

	Салат овощной с яблоками и свеклой	30/1	0,4	0,1	2,2	12	9,8	5,2	0,4	6,7	37 дош.пит. 2012
	Суп - пюре из картофеля, гренки, зелень	150/10/2	4,3	3,8	21,9	139	83,7	30,2	1,0	8,1	99 дош.пит. 2012
	Пудинг из говядины	60	6,7	5,7	0,7	112	24,4	16,4	1,0	0,1	290 дош.пит. 2012
	Каша вязкая гречневая	110	3,4	3,7	15,0	107	6,2	52,8	1,8	0,0	314 дош.пит. 2012
	Компот из сушеных фруктов*	150	0,3	0,0	17,9	73	23,9	4,5	0,9	0,3	376 дош.пит. 2012
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	1,3	0,3	7,9	40	9,4	9,8	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		533	16,4	13,6	65,6	483	157,4	118,9	5,9	15,2	
Уплот.полдник:											
	Огурцы консервированные	40	0,8	0,0	0,8	10	9,2	5,6	0,2	10,0	101 п.о.п.при шк.2004
	Оладьи из печени по-кунцевски	50	8,8	5,8	7,9	117	11,9	10,0	2,7	5,4	54-31м сб.реп.2022
	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	29,6	22,2	0,8	14,5	321 дош.пит. 2012
	Чай с молоком	150	2,7	2,3	6,8	69	112,0	13,5	0,3	1,2	394 дош.пит. 2012
	Йогурт	110	3	0	13	90	130	14,3	0,11	0,7	ГОСТ
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	1,4	0,2	8,0	40	9,4	9,8	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		490	19,2	12,1	52,9	436	302,1	75,4	4,9	31,8	
Итого за 2-й день			46,0	44,7	152,0	1260	541,2	230,7	13,0	75,1	
День 3											
Завтрак:											
	Сыр (порционно)	15	3,5	4,4	0,0	54	132,0	5,3	0,2	0,1	7 дош.пит. 2012
	Суп молочный с пшеном	150	4,4	4,1	13,9	110	121,4	22,2	0,4	0,7	94 дош.пит. 2012
	Кофейный напиток с молоком	160	2,5	2,1	8,0	62	100,6	11,2	0,1	1,0	395 дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,9	0,8	12,8	66	4,8	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		350	12,3	11,4	34,7	292	358,8	42,0	1,0	1,8	
2 завтрак:	Сок фруктовый	175	0,8	0,0	16,2	72	11,2	6,4	2,2	3,2	389 сб.реп.обр.опр.2017
Обед:											
	Салат из свеклы с черносливом, зелень	30/1	0,5	1,6	5,9	39	12,7	9,9	0,5	2,6	28 дош.пит. 2012
	Суп - лапша домашняя, зелень, говядина	150/2/14	4,2	3,4	7,5	77	17,6	10,7	0,6	3,4	86 дош.пит. 2012
	Суфле из цыпленка	60	10	10	1,9	140	35,1	10,4	0,9	0	310 дош.пит. 2012
	Рагу овощное, зелень	120/1	2,2	4,7	11,2	95	40,9	22,7	0,8	12,2	344, 354 дош.пит. 2012
	Напиток из брусники*	150	0,1	0,1	10,4	44	2,9	2,9	0,2	2,9	647 сб.реп. 1996
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	17	1,4	0,2	8,3	41	3,4	2,4	0,2	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	30	2,0	0,4	11,9	60	14,1	14,7	1,2	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		575	20,4	20,4	57,1	496	126,7	73,7	4,4	21,1	
Уплот.полдник:											
Уплот.полдник:	Салат из моркови	40	0,5	0,0	4,7	21	10,4	14,6	0,3	2,8	41 дош.пит. 2012
	Биточки маные с творогом, молоко сгущенное	150/35	10,9	10,4	41,9	227	188,0	27,3	0,6	0,6	68 л/д 1991
	Кефир	150	4,4	3,8	6,0	75	180,0	21,0	0,2	1,1	401 дош.пит. 2012
	Яблоко	84	0,3	0,3	8,8	38	16,2	10,2	2,0	4,3	368 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	15	1,0	0,1	5,9	39	2,4	1,7	0,1	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		474	17,1	14,6	67,3	400	397,0	74,8	3,2	8,8	
Итого за 3-й день			50,6	46,4	175,3	1260	893,7	196,9	10,8	34,9	
День 4											
Завтрак:											
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	43	22,0	4,8	1,0	0,0	213 дош.пит. 2012
	Каша молочная жидкая овсяными хлопьями с сахаром	150/3	2,8	1,4	21,9	93	12,8	29,5	0,8	0,0	185 дош.пит. 2012
