

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

**Основное (организованное) двухнедельное меню
 4-х разового питания для воспитанников дошкольного возраста от 1 до 3 лет с длительностью пребывания в учреждении до 12-ти часов
 на летний период (июнь)**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит. "С", мг	Макро и микроэлементы			Наименование сборника рецептов, номер рецептуры
			белки	жиры	углев.			Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4,0	5,0	6,0	7	8,0	9,0	10,0	11,0	12
День 1											
Завтрак:											
	Джем	10	0,0	0,0	7,2	29	0,1	1,1	0,8	0,0	ГОСТ
	Суп молочный манный	150	3,8	3,9	11,0	95	0,6	129,2	14,7	0,2	92 дош.пит. 2012
	Чай с молоком сгущенным	170	2,1	2,3	15,5	91	0,1	129,4	10,1	0,3	394А дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,9	0,7	12,9	65	0,0	4,8	3,3	0,3	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		355	7,9	6,9	46,5	280	0,8	264,5	28,9	0,8	
2 завтрак:	Сок фруктовый	160	1,1	0,3	16,6	73	4,7	23,9	8,4	0,4	399 дош.пит. 2012
Обед:											
	Салат из белокочанной капусты с зеленым луком	40	0,6	1,8	2,3	28	7,1	19,9	5,8	0,2	20 дош.пит. 2012
	Суп-пюре гороховый, зелень	150/2	3,8	1,3	11,9	74	4,1	52,6	21,2	1,2	141 л/д 1994
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,1	0,1	7,0	33	0,0	2,9	1,9	0,2	115 дош.пит. 2012
	Биточки паровые из говядины	60	8,6	7,7	5,1	124	0,0	10,6	9,9	1,2	289 дош.пит. 2012
	Макаронные изделия отварные	110	3,9	2,9	24,1	138	0,0	7,8	5,3	0,5	317 дош.пит. 2012
	Кисель из яблок*	150	0,1	0,1	14,5	59	0,9	50,9	1,8	0,5	936 сб.рец. 1998
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	18	1,2	0,2	7,1	35	0,0	4,6	7,4	0,6	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		540	19,3	14,2	71,9	492	12,1	149,4	53,2	4,4	
Уплот.полдник:											
	Помидоры свежие порционно	40	0,4	0,1	1,5	9	4,0	4,9	7,0	0,3	27 п.о.п.при шк.2004
	Пудинг запеченный из минтая	60	7,0	4,1	5,0	85	0,2	39,4	21,0	0,4	269 дош.пит. 2012
	Картофель отварной, зелень	110/1	2,1	2,9	16,6	101	9,4	13,3	22,9	0,9	318 дош.пит. 2012
	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	6,7	28	1,2	59,3	1,9	0,3	393 дош.пит. 2012
	Булочка домашняя	50	3,9	5,2	25,3	164	0,0	14,0	5,2	0,5	469 дош.пит. 2012
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	15	1,0	0,2	5,9	29	0,0	3,8	6,1	0,5	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		463	14,5	12,4	61,1	415	14,7	134,8	64,0	2,9	
Итого за 1-й день			42,8	33,8	196,2	1260	32,3	572,6	154,5	8,5	

