

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ "Золотая рыбка"

\_\_\_\_\_ Е.В.Маляева

Основное (организованное) 10-ти дневное 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 летний период (июль)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Макро- и микроэл.			Вит. "С", мг	Наименование сборника рецептов, номер рецептуры
			белки	жиры	углев.		Са	Mg	Fe		
День 1											
Завтрак:											
	Паста сырная	10	2,1	3,9	0	43	157,2	7,0	0,2	0,1	882 сбор.реп 1998 г.
	Каша жидкая молочная манная с сахаром, маслом	180/3/5	2,9	3,5	23,8	131	7,4	5,0	0,3	0,0	185 дош.пит 2012 г.
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	14,7	107	152,2	21,3	0,5	1,6	397 дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2,3	0,9	15,4	79	5,7	3,9	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		428	11,3	11,7	54,0	360	322,5	37,2	1,3	1,7	
2 завтрак:	Йогурт	110	3,0	0,0	13,0	90	130,0	14,3	0,1	0,7	ГОСТ
Обед:											
	Салат из свежих помидоров и огурцов, зелень	50/2	0,5	3,0	1,5	36	13,4	8,3	0,4	9,5	15 дош.пит. 2012 г.
	Суп " Овощной", говядина, сметана, зелень	180/10/7/2	4,9	5,4	8,8	94	25,9	22,0	0,9	18,9	53, 273 дош.пит. 2012 г.
	Тефтели из говядины (1-й вариант)	80/80	8,9	13,5	15,8	213	34,7	24,1	1,0	0,6	287, 354 дош.пит. 2012 г.
	Каша вязкая гречневая	130	6,9	4,0	16,4	118	6,8	57,6	1,9	0,0	314 дош.пит 2012 г.
	Компот из изюма*	180	0,2	0,0	24,1	96	10,8	2,6	0,6	0,1	378 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	27	2,1	0,2	13,3	50	5,4	3,8	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	22	0,8	0,2	4,2	42	3,5	4,8	0,4	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		770	24,3	26,3	84,1	649	100,5	123,2	5,5	29,1	
Уплот. полдник:											
	Салат из свеклы с огурцами консер., зелень	50/2	0,7	3,1	3,3	49	0,0	0,0	0,0	4,3	36 дош.пит. 2012 г.
	Суфле из мяты	80	1,9	6,9	8,9	123	25,3	23,7	0,7	0,5	268 дош.пит.2012 г.
	Картофель отварной	130	1,3	3,5	28,4	128	11,7	23,5	0,9	16,8	318 дош.пит. 2012 г.
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	7,3	32	12,8	2,2	0,3	2,8	393 дош.пит. 2012 г.
	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	144	11,0	14,5	0,7	0,0	466 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	2,8	0,5	16,7	45	19,7	20,6	1,7	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		532	10,7	16,3	90,8	521	80,5	84,5	4,3	24,3	
Итого за 1 день:			49,3	54,4	241,8	1620	633,5	259,2	11,2	55,8	
День 2											
Завтрак:											
	Омлет паровой натуральный, помидор свежий	100/50	5,9	16,3	25,6	206	51,0	7,0	1,5	0,4	52, 27 дош.пит. 2012 г.
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,0	36	10,0	1,3	0,3	0,0	392 дош.пит. 2012 г.
	Повидло порционно	20	0,0	0,0	13,0	50	2,8	1,4	0,2	0,2	ГОСТ
	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2,1	0,8	14,4	68	5,3	3,6	0,3	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		400	8	17	62	360	69	13	2	1	
2 завтрак:											
	Бананы свежие	100	1,4	0,5	18,9	90	7,2	37,8	0,5	9,0	368 дош. пит. 2012 г.

Обед:	Салат из свежих огурцов с зеленым луком, зелень	50/1	0,4	4,0	1,1	45	11,4	6,4	0,3	4,6	55 Сбор. рецеп., 1982 г.
	Борщ с фасолью и картофелем, сметана, лук зеленый	200/8/6	3,0	2,3	11,2	105	127,0	83,5	4,2	6,4	63 дош.пит. 2012 г.
	Биточки рубленные из говядины	80	9,9	7,1	11,4	175	24,5	17,0	1,3	142,5	282 дош. пит. 2012 г.
	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,8	22,0	140	4,0	17,5	1,0	0,0	317 дош.пит. 2012 г.
