

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

**Основное (организованное) двухнедельное меню
4-х разового питания для воспитанников дошкольного возраста от 3 до 7 лет с длительностью пребывания в учреждении до :
на летний период (июнь)**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит. "С", мг	Макро и микроэлементы		
			белки	жиры	углев.			Ca	Mg	Fe
1	2	3	4,0	5,0	6,0	7	8,0	9,0	10,0	11,0
День 1										
Завтрак:										
	Джем	15	0,1	0,0	10,8	43	0,1	1,6	1,2	0,1
	Суп молочный манный	200	5,1	5,2	14,7	126	0,8	172,3	19,6	0,3
	Чай с молоком сгущенным	200	2,5	2,7	18,2	107	0,2	152,3	11,9	0,3
	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2,3	0,9	15,4	79	0,0	5,7	3,9	0,4
Итого завтрак:		445	9,9	8,8	59,1	355	1,1	331,9	36,6	1,0
2 завтрак:	Сок фруктовый	190	1,3	0,3	19,7	87	5,6	28,4	9,9	0,5
Обед:										
	Салат из белокочанной капусты с зеленым луком	50	0,8	2,3	2,9	35	8,9	24,9	7,3	0,3
	Суп-пюре гороховый, зелень	200/2	5,1	1,7	15,8	99	5,1	68,8	27,9	1,6
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,7	0,2	10,5	50	0,0	4,4	2,9	0,2
	Биточки паровые из говядины	80	11,4	10,3	6,8	166	0,0	14,2	13,2	1,5
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,0	32,8	188	0,0	10,6	7,2	0,7
	Кисель из яблок*	200	0,1	0,1	19,3	79	1,2	67,9	2,4	0,6
	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
Итого обед:		719	25,8	18,9	96,8	659	15,2	196,4	69,7	5,8
Уплот.полдник:										
	Помидоры свежие порционно	60	0,7	0,1	2,3	13	6,0	7,4	10,4	0,5
	Пудинг запеченный из минтая	70	8,1	4,8	5,9	99	0,2	46,0	24,5	0,5
	Картофель отварной, зелень	140/2	2,7	3,7	21,1	128	12,3	18,4	29,6	1,2
	Чай с лимоном	200/8	0,1	0,0	7,5	31	1,3	66,0	2,1	0,3
	Булочка домашняя	60	4,7	6,2	30,4	196	0,0	16,7	6,2	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	26	1,7	0,3	10,3	51	0,0	6,6	10,6	0,9
Итого полдник:		566	18,0	15,1	77,5	518	19,8	161,2	83,5	3,9
Итого за 1-й день			55,0	43,1	253,0	1620	41,6	717,8	199,7	11,1

День 2										
Завтрак:										
	Салат из свежих помидор с луком	50	0,6	3,1	2,4	40	10,2	9,6	9,0	0,4
	Омлет натуральный	120	11,7	11,9	2,1	163	0,2	81,6	13,7	2,0
	Чай с молоком и сахаром	200	2,9	2,9	8,9	73	0,6	110,0	16,0	0,8
	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2,3	0,9	15,4	79	0,0	5,7	3,9	0,4
Итого завтрак:		400	17,4	18,7	28,8	354	11,0	206,9	42,5	3,6
2 завтрак:	Фрукты свежие	160	1,2	0,6	19,8	89	23,2	27,3	28,9	2,6
Итого 2 завтрак:		160	1,2	0,6	19,8	89	23,2	27,3	28,9	2,6
Обед:										
	Салат овощной с яблоками и свеклой, зелень	60/1	0,1	0,1	4,0	20	14,1	22,0	10,7	0,8
	Рассольник ленинградский, сметана, зелень	200/8/2	2,0	4,9	12,7	103	6,4	70,5	20,1	0,7
	Гуляш из отварной говядины	80	11,9	10,7	2,9	156	0,8	21,5	17,9	1,7
	Каша вязкая гречневая	150	4,3	4,3	19,1	132	0,0	50,7	73,1	2,5
	Компот из сушеных фруктов*	200	0,4	0,0	21,6	88	0,0	102,3	1,7	0,1
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	30	2,3	0,2	14,8	70	0,0	5,3	3,7	0,3
	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
Итого обед:		754	22,4	20,5	84,3	613	21,3	278,0	136,5	6,9
Уплот.полдник:										
	Огурцы свежие порционно	60	0,5	0,1	1,5	9	6,0	13,8	8,4	0,4
	Оладьи из печени по-кунцевски	75	13,1	8,5	11,7	176	8,1	17,5	15,3	4,1
	Пюре картофельное	130	2,7	3,9	17,4	115	9,0	31,8	24,7	0,9
	Чай из шиповника	200	0,3	0,1	6,7	29	50,0	78,1	2,2	0,4
	Кондитерские изделия (печенье, вафли)	48	3,6	4,7	35,7	200	0,0	13,9	9,6	1,0
	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
Итого полдник:		531	21,4	17,5	80,1	563	73,1	159,7	67,5	7,4
Итого за 2-й день			62,4	57,3	212,9	1620	128,5	672,0	275,4	20,5