День 2											
Завтрак:											
	Салат из свежих помидор с луком	40	0,5	2,5	1,9	32	8,2	7,6	7,2	0,3	14 дош.пит. 2012
	Омлет натуральный	110	10,7	10,9	1,9	150	0,2	74,8	12,5	1,8	215 дош.пит. 2012
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	5,8	24	0,0	57,5	1,7	0,3	54-2гн дош.пит. 2023
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,9	0,7	12,9	65	0,0	4,8	3,3	0,3	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		355	13,1	14,1	22,4	270	8,4	144,7	24,7	2,8	
2 завтрак:	Фрукты свежие	120	0,9	0,4	14,9	67	17,4	20,5	21,7	2,0	368 дош.пит. 2012
Итого 2 завтрак:		120	0,9	0,4	14,9	67	17,4	20,5	21,7	2,0	
Обед:											
	Салат овощной с яблоками и свеклой, зелень	30/1.	0,1	0,1	2,1	10	7,3	12,0	5,4	0,4	37 дош.пит. 2012
	Рассольник ленинградский, сметана, зелень	150/6/2	1,5	3,7	9,6	77	5,0	53,9	15,4	0,6	76 дош.пит. 2012
	Пудинг из говядины	60	14,0	14,2	0,6	186	0,1	23,7	16,2	1,9	290 дош.пит. 2012
	Каша вязкая гречневая	110	3,2	3,2	14,0	97	0,0	37,1	53,6	1,8	314 дош.пит. 2012
	Компот из сушеных фруктов*	150	0,3	0,0	16,2	66	0,0	76,7	1,3	0,1	376 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	17	1,3	0,1	8,4	40	0,0	3,0	2,1	0,2	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	18	1,2	0,2	7,1	35	0,0	4,6	7,4	0,6	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		544	21,5	21,4	57,9	511	12,4	211,1	101,3	5,5	
Уплот.полдник:											
	Огурцы свежие порционно	40	0,3	0,0	1,0	6	4,0	9,2	5,6	0,2	27 п.о.п.при шк.2004
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	10,5	6,8	9,4	141	6,5	14,0	12,2	3,3	54-31м сб.рец.2022
	Пюре картофельное	120	2,5	3,6	16,0	106	8,3	29,3	22,8	0,8	321 дош.пит. 2012
	Чай с молоком и сахаром	170	2,5	2,4	7,5	62	0,5	93,5	13,6	0,7	54-4гн дош.пит. 2023
	Йогурт	110	5,5	3,5	3,9	69	0,3	118,1	14,4	0,1	ГОСТ
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	14	0,9	0,2	5,5	27	0,0	3,6	5,7	0,5	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		514	22,2	16,6	43,3	411	19,5	267,8	74,3	5,6	
Итого за 2-й день			57,7	52,6	138,5	1260	57,6	644,1	221,9	15,9	

День 3											
Завтрак:											
	Сыр (порционно)	10	2,6	2,7	0,0	34	0,1	100,0	5,5	0,1	7 дош.пит. 2012
	Суп молочный с пшенной крупой	150	4,2	4,3	12,8	107	0,5	128,7	21,5	0,4	94 дош.пит. 2012
	Кофейный напиток с молоком	170	3,4	3,2	9,3	80	0,5	137,1	22,8	0,6	395 дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,9	0,7	12,9	65	0,0	4,8	3,3	0,3	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		355	12,1	10,9	34,9	286	1,1	370,5	53,0	1,4	
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	1,0	0,3	15,5	69	4,4	22,4	7,8	0,4	389 шк.пит. 2012
Обед:											
	Салат из свеклы с огурцами консервированными, зелень	40/1	0,4	2,2	2,1	29	1,7	12,3	6,1	0,3	132/2 л/д 1994
	Суп - лапша домашняя, зелень	150/2	1,6	3,1	7,7	65	1,2	55,0	4,0	0,3	86 дош.пит. 2012
	Суфле из цыпленка	60	12,0	13,2	2,0	175	0,5	27,8	12,5	0,9	310 дош.пит. 2012
	Рагу овощное, зелень	110/1	2,0	4,1	11,0	89	7,9	37,3	20,2	0,7	344, 354 дош.пит. 2012
	Напиток лимонный*	150	0,1	0,0	9,2	37	4,8	61,2	1,4	0,1	646 сб.рец. ПОП 1996
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	15	1,1	0,1	7,4	35	0,0	2,6	1,8	0,1	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	21	1,4	0,3	8,3	41	0,0	5,4	8,6	0,7	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		550	18,7	23,0	47,7	472	16,1	201,5	54,7	3,2	
Уплот.полдник:											
Уплот.полдник:	Салат из моркови с курагой	30	0,4	0,1	4,1	18	0,6	9,5	11,1	0,2	42 дош.пит. 2012
	Залеканка из творога	130	25,4	9,3	19,6	264	0,3	9,0	27,2	0,7	237 дош.пит. 2012
	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,1	65	0,1	54,0	5,9	0,0	ГОСТ
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	4,1	17	0,0	64,2	1,3	0,3	392 дош.пит. 2012
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0	19,0	12,0	2,3	368 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	10	0,8	0,1	4,9	23	0,0	1,8	1,2	0,1	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		470	28,5	11,5	54,0	434	5,9	157,5	58,7	3,6	
Итого за 3-й день			60,3	45,7	152,2	1260	27,7	752,0	174,3	8,6	

