

УТВЕРЖДАЮ:  
И.о.заведующего МБДОУ "Золотая рыбка"  
\_\_\_\_\_ А.В. Костарева

**Основное (организованное) 10 дневное 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 (октябрь)**

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.		Ca	Mg	Fe		
<b>День 1</b>											
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный манный	150	3,0	3,0	13,1	105,0	128,3	15,7	0,2	0,7	92 дош. пит.2012г
	Молоко кипяченое	170	5,2	4,6	8,6	96,6	214,2	25,0	0,1	2,4	400 дош. пит.2012г
	Повидло	10	0,0	0,0	3,2	25,0	1,4	0,6	0,2	0,2	ГОСТ
	Батон с витаминно-минеральной смесью	20	1,4	0,6	10,3	52,0	4,8	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 27844-88
<b>Итого завтрак:</b>		<b>350</b>	<b>9,6</b>	<b>8,2</b>	<b>35,2</b>	<b>278,6</b>	<b>348,7</b>	<b>44,6</b>	<b>0,8</b>	<b>3,3</b>	
<b>2-ой завтрак:</b>	Сок фруктовый	160	0,8	0,0	16,2	69,0	11,2	6,4	2,2	3,2	399 а дош. пит.2012г
<b>Итого 2-ой завтрак:</b>		<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>16,2</b>	<b>69,0</b>	<b>11,2</b>	<b>6,4</b>	<b>2,2</b>	<b>3,2</b>	
<b>Обед:</b>											
	Салат из горошка зеленого с луком	30	1,2	1,8	2,3	31,0	7,6	9,6	0,2	6,3	134/2 "Пит. ребенка" 1994г
	Щи из свежей капусты с картофелем, зелень	150/2	1,1	2,9	5,2	51,6	30,9	15,1	0,5	13,1	67 дош. пит. 2012г
	Пудинг из говядины	60	13,0	8,7	0,7	117,0	24,4	16,4	1,5	0,1	290 дош. пит. 2012г
	Каша вязкая гречневая, соус томатный с овощами	120/20	3,5	5,4	20,9	138,5	11,5	61,3	2,0	0,5	314, 349 дош. пит. 2012г
	Компот из яблок свежих протертый*	180	0,2	0,2	14,3	65,0	6,2	3,2	0,8	3,6	156 сбор. рец. 1994г
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	19	1,2	0,2	7,8	39,1	3,8	2,6	0,2	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	18	1,2	0,1	8,7	40,7	3,7	2,5	0,1	0,0	ГОСТ Р 58233-2018
<b>Итого за обед:</b>		<b>599</b>	<b>21,4</b>	<b>19,3</b>	<b>59,9</b>	<b>482,9</b>	<b>88,1</b>	<b>110,7</b>	<b>5,3</b>	<b>23,6</b>	
<b>Уплот. полдник:</b>											
	Салат из моркови с курагой	30	0,4	0,0	4,3	24,0	10,2	11,9	0,3	1,4	42 дош. пит. 2012г
	Котлеты из мяты запеченные с маслом	60/5	8,5	6,7	6,2	117,3	40,1	28,4	0,5	0,3	255 дош. пит. 2012г
	Картофель печеный, зелень	120/2	2,9	4,9	23,1	138,4	20,0	33,7	1,3	31,0	56 Как вкус. корм.реб. К.С. Ладодо Л.В. Дружинина
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	7,3	29,0	12,8	2,2	0,3	21,8	393 дош. пит. 2012г
	Йогурт	110	3,0	0,0	13,0	90,0	130,0	14,3	0,1	0,7	ГОСТ
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	15	1,1	0,1	6,2	30,8	3,0	2,1	0,1	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого упл. полдник:</b>		<b>522</b>	<b>16,0</b>	<b>11,7</b>	<b>60,1</b>	<b>429,5</b>	<b>216,1</b>	<b>92,6</b>	<b>2,6</b>	<b>55,2</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>47,8</b>	<b>39,2</b>	<b>171,4</b>	<b>1260,0</b>	<b>664,1</b>	<b>254,3</b>	<b>10,9</b>	<b>85,3</b>	
<b>День 2</b>											
<b>Завтрак:</b>	Масло сливочное	5	0,1	1,5	0,1	33	1,0	0,0	0,0	0,0	6 дош. пит. 2012г
	Каша геркулесовая молочная жидкая с сахаром	153	2,8	3,4	17,9	93	12,8	29,5	0,8	0,0	185 дош. пит. 2012г
