

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ "Золотая рыбка"

_____ Е.В.Маляева

Основное (организованное) 10-ти дневное меню
4-х разового питания для воспитанников дошкольного возраста от 1,5-х до 3-х 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 рецептур, номер рецептуры
			белки	жиры	углев.		Са	Mg	Fe		
День 1											
Завтрак:	Масло (порционный)	5	0,0	1,5	1	33	4,0	0,0	0,0	0,0	6 дош. пит.2012 г.
	Каша жидкая молочная манная с сахаром, маслом	150/2/3	2,3	3,6	15,1	108	3,1	3,9	0,2	0,0	185 дош.пит 2012 г.
	Какао с молоком	170	3,4	2,7	11,8	86	121,8	17,7	0,4	1,3	397 дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	20	1,5	0,6	10,3	53	7,0	9,5	0,8	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		350	7,2	8,3	37,9	280	135,9	31,1	1,4	1,3	
2 завтрак:	Фрукты свежие (бананы, груши)	50/50	1,0	0,5	15,7	70	13,5	27,0	1,5	7,5	368 дош. пит. 2012 г.
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов, зелень	30/1	0,3	1,8	0,9	21	8,0	4,9	0,2	5,7	15 дош.пит. 2012 г.
	Суп " Овощной", мясо цыпленка, сметана, зелень	150/10/7/2	1,3	3,2	7,0	77	18,0	16,0	0,5	15,7	53 дош.пит. 2012 г.300 сбор.реп.
	Биточки рубленые из говядины	60	9,3	7,1	14,3	129	26,1	19,3	0,9	0,1	282 дош.пит. 2012 г.
	Каша вязкая гречневая	110	1,8	3,1	19,5	117	3,0	13,2	0,3	0,0	314 дош.пит 2012 г.
	Компот из изюма*	150	0,2	0,0	20,1	80	9,0	14,6	0,5	0,1	378 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	24	1,8	0,2	11,8	55	4,8	3,4	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	19	7,3	0,1	4,2	21	3,5	4,6	0,4	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		583	22,0	15,5	77,8	500	72,4	75,9	3,1	21,6	
Уплот. полдник:											
	Салат из свеклы с огурцами консервир., зелень	40/1	0,5	2,4	2,7	36	12,1	7,5	0,4	3,5	36 дош.пит. 2012 г.
	Суфле из минтая	60	6,2	6,0	2,9	113	19,0	17,8	0,5	0,4	268 дош.пит. 2012 г.
	Картофель отварной	120	2,1	3,2	20,9	115	10,7	21,5	0,9	15,4	318 дош.пит. 2012 г.
	Чай с лимоном	180/3	0,1	0,0	4,2	20	9,4	1,3	0,2	1,4	393 дош.пит. 2012 г.
	Сдоба обыкновенная	40	2,3	1,4	15,7	96	6,6	8,7	0,4	0,0	466 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	15	2,3	0,4	13,5	30	16,0	16,7	1,3	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		459	13,5	13,4	59,9	410	74	74	4	21	
Итого за 1 день:			43,8	37,7	191,2	1260	295,6	207,6	9,7	51,0	
День 2											
Завтрак:											
	Омлет паровой натуральный	150	1,7	12,5	2,9	164	53,2	5,5	8,1	1,0	215 дош.пит. 2012 г.
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	9,0	34	10,0	1,3	0,3	0,0	392 дош.пит. 2012 г.
	Повидло порционно	10	0,0	0,0	8,7	33	1,9	0,9	0,1	0,1	ГОСТ
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,8	0,8	12,8	49	8,8	11,8	1,0	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		505	4	13	33	280	74	20	10	1	
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	17,2	73	11,9	6,8	2,3	3,4	399 дош.пит. 2012г
Обед:	Салат из свежих огурцов с зеленым луком, зелень	30/2	0,2	2,4	0,7	26	11,0	4,1	0,2	4,0	55 Сбор. рецеп., 1982г
	Борщ с фасолью и картофелем, филе птицы, сметана, лук леленый	150/15/5/2	3,6	4,5	7,8	85	31,8	36,9	1,2	6,3	63, 300 дош.пит. 2012 г.
	Биточки рубленые из говядины	60	3,4	5,3	8,6	112	18,3	12,8	1,0	1,6	282 дош.пит. 2012г
	Макаронные изделия отварные	110	4,0	3,3	23,4	121	3,6	15,5	0,8	0,0	317 дош.пит.2012 г.
	Соус молочный	20	0,5	1,4	1,8	22	13,0	2,9	0,1	0,4	350 дош.пит.2012 г.
	Напиток лимонный*	150	0,1	0,0	13,1	48	5,6	1,5	0,2	2,9	646 сб.реп.и бл.1996г
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	24	1,8	0,2	11,8	55	4,8	3,4	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018