День 4

Завтрак:											
	Яйцо вареное	20	2,4	2,0	0,2	28	0,0	10,2	2,1	0,4	213 дош.пит. 2012
	Каша молочная жидкая овсяными хлопьями с сахаром	150	4,8	3,5	18,4	124	0,4	93,8	35,5	0,8	185 дош.пит. 2012
	Чай с молоком сгущенным	160	2,0	2,1	14,6	86	0,1	121,8	9,5	0,2	394А дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	20	1,5	0,6	10,3	52	0,0	3,8	2,6	0,2	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		350	10,7	8,2	43,4	291	0,5	229,6	49,8	1,7	
2 завтрак:	Ряженка	150	4,4	3,8	6,3	76	0,5	186,0	21,0	0,2	401 дош.пит. 2012
Обед:											
	Салат из кукурузы консервированной	30	0,9	2,3	2,3	34	1,2	13,4	3,9	0,2	413 сб.н.р. 2003
	Суп - пюре из картофеля, цыпленок отварной, зелень	150/10/2	5,6	5,7	14,5	132	6,9	97,0	25,2	0,8	99 дош.пит. 2012
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,1	0,1	7,0	33	0,0	2,9	1,9	0,2	115 дош.пит. 2012
	Залепанка из печени с рисом	130	16,3	5,9	17,6	189	12,1	22,4	24,9	5,5	294 дош.пит. 2012
	Соус сметанный с томатом	15	0,2	0,5	0,9	9	0,2	7,2	0,9	0,0	255 дош.пит. 2012
	Напиток из шиповника*	150	0,5	0,2	13,4	57	60,0	54,3	2,2	0,4	398 дош.пит. 2012
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	19	1,3	0,2	7,5	37	0,0	4,8	7,8	0,6	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		516	25,8	14,9	63,3	492	80,3	201,9	66,7	7,7	
Уплот.полдник:											
	Салат из свежих огурцов с луком, зелень	30/1.	0,3	2,4	1,1	28	1,6	8,5	3,5	0,2	55 сб.рец. 1982
	Минтай фаршированный	60	10,1	2,3	1,0	66	0,2	25,9	31,2	0,6	243 дош.пит. 2012
	Картофель в молоке, зелень	110	2,5	2,7	14,1	90	7,1	45,3	20,3	0,7	319 дош.пит. 2012
	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	6,7	28	1,2	59,3	1,9	0,3	393 дош.пит. 2012
	Булочка дорожная	50	3,5	5,8	23,7	161	0,0	12,7	4,7	0,4	470 дош.пит. 2012
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	15	1,0	0,2	5,9	29	0,0	3,8	6,1	0,5	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		454	17,5	13,4	52,5	401	10,0	155,5	67,6	2,6	
Итого за 4-й день			58,3	40,3	165,5	1260	91,3	773,0	205,1	12,2	

