

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "Золотая рыбка"

_____ Е.В. Маляева

**Примерное 10-ти дневное меню (4-х разовое питание)
для детей дошкольного возраста от 3 - х до 7-ми лет с длительностью пребывания в учреждении до 12-ти часов
на осенний период (ноябрь)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Макро- и микроэл.			Вит. "С", мг	№ ТТК и наименование сборника рецептур
			белки	жиры	углев.		Са	Mg	Fe		
День 1											
Завтрак:											
	Масло (порционно)	5	0,0	1,5	0,7	33	4,0	0,0	0,0	0,0	6 дош. пит.2012 г.
	Суп молочный с овсян. хлопьями "Геркулес"	200	5,9	0,9	17,9	149	165,6	36,2	0,7	0,7	94 дош. пит.2012 г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	1,8	18,8	102	115,9	11,6	0,1	0,3	395 дош. пит.2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2,3	0,9	15,4	79	5,7	3,9	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак		415	10,9	5,1	52,8	363	291,2	51,7	1,2	1,0	
2 завтрак:	Бананы свежие	100	1,0	0,0	19,2	86	13,3	7,6	2,7	3,8	399 дош. пит.2012 г.
		100	1,0	0,0	19,2	86	13,3	7,6	2,7	3,8	
Обед:											
	Салат из свеклы, зелень свежая	50/1	0,7	3,0	4,2	47	17,6	10,5	0,7	4,8	33 дош. пит.2012 г.
	Суп овощной со сметаной, с фрикадельками из цыпленка, зелень	200/8/12/1	4,3	7,1	10,9	125	33,8	24,9	1,0	21,0	53 Дружинина 2004г, 121 дош.пит.2012 г.
	Рулет с луком и яйцом	80	10,0	8,1	8,0	154	38,6	21,6	1,1	2,5	295 дош. пит.2012 г.
	Каша вязкая пшеничная	130	3,4	3,7	21,3	132	13,6	18,7	1,5	0,0	314 дош. пит.2012 г.
	Напиток апельсиновый*	180	0,2	0,0	16,8	69	8,4	2,0	0,1	8,6	646 сб.рец.и бл.1996 г.
	Хлеб пшеничный обог.витам-ми и микроэ-ми	20	1,6	0,2	9,8	48	4,6	6,6	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обог.вит-ми и микроэ-ми	25	1,6	0,3	10,2	51	8,8	11,7	1,0	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед		707	21,8	22,5	81,2	626	125,4	96,0	5,8	36,9	
Уплот полдник:											
	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.
	Пудинг из печени с маслом сл.	85	17,4	10,6	7,7	177	50,5	18,5	5,2	11,7	ТТК № 8
	Пюре картофельное	130	2,7	4,2	17,7	119	32,0	24,0	0,9	15,7	321 дош. пит.2012 г.
	Чай с лимоном	208	0,1	0,0	8,4	34	14,2	2,4	0,3	3,1	393 дош. пит.2012 г.
	Печенье	30	2,2	2,8	20,7	118	8,2	5,6	0,6	0,0	ГОСТ
	Хлеб пшеничный обог.витам-ми и микроэ-ми	22	1,8	0,2	10,7	53	5,1	7,3	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник		525	24,9	20,3	68,0	544	132,3	64,4	7,7	48,0	
Итого за первый день			58,6	47,8	221,2	1620	562,2	219,7	17,4	89,7	
День 2											
Завтрак:											
	Икра кабачковая	50	1,0	4,5	4,3	61	8,5	7,0	0,3	3,5	101 Сбор. Рец. 2004 г.
	Драчена (омлет со сметаной)	110	11,6	14,2	6,1	180	88,2	0,0	0,0	0,0	228 дош. пит.2012 г.
	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,1	1	4,4	3,8	0,7	0,0	54-1гн сб.тип.мен.2022 г.
	Джем	15	0,2	0,0	10,8	42	1,8	1,4	0,0	0,3	ГОСТ
	Батон с витаминно-минеральной смесью	28	2,1	0,8	14,4	74	5,3	3,6	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак		403	15,1	19,5	35,7	358	108,2	15,8	1,4	3,8	
2 завтрак:	Сок фруктовый	190	1,5	0,5	21,0	95	8,0	42,0	0,6	10,0	368 дош. пит.2012 г.
