

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

**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 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                                | <b>200</b>   | 5,5                  | 5,0         | 16,9         | 132                | 171,1                 | 20,9         | 0,3         | 1,0          | 92 дош.пит. 2012                                |
|                          | Какао с молоком                                    | <b>200</b>   | 4,1                  | 3,5         | 14,7         | 107                | 152,2                 | 21,3         | 0,5         | 1,6          | 397 дош.пит. 2012                               |
|                          | Джем   | <b>16</b>    | 0,2                  | 0,0         | 11,5         | 47,0               | 1,9                   | 1,4          | 0,0         | 0,3          | ГОСТ  |
|                          | Батон с витаминно-минеральной смесью               | <b>30</b>    | 2,3                  | 0,9         | 15,4         | 79                 | 5,7                   | 3,9          | 0,4         | 0,0          | ГОСТ 27844-88                                   |
| <b>Итого завтрак:</b>    |  | <b>446</b>   | <b>12,1</b>          | <b>9,4</b>  | <b>58,5</b>  | <b>365</b>         | <b>330,9</b>          | <b>47,5</b>  | <b>1,2</b>  | <b>2,9</b>   |   |
| <b>2 завтрак:</b>        |  |              |                      |             |              |                    |                       |              |             |              |   |
|                          | Сок фруктовый                                      | <b>200</b>   | 1,0                  | 0,0         | 20,2         | 90                 | 14,0                  | 8,0          | 2,8         | 4,0          | 399 дош.пит. 2012                               |
| <b>Обед:</b>             |  |              |                      |             |              |                    |                       |              |             |              |   |
|                          | Салат из белокочанной капусты с луком зеленым      | <b>50</b>    | 0,7                  | 2,5         | 2,8          | 43                 | 22,3                  | 6,6          | 0,3         | 17,5         | 20 дош.пит. 2012                                |
|                          | Суп картофельный с горохом лущеным, зелень         | <b>200/2</b> | 4,5                  | 4,2         | 13,3         | 109                | 34,9                  | 29,6         | 1,6         | 6,7          | 81 дош.пит. 2012                                |
|                          | Шницель из оленины и говядины                      | <b>70</b>    | 10,1                 | 8,5         | 9,2          | 153,0              | 20,7                  | 13,4         | 1,3         | 0,3          | ттк № 3   |
|                          | Макаронные изделия отварные                        | <b>150</b>   | 5,5                  | 4,5         | 26,4         | 167                | 4,9                   | 21,1         | 1,1         | 0,0          | 317 дош.пит. 2012                               |
|                          | Кисель из брусники*                                | <b>200</b>   | 0,1                  | 0,1         | 27,0         | 83                 | 12,3                  | 1,1          | 0,1         | 1,8          | 378 дош.пит. 2012                               |
|                          | Хлеб пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми       | <b>15</b>    | 1,2                  | 0,1         | 7,4          | 35                 | 3,0                   | 2,1          | 0,2         | 0,0          | ГОСТ 58233-2018                                 |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми | <b>24</b>    | 1,6                  | 0,3         | 9,5          | 48                 | 11,3                  | 11,8         | 1,0         | 0,0          | ГОСТ 26983-15                                   |
| <b>Итого обед:</b>       |  | <b>711</b>   | <b>23,7</b>          | <b>20,2</b> | <b>95,6</b>  | <b>638</b>         | <b>109,4</b>          | <b>85,7</b>  | <b>5,6</b>  | <b>26,3</b>  |   |
| <b>Уплот.полдник:</b>    |  |              |                      |             |              |                    |                       |              |             |              |   |
|                          | Икра овощная, зелень                               | <b>50/1</b>  | 0,7                  | 2,0         | 3,5          | 34                 | 16,0                  | 11,6         | 0,5         | 2,2          | 55 дош.пит. 2012                                |
|                          | Котлеты из минтая паровые                          | <b>70</b>    | 10,7                 | 2,7         | 7,1          | 95,0               | 44,7                  | 36,1         | 0,6         | 0,4          | 257 дош.пит. 2012                               |
|                          | Картофель в молоке, зелень                         | <b>150/1</b> | 3,3                  | 5,1         | 18,2         | 132                | 58,3                  | 26,5         | 1,0         | 15,7         | 126 дош.пит. 2012                               |
|                          | Чай с лимоном                                      | <b>208</b>   | 0,1                  | 0,0         | 8,4          | 34                 | 14,2                  | 2,4          | 0,3         | 3,1          | 393 дош.пит. 2012                               |
|                          | Крендель сахарный                                  | <b>60</b>    | 4,2                  | 7,8         | 28,6         | 202                | 11,4                  | 14,6         | 1,8         | 0,6          | 460 дош.пит. 2012                               |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми | <b>15</b>    | 1,0                  | 0,2         | 6,0          | 30                 | 7,1                   | 7,4          | 0,6         | 0,0          | ГОСТ 26983-15                                   |
| <b>Итого полдник:</b>    |  | <b>555</b>   | <b>20,0</b>          | <b>17,8</b> | <b>71,8</b>  | <b>527</b>         | <b>151,7</b>          | <b>98,6</b>  | <b>4,8</b>  | <b>22,0</b>  |   |
| <b>Итого за 1-й день</b> |  |              | <b>56,8</b>          | <b>47,4</b> | <b>246,1</b> | <b>1620</b>        | <b>606,0</b>          | <b>239,8</b> | <b>14,4</b> | <b>55,2</b>  |   |
| <b>День 2</b>            |  |              |                      |             |              |                    |                       |              |             |              |   |
| <b>Завтрак:</b>          |  |              |                      |             |              |                    |                       |              |             |              |   |
|                          | Горошек зеленый (порционно)                        | <b>60</b>    | 1,9                  | 0,0         | 0,1          | 24                 | 1,2                   | 1,3          | 0,0         | 6,0          | 101 п.о.п.при шк.2004                           |
|                          | Бутерброд с маслом                                 | <b>33/5</b>  | 2,6                  | 2,5         | 17,0         | 119,0              | 7,3                   | 4,3          | 0,4         | 0,0          | 1 дош.пит. 2012                                 |