	Напиток лимонный*	200	0,1	0,0	17,4	73	6,9	1,9	0,2	6,4	646 Сбор.реци.и бл.1996 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	27	1,9	0,3	11,5	47	5,4	7,8	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	22	1,4	0,3	9,0	45	7,7	10,3	0,9	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		724	21,3	17,7	83,6	630	186,9	144,4	8,2	159,9	
Уплот. полдник:	Салат из белокочанной капусты с морковью, зелень	50/1	0,7	1,5	4,5	44	18,7	7,6	0,3	16,2	20 дош.пит. 2012 г.
	Запеканка из печени с морковью	80	10,3	8,5	8,9	154	13,6	7,1	2,4	5,5	№557 Сбор.реци.для питания детей М.Л.Дерюгина стр.557
	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,4	5,6	17,2	117	43,0	25,2	1,0	10,9	344, 354 дош.пит. 2012 г.
	Чай с плодами шиповника	200	0,2	0,1	10,4	46	4,1	1,2	0,2	50,1	ТТК № 6
	Печенье	30	2,0	2,5	18,5	138	7,3	5,0	0,5	0,0	ГОСТ
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	1,3	0,2	8,2	41	7,0	9,4	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		531	16,9	18,4	67,7	540	93,6	55,5	5,2	82,6	
Итого за 2 день:			47,6	53,7	232,2	1620	356,9	251,0	16,2	252,1	
День 3											
Завтрак:											
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	22,0	1,0	4,8	0,0	213 дош.пит. 2012 г.
	Суп молочный с рисовой крупой	180	4,3	4,6	15,1	105	142,0	20,7	0,2	0,7	94 дош.пит. 2012 г.
	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	113,9	13,9	0,4	1,3	394 дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2,3	0,9	15,4	79	5,7	3,9	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88
	Конфета	10	0,1	1,0	7,4	32	2,5	4,9	0,3	0,0	ГОСТ
Итого завтрак:		440	14,4	13,4	50,5	360	286,1	44,4	6,0	2,0	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	90	14,0	8,0	2,8	4,0	399 дош.пит. 2012 г.
Обед:	Салат из свежих помидоров с луком репчатым, зелень	60,2	0,7	3,7	2,9	48	10,6	10,7	0,5	12,2	14 дош.пит. 2012 г.
	Суп картофельный, зелень	180/1	1,8	3,0	10,7	88	20,7	17,6	0,7	5,1	77 дош.пит. 2012 г.
	Плов из цыплят	200	2,3	14,8	19,0	287	30,8	56,0	3,8	12,4	182 диет. пит. 2002 г.
	Напиток из плодов шиповника*	200	0,6	0,3	17,7	70	19,2	3,1	0,6	90,0	398 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	42	2,8	0,5	16,7	84	19,7	20,6	1,7	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	22	1,8	0,2	10,7	53	5,1	7,3	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого обед:		746	10,0	22,5	77,7	630	106,1	115,3	7,7	119,7	
Уплот. полдник:	Салат из моркови с курагой	50	0,7	0,1	7,2	26	17,1	19,9	0,4	2,3	42 дош.пит. 2012 г.
	Пирог творожный с молоком сгущенным	150/40	14,1	14,1	52,4	328	348,8	47,6	1,5	2,0	543 сбор.реци.1973 г.
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	92	223,2	25,2	0,2	0,5	401 дош.пит. 2012 г.
	Яблоки свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	19,0	12,0	2,3	5,0	368 дош. пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	1,6	0,2	9,8	48	4,6	6,6	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		540	22,0	19,2	87,2	540	612,7	111,3	4,8	9,8	
Итого за 3 день:			47,5	55,0	235,7	1620	1018,9	279,0	21,3	135,6	
День 4											
Завтрак:	Бутерброды с сыром	30/15	4,7	6,9	14,6	139	96,1	13,4	0,7	0,1	3 дош. пит. 2012 г.



Завтрак:	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	22,0	1,0	4,8	0,0	213 дош.пит. 2012 г.
	Суп молочный с ячневой крупой	200	4,3	4,6	15,1	128	143,0	20,8	0,3	0,8	94 дош.пит. 2012 г.
	Чай с молоком	200	2,7	2,3	12,3	90	113,9	13,9	0,4	1,3	394 дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2,3	0,9	15,4	79	5,7	3,9	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		470	14	12	43	360	285	40	6	2	
2 завтрак:											
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	90	14,0	8,0	2,8	4,0	399 дош.пит. 2012 г.