		190	1,5	0,5	21,0	95	8,0	42,0	0,6	10,0	

Обед											
	Салат витаминный с горошком консервированным, зелень свежая	50/1	0,8	3,0	2,5	42	18,0	9,2	0,3	25,8	49 дош. пит.2012 г.
	Борщ полтавский с галушками,с цыпленком, зелень свежая	200/15/1	9,7	7,8	44,5	189	32,6	29,7	1,6	13,9	478 Сб.ре.ц.ближ.заруб.
	Голубцы ленивые	160	14,1	9,0	20,2	214	60,0	44,1	1,6	20,0	298 дош. пит.2012 г.
	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,6	2,1	24	8,7	2,9	0,1	0,4	355 дош. пит.2012 г.
	Компот из сушеных фруктов*	180	0,4	0,0	23,1	94	28,6	5,4	1,1	0,4	376 дош. пит.2012 г.
	Хлеб пшеничный обог.витам-ми и микроэ-ми	15	1,2	0,2	7,4	36	3,5	5,0	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обог.вит-ми и микроэ-ми	15	1,1	0,2	6,2	31	5,3	7,1	0,6	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед		667	27,9	21,9	106,0	630	156,7	103,4	5,6	60,5	
Уплот полдник:											
	Икра свекольная, зелень свежая	60/1	1,4	2,8	7,4	60	22,9	17,8	1,1	2,6	54 дош. пит.2012 г.
	Шницель из минтая натуральный	80	10,7	3,9	8,0	125	60,4	45,5	0,9	7,7	258 дош. пит.2012 г.
	Картофель отварной	130	2,5	3,7	19,9	123	12,7	25,4	1,0	18,2	318 дош. пит.2012 г.
	Булочка молочная	50	4,6	1,0	26,1	132	30,2	18,3	0,7	0,1	479 дош. пит.2012 г.
	Чай с шиповником	200	0,2	0,1	10,4	46	4,1	1,2	0,2	50,1	ТТК № 6
	Хлеб ржано-пшеничный обог.вит-ми и микроэ-ми	25	1,6	0,3	10,2	51	8,8	11,7	1,0	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник		546	21,0	11,8	82,0	537	139,1	119,9	4,9	78,7	
Итого за второй день			65,5	53,7	244,7	1620	412,0	281,1	12,5	153,1	
День 3											
Завтрак:											
	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0,0	54	132,0	5,3	0,2	0,1	7 дош. пит.2012 г.
	Каша манная молочная жидкая с сахаром	203	3,1	0,3	24,3	113	7,3	5,6	0,3	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	6,7	4,6	0,5	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак		453	13,4	9,3	57,0	366	298,2	36,8	1,5	1,7	
2 завтрак:	Йогурт	110	3,0	0,0	13,0	90	130,0	14,3	0,1	0,7	ГОСТ
		110	3,0	0,0	13,0	90	130,0	14,3	0,1	0,7	
Обед:											
	Винегрет овощной с луком зеленым	60/1	0,8	3,8	4,6	56	20,2	12,8	0,5	8,0	45 дош. пит.2012 г.
	Суп картофельный с рисовой крупой, зелень свежая	200/1	1,6	2,2	11,7	73	18,4	20,0	0,7	6,6	80 дош. пит.2012 г.
	Котлеты из горбуши паровые	80	11,2	6,8	8,1	150	37,7	24,5	0,5	0,7	257 дош. пит.2012 г.
	Рагу овощное (1-й вариант)	130	2,7	8,6	11,9	146	48,6	27,2	0,9	9,3	342 дош. пит.2012 г.
	Напиток из ягод *	200	0,2	0,1	22,5	76	13,5	1,1	0,3	48,8	647
	Хлеб пшеничный обог.витам-ми и микроэ-ми	25	1,9	0,2	12,3	59	5,0	3,5	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшенич. с витамин.-минерал. смесью	31	2,0	0,3	12,7	64	10,9	14,6	1,2	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед		728	20,4	22,0	83,8	623	154,3	103,6	4,5	73,4	
Уплот полдник:											
	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	0,1	5,2	24	14,6	18,5	0,6	3,8	38 дош. пит.2012 г.