	Какао с молоком	150	3,1	2,6	9,5	74	114,2	16,0	0,4	1,2	397 дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,9	0,8	12,8	66	4,8	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		368	12,9	9,4	44,5	276	153,8	53,6	2,5	1,2	

2 завтрак:	Фрукты (груши, бананы)	65/40	1,2	0,4	14,3	68	21,5	26,5	0,4	24	368 дош.пит. 2012
Обед:											
	Салат из свеклы с сыром, зелень	30/1	1,5	2,7	2,1	40	54,0	7,8	0,4	2,5	31 дош.пит. 2012
	Рассольник ленинградский (с перловой крупой), зеленый лук, сметана	150/2/4	1,6	3,9	10	82	20,4	16,9	0,6	7,5	76 дош.пит. 2012
	Запеканка из печени с рисом	130	8,0	6,4	17,8	193	22,1	24,9	5,1	7,5	294 дош.пит. 2012
	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,6	2,1	24	8,7	2,9	0,1	0,4	355 дош.пит. 2012
	Напиток из шиповника*	150	0,5	0,2	14,2	61	16,0	2,6	0,5	75,0	398 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	1,4	0,2	8,3	41	3,4	2,4	0,2	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	25	1,8	0,3	10,0	50	11,8	12,3	1,0	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		542	15,3	15,3	64,9	491	136,4	69,8	7,9	92,9	
Уплот.полдник:											
	Салат из белокочанной капусты с луком зеленым	40	0,4	1,5	1,7	26	13,4	3,9	0,2	10,5	20 дош.пит. 2012
	Горбуша фаршированная	60	11,8	6,1	1,0	114	15,9	20,0	0,5	0,6	243 дош.пит. 2012
	Картофель в молоке, зелень	120/2	2,8	3,0	15,8	103	47,8	22,4	0,8	12,9	319 дош.пит. 2012
	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	7,3	29	12,8	2,2	0,3	21,8	393 дош.пит. 2012
	Булочка "Творожная"	30	4,6	2,1	17,4	109	26,5	12,1	0,6	0,1	483 дош.пит. 2012
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	22	1,2	0,2	7,1	44	8,5	8,8	0,7	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		461	20,9	12,9	50,3	425	124,9	69,4	3,1	45,9	
Итого за 4-й день			50,3	38,0	174,0	1260	436,6	219,3	13,9	164,0	
День 5											
Завтрак:											
	Сырная паста	10	1,9	4,2	0,0	46	77,0	3,9	0,1	0,1	882 сб.рец ПОП 1998
	Суп молочный манный	150	3,3	3,0	10,1	99	128,3	15,7	0,2	0,7	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	25	1,9	0,8	12,8	66	4,8	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		365	9,8	10,3	31,1	279	324,0	36,8	1,0	2,1	
2 завтрак:	Йогурт	110	0,8	0,0	16,2	72	11,2	6,4	2,2	3,2	399 дош.пит. 2012
Обед:											
	Салат овощной с яблоками и свеклой	30/1	0,4	0,1	2,2	12	9,8	5,2	0,4	6,7	37 дош.пит. 2012
	Суп картофельный с клецками, зелень	150/12/2	1,5	2,2	8,1	58	19,7	14,3	0,5	6,7	85 дош.пит. 2012
	Плов из отварной говядины, зеленый лук	150	9,1	12,3	26,3	271	45,0	41,0	1,5	11,5	182 диет.пит. 2002
	Кисель из повидла*	150	0,1	0,0	13,7	55	7,8	1,0	0,2	0,1	383 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	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 микроэл-ми	22	1,5	0,3	8,8	44	10,4	10,9	0,9	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		557	13,8	15,0	66,5	475	95,7	74,5	3,7	25,0	
Уплот.полдник:											
	Салат из моркови с курагой	30	0,4	0,0	4,3	16	10,2	11,9	0,3	1,4	42 дош.пит. 2012
	Пудинг из творога с яблоками, молоко сгущенное	140/35	20,8	17,4	28,8	293	239,9	34,8	1,7	2,3	240 дош.пит. 2012
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	2,3	11	7,3	1,0	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	12	0,8	0,1	4,9	24	2,0	1,4	0,1	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		507	25,3	20,7	54,6	434	393,6	65,6	2,5	4,4	
