

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

**Основное (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
<b>День 1</b>											
<b>Завтрак:</b>											
	Джем	15	0,2	0,0	10,8	42	1,8	1,4	0,0	0,3	ГОСТ
	Суп молочный манный	200	5,5	5,0	16,9	137	171,1	20,9	0,3	1,0	92 дош.пит. 2012
	Чай с молоком (молоко сгущенное)	200	2,8	3,3	26,5	120	124,0	4,3	0,0	0,0	394А 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
<b>Итого завтрак:</b>		<b>440</b>	<b>10,4</b>	<b>9,1</b>	<b>67,0</b>	<b>365</b>	<b>301,7</b>	<b>29,9</b>	<b>0,6</b>	<b>1,3</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Сок фруктовый	200	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	60	0,7	2,5	2,8	43	22,3	6,6	0,3	17,5	20 дош.пит. 2012
	Суп картофельный с горохом лущеным, зелен	200/2	4,5	4,2	13,3	109	34,9	29,6	1,6	6,7	81 дош.пит. 2012
	Шницель по-Ноябрьски	70	10,1	8,5	9,2	153	20,7	13,4	1,3	0,3	ттк № 3
	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
<b>Итого обед:</b>		<b>722</b>	<b>23,7</b>	<b>20,2</b>	<b>96,1</b>	<b>641</b>	<b>109,6</b>	<b>85,8</b>	<b>5,6</b>	<b>26,3</b>	
<b>Уплот.полдник:</b>											
	Икра овощная, зелень	50/1	0,7	2,0	3,5	34	16,0	11,6	0,5	2,2	55 дош.пит. 2012
	Котлеты из минтая паровые	70	10,7	2,7	7,1	95	44,7	36,1	0,6	0,4	257 дош.пит. 2012
	Картофель в молоке, зелень	140/1	3,1	4,8	17,0	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
<b>Итого полдник:</b>		<b>548</b>	<b>20,0</b>	<b>17,5</b>	<b>71,7</b>	<b>524</b>	<b>149,2</b>	<b>98,2</b>	<b>4,8</b>	<b>21,0</b>	
<b>Итого за 1-й день</b>			<b>55,1</b>	<b>46,8</b>	<b>255,0</b>	<b>1620</b>	<b>574,5</b>	<b>221,9</b>	<b>13,8</b>	<b>52,6</b>	
<b>День 2</b>											
<b>Завтрак:</b>											
	Горошек зеленый (порционно), зеленый лук	60/2	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	30/5	2,6	2,5	17,0	119	7,3	4,3	0,4	0,0	1 дош.пит. 2012
	Омлет натуральный	110	10,3	13,6	2,0	171	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>414</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 (груши, бананы)	40/75	1,5	0,5	19,5	90	23,5	37,0	0,5	26,5	368 дош.пит. 2012
<b>Обед:</b>											

	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, гренки, зелень	200/15/2	5,9	5,0	30,3	192	111,1	41,0	1,4	8,8	99 дош.пит. 2012
	Биточки из говядины	80	11,6	8,0	7,8	149	31,0	22,1	1,0	0,2	289 дош.пит. 2012
	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
<b>Итого обед:</b>		<b>708</b>	<b>24,1</b>	<b>17,8</b>	<b>92,1</b>	<b>627</b>	<b>208,0</b>	<b>151,1</b>	<b>7,3</b>	<b>20,6</b>	
<b>Уплот.полдник:</b>											
	Огурцы консервированные	50	1,0	0,0	1,0	13	11,5	7,0	0,3	12,5	101 п.о.п.при шк.2004
	Оладьи из печени по-кунцевски	75	13,1	8,6	11,8	176	17,8	15,0	4,1	8,1	54-31м сб.рец.2022
	Пюре картофельное	140	2,9	4,5	19,1	129	34,5	25,9	0,9	17,0	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
	Кондитерские изделия (вафли, печенье, конфеты)	45	2,3	5,0	32,4	159	10,4	16,2	9,0	0,0	ГОСТ
	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
<b>Итого полдник:</b>		<b>533</b>	<b>20,9</b>	<b>18,4</b>	<b>80,9</b>	<b>557</b>	<b>89,2</b>	<b>76,6</b>	<b>15,4</b>	<b>87,7</b>	
<b>Итого за 2-й день</b>			<b>61,5</b>	<b>52,8</b>	<b>220,7</b>	<b>1620</b>	<b>423,9</b>	<b>286,0</b>	<b>26,0</b>	<b>141,1</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
	Суп - лапша домашняя, зелень	200/2	1,9	4,1	9,6	83	20,7	10,1	0,5	2,4	86 дош.пит. 2012
	Суфле из цыпленка	73	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 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
<b>Итого обед:</b>		<b>723</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
	Биточки манье с творогом, молоко сгущенное	200/42	19,9	14,0	56,9	323	256,7	37,1	0,8	0,8	68 л/д 1991
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	216,0	25,2	0,2	1,3	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	1,2	0,1	7,4	39	3,0	2,1	0,2	0,0	ГОСТ 58233-2018