	Какао с молоком	170	3,5	3,0	12,2	90	129,3	18,1	0,3	1,3	397 дош. пит. 2012г
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,7	0,7	12,9	65	4,8	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 27844-88
<b>Итого завтрак:</b>		<b>353</b>	<b>8,1</b>	<b>8,6</b>	<b>43,1</b>	<b>281</b>	<b>147,9</b>	<b>50,9</b>	<b>1,4</b>	<b>1,3</b>	
<b>2-ой завтрак:</b>	Напиток апельсиновый	180	0,2	0,0	16,8	70	8,4	2,0	0,1	8,6	646 сбор.рец. 1996 г

<b>Итого 2-ой завтрак:</b>		180	0,2	0,0	16,8	70	8,4	2,0	0,1	8,6	
<b>Обед:</b>											
	Салат из белокочанной капусты с луком зеленым, зелень	30/1	0,5	1,5	0,9	27	17,9	5,1	0,2	13,5	20 дош. пит.2012г
	Борщ с фасолью и картофелем, говядина, зелень	168	5,9	3,0	6,3	77	37,1	26,9	1,4	6,0	63, 273 дош. пит. 2012г
	Люля-кебаб "по-Ямальски" из оленины и птицы	50	8,0	7,7	3,8	117	19,5	11,1	0,8	1,1	ТТК-№ 5
	Макаронные изделия отварные	110	2,5	3,5	19,4	123	3,6	15,5	0,8	0,0	317 дош. пит.2012г
	Напиток из шиповника*	150	0,5	0,3	14,2	61	16,0	2,6	0,5	75,0	398 дош. пит. 2012г
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	19	1,2	0,2	7,8	39	3,8	2,6	0,2	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	21	1,5	0,2	10,2	51	4,3	3,0	0,2	0,0	ГОСТ Р 58233-2018
<b>Итого за обед:</b>		<b>549</b>	<b>20,1</b>	<b>16,4</b>	<b>62,6</b>	<b>494</b>	<b>102,2</b>	<b>66,8</b>	<b>4,1</b>	<b>95,6</b>	
<b>Уплот. полдник:</b>											
	Салат из свеклы с черносливом, зелень	30/1	0,5	1,6	6,1	39	12,7	9,9	0,5	2,6	28 дош. пит. 2012г
	Пудинг паровой из горбуши	60	9,5	5,6	4,6	115	29,0	18,1	0,5	0,5	270 дош. пит. 2012г
	Пюре картофельное, соус томатный	120/20	2,7	4,7	21,0	125	32,8	24,5	0,9	15,0	321, 348 дош. пит. 2012г
	Чай с сахаром	180	0,2	0,0	0,1	29	4,0	3,4	0,6	0,0	54-1гн Сбор.рецеп.2022г
	Кондитерские изделия	25	2,0	2,5	18,5	76	7,3	5,0	0,5	0,0	ГОСТ
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	15	1,1	0,1	6,2	31	3,0	2,1	0,1	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого упл. полдник:</b>		<b>451</b>	<b>16,0</b>	<b>14,5</b>	<b>56,5</b>	<b>415</b>	<b>88,8</b>	<b>63,0</b>	<b>3,1</b>	<b>18,1</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>44,4</b>	<b>39,5</b>	<b>179,0</b>	<b>1260</b>	<b>347,3</b>	<b>182,7</b>	<b>8,7</b>	<b>123,6</b>	
<b>День 3</b>											
<b>Завтрак:</b>	Сыр порционно	10	2,3	3,0	0,0	36	88,0	3,5	0,1	0,1	7 дош. пит. 2012г
	Суп молочный с пшеном	150	4,2	4,1	13,9	105	121,4	22,2	0,4	0,7	94 дош. пит. 2012г
	Чай с молоком	170	2,6	2,2	11,6	74	107,6	13,1	0,3	1,2	394 дош. пит. 2012г
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,7	0,7	12,9	65	4,8	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 27844-88
<b>Итого завтрак:</b>		<b>355</b>	<b>10,8</b>	<b>10,0</b>	<b>38,4</b>	<b>280</b>	<b>321,8</b>	<b>42,1</b>	<b>1,1</b>	<b>2,0</b>	
<b>2-ой завтрак:</b>	Бананы	50	0,8	0,3	10,5	48	4,0	21,0	0,3	5,0	368 дош. пит.2012г
	Груша	50	0,2	0,1	5,1	23	9,5	6,0	1,1	2,5	368 дош. пит.2012г
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>0,4</b>	<b>15,6</b>	<b>71</b>	<b>13,5</b>	<b>27,0</b>	<b>1,4</b>	<b>7,5</b>	