|                          |  |            |             |             |              |             |              |              |             |              |                         |
|--------------------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------------------|
|                          | Омлет натуральный  | 110        | 10,3        | 13,6        | 2,0          | 171,0       | 84,7         | 14,3         | 2,1         | 0,3          | 215 дош.пит. 2012       |
|                          | Чай с сахаром  | 200/7      | 0,1         | 0,0         | 9,0          | 32          | 10,0         | 1,3          | 0,3         | 0,0          | 392 дош.пит. 2012       |
| <b>Итого завтрак:</b>    |  | <b>415</b> | <b>14,9</b> | <b>16,1</b> | <b>28,1</b>  | <b>346</b>  | <b>103,2</b> | <b>21,2</b>  | <b>2,8</b>  | <b>6,3</b>   |                         |
| <b>2 завтрак:</b>        | Фрукты свежие (апельсин, бананы)                               | 50/75      | 1,5         | 0,5         | 19,5         | 90          | 23,5         | 37,0         | 0,5         | 26,5         | 368 дош.пит. 2012       |
| <b>Обед:</b>             |  |            |             |             |              |             |              |              |             |              |                         |
|                          | Винегрет овощной с луком зеленым                               | 50         | 0,7         | 3,2         | 3,8          | 47          | 16,8         | 10,7         | 0,4         | 6,7          | 45 дош.пит. 2012        |
|                          | Щи из свежей капусты, фрикадельки из цыпленка, сметана, зелень | 200/15/7/2 | 3,8         | 6,3         | 7,1          | 103         | 47,5         | 18,9         | 0,8         | 19,1         | 66,121(2) дош.пит. 2012 |
|                          | Биточки из говядины  | 70         | 10,2        | 7,0         | 6,8          | 130,0       | 27,1         | 19,3         | 0,9         | 0,2          | 289 дош.пит. 2012       |
|                          | Каша вязкая гречневая  | 150        | 4,6         | 5,0         | 20,5         | 146         | 8,5          | 72,0         | 2,4         | 0,0          | 314 дош.пит. 2012       |
|                          | Компот из сушеных фруктов*                                     | 200        | 0,4         | 0,0         | 23,9         | 97          | 31,8         | 6,0          | 1,2         | 0,4          | 376 дош.пит. 2012       |
|                          | Хлеб пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми                   | 28         | 2,1         | 0,1         | 14,0         | 66,0        | 5,6          | 3,9          | 0,3         | 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>737</b> | <b>23,1</b> | <b>21,9</b> | <b>84,0</b>  | <b>629</b>  | <b>146,7</b> | <b>140,6</b> | <b>6,8</b>  | <b>26,4</b>  |                         |
| <b>Уплот.полдник:</b>    |  |            |             |             |              |             |              |              |             |              |                         |
|                          | Салат из свеклы с огурцами консервир., зелень                  | 50/1       | 0,6         | 3,0         | 5,1          | 43          | 17,0         | 10,1         | 0,6         | 4,2          | 132/2 л/д 1994          |
|                          | Пудинг из печени   | 75         | 14,5        | 5,1         | 5,2          | 125         | 27,7         | 14,6         | 4,8         | 11,0         | ттк №8                  |
|                          | Пюре картофельное  | 130        | 2,6         | 4,2         | 17,8         | 119         | 32,0         | 24,1         | 0,9         | 15,7         | 321 дош.пит. 2012       |
|                          | Чай из шиповника   | 200        | 0,2         | 0,1         | 7,4          | 34          | 4,1          | 1,2          | 0,2         | 50,1         | ТТК №6                  |
|                          | Коржики молочные   | 60         | 3,8         | 6,7         | 30,0         | 196         | 15,4         | 14,3         | 0,7         | 0,0          | 496 дош.пит. 2012       |
|                          | 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 полдник:</b>    |  | <b>545</b> | <b>23,0</b> | <b>19,4</b> | <b>73,0</b>  | <b>555</b>  | <b>105,1</b> | <b>73,6</b>  | <b>8,0</b>  | <b>81,0</b>  |                         |
| <b>Итого за 2-й день</b> |  |            | <b>62,5</b> | <b>57,9</b> | <b>204,6</b> | <b>1620</b> | <b>378,5</b> | <b>272,4</b> | <b>18,1</b> | <b>140,2</b> |                         |
| <b>День 3</b>            |  |            |             |             |              |             |              |              |             |              |                         |
| <b>Завтрак:</b>          |  |            |             |             |              |             |              |              |             |              |                         |
|                          | Сыр (порционно)  | 20         | 4,6         | 6,0         | 0,0          | 72          | 176,0        | 7,0          | 0,2         | 0,2          | 7 дош.пит. 2012         |
|                          | Суп молочный с пшеном  | 200        | 5,8         | 5,5         | 18,6         | 146         | 161,9        | 29,6         | 0,5         | 0,9          | 94 дош.пит. 2012        |
|                          | Кофейный напиток с молоком                                     | 200        | 3,2         | 2,7         | 10,0         | 77          | 125,7        | 14,0         | 0,1         | 1,3          | 395 дош.пит. 2012       |
|                          | Батон с витаминно-минеральной смесью                           | 30         | 2,3         | 0,9         | 15,4         | 79          | 5,7          | 3,9          | 0,4         | 0,0          | ГОСТ 27844-88           |
| <b>Итого завтрак:</b>    |  | <b>450</b> | <b>15,9</b> | <b>15,1</b> | <b>44,0</b>  | <b>374</b>  | <b>469,3</b> | <b>54,5</b>  | <b>1,2</b>  | <b>2,4</b>   |                         |
| <b>2 завтрак:</b>        | Йогурт   | 110        | 3,0         | 0,0         | 13,0         | 90          | 130,0        | 14,3         | 0,1         | 0,7          | ГОСТ                    |
| <b>Обед:</b>             |  |            |             |             |              |             |              |              |             |              |                         |
|                          | Салат из свеклы с черносливом, зелень                          | 50/1       | 0,8         | 2,6         | 9,8          | 66          | 21,1         | 16,5         | 0,8         | 4,3          | 28 дош.пит. 2012        |
|                          | Рассольник ленинградский, фрикадельки из говядины, сметана     | 200/8/1    | 1,9         | 4,1         | 9,6          | 83          | 20,7         | 10,1         | 0,5         | 2,4          | 86 дош.пит. 2012        |
|                          | Биточки из филе цыпленка                                       | 80         | 12,5        | 12,6        | 2,5          | 173         | 42,8         | 12,6         | 1           | 0            | 310 дош.пит. 2012       |
|                          | Рагу овощное, зелень   | 130/1      | 2,5         | 5,6         | 13,2         | 113         | 47,5         | 26,6         | 1           | 13,9         | 344, 354 дош.пит. 2012  |
|                          | Напиток из брусники*   | 200        | 0,2         | 0,1         | 15,0         | 63          | 6,6          | 1,8          | 0,1         | 3,8          | 647 сб.рец. 1996        |
|                          | Хлеб пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми                   | 27         | 2,0         | 0,1         | 13,4         | 64          | 5,4          | 3,8          | 0,3         | 0,0          | ГОСТ 58233-2018         |