	Сырники из творога	150	23,1	18,9	17,1	340	233,7	39,0	1,2	0,5	231 дош. пит.2012 г.
	Соус сметанный	30	0,4	1,6	1,8	22	8,2	1,6	0,1	0,0	354 дош. пит.2012 г.
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	216,0	25,2	0,2	1,3	401 дош. пит.2012г
	Яблоко	95	0,4	0,3	9,8	44	18,1	11,4	2,2	4,8	369 дош. пит.2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный обог.вит-ми и микроэ-ми	10	0,8	0,2	4,2	21	3,5	4,8	0,4	0,0	ГОСТ 26983-15
итого полдник		525	30,6	25,6	45,3	541	494,1	100,5	4,7	10,3	
Итого за третий день			67,4	56,9	199,0	1620	1076,5	255,1	10,8	86,1	

	Салат из моркови, зелень свежая	50/1	0,7	0,1	5,8	26	13,0	18,2	0,4	0,5	41 дош. пит.2012 г.
	Тефтели из горбуши тушеные	80	10,0	3,2	11,0	118	40,8	22,1	0,5	0,4	261 дош. пит.2012 г.
	Пюре картофельное	130	2,7	4,2	17,7	119	32,0	24,0	0,9	15,7	321 дош. пит.2012 г.
	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,1	1	4,4	3,8	0,7	0,0	54-1гн сб.тип.мен.2022г
	Крендель сахарный	50	3,5	6,6	23,9	169	9,6	12,2	1,4	0,6	460 дош. пит.2012 г.
	Хлеб пшеничный обог.витам-ми и микроэ-ми	18	1,4	0,2	8,9	43	4,2	6,0	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обог.вит-ми и микроэ-ми	25	1,6	0,3	10,2	51	8,8	11,7	1,0	0,0	ГОСТ 26983-15
итого полдник		554	20,1	14,5	77,6	528	112,8	98,0	5,3	17,2	
Итого за пятый день:			59,0	50,1	225,5	1620	548,9	305,9	14,9	68,1	
День 6											
Завтрак:											
	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0,0	54	132,0	5,3	0,2	0,1	7 дош. пит.2012 г.
	Суп молочный с манной крупой	200	5,5	5,0	16,9	132	171,1	20,9	0,3	1,0	92 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.
	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 завтрак		420	13,6	12,0	48,6	354	423,8	41,1	0,9	1,4	
2 завтрак:	Йогурт	110	3,0	0,0	13,0	90	130,0	14,3	0,1	0,7	ГОСТ
		110	3,0	0,0	13,0	90	130,0	14,3	0,1	0,7	
Обед:											
	Салат витаминный с кукурузой консервированной, зелень свежая	50/1	0,8	3,0	3,0	43	20,2	8,3	0,3	25,2	49 дош. пит.2012 г.
	Суп картофельный, зелень свежая	200/1	1,9	2,3	13,3	81	20,7	24,9	0,9	9,6	77 дош. пит.2012 г.
	Гуляш из говядины	80/80	12,2	13,9	2,1	185	16,9	18,4	2,0	0,1	ТТК № 264
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5,0	20,5	146	8,5	72,0	2,4	0,0	314 дош. пит.2012 г.
	Кисель из сока натурального *	180	0,5	0,1	15,5	65	1,0	14,1	3,0	0,3	382 дош. пит.2012 г.
	Хлеб пшеничный обог.витам-ми и микроэ-ми	30	2,3	0,2	14,8	71	6,0	4,2	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обог.вит-ми и микроэ-ми	20	1,3	0,2	8,2	41	7,0	9,4	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед		712	23,6	24,7	77,4	631	80,3	151,3	9,7	35,2	
Уплот полдник:											
	Икра свекольная, зелень свежая	60/1	1,4	2,8	7,4	60	22,9	17,8	1,1	2,6	54 дош. пит.2012 г.
	Котлеты рубленные из филе птицы	80	10,6	3,9	13,5	150	31,2	25,5	1,4	0,1	305 дош. пит.2012 г.
	Картофель отварной	130	2,5	3,7	19,9	123	12,7	25,4	1,0	18,2	318 дош. пит.2012 г.