	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	19	7,3	0,1	4,2	21	3,5	4,6	0,4	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		587	20,9	17,2	71,4	490	91,6	81,7	4,2	15,2	
Уплот. полдник:											
	Салат из белокочанной капусты с морковью, зелень	35/1	0,4	1,5	1,8	20	11,2	4,6	0,2	9,7	20 дош.пит. 2012 г.
	Запеканка из печени с морковью	60	2,9	8,3	14,9	115	10,9	5,7	1,9	4,4	№557 Сбор.рец.для питания детей М.Л.Дерюгина стр.557
	Рагу овощное (3-й вариант)	120	2,2	5,1	12,0	103	39,7	23,3	0,9	10,0	344, 354 дош.пит. 2012 г.
	Чай с плодами шиповника	180	0,3	0,0	4,5	34	7,3	4,9	0,7	2,2	тгкб
	Печенье	30	2,0	2,5	18,5	105	7,3	5,0	0,5	0,0	ГОСТ
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	15	1,5	0,2	8,2	40	7,0	9,4	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		441	9,3	17,6	59,9	417	83,4	52,8	5,0	26,3	
Итого за 2 день:			34,8	48,2	181,9	1260	260,8	160,8	21,0	45,9	
День 3											
Завтрак:	Яйца вареные	20	2,5	2,3	0,1	30	11,0	0,5	2,4	0,0	213 дош.пит. 2012 г.
	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,6	3,8	21,3	97	119,1	17,3	0,2	0,7	94 дош.пит. 2012 г.
	Чай с молоком	170	2,5	2,2	11,6	87	107,6	13,1	0,4	1,2	394 дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,9	0,8	12,8	66	8,8	11,8	1,0	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		365	11	9	46	280	247	43	4	2	
2 завтрак:											
Итого 2 завтрак:	Фрукты свежие (бананы, яблоки)	50/50	1,0	0,5	15,4	70	12,0	25,5	1,4	10,0	368 дош. пит. 2012 г.
Обед:	Салат из свежих помидоров с луком репчатым,зелень	30/1	0,3	1,9	1,4	24	5,3	5,3	0,3	6,1	14 дош.пит. 2012 г.
	Суп картофельный, зелень	150/1	4,2	2,6	8,0	80	16,5	15,9	0,7	3,8	77 дош.пит. 2012 г.
	Плов из цыплят	150	8,3	11,8	21,3	235	24,6	44,8	3,0	9,9	182 диет. пит. 2002 г.
	Напиток из плодов шиповника*	150	0,5	0,2	14,2	61	16,0	2,6	0,5	75,0	398 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	18	0,8	0,2	4,9	24	2,3	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	19	2,3	0,4	13,5	66	16,0	16,7	1,3	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		392	16,4	17,1	63,3	490	80,7	88,6	6,1	94,8	
Уплот. полдник:											
	Салат из моркови с курагой	40	0,5	0,0	5,7	26	13,6	15,9	0,3	1,9	42 дош.пит. 2012 г.
	Пирог творожный с молоком сгущенным	130/20	4,9	19,8	45,2	233	257,0	36,6	1,0	0,7	543 сбор.рец. 1973 г.
	Ряженка	150	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	15	0,8	0,1	4,9	24	2,3	3,3	0,2	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		455	11,9	24,7	73,7	420	515,1	93,0	4,0	8,1	
Итого за 3 день:			38,8	51,0	182,8	1260	842,3	224,3	14,1	104,8	
День 4											
Завтрак:											
	Каша жидкая молочная овсяная с маслом, сахаром	150/3/5	2,8	5,0	19,2	114	14,0	29,5	0,8	0,0	185 дош.пит. 2012 г.
	Чай со сгущенным молоком	160	0,1	0,0	6,8	28	8,9	1,4	0,3	0,2	394 дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,9	0,8	12,8	66	8,8	11,8	1	0	ГОСТ 27844-88
	Конфета мармеладная	20	0,2	1,0	14,8	72	5,0	9,8	0,3	0,0	ГОСТ
Итого завтрак:		363	4,8	5,8	38,8	280	31,7	42,7	2,1	0,16	
2 завтрак:											
	Сок фруктовый	170	0,9	0,0	17,2	70	10,5	6,0	2,1	3,0	389 сбор. рец. для обуч. 2017 г.
Обед:	Салат из белокочанной капусты со свеклой, зелень	30/1	0,4	2,4	1,8	26	9,8	3,7	0,3	8,6	132/1 Дружинина 1994 г.
	Суп картофельный с клецками, зелень	150/10/12/2	1,1	1,5	10,0	63	15,5	18,7	0,7	7,2	85, 300 дош.пит. 2012 г.
	Жаркое " Аппетитное" с отварной говядиной	150	11,2	12,2	27,1	263	12,3	35,6	2,0	1,0	ТГК № 1
	Компот из изюма*	150	0,3	0,0	16,8	62	23,9	4,5	0,9	0,3	376 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	29	1,6	0,2	9,8	47	4,6	6,6	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	19	0,3	0,2	8,2	49	7,0	9,4	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		530	14,9	16,6	73,6	510	73,1	78,5	5,1	17,1	
Уплот. полдник:											
	Икра баклажанная	30	1,17	0,39	0,7	35	1,3	0,4	0,0	3,0	101 сбор.рец. 2004 г.

