0,07	351 дош.пит. 2012
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	2,3	11	7,3	1,0	0,3	0,0	392 дош.пит. 2012
	Йогурт	110	3,3	3,2	14,3	90	134,2	16,5	0,1	0,7	ГОСТ
	Хлеб пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми	10	0,8	0,1	4,9	24	2,0	1,4	0,1	0,0	ГОСТ 58233-2018
<b>Итого полдник:</b>		<b>480</b>	<b>15,6</b>	<b>14,7</b>	<b>42,3</b>	<b>412</b>	<b>317,7</b>	<b>56,9</b>	<b>2,4</b>	<b>4,0</b>	
<b>Итого за 5-й день</b>			<b>43,5</b>	<b>36,7</b>	<b>154,5</b>	<b>1260</b>	<b>737,2</b>	<b>168,3</b>	<b>10,4</b>	<b>26,1</b>	
<b>День 6</b>											
<b>Завтрак:</b>											
	Суп молочный с пшеном	150	4,4	4,1	13,9	110	121,4	22,2	0,4	0,7	94 дош.пит. 2012
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	170	2,5	1,7	17,8	96	109,4	10,9	0,1	0,3	396 дош.пит. 2012
	Варенье	10	0,1	0,0	7,2	28	1,2	0,9	0,0	0,2	ГОСТ
	Батон с витаминно-минеральной смесью	20	1,5	0,6	10,3	53	3,8	2,6	0,3	0,0	ГОСТ 27844-88
<b>Итого завтрак:</b>		<b>350</b>	<b>8,5</b>	<b>6,4</b>	<b>49,2</b>	<b>287</b>	<b>235,8</b>	<b>36,6</b>	<b>0,8</b>	<b>1,2</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Десерт фруктовый (3 вариант)	102	2,0	1,1	10,8	68	40,2	21,4	0,9	20,4	ТТК №12
<b>Обед:</b>											
	Салат из моркови	30	0,4	0,0	3,5	16	7,8	10,9	0,3	2,1	41 дош.пит. 2012
	Борщ с фасолью и картофелем, сметана, зелень	150/6/2	2,0	3,3	6,5	64	34,7	22,1	1,0	6,8	63 дош.пит. 2012
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	10,5	6,9	9,5	141	14,3	12,0	3,3	6,5	54-31м сб.реп. 2022
	Макаронные изделия отварные	110	4,0	3,3	19,4	124	3,6	15,5	0,8	0,0	317 дош.пит. 2012
	Напиток из брусники*	150	0,1	0,1	11,3	48	5,0	1,4	0,1	2,9	647 сб.реп. 1996
	Хлеб пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми	16	1,2	0,1	7,9	38	3,2	2,2	0,2	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми	19	1,3	0,3	7,5	38	8,9	9,3	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого обед:</b>		<b>543</b>	<b>19,5</b>	<b>14,0</b>	<b>65,6</b>	<b>469</b>	<b>77,5</b>	<b>73,4</b>	<b>6,5</b>	<b>18,3</b>	