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов, зелень	60/2	0,5	3,0	1,5	43	13,4	8,3	0,4	9,5	15 дош.пит. 2012 г.
	Суп картофельный с горохом, фрикадельки из говядины, зелень	200/15/1	4,4	4,2	23,1	127	30,4	28,2	1,6	3,7	81 дош.пит. 2012 г.
	Котлета по-ноябрьски из оленины и говядины	70	10,1	8,5	9,2	151	20,7	13,4	1,3	0,3	ТТК № 3
	Рагу овощное (3-й вариант), лук зеленый	130/1	2,5	8,9	22,9	140	92,1	47,4	4,6	12,2	344 дош.пит. 2012 г.
	Компот из свежих груш *	200	0,2	0,1	20,1	73	0,9	15,9	4,8	1,0	372 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	27	2,1	0,2	13,3	39	5,4	3,8	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	22	0,8	0,2	4,2	49	3,5	4,8	0,4	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		669	14,1	20,7	57,9	622	130,6	89,8	11,5	23,0	
Уплот. полдник:	Салат из картофеля с помидорами, зелень	50/1	0,7	2,1	4,5	40	6,4	9,3	0,4	9,6	24 дош.пит. 2012 г.
	Запеканка из печени с рисом, соус сметанный	180/30	6,9	15,7	37,0	297	39,3	36,2	7,2	10,5	294, 354 дош.пит. 2012 г.
	Булочка "Российская"	50	2,1	2,4	14,2	139	8,2	7,6	0,4	0,0	474 дош.пит. 2012 г.
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	7,0	27	10,0	1,3	0,3	0,0	392 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	2,8	0,5	17,5	45	17,3	19,8	1,3	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		531	13	21	80	548	81	74	10	20	
Итого за 6 день:			41,9	53,9	201,4	1620	510,4	211,6	29,7	49,2	
День 7											
Завтрак:	Бутерброды с сыром	30/15	4,0	6,0	13,0	127	85,4	11,9	0,6	0,1	3 дош. пит. 2012 г.
	Омлет натуральный с маслом	150/5	6,1	13,5	5,8	211	72,3	22,5	1,6	6,3	53 дош.пит. 2012 г.
	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	5,0	22	8,1	5,4	0,8	2,4	54-20гн сбор.реп. 2022 г.
Итого завтрак:		355	10,4	19,5	23,8	360	165,8	39,8	3,0	8,8	
2 завтрак:	Фрукты свежие (бананы, груши)	60/40	1,5	0,5	21,0	90	8,0	42,0	0,6	10,0	368 дош. пит. 2012 г.
Обед:	Салат из моркови с курагой и йогуртом	50	0,9	0,3	6,7	34	11,5	13,3	0,3	1,9	64 сбор. реп.2007 г.
	Щи из свежей капусты с картофелем, филе птицы, сметана, зелень	200/15/7/1	6,6	5,5	17,3	114	111,6	75,2	2,2	17,8	67, 300 дош.пит. 2012 г.
	Плов из отварной говядины	180	13,0	14,1	31,4	290	14,3	41,3	2,8	1,4	182 диетическое питание 2002 г
	Компот из свежих яблок*	200	0,2	0,2	15,9	67	1,7	14,5	3,6	0,9	342 сбор. реп 2017 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	33	2,5	0,3	16,2	79	6,6	4,6	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	22	1,3	0,2	8,2	44	7,0	9,4	0,2	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		719	24,5	20,6	95,7	629	152,7	158,3	9,5	22,0	
Уплот. полдник:	Огурец свежий порционно	50	0,4	0,0	1,3	17	0,0	0,0	0,0	0,0	27 сб.реп и бл. 2004 г.
	Тефтели из мяты тушеные с соусом сметанным	80	1,4	6,9	23,3	164	32,2	33,5	0,7	1,7	260, 354 дош.пит. 2012 г.
	Пюре картофельное с морковью	150	1,9	4,6	25,6	130	37,5	32,5	1,0	15,8	322 дош.пит. 2012 г.
	Чай с плодами шиповника	200	0,2	0,1	15,4	46	4,1	1,2	0,2	50,1	ТТК № 6
	Вафли	25	0,9	0,9	23,1	142	2,4	0,6	0,3	0,0	ГОСТ
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	1,3	0,2	8,2	41	7,0	9,4	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		525	6,1	12,7	96,9	540	83,2	77,2	3,0	67,6	

Итого за 7 день:			42,5	52,8	216,3	1620	401,7	275,3	15,5	98,4	
День 8											
Завтрак:	Бутерброды с маслом	40	2,5	7,6	14,6	134	9,3	9,9	0,6	0	1 дош. пит. 2012 г.