|                          |  |            |             |             |              |             |               |              |             |              |                         |
|--------------------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------------------|
|                          | Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми | 39         | 2,7         | 0,4         | 15,6         | 78,0        | 18,3          | 19,1         | 1,6         | 0,0          | ГОСТ 26983-15           |
| <b>Итого обед:</b>       |  | <b>705</b> | <b>22,6</b> | <b>25,5</b> | <b>79,1</b>  | <b>640</b>  | <b>162,4</b>  | <b>90,5</b>  | <b>5,3</b>  | <b>24,4</b>  |                         |
| <b>Уплот.полдник:</b>    |  |            |             |             |              |             |               |              |             |              |                         |
|                          | Салат из моркови                                   | 50         | 0,7         | 0,1         | 5,8          | 26          | 13,0          | 18,2         | 0,4         | 0,5          | 41 дош.пит. 2012        |
|                          | Вареники ленивые                                   | 200        | 17,0        | 10,2        | 33,4         | 180,0       | 127,8         | 22,8         | 0,8         | 0,4          | 68 л/д 1991             |
|                          | Сметана  | 42         | 2,9         | 3,8         | 23,5         | 139,0       | 128,9         | 14,3         | 0,0         | 0,4          | ГОСТ                    |
|                          | Кефир  | 180        | 5,2         | 4,5         | 7,2          | 90          | 216,0         | 25,2         | 0,2         | 1,3          | 401 дош.пит. 2012       |
|                          | Яблоко   | 100        | 0,4         | 0,3         | 10,3         | 46          | 19,0          | 12,0         | 2,3         | 5,0          | 368 дош.пит. 2012       |
|                          | Хлеб пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми       | 15         | 1,2         | 0,1         | 7,4          | 35          | 3,0           | 2,1          | 0,2         | 0,0          | ГОСТ 58233-2018         |
| <b>Итого полдник:</b>    |  | <b>587</b> | <b>27,4</b> | <b>19,0</b> | <b>87,6</b>  | <b>516</b>  | <b>507,7</b>  | <b>94,6</b>  | <b>3,9</b>  | <b>7,6</b>   |                         |
| <b>Итого за 3-й день</b> |  |            | <b>68,9</b> | <b>59,6</b> | <b>223,7</b> | <b>1620</b> | <b>1269,4</b> | <b>253,9</b> | <b>10,5</b> | <b>35,1</b>  |                         |
| <b>День 4</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. 2012         |
|                          | Каша молочная жидкая овсяными хлопьями с сахаром   | 200/3      | 3,8         | 1,9         | 21,9         | 120         | 17,1          | 39,4         | 1,1         | 0,0          | 185 дош.пит. 2012       |
|                          | Какао с молоком                                    | 200        | 4,1         | 3,5         | 14,7         | 107         | 152,2         | 21,3         | 0,5         | 1,6          | 397 дош.пит. 2012       |
|                          | Батон с витаминно-минеральной смесью               | 32         | 2,5         | 1,0         | 16,4         | 84,0        | 6,1           | 4,2          | 0,4         | 0,0          | ГОСТ 27844-88           |
| <b>Итого завтрак:</b>    |  | <b>270</b> | <b>10,5</b> | <b>7,9</b>  | <b>53,1</b>  | <b>344</b>  | <b>176,4</b>  | <b>64,9</b>  | <b>2,0</b>  | <b>1,6</b>   |                         |
| <b>2 завтрак:</b>        | Сок фруктовый                                      | 190        | 1,0         | 0,0         | 19,2         | 86          | 13,3          | 7,6          | 2,7         | 3,8          | 389 сб.рец.обр.орг.2017 |
| <b>Обед:</b>             |  |            |             |             |              |             |               |              |             |              |                         |
|                          | 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        |
|                          | Суп - лапша домашняя, зелень                       | 200/8      | 1,9         | 5,0         | 13,5         | 110         | 21,2          | 20,7         | 0,8         | 6            | 76 дош.пит. 2012        |
|                          | Суфле из цыпленка                                  | 73         | 11,6        | 10,9        | 7,2          | 173         | 30,2          | 22,6         | 1,1         | 0,4          | 306 дош.пит. 2012       |
|                          | Капуста тушеная, зелень                            | 130/1      | 2,9         | 4,3         | 8,9          | 83          | 79,8          | 29,6         | 1,1         | 28,3         | 336 дош.пит. 2012       |
|                          | Напиток из шиповника*                              | 180        | 0,6         | 0,3         | 17,7         | 75          | 19,2          | 3,1          | 0,6         | 90,0         | 398 дош.пит. 2012       |
|                          | Хлеб пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми       | 31         | 2,4         | 0,2         | 15,3         | 73,0        | 6,2           | 4,3          | 0,3         | 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>709</b> | <b>23,7</b> | <b>25,6</b> | <b>76,8</b>  | <b>633</b>  | <b>259,3</b>  | <b>106,5</b> | <b>5,6</b>  | <b>128,9</b> |                         |
| <b>Уплот.полдник:</b>    |  |            |             |             |              |             |               |              |             |              |                         |
|                          | Салат из белокочанной капусты со свеклой, зелень   | 60/1       | 0,8         | 4,8         | 3,6          | 52          | 19,6          | 7,4          | 0,6         | 17,2         | 132/1 л/д 1994          |
|                          | Горбуша фаршированная                              | 80         | 18,4        | 8,1         | 1,4          | 152         | 21,2          | 26,7         | 0,7         | 0,8          | 243 дош.пит. 2012       |
|                          | Картофель в молоке, зелень                         | 150/1      | 3,5         | 3,7         | 19,7         | 127         | 59,8          | 28,0         | 1,0         | 16,2         | 319 дош.пит. 2012       |
|                          | Чай с лимоном                                      | 200/8      | 0,1         | 0,0         | 8,4          | 34          | 14,2          | 2,4          | 0,3         | 3,1          | 393 дош.пит. 2012       |
|                          | Кондитерские изделия (вафли, печенье, конфеты)     | 40         | 2,0         | 4,4         | 38,8         | 164         | 9,2           | 14,4         | 8,0         | 0,0          | 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>554</b> | <b>25,7</b> | <b>21,2</b> | <b>77,5</b>  | <b>557</b>  | <b>130,6</b>  | <b>85,8</b>  | <b>11,2</b> | <b>37,3</b>  |                         |
| <b>Итого за 4-й день</b> |  |            | <b>60,9</b> | <b>54,7</b> | <b>226,6</b> | <b>1620</b> | <b>579,6</b>  | <b>264,8</b> | <b>21,5</b> | <b>171,6</b> |                         |
| <b>День 5</b>            |  |            |             |             |              |             |               |              |             |              |                         |