Итого за 5-й день			49,7	46,0	168,4	1260	824,5	183,3	9,4	34,7	
День 6											
Завтрак:											
	Суп молочный с пшеном	150	4,4	4,1	13,9	110	121,4	22,2	0,4	0,7	94 дош.пит. 2012

	Кофейный напиток с молоком сгущенным	170	2,5	1,7	17,8	96	109,4	10,9	0,1	0,3	396 дош.пит. 2012
	Варенье	10	0,1	0,0	7,2	28	1,2	0,9	0,0	0,2	ГОСТ
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,5	0,6	10,3	53	3,8	2,6	0,3	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		355	8,5	6,4	49,2	287	235,8	36,6	0,8	1,2	
2 завтрак:	Сок фруктовый	165	0,8	0,0	16,2	68	11,2	6,4	2,2	3,2	399 дош.пит. 2012
Обед:											
	Салат из белокочанной капусты с яблоками, зелень	30/1	0,4	2,4	1,8	26	9,8	3,7	0,3	8,6	132/1 л/д 1994
	Борщ с фасолью и картофелем, говядина отварная, зелень	150/10/2	4,5	2,8	6,3	69	33,7	24,4	1,2	5,4	63 дош.пит. 2012
	Печень говяжья по-строгановски, зелень	60/1	6,0	9,5	4,0	144	28,5	10,5	3,4	7,4	54-31м сб.реп. 2022
	Макаронные изделия отварные	110	4,0	3,3	19,4	124	3,6	15,5	0,8	0,0	317 дош.пит. 2012
	Компот из яблок*	150	0,1	0,1	11,9	49	1,3	2,7	2,7	1,3	372 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	15	0,8	0,1	4,9	24	2,0	1,4	0,1	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	15	1,0	0,2	6,0	30	7,1	7,4	0,6	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		544	16,8	18,4	54,3	466	86,0	65,6	9,1	22,7	
Уплот.полдник:											
	Салат из свеклы с огурцами консер., зелень	40/1	0,5	2,4	4,1	33	13,6	8,1	0,5	3,4	132/2 л/д 1994
	Шницель из минтая натуральный	60	9,5	2,9	6,0	94	45,3	34,1	0,7	5,8	258 дош.пит. 2012
	Картофель печеный, зелень	120/1	2,8	4,9	22,9	148	15,5	32,3	1,3	28,0	56 л/д
	Чай из шиповника	180	0,2	0,1	6,7	31	3,7	1,1	0,2	45,1	ТТК №6
	Сдоба обыкновенная	40	3,1	1,9	20,9	113	8,8	11,6	0,5	0,0	466 дош.пит. 2012
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	10	0,7	0,1	4,0	20	4,7	4,9	0,4	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		452	16,8	12,3	64,6	439	91,6	92,1	3,6	82,3	
Итого за 6-й день			42,9	37,1	184,3	1260	424,6	200,7	15,7	109,4	
День 7											
Завтрак:											
	Икра кабачковая	40	0,8	3,6	3,4	49	6,8	5,6	0,2	2,8	101 п.о.п.при шк.2004
	Омлет "Драчена"	95	8,3	8,3	6,2	136	80,1	16,1	2,1	0,4	228 дош.пит. 2016
	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	7,3	29	12,8	2,2	0,3	21,8	393 дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	28	2,1	0,8	14,4	74	5,3	3,6	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		350	11,3	12,7	31,4	288	105,0	27,6	3,0	25,0	
2 завтрак:	Фрукты (груши, бананы)	70/40	0,9	0,4	15,1	67	15,6	24,6	1,7	7,3	368 дош.пит. 2012
Обед:											
	Салат из свеклы, зелень	40/1	0,6	2,4	3,4	38	14,1	14,0	0,8	3,8	33 дош.пит. 2012
	Суп картофельный, зелень, фрикадельки из горбуши	150/2/20	5,1	2,7	10,5	73	25,1	26,3	0,8	10,8	77 дош.пит. 2012
	Котлеты по-Ноябрьски	60	8,7	7,3	7,9	131	17,7	11,5	1,1	0,3	ТТК №3
	Каша вязкая гречневая	110	3,4	3,7	15,0	107	6,2	52,8	1,8	0,0	314 дош.пит. 2012
	Компот из изюма*	150	0,3	0,0	17,9	73	23,9	4,5	0,9	0,3	376 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	14	1,1	0,1	6,9	32	2,8	2,0	0,1	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	24	1,6	0,3	9,5	48	11,3	11,8	1,0	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		571	20,8	16,5	71,1	502	101,1	122,9	6,5	15,2	