День 3										
Завтрак:										
	Сыр (порционно)	14	3,7	3,7	0,0	48	0,1	140,0	7,7	0,1
	Суп молочный с пшенной крупой	200	5,6	5,7	17,1	142	0,7	171,5	28,7	0,5
	Кофейный напиток с молоком	190	3,8	3,6	10,3	89	0,6	153,3	25,5	0,7
	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2,3	0,9	15,4	79	0,0	5,7	3,9	0,4
Итого завтрак:		434	15,3	13,9	42,9	358	1,4	470,5	65,7	1,7
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	1,3	0,4	20,7	91	5,9	29,9	10,4	0,5
Обед:										
	Салат из свеклы с огурцами консервированными, зелень	50/1	0,5	2,7	2,6	37	2,0	14,9	7,7	0,4
	Суп - лапша домашняя, зелень	200/2	2,2	4,1	10,3	87	1,3	71,9	4,9	0,3
	Суфле из цыпленка	75	15,0	16,5	2,6	218	0,7	34,7	15,6	1,2
	Рагу овощное, зелень	130/1	2,4	4,9	13,0	106	9,2	43,7	23,8	0,8
	Напиток лимонный*	200	0,1	0,0	12,3	50	6,4	81,6	1,9	0,1
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	26	2,0	0,2	12,8	61	0,0	4,6	3,2	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	28	1,8	0,3	11,1	55	0,0	7,1	11,4	0,9
Итого обед:		713	24,0	28,8	64,5	612	19,6	258,5	68,6	4,1
Уплот.полдник:										
	Салат из моркови с курагой	60	0,8	0,1	8,2	36	1,2	19,0	22,3	0,5
	Запеканка из творога	150	29,3	10,8	22,6	305	0,3	10,4	31,3	0,8
	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98	0,1	81,0	8,9	0,1
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	4,1	17	0,0	64,2	1,3	0,3
	Йогурт	110	5,5	3,5	3,9	69	0,3	118,1	14,4	0,1
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	14	1,1	0,1	6,9	33	0,0	2,5	1,7	0,1
Итого полдник:		544	39,0	17,1	62,2	558	1,9	295,3	79,8	1,8
Итого за 3-й день			79,6	60,2	190,3	1620	28,8	1054,2	224,6	8,1