|                          |  |            |             |             |              |             |              |              |             |             |                     |
|--------------------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------------|
| <b>Завтрак:</b>          |  |            |             |             |              |             |              |              |             |             |                     |
|                          | Сырная паста                                       | 20         | 3,8         | 8,4         | 0,0          | 92          | 154,0        | 7,8          | 0,2         | 0,2         | 882 сб.рец ПОП 1998 |
|                          | Суп молочный манный                                | 200        | 5,5         | 5,0         | 16,9         | 132         | 171,1        | 20,9         | 0,3         | 1,0         | 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               | 30         | 2,3         | 0,9         | 15,4         | 79          | 5,7          | 3,9          | 0,4         | 0,0         | ГОСТ 27844-88       |
| <b>Итого завтрак:</b>    |  | <b>430</b> | <b>14,3</b> | <b>16,6</b> | <b>40,5</b>  | <b>371</b>  | <b>444,7</b> | <b>46,5</b>  | <b>1,3</b>  | <b>2,5</b>  |                     |
| <b>2 завтрак:</b>        | Десерт фруктовый (3 вариант)                       | 140        | 2,7         | 1,5         | 14,8         | 94          | 55,1         | 29,4         | 1,3         | 28,0        | ттек №12            |
| <b>Обед:</b>             |  |            |             |             |              |             |              |              |             |             |                     |
|                          | Салат овощной с яблоками и свеклой, зелень         | 50/1       | 0,7         | 0,1         | 3,6          | 18          | 16,4         | 8,7          | 0,7         | 11,2        | 37 дош.пит. 2012    |
|                          | Суп картофельный с клецками, зелень                | 200/20/1   | 1,9         | 3           | 10,9         | 78          | 25,2         | 19           | 0,7         | 8,1         | 85 дош.пит. 2012    |
|                          | Плов из отварной говядины, зелень                  | 200/1      | 10,9        | 8,5         | 36,1         | 351         | 16,4         | 47,5         | 2,7         | 1,3         | 182 диет.пит. 2002  |
|                          | Кисель из повидла*                                 | 180        | 0,1         | 0,0         | 16,5         | 66          | 9,5          | 1,2          | 0,3         | 0,1         | 383 дош.пит. 2012   |
|                          | 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 | 29         | 1,9         | 0,4         | 11,5         | 58,0        | 13,6         | 14,2         | 1,2         | 0,0         | ГОСТ 26983-15       |
| <b>Итого обед:</b>       |  | <b>698</b> | <b>16,7</b> | <b>12,1</b> | <b>86,5</b>  | <b>609</b>  | <b>84,3</b>  | <b>92,8</b>  | <b>5,8</b>  | <b>20,7</b> |                     |
| <b>Уплот.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    |
|                          | Пудинг из творога с яблоками                       | 170        | 23,1        | 18,2        | 18,0         | 330,0       | 198,1        | 32,0         | 2,0         | 2,4         | 240 дош.пит. 2012   |
|                          | Соус молочный                                      | 40         | 0,8         | 1,8         | 5,4          | 41          | 25           | 3,4          | 0           | 0,14        | 351 дош.пит. 2012   |
|                          | Чай с сахаром                                      | 200        | 0,1         | 0,0         | 3,0          | 12          | 9,8          | 1,3          | 0,3         | 0,0         | 392 дош.пит. 2012   |
|                          | Йогурт   | 110        | 3,3         | 3,2         | 14,3         | 99          | 134,2        | 16,5         | 0,1         | 0,7         | ГОСТ                |
|                          | 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     |
| <b>Итого полдник:</b>    |  | <b>586</b> | <b>29,2</b> | <b>23,4</b> | <b>55,8</b>  | <b>546</b>  | <b>387,4</b> | <b>75,3</b>  | <b>3,0</b>  | <b>5,5</b>  |                     |
| <b>Итого за 5-й день</b> |  |            | <b>62,9</b> | <b>53,7</b> | <b>197,6</b> | <b>1620</b> | <b>971,5</b> | <b>244,0</b> | <b>11,4</b> | <b>56,7</b> |                     |
| <b>День 6</b>            |  |            |             |             |              |             |              |              |             |             |                     |
| <b>Завтрак:</b>          |  |            |             |             |              |             |              |              |             |             |                     |
|                          | Суп молочный с пшеном                              | 180        | 5,2         | 5,0         | 16,7         | 131,0       | 145,7        | 26,6         | 0,5         | 0,8         | 94 дош.пит. 2012    |
|                          | Кофейный напиток с молоком сгущенным               | 200        | 2,9         | 2,0         | 20,9         | 113         | 128,7        | 12,8         | 0,1         | 0,4         | 396 дош.пит. 2012   |
|                          | Варенье  | 15         | 0,2         | 0,0         | 10,8         | 42          | 1,8          | 1,4          | 0,0         | 0,3         | ГОСТ                |
|                          | Батон с витаминно-минеральной смесью               | 26         | 2,0         | 0,8         | 13,3         | 68,0        | 5,0          | 3,4          | 0,3         | 0,0         | ГОСТ 27844-88       |
| <b>Итого завтрак:</b>    |  | <b>421</b> | <b>10,3</b> | <b>7,8</b>  | <b>61,7</b>  | <b>354</b>  | <b>281,2</b> | <b>44,2</b>  | <b>0,9</b>  | <b>1,5</b>  |                     |
| <b>2 завтрак:</b>        | Сок фруктовый                                      | 190        | 1,0         | 0,0         | 19,2         | 86          | 13,3         | 7,6          | 2,7         | 3,8         | 399 дош.пит. 2012   |
| <b>Обед:</b>             |  |            |             |             |              |             |              |              |             |             |                     |
|                          | Салат из моркови                                   | 50         | 0,7         | 0,1         | 5,8          | 26          | 13,0         | 18,2         | 0,4         | 0,5         | 41 дош.пит. 2012    |
|                          | Борщ с фасолью и картофелем, сметана, зелень       | 200/8/2    | 3,1         | 5,2         | 10,9         | 105         | 44,7         | 29,0         | 1,4         | 8,0         | 63 дош.пит. 2012    |
|                          | Оладьи из печени по-кунцевски                      | 70         | 12,3        | 8,1         | 11           | 164         | 16,6         | 14           | 3,8         | 7,6         | 54-31м сб.рец. 2022 |
|                          | Макаронные изделия отварные                        | 150        | 5,5         | 4,5         | 26,4         | 167         | 4,9          | 21,1         | 1,1         | 0,0         | 317 дош.пит. 2012   |
|                          | Компот из яблок*                                   | 180        | 0,1         | 0,1         | 14,3         | 59          | 1,5          | 13,0         | 3,2         | 0,8         | 372 дош.пит. 2012   |
|                          | Хлеб пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми       | 35         | 2,7         | 0,2         | 17,3         | 83,0        | 7,0          | 4,9          | 0,4         | 0,0         | ГОСТ 58233-2018     |