<b>Обед:</b>											
	Салат овощной, зелень	30/2	0,5	0,1	2,4	12	14,3	6,6	0,4	9,7	37 дош. пит. 2012г
	Суп - лапша домашняя, фрикадельки из говядины, зелень	150/12/2	4,2	2,7	10,7	84	22,9	23,4	0,8	16,2	86, 121 дош.пит. 2012г
	Суфле из цыпленка с рисом	55	8,5	8,0	2,5	116	32,2	9,5	0,8	0,0	311 дош. пит. 2012г
	Картофель в молоке	110	2,5	3,7	14,5	93	43,8	20,5	0,7	11,9	319 дош. пит. 2012г
	Кисель из сока натурального*	180	0,1	3,3	17,1	79	1,0	14,1	3,0	0,3	382 дош. пит. 2012г
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	19	1,2	0,2	7,8	39	3,8	2,6	0,2	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	29	2,0	0,3	14,2	70	5,8	4,0	0,3	0,0	ГОСТ Р 58233-2018
<b>Итого обед:</b>		<b>589</b>	<b>19,0</b>	<b>18,3</b>	<b>69,2</b>	<b>492</b>	<b>123,8</b>	<b>80,7</b>	<b>6,2</b>	<b>38,1</b>	
<b>Уплот. полдник:</b>											
	Салат из моркови	30	0,4	0,0	3,5	16	7,8	10,9	0,3	2,1	41 дош. пит. 2012г
	Пирог творожный со сметаной	150/20	20,6	20,0	19,6	252	288,2	41,2	1,2	0,8	543 дош. пит. 2012г
	Ряженка	150	4,4	3,8	6,3	76	186,0	21,0	0,2	0,5	401 дош. пит. 2012г
	Яблоко	95	0,7	0,3	7,4	42	15,2	8,6	2,1	9,5	368 дош. пит. 2012г
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	15	1,1	0,1	6,2	31	3,0	2,1	0,1	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого упл. полдник:</b>		<b>460</b>	<b>27,2</b>	<b>24,2</b>	<b>43,0</b>	<b>417</b>	<b>500,2</b>	<b>83,8</b>	<b>3,9</b>	<b>12,9</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>58,0</b>	<b>52,9</b>	<b>166,2</b>	<b>1260</b>	<b>959,3</b>	<b>233,6</b>	<b>12,5</b>	<b>60,5</b>	
<b>День 4</b>											
<b>Завтрак:</b>	Икра кабачковая	40	0,8	3,6	3,5	49	6,8	5,6	0,1	2,8	101 сбор. рецептур 2004г

	Омлет "Драчена" с маслом	100/5	10,8	6,4	7,8	123	102,2	20,2	2,6	0,4	228 дош. пит. 2012г
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	7,3	29	12,8	2,2	0,3	21,8	393 дош. пит.2012г
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,7	0,7	12,9	65	4,8	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 27844-88
<b>Итого завтрак:</b>		<b>350</b>	<b>13,4</b>	<b>10,7</b>	<b>31,5</b>	<b>266</b>	<b>126,6</b>	<b>31,3</b>	<b>3,3</b>	<b>25,0</b>	
<b>2-ой завтрак:</b>	Сок фруктовый	160	0,8	0,0	16,2	69	11,2	6,4	2,2	3,2	399 а дош. пит.2012г
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>160</b>	<b>1,0</b>	<b>0,5</b>	<b>15,4</b>	<b>69</b>	<b>12,0</b>	<b>25,5</b>	<b>1,4</b>	<b>10,0</b>	
<b>Обед:</b>											
	Салат из картофеля с огурцами консервированными, зелень	30/1	0,5	1,6	2,8	27	10,9	8,0	0,2	6,6	22 дош. пит. 2012г
	Борщ украинский, говядина отварная, зелень	150/10/2	4,4	2,2	9,0	70	27,7	21,4	1,0	3,6	278, 273 дош. пит. 2012г
	Пудинг из печени	60	10,5	6,0	4,2	99	22,1	11,7	3,8	8,7	ТТК-№ 8
	Картофель отварной	110	2,0	3,9	16,9	104	10,7	21,5	0,9	15,4	318 дош. пит. 2012г
	Компот из сухофруктов*	180	0,4	0,0	23,1	92	28,6	5,4	1,1	0,4	376 дош. пит. 2012г
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	19	1,2	0,2	7,8	39	3,8	2,6	0,2	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	29	2,0	0,3	14,2	70	5,8	4,0	0,3	0,0	ГОСТ Р 58233-2018