День 4										
Завтрак:										
	Повидло	14	0,1	0,0	9,1	37	0,1	2,0	1,0	0,2
	Каша молочная жидкая овсяными хлопьями с сахаром	200	6,4	4,6	24,5	166	0,6	125,0	47,4	1,1
	Чай с молоком сгущенным	180	2,2	2,4	16,4	97	0,1	137,1	10,7	0,3
	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2,3	0,9	15,4	79	0,0	5,7	3,9	0,4
Итого завтрак:		424	10,9	7,9	65,5	377	0,8	269,8	63,0	1,9
2 завтрак:	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	92	0,5	223,2	25,2	0,2
Обед:										
	Салат из кукурузы консервированной	50	1,4	3,9	3,8	56	2,0	22,3	6,5	0,3
	Суп - пюре из картофеля, цыпленок отварной, зелень	200/10/2	6,7	6,9	19,3	166	8,8	127,0	32,3	1,1
	Гренки из пшеничного хлеба	16	1,8	0,2	11,2	53	0,0	4,7	3,1	0,2
	Запеканка из печени с рисом	150	18,8	6,8	20,3	218	13,9	25,8	28,7	6,3
	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,0	1,9	19	0,3	14,4	1,8	0,1
	Напиток из шиповника*	200	0,6	0,2	17,9	76	80,0	72,3	3,0	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	24	1,6	0,3	9,5	47	0,0	6,1	9,8	0,8
Итого обед:		682	31,3	19,3	83,9	635	105,0	272,7	85,1	9,3
Уплот.полдник:										
	Салат из свежих огурцов с луком, зелень	60/1	0,5	4,9	2,1	55	2,7	14,9	6,8	0,3
	Минтай фаршированный	80	13,5	3,1	1,3	88	0,2	34,5	41,6	0,8
	Картофель в молоке, зелень	140/1	3,2	3,4	17,9	115	8,9	57,1	25,8	0,9
	Чай с лимоном	208	0,1	0,0	7,5	31	1,3	66,0	2,1	0,3
	Булочка дорожная	55	3,9	6,4	26,1	177	0,0	14,0	5,1	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	26	1,7	0,3	10,3	51	0,0	6,6	10,6	0,9
Итого полдник:		571	22,9	18,1	65,2	516	13,0	193,1	92,1	3,6
Итого за 4-й день			70,3	49,8	222,1	1620	119,4	958,7	265,3	15,0

День 5										
Завтрак:										
	Сырная паста	15	2,9	5,1	0,0	58	0,1	117,9	6,4	0,1
	Суп молочный манный	200	5,1	5,2	14,7	126	0,8	172,3	19,6	0,3
	Какао с молоком	180	3,9	3,8	10,5	92	0,7	157,5	22,7	0,5
	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2,3	0,9	15,4	79	0,0	5,7	3,9	0,4
Итого завтрак:		425	14,2	15,0	40,6	354	1,5	453,4	52,6	1,2
2 завтрак:	Фрукты свежие	160	1,2	0,6	19,8	89	23,2	27,3	28,9	2,6
Итого 2 завтрак:		160	1,2	0,6	19,8	89	23,2	27,3	28,9	2,6
Обед:										
	Салат из свеклы с черносливом	60	0,8	2,6	7,1	56	5,3	23,7	17,2	0,9
	Суп картофельный с клецками, зелень	200/20/2	2,1	2,9	11,4	80	4,7	71,6	15,1	0,6
	Котлеты по-Ноябрьски	80	13,0	10,7	12,6	198	0,8	30,2	21,3	2,1
	Капуста тушеная, зелень	130/2	3,0	4,2	8,6	84	28,9	71,5	26,0	1,0
	Кисель из сока натурального*	200	0,4	0,1	22,4	92	1,8	55,8	3,1	0,2
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	4,4	3,0	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	31	2,0	0,4	12,3	61	0,0	7,9	12,7	1,1
Итого обед:		750	23,3	21,1	86,7	631	41,5	265,1	98,5	6,0
Уплот.полдник:										
	Салат из моркови и яблок	50	0,4	2,3	3,6	37	1,4	10,0	10,6	0,6
	Запеканка рисовая с творогом	160	17,9	8,5	37,5	299	0,3	139,9	34,8	1,0
	Молоко сгущеное	33	2,4	2,8	18,3	108	0,1	89,2	9,8	0,1
	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,0	1	0,0	62,7	1,3	0,2
	Йогурт	110	5,5	3,5	3,9	69	0,3	118,1	14,4	0,1
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	14	1,1	0,1	6,9	33	0,0	2,5	1,7	0,1
Итого полдник:		567	27,4	17,3	70,2	546	2,1	422,4	72,5	2,1
Итого за 5-й день			66,0	54,0	217,3	1620	68,2	1168,3	252,6	12,0