|  |  |                   |             |             |              |              |               |              |             |             |                                     |
|--|--|-------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------------------------------|
|  | Сыр  | <b>10</b>         | 2,6         | 2,7         | 0,0          | 34           | 100,0         | 5,5          | 0,1         | 0,1         | 7 дош.пит. 2012                     |
|  | Суп молочный манный  | <b>200</b>        | 5,5         | 5,0         | 16,9         | 132          | 171,1         | 20,9         | 0,3         | 1,0         | 92 дош.пит. 2012                    |
|  | Какао с молоком (молоко сгущенное)                         | <b>180</b>        | 3,5         | 3,8         | 23,2         | 142          | 129,6         | 54,0         | 2,4         | 0,0         | 397А 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>415</b>        | <b>13,5</b> | <b>12,3</b> | <b>52,9</b>  | <b>374</b>   | <b>405,5</b>  | <b>83,7</b>  | <b>3,1</b>  | <b>1,1</b>  |                                     |
|  | <b>2 завтрак:</b>  |                   |             |             |              |              |               |              |             |             |                                     |
|  | Йогурт   | <b>110</b>        | 3           | 0           | 13           | 90           | 130           | 14,3         | 0,11        | 0,7         | ГОСТ                                |
|  | <b>Обед:</b>   |                   |             |             |              |              |               |              |             |             |                                     |
|  | Салат из белокочанной капусты со свеклой, зелень           | <b>50/1</b>       | 0,7         | 4,1         | 3,0          | 43           | 15,4          | 5,8          | 0,5         | 13,5        | 132/1 л/д 1994                      |
|  | Суп крестьянский, фрикадельки из цыпленка, сметана, зелень | <b>180/20/8/1</b> | 5,2         | 5,1         | 14,8         | 130          | 23,0          | 26,0         | 1,1         | 17,0        | 140 л/д 1994, 121 (2) дош.пит. 2012 |
|  | Говядина тушеная с овощами в соусе, зелень                 | <b>200/1</b>      | 19,3        | 15,6        | 13,3         | 270          | 46,4          | 44,8         | 1,8         | 10,4        | 274 дош.пит. 2012                   |
|  | Кисель из сока натурального*                               | <b>180</b>        | 0,1         | 0,1         | 17,3         | 72           | 1,0           | 14,1         | 3,0         | 0,3         | 382 дош.пит. 2012                   |
|  | Хлеб пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми               | <b>22</b>         | 1,7         | 0,1         | 10,9         | 51           | 4,4           | 3,1          | 0,2         | 0,0         | ГОСТ 58233-2018                     |
|  | Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми         | <b>38</b>         | 2,7         | 0,4         | 15,2         | 76,0         | 17,9          | 18,6         | 1,5         | 0,0         | ГОСТ 26983-15                       |
|  | <b>Итого обед:</b>   | <b>702</b>        | <b>29,7</b> | <b>25,4</b> | <b>74,5</b>  | <b>642</b>   | <b>108,1</b>  | <b>112,4</b> | <b>8,1</b>  | <b>41,2</b> |                                     |
|  | <b>Уплот.полдник:</b>                                      |                   |             |             |              |              |               |              |             |             |                                     |
|  | Салат из моркови с курагой                                 | <b>50</b>         | 0,9         | 0,0         | 11,3         | 50           | 14,8          | 18,5         | 0,3         | 2,5         | 63 шк.пит. 2007                     |
|  | Пирог творожный  | <b>150</b>        | 15,2        | 20,9        | 24,7         | 184          | 226,6         | 34,4         | 1,2         | 0,6         | 543 дош.пит. 2012                   |
|  | Молоко сгущенное   | <b>30</b>         | 2,1         | 2,7         | 16,8         | 99           | 92,1          | 10,2         | 0,0         | 0,3         | ГОСТ                                |