<b>Уплот.полдник:</b>											
	Салат из свеклы с огурцами консер., зелень	<b>40/1</b>	0,5	2,4	4,1	33	13,6	8,1	0,5	3,4	132/2 л/д 1994
	Шницель из горбуши натуральный	<b>60</b>	11,9	5,8	6,0	129	35,1	21,3	0,6	6,0	258 дош.пит. 2012
	Пюре картофельное	<b>120</b>	2,5	3,8	16,4	110	29,6	22,2	0,8	14,5	321 дош.пит. 2012
	Чай из шиповника	<b>180</b>	0,2	0,1	6,7	31	3,7	1,1	0,2	45,1	ТТК №6
	Сдоба обыкновенная	<b>40</b>	3,1	1,9	20,9	113	8,8	11,6	0,5	0,0	466 дош.пит. 2012
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми	<b>10</b>	0,7	0,1	4,0	20	4,7	4,9	0,4	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого полдник:</b>		<b>451</b>	<b>18,9</b>	<b>14,1</b>	<b>58,1</b>	<b>436</b>	<b>95,5</b>	<b>69,2</b>	<b>3,0</b>	<b>69,0</b>	
<b>Итого за 6-й день</b>			<b>48,9</b>	<b>35,6</b>	<b>183,7</b>	<b>1260</b>	<b>449,0</b>	<b>200,6</b>	<b>11,2</b>	<b>108,9</b>	
<b>День 7</b>											
<b>Завтрак:</b>											
	Икра кабачковая	<b>40</b>	0,8	3,6	3,4	49	6,8	5,6	0,2	2,8	101 п.о.п.при шк.2004
	Омлет "Драчена"	<b>100</b>	8,6	8,6	6,5	144	83,4	16,8	2,2	0,4	228 дош.пит. 2016
	Чай с лимоном	<b>180/7</b>	0,1	0,0	7,3	29	12,8	2,2	0,3	21,8	393 дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	<b>25</b>	1,9	0,8	12,8	66	4,8	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 27844-88
<b>Итого завтрак:</b>		<b>352</b>	<b>11,4</b>	<b>13,0</b>	<b>30,0</b>	<b>288</b>	<b>107,8</b>	<b>27,9</b>	<b>3,0</b>	<b>25,0</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Фрукты (груши, бананы)	<b>65/40</b>	0,9	0,4	15,1	<b>67</b>	15,6	24,6	1,7	7,3	368 дош.пит. 2012
<b>Обед:</b>											
	Салат из свеклы, зелень	<b>40/1</b>	0,7	2,4	3,6	39	18,6	15,4	0,8	6,8	33 дош.пит. 2012
	Суп картофельный, зелень	<b>150/1</b>	1,2	1,5	10,2	62	20,0	20,1	0,7	10,2	77 дош.пит. 2012
	Котлеты по-Ноябрьски	<b>50</b>	7,2	6,0	6,6	110	14,8	9,6	1,0	0,2	ТТК №3
	Каша вязкая гречневая	<b>110</b>	3,4	3,7	15,0	107	6,2	52,8	1,8	0,0	314 дош.пит. 2012
	Компот из изюма*	<b>150</b>	0,3	0,0	17,9	73	23,9	4,5	0,9	0,3	376 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми	<b>14</b>	1,1	0,1	6,9	34	2,8	2,0	0,1	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми	<b>21</b>	1,5	0,2	8,4	42	9,9	10,3	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого обед:</b>		<b>536</b>	<b>15,4</b>	<b>13,9</b>	<b>68,6</b>	<b>467</b>	<b>96,2</b>	<b>114,7</b>	<b>6,1</b>	<b>17,5</b>	
<b>Уплот.полдник:</b>											
	Салат из белокоча. капусты с луком зеленым	<b>40</b>	0,6	2,0	2,2	34	17,8	5,3	0,2	14,0	20 дош.пит. 2012
	Кнели из филе цыпленка	<b>60</b>	11,1	1,2	5,9	79	20,4	16,6	0,8	0,1	308 дош.пит. 2012
	Рагу овощное с соусом, зелень	<b>110/2</b>	2,2	4,7	11,2	96	40,9	22,7	0,8	12,2	344, 354 дош.пит. 2012
	Чай с молоком	<b>180</b>	5,5	4,9	9,1	102	226,8	26,5	0,2	2,5	400 дош.пит. 2012
	Блинчики с повидлом	<b>50/10</b>	2,6	1,3	21,4	107,0	7,4	5,4	0,4	0,1	447 дош.пит. 2012
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми	<b>10</b>	0,7	0,1	4,0	20	4,7	4,9	0,4	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого полдник:</b>		<b>462</b>	<b>22,7</b>	<b>14,2</b>	<b>53,8</b>	<b>438</b>	<b>318,0</b>	<b>81,4</b>	<b>2,8</b>	<b>28,9</b>	
<b>Итого за 7-й день</b>			<b>50,4</b>	<b>41,5</b>	<b>167,5</b>	<b>1260</b>	<b>537,6</b>	<b>248,6</b>	<b>13,6</b>	<b>78,7</b>	
<b>День 8</b>											
<b>Завтрак:</b>											
	Сырная паста	<b>10</b>	1,9	4,2	0,0	46	77,0	3,9	0,1	0,1	882 сб.рец ПОП 1998
	Суп молочный манный	<b>150</b>	3,3	3,0	10,1	99	128,3	15,7	0,2	0,7	92 дош.пит. 2012
	Какао с молоком	<b>170</b>	3,5	3,0	10,8	84	129,4	18,1	0,4	1,4	397 дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	<b>20</b>	1,5	0,6	10,3	53	3,8	2,6	0,3	0,0	ГОСТ 27844-88
<b>Итого завтрак:</b>		<b>375</b>	<b>10,2</b>	<b>10,8</b>	<b>31,2</b>	<b>282</b>	<b>338,5</b>	<b>40,3</b>	<b>1,0</b>	<b>2,2</b>	