<b>Итого полдник:</b>		<b>571</b>	<b>27,3</b>	<b>19,0</b>	<b>86,1</b>	<b>516</b>	<b>504,9</b>	<b>92,8</b>	<b>3,6</b>	<b>6,9</b>	
<b>Итого за 3-й день</b>			<b>68,8</b>	<b>59,6</b>	<b>222,2</b>	<b>1620</b>	<b>1266,6</b>	<b>252,1</b>	<b>10,2</b>	<b>34,4</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	6,1	4,2	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88

<b>Итого завтрак:</b>		<b>440</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	200	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
	Рассольник ленинградский (с перловой крупой), зеленый лук, сметана	200/2/8	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	7,4	20,5	223	25,5	28,7	5,9	8,7	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*	180	0,6	0,3	17,7	75	19,2	3,1	0,6	90,0	398 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
<b>Итого обед:</b>		<b>683</b>	<b>28,8</b>	<b>19,3</b>	<b>75,7</b>	<b>633</b>	<b>188,5</b>	<b>87,5</b>	<b>9,4</b>	<b>112,9</b>	
<b>Уплот.полдник:</b>											
	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
	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	150/2	3,5	3,7	19,7	129	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
	Булочка "Творожная"	50	6,5	3,0	24,8	153	37,9	17,3	0,8	0,1	483 дош.пит. 2012
	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
<b>Итого полдник:</b>		<b>573</b>	<b>30,7</b>	<b>17,6</b>	<b>66,3</b>	<b>557</b>	<b>166,3</b>	<b>92,3</b>	<b>4,0</b>	<b>37,7</b>	
<b>Итого за 4-й день</b>			<b>71,0</b>	<b>44,8</b>	<b>214,3</b>	<b>1620</b>	<b>544,5</b>	<b>252,3</b>	<b>18,1</b>	<b>156,0</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>	Йогурт	110	3,3	3,2	14,3	90	134,2	16,5	0,1	0,7	ГОСТ
<b>Обед:</b>											
	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 отварной говядины, зеленый лук	180/1	9,0	14,7	32,5	316	14,8	42,8	2,4	1,2	182 диет.пит. 2002
	Кисель из повидла*	200	0,1	0,0	18,3	73	10,5	1,3	0,3	0,1	383 дош.пит. 2012
	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
<b>Итого обед:</b>		<b>711</b>	<b>15,7</b>	<b>18,3</b>	<b>90,8</b>	<b>611</b>	<b>86,1</b>	<b>89,9</b>	<b>5,6</b>	<b>20,6</b>	
<b>Уплот.полдник:</b>											
	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
	Пудинг из творога с яблоками, молоко сгущенное	170/38	20,2	20,9	34,8	378	290,2	42,2	2,0	2,0	240 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
	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
<b>Итого полдник:</b>		<b>594</b>	<b>25,6</b>	<b>24,2</b>	<b>68,6</b>	<b>544</b>	<b>457,8</b>	<b>86,0</b>	<b>3,2</b>	<b>5,5</b>	
<b>Итого за 5-й день</b>			<b>58,9</b>	<b>62,3</b>	<b>214,2</b>	<b>1616</b>	<b>1122,8</b>	<b>238,9</b>	<b>10,2</b>	<b>29,3</b>	
<b>День 6</b>											
<b>Завтрак:</b>											
	Суп молочный с пшеном	200	5,2	5,0	16,7	131	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	5,0	3,4	0,3	0,0	ГОСТ 27844-88
<b>Итого завтрак:</b>		<b>441</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	200	1,0	0,0	19,2	90	13,3	7,6	2,7	3,8	399 дош.пит. 2012
<b>Обед:</b>											
	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 фасолью и картофелем, говядина отварная, зелень	180/11/1	5,3	4,1	9,6	97	39,7	28,5	1,5	6,1	63 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.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 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
<b>Итого обед:</b>		<b>693</b>	<b>24,4</b>	<b>25,9</b>	<b>75,5</b>	<b>640</b>	<b>113,8</b>	<b>96,3</b>	<b>12,1</b>	<b>30,3</b>	
<b>Уплот.полдник:</b>											
	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
	Шницель из минтая натуральный	70	11,1	3,4	7,0	109	52,9	3,0	1,2	26,5	258 дош.пит. 2012
	Картофель печеный, зелень	150/1	3,0	5,3	24,8	160	16,8	35,0	1,4	30,3	56 л/д