|  | Кефир  | <b>180</b>        | 5,2         | 4,5         | 7,2          | 90           | 216,0         | 25,2         | 0,2         | 1,3         | 401 дош.пит. 2012                   |
|  | Яблоко   | <b>100</b>        | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 44           | 16,0          | 9,0          | 2,2         | 10,0        | 368 дош.пит. 2012                   |
|  | Хлеб пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми               | <b>20</b>         | 1,5         | 0,1         | 9,9          | 47           | 4,0           | 2,8          | 0,2         | 0,0         | ГОСТ 58233-2018                     |
|  | <b>Итого полдник:</b>                                      | <b>530</b>        | <b>25,3</b> | <b>28,6</b> | <b>79,7</b>  | <b>514</b>   | <b>569,5</b>  | <b>100,1</b> | <b>4,1</b>  | <b>14,7</b> |                                     |
|  | <b>Итого за 8-й день</b>                                   |                   | <b>71,5</b> | <b>66,3</b> | <b>220,1</b> | <b>1620</b>  | <b>1213,1</b> | <b>310,5</b> | <b>15,4</b> | <b>57,7</b> |                                     |
|  | <b>День 9</b>  |                   |             |             |              |              |               |              |             |             |                                     |
|  | <b>Завтрак:</b>  |                   |             |             |              |              |               |              |             |             |                                     |
|  | Суп молочный с крупой ячневой                              | <b>200</b>        | 5,6         | 5,2         | 18,4         | 142          | 169,7         | 24,9         | 0,4         | 0,9         | 94 дош.пит. 2012                    |
|  | Чай с молоком  | <b>180</b>        | 2,7         | 2,3         | 8,2          | 68           | 113,9         | 13,9         | 0,4         | 1,3         | 394 дош.пит. 2012                   |
|  | Батон с витаминно-минеральной смесью                       | <b>30</b>         | 2,3         | 0,9         | 15,4         | 79           | 5,7           | 3,9          | 0,4         | 0,0         | ГОСТ 27844-88                       |
|  | Кондитерские изделия (вафли, печенье, конфеты)             | <b>20</b>         | 1,0         | 2,2         | 14,4         | 82,0         | 4,6           | 7,2          | 4,0         | 0,0         | ГОСТ                                |
|  | <b>Итого завтрак:</b>                                      | <b>430</b>        | <b>11,6</b> | <b>10,6</b> | <b>56,4</b>  | <b>371,0</b> | <b>293,9</b>  | <b>49,9</b>  | <b>5,2</b>  | <b>2,2</b>  |                                     |
|  | <b>2 завтрак:</b>  |                   |             |             |              |              |               |              |             |             |                                     |
|  | Сок фруктовый  | <b>190</b>        | 1,0         | 0,0         | 19,2         | 86           | 13,3          | 7,6          | 2,7         | 3,8         | 399 дош.пит. 2012                   |
|  | <b>Обед:</b>   |                   |             |             |              |              |               |              |             |             |                                     |
|  | Салат зимний, зелень                                       | <b>50/1</b>       | 1,1         | 3,4         | 6,0          | 60           | 10,0          | 13,6         | 0,4         | 8,0         | 134 л/д 1994                        |
|  | Борщ, фрикадельки из говядины, сметана, зелень             | <b>200/20/7/1</b> | 5,4         | 7,0         | 7,4          | 112          | 45,3          | 25,6         | 1,2         | 11,6        | 56, 121 дош.пит. 2012               |
|  | Котлеты из горбуши паровые                                 | <b>80</b>         | 15,3        | 6,8         | 8,1          | 155          | 37,7          | 24,5         | 0,5         | 0,7         | 257 дош.пит. 2012                   |
|  | Рис с овощами  | <b>130</b>        | 2,4         | 2,4         | 25,4         | 132,4        | 8,5           | 22,2         | 0,5         | 0,5         | 360 дош.пит. 2012                   |
|  | Компот из груш *   | <b>200</b>        | 0,2         | 0,1         | 16,1         | 62           | 0,9           | 15,9         | 4,8         | 1,0         | 372 дош.пит. 2012                   |