	Икра свекольная, зелень	30/1	0,6	2,6	3,4	39	14,1	8,1	0,5	3,8	134/1 л/д 1994
	Запеканка картофельная с печенью	140	8,9	5,5	23,9	180	20,8	34,8	3,3	4,7	291 дош.пит. 2012
	Соус сметанный	40	0,6	2,2	2,4	30	11,0	2,2	0,0	0,0	354 дош.пит. 2012
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	2,7	11	8,8	1,2	0,3	0,0	392 дош.пит. 2012
	Булочка молочная	50	4,6	1	26,1	133	30,2	18,3	0,7	0,1	479 дош.пит. 2012
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми	10	0,7	0,1	4,0	20	4,7	4,9	0,4	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого полдник:</b>		<b>451</b>	<b>15,5</b>	<b>11,4</b>	<b>62,5</b>	<b>413</b>	<b>89,6</b>	<b>69,5</b>	<b>5,2</b>	<b>8,6</b>	
<b>Итого за 9-й день</b>			<b>47,3</b>	<b>35,3</b>	<b>191,2</b>	<b>1260</b>	<b>437,1</b>	<b>230,5</b>	<b>16,2</b>	<b>37,9</b>	
<b>День 10</b>											
<b>Завтрак:</b>											
	Кукуруза консервированная	40	1,6	0,6	0,9	46	1,7	0,6	0,0	4,0	101 п.о.п.при шк.2004
	Омлет с морковью	100	7,8	10,0	3,6	132	65,4	21,5	1,6	1,3	217 дош.пит. 2012
	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	7,3	29	12,8	2,2	0,3	21,8	393 дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,9	0,8	12,8	66	4,8	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 27844-88
<b>Итого завтрак:</b>		<b>352</b>	<b>11,4</b>	<b>11,4</b>	<b>24,6</b>	<b>273</b>	<b>84,7</b>	<b>27,6</b>	<b>2,2</b>	<b>27,1</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Сок фруктовый	160	0,8	0	16,2	72	11,2	6,4	2,2	3,2	389 сб.рец.обр.орг.2017
<b>Обед:</b>											
	Салат из свеклы с огурцами консервированными, лук зеленый	40/1	0,5	2,4	4,3	34	15,6	8,5	0,5	4,8	132/2 л/д 1994
	Суп овощной, сметана, зелень	150/8/2	1,8	4,4	7,5	76	22,5	17,4	0,5	18,7	53 л/д 1994
	Пудинг из говядины	60	6,7	5,7	0,7	112	24,4	16,4	1,0	0,1	290 дош.пит. 2012
	Каша вязкая пшеничная	110	2,9	3,1	18,0	112	11,5	15,8	1,3	0,0	314 дош.пит. 2012
	Компот из сушеных фруктов*	180	0,4	0,0	21,5	87	28,6	5,4	1,1	0,4	376 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми	20	1,5	0,1	9,9	47	4,0	2,8	0,2	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми	20	1,3	0,3	7,9	40,0	9,4	9,8	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого обед:</b>		<b>591</b>	<b>15,1</b>	<b>16,0</b>	<b>69,8</b>	<b>508</b>	<b>116,0</b>	<b>76,1</b>	<b>5,4</b>	<b>24,0</b>	
<b>Уплот.полдник:</b>											
	Салат из белокочанной капусты с луком зеленым	40	0,6	2,0	2,2	34	17,8	5,3	0,2	14,0	20 дош.пит. 2012
	Тефтели из минтая тушеные	60	7,5	2,4	8,3	85	30,6	16,6	0,4	0,3	261 дош.пит. 2012
	Пюре картофельное	110	2,2	3,5	15,0	101	27,1	20,4	0,7	13,3	321 дош.пит. 2012
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	9,0	69	113,2	12,6	0,1	1,2	395 дош.пит. 2012
	Йогурт	110	3,3	3,2	14,3	90	134,2	16,5	0,1	0,7	ГОСТ
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми	14	0,9	0,2	5,6	28,0	6,6	6,9	0,6	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого полдник:</b>		<b>514</b>	<b>17,4</b>	<b>13,7</b>	<b>54,4</b>	<b>407</b>	<b>329,5</b>	<b>78,3</b>	<b>2,1</b>	<b>29,5</b>	
<b>Итого за 10-й день</b>			<b>44,7</b>	<b>41,1</b>	<b>165,0</b>	<b>1260</b>	<b>541,4</b>	<b>188,4</b>	<b>11,9</b>	<b>83,8</b>	
<b>Итого за весь период:</b>			<b>484,1</b>	<b>421,7</b>	<b>1717,6</b>	<b>12641</b>	<b>5731,6</b>	<b>2067,5</b>	<b>130,4</b>	<b>779,6</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>48,4</b>	<b>42,2</b>	<b>171,8</b>	<b>1264</b>	<b>573,2</b>	<b>206,8</b>	<b>13,0</b>	<b>78,0</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за весь период, %</b>			<b>15</b>	<b>30</b>	<b>54</b>	<b>100</b>					
<b>Нормы по СанПиН белков, жиров, углеводов в % от калорийности:</b>			<b>12-15.</b>	<b>30-32.</b>	<b>55-58.</b>	<b>1620</b>					

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

|



|

|





|



|