День 6										
Завтрак:										
	Суп молочный с пшенной крупой	200	5,6	5,7	17,1	142	0,7	171,5	28,7	0,5
	Кофейный напиток с молоком	200	4,0	3,8	10,9	94	0,6	161,3	26,8	0,8
	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2,3	0,9	15,4	79	0,0	5,7	3,9	0,4
	Повидло	15	0,1	0,0	9,8	39	0,1	2,1	1,1	0,2
Итого завтрак:		445	11,9	10,4	53,2	354	1,4	340,7	60,4	1,8
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	1,3	0,4	20,7	91	5,9	29,9	10,4	0,5
Обед:										
	Салат из белокочанной капусты с зеленым луком	50	0,8	2,3	2,9	35	8,9	24,9	7,3	0,3
	Борщ с фасолью и картофелем, зелень, сметана	180/1/7	2,7	4,3	9,9	89	4,4	79,4	21,9	1,1
	Печень по-строгановски, зелень	75/1	12,6	11,9	5,1	178	9,8	40,0	13,4	4,3
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,0	32,8	188	0,0	10,6	7,2	0,7
	Компот из яблок*	200	0,2	0,1	12,7	52	1,6	58,8	3,1	0,8
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	30	2,3	0,2	14,8	70	0,0	5,3	3,7	0,3
	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
Итого обед:		715	25,2	23,2	86,4	654	24,7	224,3	65,2	8,3
Уплот.полдник:										
	Салат из свеклы, зелень	60	0,9	3,1	4,6	51	6,2	20,7	12,6	0,8
	Минтай запеченный в омлете	80	12,3	4,7	0,5	94	0,2	42,6	34,2	0,9
	Картофель печеный, зелень	130	2,9	4,7	22,7	144	12,6	17,6	30,5	1,2
	Чай из шиповника	200	0,3	0,1	6,7	29	20,0	68,7	1,9	0,4
	Булочка ванильная	55	4,3	3,6	28,8	164	0,0	15,0	5,7	0,5
	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
Итого полдник:		547	22,0	16,4	71,2	521	39,0	169,8	93,0	4,5
Итого за 6-й день			60,5	50,4	231,5	1620	71,1	764,7	229,1	15,1

День 7										
Завтрак:										
	Сыр (порционно)	14	3,7	3,7	0,0	48	0,1	140,0	7,7	0,1
	Каша молочная манная жидкая с сахаром	180	5,3	2,9	24,3	144	0,5	104,7	15,9	0,3
	Чай с молоком	200	3,6	3,7	10,1	88	0,7	161,6	17,1	0,4
	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2,3	0,9	15,4	79	0,0	5,7	3,9	0,4
Итого завтрак:		424	14,8	11,2	49,8	359	1,3	412,0	44,6	1,2
2 завтрак:	Фрукты свежие	160	1,2	0,6	19,8	89	23,2	27,3	28,9	2,6
Итого 2 завтрак:		160	1,2	0,6	19,8	89	23,2	27,3	28,9	2,6
Обед:										
	Салат из свежих помидор с луком, зелень	50/1	0,6	3,1	2,4	40	10,7	11,6	9,0	0,5
	Суп картофельный с макаронными изделиями, зелень	200/2	2,3	2,1	15,2	89	6,7	61,6	18,7	0,7
	Биточки по-белорусски	70	13,8	12,1	1,3	169	0,4	25,9	17,1	1,9
	Каша вязкая гречневая	150	4,36	4,25	19,03	132	0,00	44,58	63,57	2,15
	Компот из изюма*	200	0,4	0,1	19,3	80	0,0	76,7	7,3	0,5
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	4,4	3,0	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	24	1,6	0,3	9,5	47	0,0	6,1	9,8	0,8
Итого обед:		722	24,9	22,1	79,1	614	17,8	231,0	128,6	6,8
Уплот.полдник:										
	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,5	4,9	2,1	54	2,2	12,8	6,8	0,3
	Биточки паровые из филе цыпленка	80	14,8	3,6	7,9	123	0,5	30,6	48,6	0,9
	Рагу овощное, зелень	130/2	2,4	4,9	13,0	106	9,7	45,8	25,1	0,8
	Чай с молоком сгущенным	200	2,5	2,7	18,2	107	0,2	152,3	11,9	0,3
	Пирог открытый с повидлом	50	3,2	1,6	27,9	138	0,0	12,6	5,1	0,5
	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
Итого полдник:		537	24,3	17,8	75,0	558	12,7	257,8	103,6	3,4
Итого за 7-й день			65,1	51,7	223,7	1620	54,9	928,1	305,7	13,9