День 5											
Завтрак:											
	Сырная паста	10	1,9	3,4	0,0	39	0,1	78,6	4,3	0,1	882 сб.рец ПОП 1998
	Суп молочный манный	150	3,8	3,9	11,0	95	0,6	129,2	14,7	0,2	92 дош.пит. 2012
	Какао с молоком	170	3,7	3,6	9,9	87	0,6	148,8	21,4	0,5	397 дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	20	1,5	0,6	10,3	52	0,0	3,8	2,6	0,2	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		350	11,0	11,5	31,2	272	1,2	360,4	43,0	1,0	
2 завтрак:	Фрукты свежие	120	0,9	0,4	14,9	67	17,4	20,5	21,7	2,0	368 дош.пит. 2012
		120	0,9	0,4	14,9	67	17,4	20,5	21,7	2,0	
Обед:											
	Салат из свеклы с черносливом	40	0,6	1,8	4,7	38	3,6	15,8	11,5	0,6	28 дош.пит. 2012
	Суп картофельный с клецками, зелень	150/15/2	1,6	2,2	8,6	60	3,8	54,7	11,7	0,4	85 дош.пит. 2012
	Котлеты по-Ноябрьски	60	9,7	8,0	9,5	149	0,6	22,7	16,0	1,6	ТТК № 3
	Капуста тушеная, зелень	110/2	2,6	3,6	7,3	71	24,6	61,2	22,2	0,9	336 дош.пит. 2012
	Сок фруктовый	160	0,3	0,1	17,9	74	1,4	44,6	2,5	0,1	389 шк.пит. 2012
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	1,5	0,2	9,8	47	0,0	3,5	2,4	0,2	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	23	1,5	0,3	9,1	45	0,0	5,9	9,4	0,8	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		582	17,8	16,0	66,9	484	33,9	208,4	75,7	4,6	
Уплот.полдник:											
	Салат из моркови и яблок	30	0,2	1,4	2,2	22	0,8	6,0	6,3	0,4	40 дош.пит. 2012
	Залеканка рисовая с творогом	130	14,6	6,9	30,5	243	0,2	113,7	28,3	0,8	237 дош.пит. 2012
	Молоко сгущеное	23	1,7	2,0	12,8	75	0,1	62,1	6,8	0,0	ГОСТ
	Чай без сахара	180	0,1	0,0	0,0	0	0,0	56,5	1,1	0,2	54-1гн
	Йогурт	110	5,5	3,5	3,9	69	0,3	118,1	14,4	0,1	ГОСТ
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	12	0,9	0,1	5,9	28	0,0	2,1	1,5	0,1	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		485	23,0	13,9	55,2	438	1,4	358,5	58,4	1,7	
Итого за 5-й день			52,6	41,8	168,1	1260	54,0	947,8	198,8	9,1	

День 6											
Завтрак:											
	Суп молочный с пшенной крупой	150	4,2	4,3	12,8	107	0,5	128,7	21,5	0,4	94 дош.пит. 2012
	Кофейный напиток с молоком	170	3,4	3,2	9,3	80	0,5	137,1	22,8	0,6	395 дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	21	1,6	0,6	10,8	55	0,0	4,0	2,7	0,3	ГОСТ 27844-88
	Повидло	10	0,0	0,0	6,5	26	0,1	1,4	0,7	0,1	ГОСТ
Итого завтрак:		351	9,2	8,1	39,4	267	1,1	271,2	47,7	1,4	
2 завтрак:	Сок фруктовый	155	1,0	0,3	16,0	71	4,6	23,2	8,1	0,4	399 дош.пит. 2012
Обед:											
	Салат из белокочанной капусты с зеленым луком	30	0,5	1,4	1,7	21	5,3	14,9	4,4	0,2	20 дош.пит. 2012
	Борщ с фасолью и картофелем, зелень, сметана	150/1/7	2,3	3,8	8,3	76	3,7	67,4	18,4	0,9	63 дош.пит. 2012
	Печень по-строгановски, зелень	55/1	9,3	8,7	3,7	131	7,3	29,9	9,9	3,2	54-16м сб.рец. 2022
	Макаронные изделия отварные	110	3,9	2,9	24,1	138	0,0	7,8	5,3	0,5	317 дош.пит. 2012
	Компот из яблок*	180	0,1	0,1	11,4	47	1,4	52,9	2,8	0,7	372 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	21	1,6	0,2	10,3	49	0,0	3,7	2,6	0,2	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	21	1,4	0,3	8,3	41	0,0	5,4	8,6	0,7	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		576	19,0	17,4	67,9	503	17,9	181,9	51,8	6,5	
Уплот.полдник:											
	Салат из свеклы, зелень	30/1.	0,5	1,6	2,4	26	3,4	11,4	6,3	0,4	33 дош.пит. 2012
	Минтай запеченный в омлете	60	9,3	3,5	0,4	70	0,1	32,0	25,7	0,7	249 дош.пит. 2012
	Картофель печеный, зелень	120/1	2,7	4,3	20,9	133	11,7	16,4	28,1	1,1	56 л/д
	Чай из шиповника	180	0,3	0,1	6,0	26	18,0	61,8	1,7	0,3	ТТК № 6
	Булочка ванильная	45	3,5	2,9	23,6	134	0,0	12,3	4,6	0,4	467 дош.пит. 2012
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	15	1,0	0,2	5,9	29	0,0	3,8	6,1	0,5	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		452	17,2	12,6	59,2	419	33,2	137,8	72,6	3,5	
Итого за 6-й день			46,4	38,4	182,5	1260	56,8	614,0	180,2	11,7	