	Булочка дорожная	50	3,6	3,0	20,7	125	32,1	10,4	0,5	13,2	1330 Сб.рец.и кул.изд.1998г
	Чай с шиповником	200	0,2	0,1	10,4	46	4,1	1,2	0,2	50,1	ТТК № 6
	Хлеб ржано-пшеничный обог.вит-ми и микроэ-ми	20	1,3	0,2	8,2	41	7,0	9,4	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
итого полдник		541	19,6	13,7	80,1	545	110,0	89,7	5,0	84,2	
Итого за шестой день:			59,7	50,4	219,0	1620	744,1	296,4	15,8	121,5	
День 7											
Завтрак:											
	Кукуруза консервированная	50	2,0	0,7	1,1	58	2,1	0,7	0,0	5,0	101 Сбор. Рец. 2004г
	Омлет паровой натуральный	110	6,5	20,8	3,5	157	46,6	1,3	5,2	0,1	223 дош. пит.2012 г.
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	3,0	12	9,8	1,3	0,3	0,0	392 дош. пит.2012 г.
	Вафли	15	0,4	0,4	11,5	53	1,0	0,5	0,1	0,0	ГОСТ
	Батон с витаминно-минеральной смесью	29	2,2	0,9	14,9	76	5,5	3,8	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак		404	11,2	22,8	34,0	356	65,0	7,5	6,0	5,1	

2 ой завтрак:	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	90	14,0	8,0	2,8	4,0	399 дош. пит.2012 г.
		200	1,0	0,0	20,2	90	14,0	8,0	2,8	4,0	
Обед:											
	Салат из соленых огурцов с луком, зелень свежая	50/1	0,4	2,6	1,3	32	11,6	6,7	0,3	2,8	19 дош. пит.2012 г.
	Суп-пюре из картофеля с фрикадельками из говядины, зелень свежая	200/12/1	6,2	6,0	18,9	159	102,6	34,9	1,1	6,9	99 дош.пит.2012 г., 121 дош.пит.2012 г.
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14,0	9,2	12,6	185	19,0	16,0	4,4	8,6	ТТК № 54-31м
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,4	167	21,1	1,1	0,0	0,0	317 дош. пит.2012 г.
	Компот из яблок с лимоном*	180	0,3	0,2	10,0	42	9,0	4,2	0,9	2,8	54-34хн сб.тип.мен.2022г
	Хлеб пшеничный обог.витам-ми и микроэ-ми	14	1,1	0,2	6,9	34	3,3	4,7	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обог.вит-ми и микроэ-ми	10	0,8	0,2	4,2	21	3,5	4,8	0,4	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед		698	28,3	22,9	80,3	640	170,1	72,4	7,4	21,1	
Уплот полдник:											
	Салат из свеклы с зеленым горошком, зелень свежая	50/1	0,8	2,1	4,1	39	14,0	9,3	0,7	4,9	34 дош. пит.2012 г.
	Биточки по-белорусски	80	8,6	8,9	0,7	162	28,1	19,2	0,9	0,4	859 сбор.рец.1998 г.
	Пюре из овощей	130	3,1	3,8	14,3	104	46,0	33,6	1,2	23,3	330 дош. пит.2012 г.
	Чай с лимоном	208	0,1	0,0	8,4	34	14,2	2,4	0,3	3,1	393 дош. пит.2012 г.
	Булочка "Алтайская"	50	4,2	2,5	24,9	139	11,3	17,0	0,8	0,1	477 дош. пит.2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный обог.вит-ми и микроэ-ми	28	1,9	0,4	11,1	56	13,2	13,7	1,1	0,0	ГОСТ 26983-15
итого полдник		547	18,8	17,7	63,5	534	126,8	95,2	4,9	31,8	
Итого за седьмой день:			59,3	63,4	198,0	1620	375,9	183,1	21,0	62,1	
День 8											
Завтрак:											
	Паста сырная	15	2,7	6,2	0,0	67	103,9	4,1	0,1	0,2	882 сбор.рец 1998 г.
	Суп молочный с тыквой и крупой манной	200	4,3	4,5	12,1	116	146,8	21,8	0,3	2,1	95 дош. пит.2012 г.
	Чай с молоком	200	3,0	2,6	13,9	91	126,5	15,4	0,4	1,5	394 дош. пит.2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	28	2,1	0,8	14,4	74	5,3	3,6	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак		443	12,1	14,1	40,4	348	382,5	44,9	1,2	3,8	
2 ой завтрак:	Бананы свежие	70	1,1	0,4	14,7	67	5,6	29,4	0,4	7,0	368 дош. пит.2012 г.