<b>Итого обед:</b>		<b>561</b>	<b>21,0</b>	<b>14,2</b>	<b>78,0</b>	<b>502</b>	<b>109,6</b>	<b>74,6</b>	<b>7,5</b>	<b>34,7</b>	
<b>Уплот. полдник:</b>											
	Салат витаминный, зелень	30/1	0,5	1,8	1,8	26	12,1	5,0	0,2	15,1	49 а дош. пит. 2012г
	Блинчики с маслом, со сгущенным молоком	100/5/25	5,0	11,5	41,8	282	99,3	27,2	1,1	0,3	447 дош. пит. 2012г
	Чай из шиповника	180	0,2	0,1	9,4	42	3,7	1,1	0,2	45,1	ТТК № 6
	Груши	95	0,4	0,3	9,8	43	18,1	11,4	2,2	4,8	368 дош. пит. 2012г
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	15	1,1	0,1	6,2	31	3,0	2,1	0,1	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого упл. полдник:</b>		<b>451</b>	<b>7,2</b>	<b>13,8</b>	<b>69,0</b>	<b>424</b>	<b>136,2</b>	<b>46,8</b>	<b>3,8</b>	<b>65,3</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>42,6</b>	<b>39,2</b>	<b>193,9</b>	<b>1260</b>	<b>384,4</b>	<b>178,2</b>	<b>16,0</b>	<b>135,0</b>	
<b>День 5</b>											
<b>Завтрак:</b>	Каша манная с тыквой	145	3,6	4,7	19,0	106	71,8	19,2	0,5	3,5	170 дош. пит. 2012г
	Молоко кипяченое	170	5,2	4,6	8,6	97	214,2	25,0	0,1	2,4	400 дош. пит.2012г
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,7	0,7	12,9	65	4,8	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 27844-88
	Кондитерские изделия	10	0,1	1,0	7,4	25	2,5	4,9	0,3	0,0	ГОСТ
<b>Итого завтрак:</b>		<b>350</b>	<b>10,6</b>	<b>11,0</b>	<b>47,9</b>	<b>293</b>	<b>293,3</b>	<b>52,4</b>	<b>1,2</b>	<b>5,9</b>	
<b>2-ой завтрак:</b>	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	22	8,0	4,5	1,1	5,0	368 дош. пит.2012г
	Бананы	50	0,8	0,3	10,5	48	4,0	21,0	0,3	5,0	368 дош. пит.2012г
<b>Итого 2-ой завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>0,5</b>	<b>15,4</b>	<b>70</b>	<b>12,0</b>	<b>25,5</b>	<b>1,4</b>	<b>10,0</b>	
<b>Обед:</b>											
	Винегрет овощной с зеленым луком	40	0,5	2,5	3,1	37	13,5	8,5	0,4	5,3	45 дош. пит. 2012г
	Суп картоф. с рисовой крупой, птица, зелень	150/15/2	6,2	2,0	9,0	79	20,3	34,4	0,8	7,0	80, 300 дош. пит. 2012г
	Котлеты из говядины рубленые, запеченные с молочным соусом	60	7,1	8,2	8,3	128	49,1	15,2	0,6	0,2	281 дош. пит. 2012г
	Капуста тушеная свежая, зелень	110/2	2,4	3,6	7,4	69	64,0	24,1	0,9	21,9	336 дош. пит. 2012г
	Напиток лимонный*	180	0,1	0,0	15,7	68	6,2	1,7	0,2	3,4	646 сбор. рец. 1996г
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	19	1,2	0,2	7,8	39	3,8	2,6	0,2	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	21	1,5	0,2	10,2	51	4,3	3,0	0,2	0,0	ГОСТ Р 58233-2018
<b>Итого обед:</b>		<b>599</b>	<b>19,0</b>	<b>16,7</b>	<b>61,5</b>	<b>471</b>	<b>161,2</b>	<b>89,5</b>	<b>3,3</b>	<b>37,8</b>	
<b>Уплот. полдник:</b>											
	Салат из кукурузы (консервированной)	35	0,9	1,9	2,4	35	5,6	5,9	0,2	2,8	12 дош. пит. 2012г
	Вареники ленивые (отварные), соус сметанный	100/30	15,2	9,9	14,4	208	102,3	20,1	0,0	0,2	230, 354 дош.пит. 2012г
	Кофейный напиток с молоком	160	2,6	2,1	8,4	63	100,6	11,2	0,1	1,2	395 дош. пит. 2012г

	Йогурт	110	3,0	0,0	13,0	90	130,0	14,3	0,1	0,7	ГОСТ