День 7

Завтрак:											
	Сыр (порционно)	10	2,6	2,7	0,0	34	0,1	100,0	5,5	0,1	7 дош.пит. 2012
	Каша молочная манная жидкая с сахаром	140	4,1	2,3	18,9	112	0,4	81,4	12,3	0,3	394 дош.пит. 2012
	Чай с молоком	180	3,2	3,3	9,1	79	0,6	145,4	15,4	0,3	ГОСТ 27844-88
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,9	0,7	12,9	65	0,0	4,8	3,3	0,3	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		355	11,8	9,0	40,8	291	1,1	331,6	36,5	1,0	
2 завтрак:	Фрукты свежие	120	0,9	0,4	14,9	67	17,4	20,5	21,7	2,0	368 дош.пит. 2012
Итого 2 завтрак:		120	0,9	0,4	14,9	67	17,4	20,5	21,7	2,0	
Обед:											
	Салат из свежих помидор с луком, зелень	40/1	0,5	2,5	2,0	32	8,7	9,7	7,2	0,4	14 дош.пит. 2012
	Зелень	1	0,0	0,0	0,1	0	0,5	2,1	0,1	0,0	27 п.о.п.при шк.2004
	Суп картофельный с фрикадельками из минтая	150/20/1	4,3	1,8	10,2	74	6,7	57,9	27,2	0,8	84 дош.пит. 2012
	Биточки по-белорусски	60	11,8	10,3	1,1	145	0,4	22,2	14,6	1,6	859 сб.рец. 1998
	Каша вязкая гречневая	110	3,2	3,1	14,0	97	0,0	32,7	46,6	1,6	314 дош.пит. 2012
	Компот из изюма*	150	0,3	0,1	14,5	60	0,0	57,6	5,5	0,4	376 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	18	1,4	0,1	8,9	42	0,0	3,2	2,2	0,2	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	1,3	0,2	7,9	39	0,0	5,1	8,2	0,7	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		571	22,8	18,2	58,5	489	16,2	190,4	111,7	5,7	
Уплот.полдник:											
	Салат из свежих огурцов с луком	40	0,3	3,2	1,4	36	1,5	8,5	4,5	0,2	55 сб.рец. 1982
	Биточки паровые из филе цыпленка	60	11,1	2,7	5,9	92	0,4	22,9	36,4	0,7	306 дош.пит. 2012
	Рагу овощное, зелень	110/2	2,0	4,2	11,1	90	8,4	39,4	21,4	0,7	344, 354 дош.пит. 2012
	Чай с молоком сгущенным	180	2,3	2,4	16,4	96	0,1	137,1	10,7	0,3	394А дош.пит. 2012
	Йогурт	110	5,5	3,5	3,9	69	0,3	118,1	14,4	0,1	ГОСТ
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	15	1,0	0,2	5,9	29	0,0	3,8	6,1	0,5	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		517	22,2	16,2	44,5	413	10,7	329,8	93,6	2,5	
Итого за 7-й день			57,7	43,9	158,7	1260	45,3	872,4	263,4	11,0	