	Апельсины свежие	60	0,5	0,1	4,6	23	21,0	6,6	0,1	22,8	368 дош. пит.2012 г.
		130	1,6	0,5	19,3	90	26,6	36,0	0,5	29,8	
Обед:											
	Салат зимний, зелень свежая	60/1	1,3	4,1	7,2	72	12,0	16,3	0,5	9,6	134 "Пит. реб." 1994г
	Щи из свежей капусты с картофелем, зелень свежая	200	1,4	3,9	6,8	68	34,7	17,9	0,6	14,8	67 дош. пит.2012 г.
	Тефтели мясные (1-й вариант)	80	10,6	8,5	10,1	155	35,8	24,0	1,3	1,1	286 дош. пит.2012 г.
	Соус сметанный	80	1,0	4,2	4,8	58	21,8	4,2	0,1	0,1	354 дош. пит.2012 г.
	Пюре картофельное	130	2,7	4,2	17,7	119	32,0	24,0	0,9	15,7	321 дош. пит.2012 г.
	Напиток из ягод*	200	0,4	0,0	21,5	87	28,6	5,4	1,1	0,4	376 дош. пит.2012 г.
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	16	1,3	0,2	7,8	38	3,7	5,3	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обог.вит-ми и микроэ-ми	20	1,3	0,2	8,2	41	7,0	9,4	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед		787	19,9	25,2	84,1	639	175,6	106,5	5,7	41,7	
Уплот полдник:											
	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	150	24,3	20,9	31,7	211	226,8	34,4	1,2	0,6	543 сбор.рец. 1973г
	Молоко сгущенное	30	2,1	2,7	20,8	99	92,1	10,2	0,0	0,3	ГОСТ

	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	46	19,0	12,0	2,3	5,0	368 дош. пит.2012 г.
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	91	223,2	25,2	0,2	0,5	401 дош. пит.2012 г.
	Хлеб пшеничный обог.витам-ми и микроэ-ми	30	2,3	0,2	14,8	71	6,0	4,2	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
итого полдник		540	35,0	28,7	92,3	544	584,2	105,9	4,4	8,7	
Итого за восьмой день:			68,7	68,6	236,1	1620	1168,9	293,3	11,8	84,0	
День 9											
Завтрак:											
	Суп молочный с ячневой крупой	200	5,0	5,1	16,5	132	161,7	28,9	0,5	0,9	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.
	Конфета шоколадная	22	0,9	5,7	13,0	108	6,2	21,8	20,9	0,0	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
Итого завтрак		427	10,7	14,0	51,7	377	285,9	66,6	21,8	2,1	
2 ой завтрак:	Йогурт	110	3,0	0,0	13,0	90	130,0	14,3	0,1	0,7	ГОСТ
		110	3,0	0,0	13,0	90	130,0	14,3	0,1	0,7	
Обед:											
	Икра морковная, зелень	60/1	3,0	5,4	4,2	78	108,0	15,6	0,8	5,0	31 дош. пит.2012 г.
	Борщ с фасолью и картофелем, зелень свежая	200/1	2,8	4,1	10,4	90	40,2	27,6	1,4	5,0	63 дош. пит.2012 г.
	Суфле из минтая	80	10,8	8,0	3,9	145	25,3	23,7	0,7	0,5	268 дош. пит.2012 г.
	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	150	1,1	2,9	13,4	92	63,8	31,8	0,9	12,6	332 дош. пит.2012 г.
	Кисель из кураги*	200	0,9	0,1	23,6	98	32,3	16,2	0,6	0,5	380 дош. пит.2012 г.
	Хлеб пшеничный обог.витам-ми и микроэ-ми	30	2,3	0,2	14,8	71	6,0	4,2	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обог.вит-ми и микроэ-ми	28	1,9	0,4	11,1	56	13,2	13,7	1,1	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед		750	22,8	21,1	81,3	630	288,8	132,8	5,8	23,6	
Уплот полдник:											
	Салат из свеклы с сыром, зелень	60/1	1,4	2,8	6,6	56	18,4	24,8	1,3	3,0	54 дош. пит.2012 г.
