

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

**Индивидуальное (организованное) 2-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 (март-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
День 1											
Завтрак:											
	Каша вязкая гречневая с сахаром и маслом на воде	200	6,2	6,3	12,8	221	12,2	98,1	3,3	0,0	168 дош.пит 2012г
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,0	36	10,0	1,3	0,3	0,0	392 дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	40	2,1	0,8	23,6	108	6,6	4,7	0,0	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		440	8,4	7,1	45,4	365	28,8	104,1	3,6	0,0	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	90	14,0	8,0	2,8	4,0	399 дош.пит. 2012
Обед:											
	Салат из белокочанной капусты с луком зеленым	60	0,7	2,5	2,8	43	22,3	6,6	0,3	17,5	20 дош.пит. 2012
	Суп картофельный, зелень	200\2	1,9	2,3	13,3	97	20,7	24,9	0,9	9,6	77 дош.пит. 2012
	Филе птицы отварное	80	18,9	11,9	0,0	165	31,2	16,0	1,4	0,0	300 дош.пит. 2012г
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,4	167	4,9	21,1	1,1	0,0	317 дош.пит. 2012
	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	27,0	83	12,3	1,1	0,1	1,8	378 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный с витамин-и 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 с витамин-и и микроэ	24	1,6	0,3	9,5	48	11,3	11,8	1,0	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		732	29,9	21,7	86,9	641	105,9	83,7	5,0	28,9	
Уплот.полдник:											
	Икра овощная, зелень	50/1	0,7	2,0	3,5	34	16,0	11,6	0,5	2,2	55 дош.пит. 2012
	Фрикадельки из филе птицы	80	16,4	4,2	8,9	95	9,4	17,1	0,9	0,0	308 дош.пит. 2012г
	Картофель отварной, зелень	140/1	3,1	4,8	17,7	123	54,4	24,7	0,9	14,7	126 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
	Крендель сахарный	60	4,2	7,8	28,6	202	11,4	14,6	1,8	0,6	460 дош.пит. 2012
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэ	18	1,2	0,2	7,1	36	8,5	8,8	0,7	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		548	25,7	19,0	74,2	524	113,9	79,2	5,1	20,6	
Итого за 1-й день			64,9	47,7	226,7	1620	262,6	275,0	16,5	53,5	

Согласовано родитель: _____

День 2											
Завтрак:											
	Кукуруза консервированная	50	2,0	0,7	1,1	58	0,0	0,0	0,0	5,0	101 Сбор. Рец. 2004г
	Батон с витаминно-минеральной смесью	40	2,1	0,8	23,6	108	6,6	4,7	0,0	0,0	ГОСТ 27844-88
	Макаронные изделия отварные	130	5,8	5,9	22,9	148	4,2	18,3	1,0	0,0	317 дош.пит. 2012
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,0	32	10,0	1,3	0,3	0,0	392 дош.пит. 2012
Итого завтрак:		420	10,0	7,4	56,6	346	20,8	24,3	1,3	5,0	
2 завтрак:	Фрукты свежие (груши, бананы)	40/75	1,5	0,5	19,5	90	23,5	37,0	0,5	26,5	368 дош.пит. 2012

Обед:											
	Салат овощной с яблоками и свеклой, зелень	50/1	0,7	0,1	3,6	19	16,4	8,7	0,7	11,2	37 дош.пит. 2012
	Суп - пюре из картофеля, гренок, зелень	200/15/2	5,9	5,0	30,3	192	111,1	41,0	1,4	8,8	99 дош.пит. 2012
	Биточки рубленые из цыпленка	80	14,6	9,1	4,1	149	13,6	15,2	1,2	0,4	306 дош.пит. 2012г
	Каша вязкая гречневая	130	4,0	4,4	17,7	126	7,3	62,4	2,1	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 ржано-пшеничный с витамин-и и микроэ.	30	1,5	0,3	8,8	44	10,4	10,9	0,9	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		708	27,1	18,9	88,4	627	190,6	144,2	7,5	20,8	
Уплот.полдник:											
	Огурцы консервированные	60	1,0	0,0	1,0	16	11,5	7,0	0,3	12,5	101 п.о.п.при шк.2004
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14,1	10,6	11,8	198	17,8	15,0	4,1	8,1	54-31м сб.реп.2022
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	148	37,0	27,8	1,0	18,2	321 дош.пит. 2012
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,0	36	10,0	1,3	0,3	0,0	392 дош.пит. 2012 г.
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	95	8,0	42,0	0,6	10,0	368 дош. пит. 2012г
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэ.	35	1,5	0,3	9,2	64	10,9	11,3	0,9	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		625	21,2	16,2	72,4	557	95,2	104,4	7,2	48,8	
Итого за 2-й день			59,8	43,0	236,9	1620	330,1	309,9	16,5	101,1	