День 8

Завтрак:											
	Суп молочный манный	150	3,8	3,9	11,0	95	0,6	129,2	14,7	0,2	92 дош.пит. 2012
	Какао с молоком	150	3,2	3,2	8,7	76	0,5	131,3	18,9	0,4	397 дош.пит. 2012
	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	57	0,0	20,3	4,2	0,9	213 дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	21	1,6	0,6	10,8	55	0,0	4,0	2,7	0,3	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		361	13,5	11,7	30,8	282	1,1	284,8	40,6	1,7	
2 завтрак:	Сок фруктовый	155	1,0	0,3	16,0	71	4,6	23,2	8,1	0,4	389 шк.пит. 2012
Обед:											
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,4	2,5	1,5	30	2,7	7,1	5,7	0,3	15 дош.пит. 2012
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана, зелень	150/6/2	1,4	3,6	6,3	63	8,5	28,4	13,6	0,5	67 дош.пит. 2012
	Говядина тушеная с овощами в соусе, зелень	150	16,4	15,0	2,3	239	5,0	20,0	31,0	2,6	274 дош.пит. 2012
	Кисель из яблок*	150	0,1	0,1	14,5	59	0,9	50,9	1,8	0,5	936 сб.рец. 1998
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	18	1,4	0,1	8,9	42	0,0	3,2	2,2	0,2	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	22	1,5	0,3	8,7	43	0,0	5,6	9,0	0,7	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		539	21,1	21,5	42,1	476	17,1	115,2	63,2	4,7	
Уплот.полдник:											
	Салат из моркови и яблок	40	0,3	1,8	2,9	29	1,1	8,0	8,5	0,5	40 дош.пит. 2012
	Пирог творожный	130	25,7	10,8	21,1	285	0,2	175,9	26,4	0,8	543
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,3	3,8	29	0,1	21,0	2,0	0,0	351 дош.пит. 2012
	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	3,4	14	0,0	53,5	1,1	0,2	392 дош.пит. 2012
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0	19,0	12,0	2,3	368 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	12	0,9	0,1	5,9	28	0,0	2,1	1,5	0,1	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		462	28,0	14,4	47,3	431	6,4	279,6	51,4	4,0	
Итого за 8-й день			63,5	47,9	136,2	1260	29,2	702,8	163,3	10,8	

День 9											
Завтрак:											
	Огурцы свежие порционно	40	0,3	0,0	1,0	6	4,0	9,2	5,6	0,2	27 п.о.п.при шк.2004
	Омлет натуральный	105	10,2	10,5	1,8	143	0,2	71,4	12,0	1,7	215 дош.пит. 2012
	Чай с лимоном	187	0,1	0,0	6,7	28	1,2	59,3	1,9	0,3	393 дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,9	0,7	12,9	65	0,0	4,8	3,3	0,3	ГОСТ 27844-88
	Варенье	10	0,0	0,0	7,4	30	0,3	0,9	0,6	0,1	ГОСТ
Итого завтрак:		367	12,6	11,3	29,8	271	5,6	145,5	23,3	2,6	
2 завтрак:	Кефир	150	4,4	3,8	6,0	75	1,1	180,0	21,0	0,2	401 дош.пит. 2012
Обед:											
	Салат из белокочанной капусты с зеленым луком, зелень	40	0,7	1,9	2,4	28	7,6	22,0	5,9	0,3	20 дош.пит. 2012
	Свекольник, цыпленок отварной, сметана, зелень	150	4,6	5,0	11,9	111	7,3	70,8	27,1	1,3	91 дош.пит. 2012
	Шницель по-Ноябрьски	60	9,5	7,7	9,0	144	0,2	12,8	12,7	1,4	ТТК № 3
	Каша вязкая рисовая	110	1,6	2,5	15,9	93	0,0	29,6	10,3	0,2	314 дош.пит. 2012
	Компот из груш *	160	0,1	0,1	10,3	42	0,6	47,9	3,3	0,7	372 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	1,5	0,2	9,8	47	0,0	3,5	2,4	0,2	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	1,3	0,2	7,9	39	0,0	5,1	8,2	0,7	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		579	19,3	17,6	67,3	504	15,7	191,7	70,1	4,7	
Уплот.полдник:											
	Салат из свежих огурцов, зелень	40/1	0,3	2,2	0,9	24	2,0	10,4	4,8	0,2	13 дош.пит. 2012
	Минтай фаршированный	60	10,1	2,3	1,0	66	0,2	25,9	31,2	0,6	243 дош.пит. 2012
	Пюре картофельное с морковью	120	2,3	3,4	14,7	98	18,0	34,2	30,6	0,9	322 дош.пит.
	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	3,4	9,8	85	0,6	145,2	24,1	0,7	395 дош.пит. 2012
	Йогурт	110	5,5	3,5	3,9	69	0,3	118,1	14,4	0,1	ГОСТ
	Конфеты	10	0,3	2,6	5,5	46	0,0	3,5	3,9	0,2	ГОСТ
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	11	0,7	0,1	4,4	22	0,0	2,8	4,5	0,4	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		532	22,9	17,6	40,1	410	21,0	340,2	113,6	3,1	
Итого за 9-й день			59,0	50,2	143,2	1260	43,4	857,4	227,9	10,6	