Уплот.полдник:											
	Салат из белокочанной капусты с луком зеленым	40	0,4	1,5	1,7	26	13,4	3,9	0,2	10,5	20 дош.пит. 2012
	Фрикадельки из филе цыпленка	60	11,1	1,2	5,9	79	20,4	16,6	0,8	0,1	308 дош.пит. 2012
	Рагу овощное с соусом, зелень	120/2	2,2	5,1	12,0	103	39,7	23,3	0,9	10,0	344 дош.пит. 2012
	Чай с молоком	180	1,4	1,0	7,8	52	51,3	8,9	0,7	0,3	54-4гн

	Блинчики с молоком сгущенным	50/20	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 микроэл-ми	18	0,9	0,1	5,2	36	6,1	6,4	0,5	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		490	18,6	10,2	54,0	403	138,3	64,5	3,5	21,0	
Итого за 7-й день			51,6	39,8	171,6	1260	360,0	239,6	14,7	68,5	
День 8											
Завтрак:											
	Суп молочный манный	150	3,3	3,0	10,1	99	128,3	15,7	0,2	0,7	92 дош.пит. 2012
	Какао с молоком	170	3,5	3,0	10,8	84	129,4	18,1	0,4	1,4	397 дош.пит. 2012
	Сырная паста	10	1,9	4,2	0,0	46	77,0	3,9	0,1	0,1	882 сб.рец ПОП 1998
	Батон с витаминно-минеральной смесью	20	1,5	0,6	10,3	53	3,8	2,6	0,3	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		357	10,2	10,8	31,2	282	338,5	40,3	1,0	2,2	
2 завтрак:	Йогурт	110	0,8	0,0	16,2	72	11,2	6,4	2,2	3,2	399 дош.пит. 2012
Обед:											
	Салат овощной с яблоками и свеклой, зелень	30/1	0,4	0,1	2,2	12	9,8	5,2	0,4	6,7	37 дош.пит. 2012
	Суп крестьянский , цыпленок отварной, сметана, зелень	150/18/5/2	6,3	6,0	10,7	122	19,3	22,7	0,9	14,6	140 л/д 1994
	Говядина тушеная с овощами в соусе, зелень	150/2	12,3	11,7	9,7	203	28,1	31,5	1,3	3,3	274 дош.пит. 2012
	Кисель из сока натурального*	150	0,4	0,0	14,4	60	0,8	11,8	2,5	0,3	382 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	21	1,6	0,1	10,4	49	4,2	3,0	0,2	3,2	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	27	1,8	0,4	10,7	54	12,7	13,2	1,1	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		556	22,8	18,3	58,1	500	74,9	87,4	6,4	28,1	
Уплот.полдник:											
Уплот.полдник:	Салат из моркови с курагой	40	0,7	0,0	9,0	40	11,8	14,8	0,2	2,0	63 шк.пит. 2007
	Пирог творожный, молоко сгущенное	130/35	13,4	19,9	32,1	223	257,7	36,6	1,0	0,7	543 дош.пит. 2012
	Кефир	150	4,4	3,8	6,0	75	180,0	21,0	0,2	1,1	401 дош.пит. 2012
	Яблоко	110	0,4	0,4	9,8	46	16,0	9,0	2,2	10,0	368 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	15	0,8	0,1	4,9	22	2,0	1,4	0,1	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		480	19,7	24,2	61,8	406	467,5	82,8	3,7	13,8	
Итого за 8-й день			53,5	53,3	167,3	1260	892,1	216,9	13,3	47,3	
День 9											
Завтрак:											
	Суп молочный с крупой ячневой	150	4,2	3,9	13,8	107	127,3	18,7	0,3	0,7	94 дош.пит. 2012
	Чай с молоком	170	2,6	2,2	7,7	64	107,5	13,1	0,3	1,3	394 дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	22	1,7	0,7	11,3	58	4,2	2,9	0,3	0,0	ГОСТ 27844-88
	Кондитерские изделия (вафли, печенье, конфеты)	10	0,5	1,1	9,7	41	2,3	3,6	2,0	0,0	ГОСТ
Итого завтрак:		352	9,0	7,9	42,5	270	241,3	38,3	2,9	2,0	
2 завтрак:	Напиток яблочный	165	0,8	0,0	16,2	73	11,2	6,4	2,2	3,2	386 дош.пит. 2012
Обед:											
	Салат зимний, зелень	40/1	0,9	2,7	4,8	48	8,0	10,9	0,3	6,4	134 л/д 1994
	Борщ с мясом, зелень	150/2	5,9	4,4	8,3	96	37	28	1,4	9,4	62 дош.пит. 2012
	Биточки из филе цыпленка	60	8,7	8,0	5,3	127	22,8	16,9	0,9	0,3	306 дош.пит. 2012