Согласовано родитель: _____

День 3											
Завтрак:											
	Каша вязкая пшенинная с сахаром и маслом на	205	5,6	3,5	27,4	230	14,5	40,7	1,4	0,0	168 дош.пит 2012г
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,0	36	10,0	1,3	0,3	0,0	392 дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	40	2,1	0,8	23,6	108	6,6	4,7	0,0	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		445	7,8	4,3	60,0	374	31,1	46,7	1,7	0,0	
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	95	8,0	42,0	0,6	10,0	368 дош. пит. 2012г
Обед:											
	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
	Суп - лапша домашняя, зелень	200/2	3,9	5,1	9,6	83	20,7	10,1	0,5	2,4	86 дош.пит. 2012
	Суфле из цыпленка	73	14,5	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 с витамин-и 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 с витамин-и и микроэ	39	2,7	0,4	15,6	78	18,3	19,1	1,6	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		723	26,6	26,5	79,1	640	162,4	90,5	5,3	24,4	
Уплот.полдник:											
	Салат из моркови	50	0,7	0,1	5,8	26	13,0	18,2	0,4	0,5	41 дош.пит. 2012
	Запеканка рисовая со свежими грушами	200	6,5	7,8	22,8	365	69,5	31,0	1,3	0,4	190 дош.пит 2012г
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,0	36	10,0	1,3	0,3	0,0	392 дош.пит. 2012 г.
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	16,0	9,0	2,2	10,0	368 дош. пит. 2012г
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	15	1,2	0,1	7,4	39	3,0	2,1	0,2	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		565	8,9	8,4	54,8	511	111,5	61,6	4,4	10,9	
Итого за 3-й день			44,8	39,7	214,9	1620	313,0	240,8	12,0	45,3	

Согласовано родитель: _____

Завтрак: _____ День 4

	Каша молочная вязкая овсянная с сахаром и маслом на воде	205	8,1	6,7	23,9	220	25,0	56,2	1,6	0,0	168 дош.пит 2012г
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,0	36	10,0	1,3	0,3	0,0	392 дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	35	2,5	1,0	16,4	88	6,1	4,2	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		440	10,7	7,7	49,3	344	41,1	61,7	2,3	0,0	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	19,2	86	13,3	7,6	2,7	3,8	389 сб.рец.обр.опр.2017
Обед:											
	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
	Рассольник ленинградский (с перловой крупой), зеленый лук	200/2	2,0	5,0	13,7	109	25,7	22,1	0,8	9,6	76 дош.пит. 2012
	Запеканка из печени с рисом	150	18,6	9,4	20,5	223	25,5	28,7	5,9	8,7	294 дош.пит. 2012
	Соус томатный	30	0,5	1,6	2,1	24	8,7	2,9	0,1	0,4	355 дош.пит. 2012
	Компот из яблок	180	0,6	0,3	17,7	75	19,2	3,1	0,6	90,0	372 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	36	2,8	0,2	17,8	85	7,2	5,0	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэ	26	1,8	0,3	0,4	52	12,2	12,7	1,0	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		675	28,8	21,3	75,7	633	188,5	87,5	9,4	112,9	
Уплот.полдник:											
	Салат из белокочанной капусты с луком зеленым	60	0,7	2,5	2,8	43	22,3	6,6	0,3	17,5	20 дош.пит. 2012
	Филе птицы отварное	60	12,7	8,2	0,0	124	23,4	12,0	1,1	0,0	300 дош.пит. 2012г
	Картофель отварной, зелень	150/2	2,9	5,3	19,0	142	14,6	29,3	1,2	21,0	318 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
	Булочка ванильная	60	6,0	3,4	28,3	168	26,6	19,0	0,8	0,2	481 дош.пит. 2012г
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэ	23	1,5	0,3	9,2	46	10,9	11,3	0,9	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		563	23,9	19,6	67,7	557	112,0	80,6	4,6	41,8	
Итого за 4-й день			64,4	48,6	211,9	1620	354,9	237,4	19,0	158,5	