	Суп молочный с макаронами	180	5,5	5,0	16,5	131	147,0	21,7	0,4	0,8	93 дош.пит. 2012 г.
	Какао с молоком	180	3,7	3,2	12,9	95	137,0	19,2	0,4	1,4	397 дош.пит. 2012 г.
Итого завтрак:		400	8,0	12,6	31,1	360	156,3	31,6	1,0	0,8	
2 завтрак:											
	Йогурт	110	3,0	0,0	13,0	90	130,0	14,3	0,1	0,7	ГОСТ
Обед:	Салат из свежих огурцов, зелень	50/2	0,4	3,0	1,2	35	10,9	6,7	0,3	4,8	13 дош.пит. 2012 г.
	Свекольник, филе птицы, сметана, зелень	200/15/7/2	7,6	4,0	16,9	132	44,3	53,0	2,0	20,4	91, 300 сбор.тех.нор 2001 г.
	Котлеты рубленые из филе птицы	80	10,6	6,9	13,5	142	31,2	25,5	1,4	0,1	305 дош.пит. 2012 г.
	Картофель отварной	150	2,9	4,3	33,2	142	14,6	29,3	1,2	21,0	318 дош.пит. 2012 г.
	Компот из сушеных фруктов*	200	0,4	0,0	25,9	95	31,8	6,0	1,2	0,4	376 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	27	2,1	0,2	13,3	39	5,4	3,8	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	22	0,8	0,2	4,2	45	3,5	4,8	0,4	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		755	24,8	18,7	108,2	630	141,7	129,1	6,8	46,7	
Уплот. полдник:	Салат из моркови	60	0,8	0,1	7	31	15,6	21,8	0,6	4,2	41 дош.пит. 2012 г.
	Вареники ленивые, соус молочный	160/30	8,3	29,3	32,9	334	159,8	30,4	0,9	0,4	230, 351 дош.пит. 2012 г.
	Кефир	180	5,2	6,5	19,0	90	216,0	25,2	0,2	1,3	401 дош.пит. 2012 г.
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16,0	9,0	2,2	10,0	368 дош. пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	1,2	0,2	7,4	41	3,5	5,0	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		565	15,9	36,5	76,1	540	410,9	91,4	4,2	15,9	
Итого за 8 день:			48,7	55,2	228,4	1620	552,6	220,5	11,0	62,5	
День 9											
Завтрак:	Каша жидкая молочная манная с сахаром, маслом	200/3/5	3,2	3,9	26,4	141	8,2	5,5	0,3	0,0	185 дош.пит 2012 г.
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,6	1,8	18,8	102	115,9	11,6	0,1	0,3	396 дош.пит. 2012 г.
	Джем (порционно)	15	0,2	0	10,8	40	1,8	1,4	0	0,3	ГОСТ
	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2,3	0,9	15,4	77	5,7	3,9	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		433	8,3	6,6	71,4	360	131,6	22,4	0,8	0,6	
2 завтрак:	Бананы свежие	100	1,4	0,5	18,9	90	7,2	37,8	0,5	9,0	368 дош. пит. 2012 г.
		100	1,4	0,5	18,9	90	7,2	37,8	0,5	9,0	
Обед:	Салат из картофеля со свежим огурцами, зелень	50/1	0,9	2,2	6,4	49	9,4	10,3	0,4	9,4	23 дош.пит. 2012 г.
	Суп картофельный, фрикадельки из минтая, зелень	200/20/1	4,9	2,4	18,3	114	21,8	34,0	1,1	18,2	84 дош.пит. 2012 г.
	Биточки рубленые из птицы паровые	80	11,4	15,6	7,2	183	33,2	18,6	1,1	0,3	306 дош.пит. 2012 г.
	Капуста тушеная, зелень	150/1	3,1	4,8	13,6	93	81,6	30,4	1,2	25,5	336 дош.пит. 2012 г.