День 8										
Завтрак:										
	Суп молочный манный	200	5,1	5,2	14,7	126	0,8	172,3	19,6	0,3
	Какао с молоком	200	4,3	4,2	11,6	102	0,7	175,1	25,2	0,6
	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	57	0,0	20,3	4,2	0,9
	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2,3	0,9	15,4	79	0,0	5,7	3,9	0,4
Итого завтрак:		470	16,5	14,3	42,0	363	1,5	373,4	53,0	2,1
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	1,3	0,4	20,7	91	5,9	29,9	10,4	0,5
Обед:										
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	3,1	1,9	37	3,4	8,9	7,1	0,3
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана, зелень	180/7/2	1,7	4,2	7,5	75	10,0	33,2	16,0	0,6
	Говядина тушеная с овощами в соусе, зелень	200/1	21,8	20,0	3,0	319	6,6	25,9	41,3	3,4
	Кисель из яблок*	200	0,1	0,1	19,3	79	1,2	67,9	2,4	0,6
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	4,4	3,0	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	26	1,7	0,3	10,3	51	0,0	6,6	10,6	0,9
Итого обед:		691	27,7	27,9	54,3	619	21,1	146,9	80,5	6,1
Уплот.полдник:										
	Салат из моркови и яблок	60	0,5	2,8	4,3	44	1,7	12,1	12,7	0,7
	Пирог творожный	160	31,7	13,3	26,0	350	0,3	216,5	32,5	1,0
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,3	3,8	29	0,1	21,0	2,0	0,0
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	4,5	19	0,0	71,4	1,5	0,3
	Йогурт	110	5,5	3,5	3,9	69	0,3	118,1	14,4	0,1
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	15	1,1	0,1	7,4	35	0,0	2,6	1,8	0,1
Итого полдник:		575	39,5	21,0	49,8	547	2,3	441,7	64,8	2,3
Итого за 8-й день			84,9	63,7	166,7	1620	30,8	991,9	208,7	10,9

День 9										
Завтрак:										
	Икра кабачковая	50	0,9	3,9	3,5	53	3,5	20,5	7,5	0,4
	Омлет натуральный	110	10,7	11,0	1,9	150	0,2	74,8	12,5	1,8
	Чай с лимоном	208	0,1	0,0	7,5	31	1,3	66,0	2,1	0,3
	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2,3	0,9	15,4	79	0,0	5,7	3,9	0,4
	Варенье	15	0,0	0,0	11,1	45	0,5	1,3	0,9	0,1
Итого завтрак:		413	14,0	15,8	39,4	356	5,5	168,3	26,9	3,0
2 завтрак:	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	1,3	216,0	25,2	0,2
Обед:										
	Салат из белокочанной капусты с зеленым луком, зелень	50/1	0,8	2,3	3,0	35	9,4	27,0	7,4	0,3
	Свекольник, цыпленок отварной, сметана, зелень	200/10/8/2	5,3	6,0	15,8	138	9,3	92,1	34,9	1,7
	Шницель по-Ноябрьски	70	11,1	9,0	10,6	168	0,2	14,9	14,9	1,6
	Каша вязкая рисовая	150	2,2	3,5	21,7	127	0,0	40,4	14,1	0,3
	Компот из груш *	200	0,2	0,1	12,8	53	0,8	59,8	4,2	0,8
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	27	2,1	0,2	13,3	63	0,0	4,8	3,3	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	29	1,9	0,3	11,5	57	0,0	7,4	11,9	1,0
Итого обед:		747	23,4	21,4	88,7	640	19,8	246,3	90,5	6,0
Уплот.полдник:										
	Салат из свежих огурцов, зелень	50	0,4	2,7	1,2	30	2,4	12,5	6,0	0,3
	Шницель из минтая	80	12,0	3,8	7,6	113	2,5	45,4	41,5	1,0
	Пюре картофельное с морковью	130	2,5	3,7	15,9	106	19,5	37,1	33,2	1,0
	Кофейный напиток с молоком	200	4,0	3,8	10,9	94	0,6	161,3	26,8	0,8
	Йогурт	110	5,5	3,5	3,9	69	0,3	118,1	14,4	0,1
	Конфеты	20	0,5	5,2	10,9	92	0,0	7,0	7,8	0,4
	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
Итого полдник:		606	25,9	22,9	56,3	534	25,3	385,3	135,9	4,0
Итого за 9-й день			68,6	64,6	191,6	1620	51,7	1016,0	278,5	13,2