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	15	1,1	0,1	6,2	31	3,0	2,1	0,1	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого упл. полдник:</b>		<b>450</b>	<b>22,8</b>	<b>14,0</b>	<b>44,4</b>	<b>427</b>	<b>341,5</b>	<b>53,6</b>	<b>0,5</b>	<b>4,8</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>53,4</b>	<b>42,2</b>	<b>169,2</b>	<b>1260</b>	<b>808,0</b>	<b>221,0</b>	<b>6,4</b>	<b>58,5</b>	
<b>День 6</b>											
<b>Завтрак:</b>	Паста сырная	10	1,8	4,1	0,0	45	69,2	2,7	0,1	0,1	882 для ПОП 1998г
	Суп молочный с крупой ячневой	150	3,2	3,8	12,4	88	121,3	21,7	0,4	0,7	94 дош. пит. 2012г
	Какао с молоком	170	3,5	3,0	12,2	90	129,3	18,1	0,3	1,3	397 дош. пит. 2012г
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,7	0,7	12,9	65	4,8	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 27844-88
<b>Итого завтрак:</b>		<b>355</b>	<b>10,2</b>	<b>11,6</b>	<b>37,5</b>	<b>288</b>	<b>324,6</b>	<b>45,8</b>	<b>1,1</b>	<b>2,1</b>	
<b>2-ой завтрак:</b>	Напиток апельсиновый	180	0,2	0,0	16,8	70	8,4	2,0	0,1	8,6	374 дош. пит. 2012г
<b>Итого 2-ой завтрак:</b>		180	0,2	0,0	16,8	70	8,4	2,0	0,1	8,6	
<b>Обед:</b>											
	Икра овощная, зелень	30/1	0,5	1,2	2,3	22	14,1	8,4	0,3	4,3	54 дош. пит. 2012г
	Рассольник ленинградский, зелень	150/2	2,0	3,1	10,1	70	20,8	17,2	0,6	6,5	76 дош. пит. 2012г
	Шницель "по-Ноябрьски" из оленины с говядиной	60	9,0	8,9	8,7	149	8,7	12,5	1,4	0,4	ТТК-№ 3
	Макаронные изделия отварные	110	2,5	3,3	19,4	123	3,6	15,5	0,8	0,0	317 дош. пит.2012г
	Компот из груш*	150	0,1	0,1	12,1	47	0,6	11,9	3,6	0,7	372 дош. пит. 2012г
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	19	1,2	0,2	7,8	39	3,8	2,6	0,2	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	13	0,9	0,1	6,3	29	2,7	1,8	0,1	0,0	ГОСТ Р 58233-2018
<b>Итого обед:</b>		<b>535</b>	<b>16,2</b>	<b>16,9</b>	<b>66,7</b>	<b>479</b>	<b>54,3</b>	<b>69,9</b>	<b>7,0</b>	<b>11,9</b>	
<b>Уплот. полдник:</b>											
	Салат из капусты с яблоком, зелень	40/1	0,7	3,7	2,3	41	12,1	5,1	0,3	8,6	132/1 Пит. ребенка 1994г
	Тефтели из минтая паровые	60	9,0	4,1	6,3	91	12,7	14,8	0,4	1,4	260 дош. пит. 2012г
	Каша вязкая гречневая	110	3,1	3,7	15,0	107	6,2	52,8	1,8	0,0	314 дош. пит. 2012г
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	8,1	29	10,0	1,3	0,3	0,0	392 дош. пит.2012 г
	Булочка молочная	50	5,1	3,0	16,1	133	30,2	18,3	0,7	0,1	479 дош.пит. 2012г
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	11	0,8	0,1	4,5	23	2,2	1,5	0,1	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого упл. полдник:</b>		<b>452</b>	<b>18,8</b>	<b>14,6</b>	<b>52,3</b>	<b>423</b>	<b>73,4</b>	<b>93,8</b>	<b>3,6</b>	<b>10,2</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>45,4</b>	<b>43,1</b>	<b>173,3</b>	<b>1260</b>	<b>460,7</b>	<b>211,5</b>	<b>11,8</b>	<b>32,8</b>	
<b>День 7</b>											
<b>Завтрак:</b>											
	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром	153	3,3	0,4	23,1	108	12,8	17,9	1,4	0,0	185 дош. пит. 2012г
	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	113,9	13,9	0,4	1,3	394 дош.пит. 2012 г.