	Кисель из сока натурального*	180	0,5	0,1	15,5	73	1,0	14,1	3,0	0,3	382 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	23	1,5	0,3	9,4	47	8,1	10,8	0,9	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	30	2,3	0,2	14,8	71	6,0	4,2	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого обед:		585	24,6	25,6	85,2	630	161,1	122,4	8,0	53,7	
Уплот. полдник:	Салат из моркови и яблок	60	0,4	2,6	3,9	49	10,6	12,0	0,7	0,5	40 дош.пит. 2012 г.
	Перец фаршированный мясом и рисом, маринад овощный	150/50	8,7	18,3	11,0	271	28,4	36,1	1,5	96,7	299 дош.пит. 2012,892 сбор.1982 г.
	Булочка " Молочная"	60	4,6	1,0	36,1	153	30,2	18,3	0,7	0,1	479 дош.пит. 2012 г.
	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	8,4	28	14,2	2,4	0,3	3,1	393 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	19	1,3	0,2	7,8	39	6,7	8,9	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		530	15,2	22,1	67,2	540	90,1	77,7	4,0	100,5	

Итого за 9 день:			49,4	54,8	242,7	1620	390,0	260,3	13,2	163,8	
День 10											
Завтрак:	Паста сырная	10	1,83	4,11	0,03	45	69,24	2,73	0,08	0,1	882 сбор.реп. 1998 г.
	Суп молочный с пшеном	180	5,2	5,0	16,7	111	145,7	26,6	0,5	0,8	121 Сбор.рецеп. 2017 г.
	Чай с молоком сгущенным	180	2,5	3,0	23,9	112	111,6	3,9	0,0	0,0	394а дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	35	2,6	1,0	18,0	92	6,7	4,6	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		405	12,2	16,7	58,7	360	468,6	66,5	1,3	3,4	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	90	14,0	8,0	2,8	4,0	399 дош.пит. 2012 г.
Обед:	Салат из свежих помидоров с луком репчатым, зелень	50/1	0,6	3,1	2,4	40	8,8	8,9	0,4	10,2	14 дош.пит. 2012 г.
	Борщ "Украинский", сметана, лук зеленый	180/7/2	1,9	3,0	10,8	92	38,0	21,5	0,9	3,7	278 сбор.реп. 1998 г.
	Оладьи из печени по-кунцевски	70	10,3	8,1	11,1	165	16,7	14,0	3,9	7,6	54-31м сбор.рецеп. 2022 г.
	Макаронные изделия отварные	130	4,8	3,9	22,9	148	4,2	18,3	1,0	0,0	317 дош.пит. 2012 г.
	Напиток лимонный*	180	0,1	0,0	15,7	66,0	6,2	1,7	0,2	3,4	646 норм. док-я для ПОП 1996 г
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	42	3,2	0,3	20,7	62	8,4	5,8	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	22	2,0	0,4	11,9	63	14,1	14,7	1,2	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		684	22,9	18,7	95,5	636	96,4	84,9	8,0	24,9	
Уплот. полдник:	Салат из белокочанной капусты с морковью, зелень	50/2	0,7	2,5	4,5	44	18,7	7,583333	0,25	16,1667	20 дош.пит. 2012 г.
	Минтай фаршированный	80	1,5	5,3	1,4	94	38,3	48,0	0,8	0,4	243 сбор.реп. 2012 г.
	Пюре картофельное	130	1,2	1,5	6,2	101	27,1	20,4	0,7	13,3	321 дош.пит. 2012 г.
	Какао с молоком	200	1,9	4,2	25,3	148	144	60,0	2,7	0,0	397 дош.пит. 2012 г.
	Булочка "Янтарная"	50	5,0	2,4	23,7	133	22,1	17,0	0,6	0,2	481 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	1,3	0,2	8,2	20	7,0	9,4	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		532	11,6	16,1	69,3	540	257,2	162,4	5,9	30,1	
Итого за 10 день:			47,7	53,2	243,7	1625	807,7	328,6	19,7	72,8	
Итого за весь период:			469	481	2293	16204	481	481	481	481	
Среднее значение за период:			47	54	229	1620	652	263	16	99	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за весь период, %			12	30	57	100					
Нормы по СанПиН белков, жиров, углеводов в % от калорийности:			12-15 %	30-32 %	55-58 %	100					

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





















































































