Согласовано родитель: _____

День 5											
Завтрак:											
	Каша вязкая гречневая с сахаром и маслом на воде	200	8,2	6,3	22,8	227	12,2	98,1	3,3	0,0	168 дош.пит 2012г
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,0	36	10,0	1,3	0,3	0,0	392 дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	40	2,1	0,8	23,6	108	6,6	4,7	0,0	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		440	10,4	7,1	55,4	371	28,8	104,1	3,6	0,0	
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	95	8,0	42,0	0,6	10,0	368 дош. пит. 2012г
Обед:											
	Салат овощной с яблоками и свеклой, зелень	50/1	0,7	0,1	3,6	19	16,4	8,7	0,7	11,2	37 дош.пит. 2012
	Суп картофельный с клецками, зелень	200/20/2	1,9	3	10,9	79	25,2	19	0,7	8,1	85 дош.пит. 2012
	Плов из филе птицы	210	14	14,7	22,5	316	14,8	42,8	2,4	1,2	304 дош.пит. 2012г
	Кисель из яблок свежих	200	0,1	0	18,3	73	10,5	1,3	0,3	0,1	936 Сбор. Рец.1998 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	28	2,1	0,1	14,0	66	5,6	3,9	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэ	29	1,9	0,4	11,5	58	13,6	14,2	1,2	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		711	20,7	18,3	80,8	611	86,1	89,9	5,6	20,6	
Уплот.полдник:											
	Салат из моркови с курагой	60	0,8	0,0	8,6	32	20,4	23,8	0,6	2,8	42 дош.пит. 2012
	Фрикадельки из филе птицы	80	11,6	8,9	6,9	154	28,1	19,2	0,9	0,4	308 дош.пит. 2012г
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,3	5,5	28,9	223	24,1	34,2	2,7	0,0	313 дош.пит 2012г

	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	3,0	12	9,8	1,3	0,3	0,0	392 дош.пит. 2012
	Груши	100	3,3	3,2	14,3	90	134,2	16,5	0,1	0,7	ГОСТ
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	16	1,2	0,1	7,9	32	3,2	2,2	0,2	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		606	23,3	17,7	69,6	543	219,8	97,2	4,8	3,9	
Итого за 5-й день			55,9	43,7	226,8	1620	342,7	333,2	14,6	34,5	

Согласовано родитель: _____

День 6											
Завтрак:											
	Каша вязкая пшенная с сахаром и маслом на воде	205	5,7	5,3	37,4	220	15,6	40,7	1,4	0,0	168 дош.пит 2012г
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,0	36	10,0	1,3	0,3	0,0	392 дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	37	2,0	0,8	13,3	98	5,0	3,4	0,3	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		442	7,7	6,1	59,7	354	30,6	45,4	2,0	0,0	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	19,2	90	13,3	7,6	2,7	3,8	399 дош.пит. 2012
Обед:											
	Салат из белокочанной капусты с яблоками, зелень	50/1	0,7	4,1	3,0	44	15,4	5,8	0,5	13,5	132/1 л/д 1994
	Борщ с капустой и картофелем, зелень	200/2	1,5	3,9	10,2	97	35,5	21,0	1,0	8,2	57 дош.пит. 2012
	Печень говяжья по-строгановски, зеленый лук	80/1	10	12,7	5,3	190	38	14	4,58	9,93	54-31м сб.реп. 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 с витамин-и и микроэл-ми	15	1,2	0,1	7,4	35	3,0	2,1	0,2	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэ	24	1,6	0,3	9,5	48	11,3	11,8	1,0	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		693	20,6	25,7	76,1	640	109,6	88,8	11,6	32,5	
Уплот.полдник:											
	Салат из свеклы с огурцами консервированными, зелень	60/1	0,8	4,0	5,8	52	20,4	12,2	0,6	5,0	132/2 л/д 1994
	Филе птицы отварное	80	16,9	10,9	0,0	165	31,2	16,0	1,4	0,0	300 дош.пит. 2012г
	Картофель печеный, зелень	130/1	3,0	5,3	24,8	139	16,8	35,0	1,4	30,3	56 л/д
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	3,0	12	9,8	1,3	0,3	0,0	392 дош.пит. 2012
	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141	11,0	14,5	0,7	0,0	466 дош.пит. 2012
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэ	14	1,4	0,2	8,0	27	9,4	9,8	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		552	26,1	22,8	67,8	536	98,6	88,8	5,2	35,3	
Итого за 6-й день			55,4	54,6	222,8	1620	252,1	230,6	21,5	71,6	