	Джем	10	0,1	0,0	7,2	28	1,2	0,9	0,0	0,2	ГОСТ
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,7	0,7	12,9	65	4,8	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 27844-88
<b>Итого завтрак:</b>		<b>368</b>	<b>7,7</b>	<b>3,4</b>	<b>55,5</b>	<b>282</b>	<b>132,7</b>	<b>36,0</b>	<b>2,1</b>	<b>1,5</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый	160	0,8	0,0	16,2	69	11,2	6,4	2,2	3,2	399 а дош. пит.2012 г
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>16,2</b>	<b>69</b>	<b>11,2</b>	<b>6,4</b>	<b>2,2</b>	<b>3,2</b>	
<b>Обед:</b>											
	Салат из картофеля с зеленым горошком, морковью и луком зеленым	30	0,6	1,6	2,9	32	7,9	7,1	0,3	4,7	25 а дош. пит. 2012г
	Суп картофельный с фрикадельками из минтая, зелень	150/18/2	3,3	3,8	11,1	85	19,7	25,2	0,8	15,3	84 дош. пит. 2012г
	Запеканка из печени с рисом, соус сметанный с томатом и луком	130/20	10,0	11,5	17,0	211	25,0	26,3	5,3	7,8	294, 355 дош. пит. 2012г
	Кисель из яблок свежих*	150	0,1	0,0	20,0	71	6,5	2,0	0,5	2,3	936 сбор. рецептур 1998 г
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	19	1,2	0,2	7,8	39	3,8	2,6	0,2	0,0	ГОСТ 26983-15



	Салат зимний, зелень	30/2	0,7	2,1	3,8	37	10,5	9,6	0,3	7,8	134 "Питание ребенка" Ладодо, Дружинина 1994 г
	Суп картофельный с горохом лущеным, фрикадельки из говядины, зелень	180/20/2	5,3	4,1	10,5	117	32,8	29,8	1,6	3,7	81, 121 дош. пит. 2012г
	Котлета рубленая запеченная из птицы	60	10,0	4,8	9,0	111	23,5	19,0	1,0	0,1	305 дош. пит. 2012г
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	120	1,9	1,6	10,8	65	45,9	25,1	1,6	1,4	340 дош. пит. 2012г
	Компот из изюма*	180	0,3	0,0	15,4	98	23,9	4,5	0,9	0,3	348 сбор. блюд рец. 2017г
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	19	1,2	0,2	7,8	39	3,8	2,6	0,2	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	18	1,2	0,1	9,0	41	3,8	2,4	0,1	0,0	ГОСТ Р 58233-2018
<b>Итого обед:</b>		<b>631</b>	<b>20,6</b>	<b>12,9</b>	<b>66,3</b>	<b>508</b>	<b>144,2</b>	<b>93,0</b>	<b>5,7</b>	<b>13,3</b>	
<b>Уплот. полдник:</b>											
	Салат из моркови с курагой	30	0,4	0,0	4,3	24	10,2	11,9	0,3	1,4	42 дош. пит. 2012г
	Биточки манные с творогом, молоко сгущенное	150/30	10,2	13,2	35,7	238	188,0	27,3	0,6	0,6	68 Ладодо К.С. Дружинина Л.В. 1991г
	Ряженка	150	4,4	3,8	6,3	76	186,0	21,0	0,2	0,5	401 дош. пит. 2012г
	Яблоки	95	0,7	0,3	7,0	42	3,4	2,2	0,1	0,0	368 дош. пит. 2012г
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	15	1,1	0,1	6,2	31	3,0	2,1	0,1	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого упл. полдник:</b>		<b>470</b>	<b>16,8</b>	<b>17,4</b>	<b>59,5</b>	<b>411</b>	<b>390,6</b>	<b>64,5</b>	<b>1,2</b>	<b>2,5</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>47,3</b>	<b>41,6</b>	<b>174,4</b>	<b>1260</b>	<b>773,0</b>	<b>209,5</b>	<b>9,0</b>	<b>35,5</b>	