	Капуста тушеная, зелень	110/1	2,4	3,6	7,4	70	64,4	24,1	0,9	21,9	336 дош.пит. 2012
	Компот из груш*	150	0,1	0,1	12,1	47	0,6	11,9	3,6	0,7	372 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	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 микроэл-ми	24	1,6	0,3	9,5	48	11,3	11,8	1,0	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		558	20,8	19,2	55,3	474	147,1	105,3	8,3	38,7	
Уплот.полдник:											
	Икра свекольная, зелень	40/1	0,8	3,4	4,5	52	18,9	10,7	0,7	5,1	134/1 л/д 1994

	Горбуша фаршированная	60	10,8	6,1	1,0	114	15,9	20,0	0,5	0,6	243 дош.пит. 2012
	Рис с овощами	110	2,0	2,0	21,5	112	7,2	18,8	0,4	0,4	360 сб.рец.2012
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	2,7	11	8,8	1,2	0,3	0,0	392 дош.пит. 2012
	Булочка молочная	50	4,6	1,0	26,1	132	30,2	18,3	0,7	0,1	479 дош.пит. 2012
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	11	0,8	0,1	4,4	22	5,2	5,4	0,4	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		452	19,1	12,6	60,2	443	86,2	74,4	3,0	6,2	
Итого за 9-й день			49,7	39,7	174,2	1260	485,8	224,4	16,4	50,1	
День 10											
Завтрак:											
	Кукуруза консервированная	40	1,6	0,6	0,9	46	1,7	0,6	0,0	4,0	101 п.о.п.при шк.2004
	Омлет с морковью	100	7,8	10,0	3,6	132	65,4	21,5	1,6	1,3	217 дош.пит. 2012
	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	7,3	29	12,8	2,2	0,3	21,8	393 дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,9	0,8	12,8	66	4,8	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		352	11,4	11,4	24,6	273	84,7	27,6	2,2	27,1	
2 завтрак:	Йогурт	110	0,8	0	16,2	72	11,2	6,4	2,2	3,2	389 сб.рец.обр.орг.2017
Обед:											
	Салат из свеклы с огурцами консервированными, лук зеленый	40/1	0,5	2,4	4,3	34	15,6	8,5	0,5	4,8	132/2 л/д 1994
	Суп овощной, сметана, зелень	150/8/2	1,8	4,4	7,5	76	22,5	17,4	0,5	18,7	53 л/д 1994
	Пудинг из говядины	60	6,7	5,7	0,7	112	24,4	16,4	1,0	0,1	290 дош.пит. 2012
	Каша вязкая пшеничная	110	2,9	3,1	18,0	112	11,5	15,8	1,3	0,0	314 дош.пит. 2012
	Компот из сушеных фруктов*	180	0,4	0,0	21,5	87	28,6	5,4	1,1	0,4	376 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	1,5	0,1	9,9	47	4,0	2,8	0,2	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	1,3	0,3	7,9	40	9,4	9,8	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		591	15,1	16,0	69,8	508	116,0	76,1	5,4	24,0	
Уплот.полдник:											
	Салат из белокочанной капусты со свеклой, зелень	40/1	0,6	3,3	2,4	34	12,3	4,6	0,4	10,8	132/1 л/д 1994
	Тефтели из минтая тушеные	60	7,5	2,4	8,3	85	30,6	16,6	0,4	0,3	261 дош.пит. 2012
	Пюре картофельное	120	2,2	3,5	15,0	101	27,1	20,4	0,7	13,3	321 дош.пит. 2012
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,2	1,5	15,5	69	95,5	9,5	0,1	0,3	396 дош.пит. 2012
	Кондитерские изделия (вафли, печенье, конфеты)	35	3,3	3,2	14,3	90	134,2	16,5	0,1	0,7	ГОСТ
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	14	0,9	0,2	5,6	28	6,6	6,9	0,6	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		515	16,7	14,1	61,1	407	306,3	74,5	2,3	25,4	
Итого за 10-й день			44,0	41,5	171,7	1260	518,2	184,6	12,1	79,7	
Итого за весь период:			481,8	423,3	1736,7	12600	5834,8	2070,0	130,0	721,6	
Среднее значение за период:			48,2	42,3	173,7	1260	583,5	207,0	13,0	72,2	
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.	1260					

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