|                          |   |                |             |             |              |               |              |              |             |             |                                      |
|--------------------------|---|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
|                          | Хлеб пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми              | <b>25</b>      | 1,9         | 0,2         | 12,3         | 59,0          | 5,0          | 3,5          | 0,3         | 0,0         | ГОСТ 58233-2018                      |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми        | <b>20</b>      | 1,4         | 0,2         | 8,0          | 40            | 9,4          | 9,8          | 0,8         | 0,0         | ГОСТ 26983-15                        |
| <b>Итого обед:</b>       |   | <b>734</b>     | <b>27,7</b> | <b>20,1</b> | <b>83,3</b>  | <b>620,4</b>  | <b>116,8</b> | <b>115,1</b> | <b>8,5</b>  | <b>21,8</b> |                                      |
| <b>Уплот.полдник:</b>    |   |                |             |             |              |               |              |              |             |             |                                      |
|                          | Икра свекольная, зелень                                   | <b>60/1</b>    | 1,2         | 5,2         | 6,8          | 78            | 28,2         | 16,2         | 1,0         | 7,6         | 134/1 л/д 1994, 27 п.о.п.при шк.2004 |
|                          | Запеканка картофельная с печенью                          | <b>160</b>     | 10,2        | 6,3         | 27,3         | 206           | 23,8         | 39,7         | 3,7         | 5,4         | 291 дош.пит. 2012                    |
|                          | Соус сметанный  | <b>40</b>      | 0,6         | 2,2         | 2,4          | 30            | 11,0         | 2,2          | 0,0         | 0,0         | 354 дош.пит. 2012                    |
|                          | Чай с сахаром   | <b>200</b>     | 0,1         | 0,0         | 3,0          | 12            | 9,8          | 1,3          | 0,3         | 0,0         | 392 дош.пит. 2012                    |
|                          | Вагрушка с творогом                                       | <b>60</b>      | 7,9         | 4,6         | 25,0         | 173           | 43,5         | 18,5         | 0,9         | 0,0         | 458 дош.пит. 2012                    |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми        | <b>22</b>      | 1,5         | 0,3         | 8,8          | 44            | 10,4         | 10,9         | 0,9         | 0           | ГОСТ 26983-15                        |
| <b>Итого полдник:</b>    |   | <b>543</b>     | <b>21,5</b> | <b>18,6</b> | <b>73,3</b>  | <b>543</b>    | <b>126,7</b> | <b>88,8</b>  | <b>6,8</b>  | <b>13,0</b> |                                      |
| <b>Итого за 9-й день</b> |   |                | <b>61,8</b> | <b>49,3</b> | <b>232,2</b> | <b>1620</b>   | <b>550,7</b> | <b>261,4</b> | <b>23,2</b> | <b>40,8</b> |                                      |
| <b>День 10</b>           |   |                |             |             |              |               |              |              |             |             |                                      |
| <b>Завтрак:</b>          |   |                |             |             |              |               |              |              |             |             |                                      |
|                          | Кукуруза консервированная (порционно)                     | <b>50</b>      | 2,0         | 0,7         | 1,1          | 57            | 2,1          | 0,7          | 0,0         | 5,0         | 101 п.о.п.при шк.2004                |
|                          | Омлет с морковью  | <b>130</b>     | 9,2         | 12,0        | 4,7          | 170           | 85,0         | 28,0         | 2,1         | 1,7         | 217 дош.пит. 2012                    |
|                          | Чай с лимоном   | <b>200/8</b>   | 0,1         | 0,0         | 8,4          | 34            | 14,2         | 2,4          | 0,3         | 3,1         | 393 дош.пит. 2012                    |
|                          | Батон с витаминно-минеральной смесью                      | <b>32</b>      | 2,5         | 1,0         | 16,4         | 84,0          | 6,1          | 4,2          | 0,4         | 0,0         | ГОСТ 27844-88                        |
| <b>Итого завтрак:</b>    |   | <b>408</b>     | <b>13,8</b> | <b>13,7</b> | <b>30,6</b>  | <b>345</b>    | <b>107,4</b> | <b>35,3</b>  | <b>2,8</b>  | <b>9,8</b>  |                                      |
| <b>2 завтрак:</b>        | Десерт фруктовый (3 вариант)                              | <b>140</b>     | 2,7         | 1,5         | 14,8         | 94            | 55,1         | 29,4         | 1,3         | 28          | ттк №12                              |