<b>День 10</b>											
<b>Завтрак:</b>	Горошек зеленый	40	1,2	0,0	0,1	16	0,8	0,8	0,0	4,0	101 Сбор. Рец. 2004г
	Омлет натуральный	100	10,6	15,4	1,2	170	72,6	2,0	12,9	0,3	215 дош.пит. 2012г
	Чай с лимоном	187	0,1	0,0	7,3	29	12,8	2,2	0,3	2,8	393 дош.пит. 2012г
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,7	0,7	12,9	66	4,8	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 27844-88
<b>Итого завтрак:</b>		<b>352</b>	<b>13,6</b>	<b>16,1</b>	<b>21,5</b>	<b>281</b>	<b>91,0</b>	<b>8,3</b>	<b>13,5</b>	<b>7,1</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый	160	0,8	0,0	16,2	69	11,2	6,4	2,2	3,2	399 а дош. пит.2012г
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>16,2</b>	<b>69</b>	<b>11,2</b>	<b>6,4</b>	<b>2,2</b>	<b>3,2</b>	
<b>Обед:</b>											
	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" Ладодо, Дружинина 1994 г стр 132
	Борщ с говядиной, зелень	150/15/1	4,3	4,5	9,7	81	41,7	29,2	1,3	9,5	62 дош. пит. 2012г
	Горбуша "Аппетитная"	150	10,7	9,0	11,5	192	97,8	52,0	1,5	33,5	321 сбор. блюд рец. 1996г
	Компот из сухофруктов*	150	0,3	0,0	15,8	69	23,9	4,5	0,9	0,3	376 дош. пит. 2012 г
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	19	1,2	0,2	7,8	39	3,8	2,6	0,2	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	29	2,0	0,3	14,2	70	5,8	4,0	0,3	0,0	ГОСТ Р 58233-2018
<b>Итого обед:</b>		<b>545</b>	<b>18,9</b>	<b>15,8</b>	<b>60,9</b>	<b>478</b>	<b>182,5</b>	<b>102,9</b>	<b>4,4</b>	<b>44,8</b>	
<b>Уплот. полдник:</b>											
	Салат овощной, зелень	30/2	0,4	0,1	2,2	11	9,8	5,2	0,4	6,7	37 дош. пит. 2012г
	Запеканка картофельная с печенью	140/30	8,1	6,2	23,6	195	28,6	36,3	3,4	4,8	54-19г сбор.рец.2022г
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	7,3	29	12,8	2,2	0,3	2,8	393 дош.пит. 2012 г.
	Блинчики с вареньем	85/10	5,2	2,8	25,7	167	23,0	19,4	1,3	0,1	447 дош.пит. 2012г
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	15	1,1	0,1	6,2	31	3,0	2,1	0,1	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого упл. полдник:</b>		<b>492</b>	<b>14,9</b>	<b>9,2</b>	<b>65,0</b>	<b>432</b>	<b>77,2</b>	<b>65,2</b>	<b>5,5</b>	<b>14,4</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>48,2</b>	<b>41,1</b>	<b>163,6</b>	<b>1260</b>	<b>361,9</b>	<b>182,8</b>	<b>25,6</b>	<b>69,6</b>	
<b>Итого за весь период:</b>			473,9	416,2	1741,4	12601	5707,6	2050	124,8	782,0	
<b>Среднее значение за период:</b>			47,4	41,6	174,1	1260	570,8	205,0	12,5	78,2	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за весь период, %</b>			15	30	55	100					
<b>Нормы по СанПин белков, жиров, углеводов в % от калорийности:</b>			12-15	30-32	55-58		570,8	205,0	12,5	78,2	

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