Согласовано родитель: _____

День 7											
Завтрак:											
	Икра кабачковая	50	1,0	4,5	4,3	61	8,5	7,0	0,3	3,5	101 Сбор. Рец. 2004г
	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23,0	142	14,6	29,3	1,2	21,0	318 дош.пит. 2012
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,4	34	14,2	2,4	0,3	3,1	393 дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	42	2,5	1,0	16,9	119	6,3	4,3	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		442	6,6	9,8	52,6	356	43,6	43,0	2,2	27,6	
2 завтрак:	Фрукты (груши, бананы)	50/70	1,3	0,5	20,9	90	15,5	37,5	1,6	10,0	368 дош.пит. 2012
Обед:											
	Салат из свеклы, зелень	60/1	0,8	3,0	4,4	48	22,1	18,9	1,0	7,8	33 дош.пит. 2012

	Суп картофельный с макаронными изделиями, зелень	200/2	2,0	2,3	13,5	82	25,2	26,3	0,9	12,6	82 дош.пит. 2012
	Котлеты по-Ноябрьски (из оленины)	80	11,6	9,7	10,5	176	236,6	15,3	1,5	0,4	ТТК №3
	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 изюма	200	0,4	0,0	23,9	97	31,8	6,0	1,2	0,4	376 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	25	1,9	0,2	12,3	59	5,0	3,5	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэ.	22	1,3	0,3	7,9	44	9,4	9,8	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		740	22,6	20,5	93,0	652	338,6	151,8	8,1	21,2	
Уплот.полдник:											
	Салат из белокочанной капусты с луком зеленым	60	0,7	2,5	2,8	44	22,3	6,6	0,3	17,5	20 дош.пит. 2012
	Фрикадельки из филе цыпленка	80	13,2	1,6	7,7	167	28,1	19,2	0,9	0,1	308 дош.пит. 2012
	Рагу овощное, зелень	150/2	2,4	5,6	13,0	130	43,0	25,2	1,0	10,9	344 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
	Блинчики	50	2,6	1,3	21,4	107	7,4	5,4	0,4	0,1	447 дош.пит. 2012
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэ.	20	1,0	0,2	6,0	40	7,1	7,4	0,6	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		570	20,0	11,2	59,3	522	122,1	66,2	3,5	31,7	
Итого за 7-й день			50,5	42,0	225,8	1620	519,8	298,5	15,4	90,5	

Согласовано родитель:

Дневная карта питания											
День 8											
Завтрак:											
	Каша вязкая гречневая с сахаром и маслом на воде	200	6,2	5,3	32,8	227	12,2	98,1	3,3	0,0	168 дош.пит 2012г
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,0	36	10,0	1,3	0,3	0,0	392 дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	40	2,1	0,8	23,6	108	6,6	4,7	0,0	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		440	8,4	6,1	65,4	371	28,8	104,1	3,6	0,0	
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	95	8,0	42,0	0,6	10,0	368 дош. пит. 2012г
Обед:											
	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 крестьянский , цыпленок отварной, зелень	200/20/2	8,9	8,5	12,9	164	24,1	28,7	1,1	17,6	140 л/д 1994, 121 (2) дош.пит. 2012
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	14,9	10,6	20,9	262	51,2	46,6	1,9	9,2	302 дош.пит. 2012г
	Кисель из сока натурального	200	0,1	0,1	17,3	72	1,0	14,1	3,0	0,3	382 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	25	1,5	0,1	9,9	52	4,0	2,8	0,2	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэ	30	2,0	0,4	11,9	60	14,1	14,7	1,2	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		714	28,1	19,8	76,5	628	110,8	115,6	8,1	38,3	
Уплот.полдник:											
	Салат из моркови с курагой	60	0,9	0,0	11,3	60	14,8	18,5	0,3	2,5	63 шк.пит. 2007
	Филе птицы отварное	80	16,9	10,9	0,0	185	31,2	16,0	1,4	0,0	300 дош.пит. 2012г
	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	165	4,1	18,0	0,4	0,0	314 дош.пит 2012г
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,0	36	10,0	1,3	0,3	0,0	392 дош.пит. 2012 г.
	Яблоко	90	0,4	0,4	8,8	40	14,4	8,1	2,0	9,0	368 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	0,8	0,1	4,9	40	2,0	1,4	0,1	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		600	21,6	15,6	60,6	526	76,5	63,3	4,5	11,5	
Итого за 8-й день			59,6	42,0	223,5	1620	224,1	325,0	16,8	59,8	

Согласовано родитель:

_____ День 9

Завтрак:											
	Каша вязкая ячневая с сахаром и маслом на воде	205	4,4	4,2	33,2	227	37,2	21,8	0,8	0,0	168 дош.пит 2012г
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,0	36	10,0	1,3	0,3	0,0	392 дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	40	2,1	0,8	23,6	108	6,6	4,7	0,0	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		445	6,6	5,0	65,8	371	53,8	27,8	1,1	0,0	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	19,2	86	13,3	7,6	2,7	3,8	399 дош.пит. 2012
Обед:											
	Салат зимний, зелень	50/1	1,1	3,4	6,0	61	10,0	13,6	0,4	8,0	134 л/д 1994
	Борщ , зелень	200/2	10	5,8	11,1	129	53,9	38,3	1,8	14,5	62 дош.пит. 2012
	Биточки из филе цыпленка	80	14,6	12,9	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
	Компот из груш	180	0,2	0,1	14,5	56	0,8	14,3	4,3	0,9	372 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	29	2,2	0,2	14,3	69	5,8	4,1	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэ	23	1,5	0,3	9,2	46	10,9	11,3	0,9	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		696	32,5	27,0	71,2	617	191,4	133,8	9,9	52,1	
Уплот.полдник:											
	Икра свекольная, зелень	50/1	1,0	4,3	5,7	65	23,5	13,5	0,5	6,3	134/1 л/д 1994
	Котлеты рубленные из филе птицы	80	16,6	5,9	13,5	155	31,2	25,5	1,4	0,1	305 дош.пит. 2012г
	Рис с овощами	130	2,4	2,4	25,4	132	8,5	22,2	0,5	0,5	360 сб.рец.2012
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	3,0	12	9,8	1,3	0,3	0,0	392 дош.пит. 2012
	Ватрушка с клюквой	50	6,6	3,9	20,9	144	36,3	15,4	0,7	0,0	458 дош.пит. 2012
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэ	20	1,3	0,3	7,5	38	8,9	9,3	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		531	28,0	16,8	76,0	546	118,2	87,2	4,2	6,9	
Итого за 9-й день			68,1	48,8	232,2	1620	376,7	256,4	17,9	62,8	

Согласовано родитель: _____

День 10											
Завтрак:											
	Кукуруза консервированная (порционно)	50	2,0	0,7	1,1	57	2,1	0,7	0,0	5,0	101 п.о.п.при шк.2004
	Рис припущенный	130	3,2	3,4	31,9	173	2,1	16,5	0,4	0,0	316 дош.пит 2012г
	Чай с лимоном	200/8	0,1	0,0	8,4	34	14,2	2,4	0,3	3,1	393 дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	32	2,5	1,0	16,4	84	6,1	4,2	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		420	7,8	5,1	57,8	348	24,5	23,8	1,1	8,1	
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	95	8,0	42,0	0,6	10,0	368 дош. пит. 2012г
Обед:											
	Салат из свеклы с огурцами консервированными, лук зеленый	50/2	0,6	3,0	5,3	42	19,0	10,5	0,6	5,6	132/2 л/д 1994
	Суп овощной, зелень	180/2	2,1	5,1	8,9	80	26,1	20,6	0,6	21,8	53 л/д 1994,
	Филе птицы тушеное	160	22,9	8,4	5,6	151	31,3	28,7	1,5	0,5	301 дош.пит. 2012г
	Каша вязкая пшеничная	130	3,4	3,7	21,3	132	13,6	18,7	1,5	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 с витамин-и и микроэл-ми	32	2,5	0,2	15,8	76	6,4	4,5	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэ	25	1,5	0,3	8,8	44	10,4	10,9	0,9	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		781	33,4	20,7	89,6	622	138,6	99,9	6,6	28,3	
Уплот.полдник:											
	Салат из белокочанной капусты со свеклой, зелень	50/1	0,7	4,1	3,0	44	15,4	5,8	0,5	13,5	132/1 л/д 1994
	Кнели куриные с рисом	80	10,1	18,3	8,5	225	34,6	16,1	1,0	0,3	312 дош.пит. 2012г
	Пюре картофельное	150	5,9	4,5	19,1	129	34,5	25,9	0,9	17,0	321 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
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	95	8,0	42,0	0,6	10,0	368 дош. пит. 2012г
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэ.	20	1,4	0,2	8,0	50	9,4	9,8	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		601	19,7	27,6	62,6	555	111,7	100,9	4,1	40,8	
Итого за 10-й день			62,4	53,9	231,1	1620	282,8	266,6	12,4	87,2	
Итого за весь период:			585,7	464,0	2252,5	16200	3258,9	2773,5	162,6	764,8	
Среднее значение за период:			58,6	46,4	225,3	1620	325,9	277,3	16,3	76,5	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за весь период, %			15	30	55	100					
Нормы по СанПин белков, жиров, углеводов в % от калорийности:			12-15.	30-32.	55-58.	1620					

Согласовано родитель: _____