| <b>Обед:</b>             |   |                |             |             |              |               |              |              |             |             |                                      |
|                          | Салат из свеклы с огурцами консервированными, лук зеленый | <b>50/2</b>    | 0,6         | 3,0         | 5,3          | 42            | 19,0         | 10,5         | 0,6         | 5,6         | 132/2 л/д 1994                       |
|                          | Суп овощной, сметана, зелень                              | <b>180/8/2</b> | 2,1         | 5,1         | 8,9          | 90            | 26,1         | 20,6         | 0,6         | 21,8        | 53 л/д 1994,                         |
|                          | Пудинг из говядины  | <b>80</b>      | 8,9         | 6,2         | 0,9          | 134           | 30,5         | 21,5         | 1,9         | 0,2         | 290 дош.пит. 2012                    |
|                          | Каша вязкая пшеничная                                     | <b>150</b>     | 4,0         | 4,3         | 24,6         | 152           | 15,6         | 21,6         | 1,8         | 0,0         | 314 дош.пит. 2012                    |
|                          | Компот из сушеных фруктов*                                | <b>180</b>     | 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              | <b>28</b>      | 2,1         | 0,1         | 14,0         | 66,0          | 5,6          | 3,9          | 0,3         | 0,0         | ГОСТ 58233-2018                      |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми        | <b>22</b>      | 1,5         | 0,3         | 8,8          | 44            | 10,4         | 10,9         | 0,9         | 0,0         | ГОСТ 26983-15                        |
| <b>Итого обед:</b>       |   | <b>701</b>     | <b>19,6</b> | <b>19,0</b> | <b>84,0</b>  | <b>615,00</b> | <b>135,8</b> | <b>94,4</b>  | <b>7,2</b>  | <b>28,0</b> |                                      |
| <b>Уплот.полдник:</b>    |   |                |             |             |              |               |              |              |             |             |                                      |
|                          | Салат из белокочанной капусты с луком зеленым             | <b>50</b>      | 0,7         | 2,5         | 2,8          | 43            | 22,3         | 6,6          | 0,3         | 17,5        | 20 дош.пит. 2012                     |
|                          | Тефтели из минтая тушеные                                 | <b>80</b>      | 10,0        | 3,2         | 11,0         | 113           | 40,8         | 22,1         | 0,5         | 0,4         | 261 дош.пит. 2012                    |
|                          | Пюре картофельное   | <b>140</b>     | 2,9         | 4,5         | 19,1         | 129           | 34,5         | 25,9         | 0,9         | 17,0        | 321 дош.пит. 2012                    |
|                          | Кофейный напиток с молоком                                | <b>200</b>     | 3,2         | 2,7         | 10,0         | 77            | 125,7        | 14,0         | 0,1         | 1,3         | 395 дош.пит. 2012                    |
|                          | Кондитерские изделия (вафли, печенье, конфеты)            | <b>40</b>      | 2,0         | 4,4         | 38,8         | 164           | 9,2          | 14,4         | 8,0         | 0,0         | ГОСТ                                 |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витам-ми и микроэл-ми        | <b>20</b>      | 1,4         | 0,2         | 8,0          | 40            | 9,4          | 9,8          | 0,8         | 0,0         | ГОСТ 26983-15                        |

|  |     |               |               |               |              |               |               |              |              |  |
|--|-----|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--|
| <i>Итого полдник:</i>  | 530 | 20,2          | 17,5          | 89,7          | 566          | 241,9         | 92,8          | 10,7         | 36,2         |  |
| <i>Итого за 10-й день</i>  |     | 56,3          | 51,7          | 219,1         | 1620         | 540,3         | 251,9         | 21,9         | 102,0        |  |
| <b>Итого за весь период:</b>   |     | <b>625,8</b>  | <b>536,7</b>  | <b>2236,2</b> | <b>16200</b> | <b>7459,3</b> | <b>2668,5</b> | <b>171,7</b> | <b>833,5</b> |  |
| <b>Среднее значение за период:</b>                                   |     | <b>62,6</b>   | <b>53,7</b>   | <b>223,6</b>  | <b>1620</b>  | <b>745,9</b>  | <b>266,8</b>  | <b>17,2</b>  | <b>83,4</b>  |  |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за весь период, %</b>  |     | <b>15</b>     | <b>30</b>     | <b>55</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 45 мг на 1 ребенка в сутки.



|

|



|

|

|

|

|



|

|