	Медальоны "Северный колорит", с маслом	75	5,4	5,9	5,7	112	53,1	14,6	1,1	7,6	ТТК № 6
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5,0	20,5	145	8,5	72,0	2,4	0,0	314 дош. пит.2012 г.
	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,1	27,8	151	11,3	15,2	0,7	0,0	473 дош. пит.2012 г.
	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,0	1,7	9	9,0	6,0	0,9	2,6	54-20гн сб.тип.мен.2022г
	Хлеб ржано-пшеничный обог.вит-ми и микроэ-ми	25	1,6	0,3	10,2	51	8,8	11,7	1,0	0,0	ГОСТ 26983-15
итого полдник		561	17,2	17,1	72,6	524	109,0	144,2	7,5	13,2	
Итого за девятый день			53,6	52,1	218,6	1620	813,7	357,9	35,3	39,6	
День 10											
Завтрак:											
	Повидло порционно	15	0,0	0,0	9,8	38	2,1	1,1	0,2	0,2	ГОСТ
	Каша жидкая пшеничная с сахаром	205	4,6	1,3	31,2	155	11,9	32,9	1,1	0,0	185 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.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	28	2,1	0,8	14,4	74	5,3	3,6	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак		428	9,3	3,9	74,2	369	135,2	49,2	1,8	0,5	
2 ой завтрак:	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	90	14,0	8,0	2,8	4,0	399 дош. пит.2012 г.
		200	1,0	0,0	20,2	90	14,0	8,0	2,8	4,0	
Обед:											
	Салат из картофеля с солеными огурцами, зелень свежая	60/1	0,8	3,1	5,2	52	12,8	13,2	0,5	7,2	22 дош. пит.2012 г.
	Суп - лапша домашняя, зелень свежая	200/1	1,8	4,1	9,5	82	15,8	8,4	0,5	0,4	86 дош. пит.2012 г.
	Суфле мясное из говядины с тыквой	80	9,5	4,4	2,1	94	13,3	12,7	1,3	0,0	280 дош. пит.2012 г.
	Пюре картофельное с морковью	130	2,5	4,0	15,6	108	32,5	28,1	0,9	13,6	322 дош. пит.2012 г.
	Соус томатный с овощами	30	0,4	2,1	3,8	36	70,8	55,3	1,8	0,7	349 дош. пит.2012 г.

	Компот из яблок свежих протёртый*	180	0,1	0,2	19,7	82	6,2	3,2	0,8	3,6	156 Сбор. Рец.1994 г.
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	42	3,4	0,4	20,6	101	9,7	13,9	0,8	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшенич. с витамин.-минерал. смесью	33	2,1	0,3	13,5	68	11,6	15,5	1,3	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед		757	20,6	18,6	90,0	622	172,6	150,3	8,0	25,5	
Уплот полдник:											
	Винегрет овощной с луком зеленым	60	0,8	3,8	4,6	56	20,2	12,8	0,5	8,0	45 дош. пит.2012 г.
	Пудинг из горбуши паровой	80	10,3	5,4	6,1	154	38,7	24,1	0,7	0,7	270 дош. пит.2012 г.
	Капуста тушеная	150	3,1	4,8	9,6	93	81,6	30,4	1,2	25,5	336 дош.пит. 2012г
	Коржики молочные	50	1,2	5,6	27,0	161	12,8	11,9	0,6	0,0	496 дош. пит.2012 г.
	Чай с лимоном	208	0,1	0,0	8,4	34	14,2	2,4	0,3	3,1	393 дош. пит.2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный обог.вит-ми и микроэ-ми	20	1,3	0,2	8,2	41	7,0	9,4	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
итого полдник		568	16,9	19,9	63,9	539	174,5	91,0	4,1	37,4	
Итого за десятый день:			47,8	42,4	248,3	1620	496,3	298,5	16,6	67,4	
Итого за весь период			600,0	543,3	2210,8	16200	6675,6	2685,9	193,4	820,1	
Среднее значение за период			60,0	54,3	221,1	1620	667,6	268,6	19,3	82,0	
Нормы по СанПиН белков, жиров, углеводов в % от калорийности:			12-15.	30-32.	55-58.	1620					
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за весь период, %:			14,8	30,2	54,6	100					

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