	Чай из шиповника	200	0,2	0,1	7,4	34	4,1	1,2	0,2	50,1	ТТК №6
	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	20	1,4	0,2	8,0	40	9,4	9,8	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого полдник:</b>		<b>552</b>	<b>20,4</b>	<b>15,4</b>	<b>79,2</b>	<b>536</b>	<b>114,6</b>	<b>75,7</b>	<b>4,9</b>	<b>111,9</b>	
<b>Итого за 6-й день</b>			<b>56,1</b>	<b>49,1</b>	<b>235,6</b>	<b>1620</b>	<b>522,9</b>	<b>223,8</b>	<b>20,6</b>	<b>147,5</b>	
<b>День 7</b>											
<b>Завтрак:</b>											
	Омлет "Драчена", икра кабачковая	110/50	11,6	13,1	10,8	205	91,9	23,8	2,5	3,9	228 дош.пит. 2016/ 101 п.о.п.при шк.2004
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,4	10,1	113	252,0	29,4	0,2	2,7	400 дош.пит. 2012
	Повидло	12	0,0	0,0	7,8	30	1,7	0,8	0,1	0,1	ГОСТ
	Батон с витаминно-минеральной смесью	32	2,5	1,0	16,9	87	6,3	4,3	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88
<b>Итого завтрак:</b>		<b>412</b>	<b>20,2</b>	<b>19,5</b>	<b>45,6</b>	<b>435</b>	<b>351,9</b>	<b>58,3</b>	<b>3,3</b>	<b>6,7</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Фрукты (груши, бананы)	50/70	1,3	0,5	20,9	90	15,5	37,5	1,6	10,0	368 дош.пит. 2012
<b>Обед:</b>											
	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	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
<b>Итого обед:</b>		<b>740</b>	<b>22,6</b>	<b>20,5</b>	<b>93,0</b>	<b>652</b>	<b>338,6</b>	<b>151,8</b>	<b>8,1</b>	<b>21,2</b>	
<b>Уплот.полдник:</b>											
	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	105	28,1	19,2	0,9	0,1	308 дош.пит. 2012
	Рагу овощное, зелень	130/2	2,4	5,6	13,0	113	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 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 микроэ	20	1,0	0,2	6,0	40	7,1	7,4	0,6	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого полдник:</b>		<b>562</b>	<b>20,0</b>	<b>11,2</b>	<b>59,3</b>	<b>443</b>	<b>122,1</b>	<b>66,2</b>	<b>3,5</b>	<b>31,7</b>	
<b>Итого за 7-й день</b>			<b>64,1</b>	<b>51,7</b>	<b>218,8</b>	<b>1620</b>	<b>828,1</b>	<b>313,8</b>	<b>16,5</b>	<b>69,6</b>	
<b>День 8</b>											
<b>Завтрак:</b>											
	Суп молочный манный	200	5,5	5,0	16,9	132	171,1	20,9	0,3	1,0	92 дош.пит. 2012
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	14,7	120	152,2	21,3	0,5	1,6	397 дош.пит. 2012
	Сыр голландский	10	2,6	2,7	0,0	34	100,0	5,5	0,1	0,1	7 дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	33	2,5	1,0	16,9	87	6,3	4,3	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88
<b>Итого завтрак:</b>		<b>443</b>	<b>14,7</b>	<b>12,2</b>	<b>48,5</b>	<b>373</b>	<b>429,6</b>	<b>52,0</b>	<b>1,3</b>	<b>2,7</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Йогурт	<b>110</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>90</b>	<b>130</b>	<b>14,3</b>	<b>0,11</b>	<b>0,7</b>	ГОСТ
<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 крестьянский , цыпленок отварной, сметана, зелень	180/20/7/2	8,9	8,5	12,9	164	24,1	28,7	1,1	17,6	140 л/д 1994, 121 (2) дош.пит. 2012
	Говядина тушеная с овощами в соусе, зелень	200/2	15,0	15,6	13,3	262	46,4	44,8	1,8	10,4	274 дош.пит. 2012
	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
<b>Итого обед:</b>		<b>717</b>	<b>28,2</b>	<b>24,8</b>	<b>68,9</b>	<b>628</b>	<b>106,0</b>	<b>113,8</b>	<b>8,0</b>	<b>39,5</b>	
<b>Уплот.полдник:</b>											
	Салат из моркови с курагой	50	0,9	0,0	11,3	50	14,8	18,5	0,3	2,5	63 шк.пит. 2007
	Пирог творожный, молоко сгущенное	150/40	17,3	23,6	41,5	327	318,7	44,6	1,2	0,9	543 дош.пит. 2012
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	216,0	25,2	0,2	1,3	401 дош.пит. 2012
	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	15	0,8	0,1	4,9	22	2,0	1,4	0,1	0,0	ГОСТ 58233-2018
<b>Итого полдник:</b>		<b>525</b>	<b>24,6</b>	<b>28,6</b>	<b>73,7</b>	<b>529</b>	<b>565,9</b>	<b>97,8</b>	<b>3,8</b>	<b>13,7</b>	