День 10											
Завтрак:											
	Сыр (порционно)	10	2,6	2,7	0,0	34	0,1	100,0	5,5	0,1	7 дош.пит. 2012
	Суп молочный с ячневой крупой	150	4,0	4,1	12,8	103	0,5	129,6	18,1	0,3	94 дош.пит. 2012
	Какао с молоком (молоко сгущенное)	170	2,3	2,3	13,9	85	0,1	121,4	15,0	0,4	397а дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,9	0,7	12,9	65	0,0	4,8	3,3	0,3	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		355	10,7	9,7	39,5	289	0,7	355,8	41,8	1,1	
2 завтрак:	Фрукты свежие	120	0,9	0,4	14,9	67	17,4	20,5	21,7	2,0	368 дош.пит. 2012
		120	0,9	0,4	14,9	67	17,4	20,5	21,7	2,0	
Обед:	Салат из свежих огурцов с луком зеленым, зелень	30	0,3	2,4	0,8	26	2,1	12,1	3,7	0,2	55 сб.рец. 1982
	Суп овощной, говядина отварная, сметана, зелень	150	7,1	8,3	6,4	128	7,1	61,0	21,5	1,3	53 л/д 1994
	Фрикадельки из филе цыпленка	60	11,0	1,2	5,8	78	0,4	20,1	36,2	0,7	308 дош.пит. 2012
	Каша вязкая пшеничная	110	2,8	2,6	16,8	101	0,0	37,3	14,0	1,1	314 дош.пит. 2012
	Компот из сушеных фруктов*	150	0,3	0,0	16,2	66	0,0	76,7	1,3	0,1	376 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	17	1,3	0,1	8,4	40	0,0	3,0	2,1	0,2	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	19	1,3	0,2	7,5	37	0,0	4,8	7,8	0,6	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		566	24,0	14,9	61,9	477	9,6	215,1	86,4	4,1	
Уплот.полдник:											
	Помидоры свежие порционно	40	0,4	0,1	1,5	9	4,0	4,9	7,0	0,3	27 п.о.п.при shk.2004
	Суфле из минтая	60	9,7	5,3	2,4	97	0,2	40,4	28,9	0,6	268 дош.пит. 2012
	Пюре картофельное	120	2,5	3,6	16,1	106	8,3	29,7	22,8	0,8	321 дош.пит. 2012
	Чай с молоком и сахаром	170	2,5	2,4	7,5	62	0,5	93,5	13,6	0,7	54-4гн дош.пит. 2023
	Булочка молочная	50	4,5	1,0	25,4	129	0,1	28,9	7,9	0,4	479 дош.пит. 2012
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	13	0,9	0,2	5,1	25	0,0	3,3	5,3	0,4	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		453	20,5	12,6	58,1	428	13,1	200,8	85,5	3,3	
Итого за 10-й день			56,1	37,7	174,4	1260	40,8	792,2	235,3	10,4	
Итого за весь период:			554,4	432,2	1615,5	12600	478,3	7528,3	2024,9	108,9	
Среднее значение за период:			55,4	43,2	161,6	1260	47,8	752,8	202,5	10,9	

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