День 10										
Завтрак:										
	Сыр (порционно)	15	3,94	3,99	0,00	52	0,11	150,00	8,25	0,11
	Суп молочный с ячневой крупой	200	5,3	5,4	17,0	138	0,7	172,9	24,1	0,4
	Какао с молоком (молоко сгущенное)	200	2,7	2,7	16,4	100	0,1	142,8	17,6	0,5
	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2,3	0,9	15,4	79	0,0	5,7	3,9	0,4
Итого завтрак:		445	14,2	12,9	48,8	368	1,0	471,4	53,8	1,3
2 завтрак:	Фрукты свежие	160	1,2	0,6	19,8	89	23,2	27,3	28,9	2,6
Итого 2 завтрак:		160	1,2	0,6	19,8	89	23,2	27,3	28,9	2,6
Обед:										
	Салат из свежих огурцов с луком зеленым, зелень	50/1	0,5	4,1	1,3	43	3,1	18,8	6,1	0,3
	Суп овощной, говядина отварная, сметана, зелень	180/20/8/2	7,4	9,0	7,7	141	8,3	71,1	24,2	1,4
	Фрикадельки из филе цыпленка	80	14,7	1,6	7,7	104	0,5	26,8	48,2	0,9
	Каша вязкая пшеничная	150	3,8	3,6	22,8	138	0,0	50,9	19,1	1,5
	Компот из сушеных фруктов*	200	0,4	0,0	21,6	88	0,0	102,3	1,7	0,1
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	30	2,3	0,2	14,8	70	0,0	5,3	3,7	0,3
	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
Итого обед:		741	30,3	18,7	83,8	623	12,0	280,3	111,0	5,1
Уплот.полдник:										
	Помидоры свежие порционно	60	0,7	0,1	2,3	13	6,0	7,4	10,4	0,5
	Суфле из минтая	80	12,9	7,1	3,3	129	0,3	53,9	38,5	0,8
	Пюре картофельное	130	2,7	3,9	17,4	115	9,0	32,2	24,7	0,9
	Чай с молоком и сахаром	200	2,9	2,9	8,9	73	0,6	110,0	16,0	0,8
	Булочка "Творожная"	55	7,5	2,7	26,8	161	0,1	40,3	9,6	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	25	1,7	0,3	9,9	49	0,0	6,4	10,2	0,8
Итого полдник:		550	28,3	17,0	68,5	539	15,9	250,3	109,5	4,4
Итого за 10-й день			73,9	49,2	220,9	1620	52,0	1029,2	303,3	13,5
Итого за весь период:			686,4	543,8	2129,9	16201	647,0	9300,8	2542,9	133,2
Среднее значение за период:			68,6	54,4	213,0	1620	64,7	930,1	254,3	13,3

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

12-ти часов

Наименование сборника рецептур, номер рецептуры
12
ГОСТ
92 дош.пит. 2012
394А дош.пит. 2012
ГОСТ 27844-88
399 дош.пит. 2012
20 дош.пит. 2012
141 л/д 1994
115 дош.пит. 2012
289 дош.пит. 2012
317 дош.пит. 2012
936 сб.рец. 1998
ГОСТ 26983-15
27 п.о.п.при шк.2004
269 дош.пит. 2012
318 дош.пит. 2012
393 дош.пит. 2012
469 дош.пит. 2012
ГОСТ 26983-15

14 дош.пит. 2012
215 дош.пит. 2012
54-4гн дош.пит. 2023
ГОСТ 27844-88
368 дош.пит. 2012
37 дош.пит. 2012
76 дош.пит. 2012
277 дош.пит. 2012
314 дош.пит. 2012
376 дош.пит. 2012
ГОСТ 58233-2018
ГОСТ 26983-15
27 п.о.п.при шк.2004
54-31м сб.рец.2022
321 дош.пит. 2012
ТТК № 6
ГОСТ
ГОСТ 26983-15