<b>Итого за 8-й день</b>			<b>70,5</b>	<b>65,6</b>	<b>204,1</b>	<b>1620</b>	<b>1231,5</b>	<b>277,9</b>	<b>13,2</b>	<b>56,6</b>	
<b>День 9</b>											
<b>Завтрак:</b>											
	Суп молочный с крупой ячневой	200	5,6	5,2	18,4	142	169,7	24,9	0,4	0,9	94 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
	Кондитерские изделия (вафли, печенье, конфеты)	20	1,0	2,2	14,4	82	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</b>	<b>293,9</b>	<b>49,9</b>	<b>5,2</b>	<b>2,2</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Сок фруктовый	200	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	50/1	1,1	3,4	6,0	61	10,0	13,6	0,4	8,0	134 л/д 1994
	Борщ с мясом, зелень	200/2	8,0	5,8	11,1	129	53,9	38,3	1,8	14,5	62 дош.пит. 2012
	Биточки из филе цыпленка	80	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
	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
<b>Итого обед:</b>		<b>696</b>	<b>27,5</b>	<b>25,0</b>	<b>71,2</b>	<b>617</b>	<b>191,4</b>	<b>133,8</b>	<b>9,9</b>	<b>52,1</b>	
<b>Уплот.полдник:</b>											
	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 из горбуши паровые	80	12,8	6,8	8,1	155	37,7	24,5	0,5	0,7	257 дош.пит. 2012
	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 творогом	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
<b>Итого полдник:</b>		<b>531</b>	<b>24,2</b>	<b>17,7</b>	<b>70,6</b>	<b>546</b>	<b>124,7</b>	<b>86,2</b>	<b>3,3</b>	<b>7,5</b>	
<b>Итого за 9-й день</b>			<b>64,3</b>	<b>53,3</b>	<b>217,4</b>	<b>1620</b>	<b>623,3</b>	<b>277,5</b>	<b>21,1</b>	<b>65,6</b>	
<b>День 10</b>											
<b>Завтрак:</b>											
	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
	Омлет с морковью	120	9,4	12,0	4,3	170	78,5	25,8	1,9	1,6	217 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
	Батон с витаминно-минеральной смесью	32	2,5	1,0	16,4	84	6,1	4,2	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88
<b>Итого завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>14,0</b>	<b>13,7</b>	<b>30,2</b>	<b>345</b>	<b>100,9</b>	<b>33,1</b>	<b>2,6</b>	<b>9,7</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Йогурт	110	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	50/2	0,6	3,0	5,3	42	19,0	10,5	0,6	5,6	132/2 л/д 1994
	Суп овощной, сметана, зелень	180/8/2	2,1	5,1	8,9	90	26,1	20,6	0,6	21,8	53 л/д 1994,
	Пудинг из говядины	80	7,0	6,2	0,9	134	30,5	21,5	1,9	0,2	290 дош.пит. 2012
	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 микроэ-л-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
<b>Итого обед:</b>		<b>709</b>	<b>17,5</b>	<b>18,5</b>	<b>84,9</b>	<b>615</b>	<b>137,8</b>	<b>92,7</b>	<b>7,0</b>	<b>28,0</b>	
<b>Уплот.полдник:</b>											
	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
	Тефтели из минтая тушеные	80	10,0	3,2	11,0	113	40,8	22,1	0,5	0,4	261 дош.пит. 2012
	Пюре картофельное	150	2,9	4,5	19,1	129	34,5	25,9	0,9	17,0	321 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
	Кондитерские изделия (вафли, печенье, конфеты)	35	2,0	4,4	38,8	163	9,2	14,4	8,0	0,0	ГОСТ
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэ.	20	1,4	0,2	8,0	40	9,4	9,8	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого полдник:</b>		<b>536</b>	<b>20,2</b>	<b>19,1</b>	<b>89,9</b>	<b>566</b>	<b>235,0</b>	<b>92,0</b>	<b>10,9</b>	<b>32,2</b>	
<b>Итого за 10-й день</b>			<b>54,4</b>	<b>52,8</b>	<b>219,8</b>	<b>1620</b>	<b>528,8</b>	<b>247,2</b>	<b>21,8</b>	<b>97,9</b>	
<b>Итого за весь период:</b>			<b>624,6</b>	<b>538,8</b>	<b>2222,0</b>	<b>16196</b>	<b>7666,9</b>	<b>2591,5</b>	<b>171,5</b>	<b>850,6</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>62,5</b>	<b>53,9</b>	<b>222,2</b>	<b>1620</b>	<b>766,7</b>	<b>259,1</b>	<b>17,1</b>	<b>85,1</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.