7 дош.пит. 2012
94 дош.пит. 2012
395 дош.пит. 2012
ГОСТ 27844-88
389 шк.пит. 2012
132/2 л/д 1994
86 дош.пит. 2012
310 дош.пит. 2012
344, 354 дош.пит. 2012
646 сб.рец. ПОП 1996
ГОСТ 58233-2018
ГОСТ 26983-15
42 дош.пит. 2012
237 дош.пит. 2012
ГОСТ
392 дош.пит. 2012
ГОСТ
ГОСТ 58233-2018

ГОСТ
185 дош.пит. 2012
394А дош.пит. 2012
ГОСТ 27844-88
401 дош.пит. 2012
413 сб.н.р. 2003
99 дош.пит. 2012
115 дош.пит. 2012
294 дош.пит. 2012
255 дош.пит. 2012
398 дош.пит. 2012
ГОСТ 26983-15
55 сб.рец. 1982
243 дош.пит. 2012
319 дош.пит. 2012
393 дош.пит. 2012
470 дош.пит. 2012
ГОСТ 26983-15

882 сб.рец ПОП 1998
92 дош.пит. 2012
397 дош.пит. 2012
ГОСТ 27844-88
368 дош.пит. 2012
28 дош.пит. 2012
85 дош.пит. 2012
ТТК № 3
336 дош.пит. 2012
382 дош.пит. 2012
ГОСТ 58233-2018
ГОСТ 26983-15
40 дош.пит. 2012
237 дош.пит. 2012
ГОСТ
54-1гн
ГОСТ
ГОСТ 58233-2018

94 дош.пит. 2012
395 дош.пит. 2012
ГОСТ 27844-88
ГОСТ
399 дош.пит. 2012
20 дош.пит. 2012
63 дош.пит. 2012
54-16м сб.рец. 2022
317 дош.пит. 2012
372 дош.пит. 2012
ГОСТ 58233-2018
ГОСТ 26983-15
33 дош.пит. 2012
249 дош.пит. 2012
56 л/д
ТТК № 6
467 дош.пит. 2012
ГОСТ 26983-15

7 дош.пит. 2012
185 дош.пит. 2012
394 дош.пит. 2012
ГОСТ 27844-88
368 дош.пит. 2012
14 дош.пит. 2012
82 дош.пит. 2012
859 сб.рец. 1998
314 дош.пит. 2012
376 дош.пит. 2012
ГОСТ 58233-2018
ГОСТ 26983-15
55 сб.рец. 1982
306 дош.пит. 2012
344, 354 дош.пит. 2012
394А дош.пит. 2012
459 дош.пит. 2012
ГОСТ 26983-15

92 дош.пит. 2012
397 дош.пит. 2012
213 дош.пит. 2012
ГОСТ 27844-88
389 шк.пит. 2012
15 дош пит. 2012
67 дош.пит. 2012
274 дош.пит. 2012
936 сб.рец. 1998
ГОСТ 58233-2018
ГОСТ 26983-15
40 дош.пит. 2012
543
351 дош.пит. 2012
392 дош.пит. 2012
ГОСТ
ГОСТ 58233-2018

101 п.о.п.при шк.2004
215 дош.пит. 2012
393 дош.пит. 2012
ГОСТ 27844-88
ГОСТ
401 дош.пит. 2012
20 дош.пит. 2012
91 дош.пит. 2012
ТТК № 3
314 дош.пит. 2012
372 дош.пит. 2012
ГОСТ 58233-2018
ГОСТ 26983-15
13 дош.пит. 2012
258 дош.пит. 2012
322 дош.пит.
395 дош.пит. 2012
ГОСТ
ГОСТ
ГОСТ 26983-15

7 дош.пит. 2012
94 дош.пит. 2012
397а дош.пит. 2012
ГОСТ 27844-88
368 дош.пит. 2012
55 сб.рец. 1982
53 л/д 1994
308 дош.пит. 2012
314 дош.пит. 2012
376 дош.пит. 2012
ГОСТ 58233-2018
ГОСТ 26983-15
27 п.о.п.при шк.2004
268 дош.пит. 2012
321 дош.пит. 2012
54-4гн дош.пит. 2023
483 дош.пит. 2012
ГОСТ 26983-15