	Пудинг из минтая	60	9,1	3,8	8,9	84	35,9	29,9	0,8	0,3	249 дош.пит. 2012 г.
	Пюре из свеклы (1-й вариант)	120	1,7	3,7	13,5	74	40,1	21,6	1,3	8,4	324 дош.пит. 2012 г.
	Крендель сахарный	40	2,5	4,6	13,6	122	6,7	8,5	1,1	0,4	460 дош.пит. 2012 г.
	Чай с плодами шиповника	180	0,2	0,1	9,4	41	3,7	1,0	0,2	45,1	ТТК № 6
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	15	1,3	0,2	8,2	44	7,0	9,4	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		445	15,9	12,8	54,3	400	94,7	70,8	4,2	57,1	
Итого за 4 день:			36,5	35,2	183,9	1260	210,0	198,0	13,4	77,4	
День 5											
Завтрак:											
	Паста сырная	10	1,8	4,1	0	45	69,2	2,7	0,1	0,1	882 сбор.рец 1998 г.
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,1	97	121,1	18,1	0,4	0,7	93 дош.пит. 2012 г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	9,4	73	113,2	12,6	0,1	1,2	395 дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,9	0,8	12,8	66	8,8	11,8	1,0	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		365	10,9	11,2	36,4	280	312,3	45,2	1,6	2,0	
2 завтрак:	Фрукты свежие (бананы, груши)	50/50	1,0	0,5	15,7	70	13,5	27,0	1,5	7,5	368 дош. пит. 2012 г.
Обед:	Салат из свежих помидоров с перцем, зелень	30/1	0,3	2,4	0,9	29	3,4	2,2	0,3	42,0	61 сб.рец и бл.2007 г.
	Рассольник "Ленинградский"(с перловой крупой) сметана, лук зеленый	150/5/1	1,2	3,1	10,0	76	15,9	15,5	0,6	4,5	76 дош.пит. 2012 г.
	Биточки паровые из говядины	60	7,6	5,8	5,7	114	23,4	16,4	0,7	0,1	289 дош.пит. 2012 г.
	Каша вязкая пшеничная	110	3,2	3,4	19,6	106	12,5	17,3	1,4	0,0	314 дош.пит. 2012 г.
	Соус молочный	15	0,3	0,8	1,1	13	9,9	1,4	0,0	0,1	350 дош.пит. 2012 г.
	Кисель из сока натурального*	180	0,5	0,1	15,5	62	1,0	14,1	3,0	0,3	382 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	18	0,8	0,2	4,9	24	2,3	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	19	2,3	0,4	13,5	66	16,0	16,7	1,3	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		589	16,2	16,1	71,2	490	84,4	86,9	7,6	47,0	
Уплот. полдник:											
	Салат из моркови и яблок	30	0,3	2,1	3,2	34	8,5	18,7	0,5	1,7	40 дош.пит. 2012 г.
	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	130/20	6,6	15,2	27,4	255	208,5	36,3	0,9	1,1	238А дош.пит. 2012 г.
	Чай с лимоном	150/4	0,1	0,0	14,2	17	9,4	1,3	0,2	1,4	393 дош.пит. 2012 г.
	Йогурт	110	3,0	0,0	13,0	90	130,0	14,3	0,1	0,7	ГОСТ
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	15	0,8	0,2	4,9	24	2,3	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		459	10,8	17,5	62,7	420	358,7	73,9	2,0	4,9	
Итого за 5 день:			38,9	45,3	185,9	1260	768,9	233,1	12,6	61,4	
День 6											
Завтрак:	Яйца вареные	20	2,5	2,3	0,1	32	11,0	0,5	2,4	0,0	213 дош.пит. 2012 г.
	Суп молочный с ячневой крупой	155	4,1	3,8	12,4	122	121,0	21,7	0,4	0,7	94 дош.пит. 2012 г.
	Чай с молоком	155	2,7	2,3	10,3	73	112,0	13,5	0,3	1,2	394 дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	20	1,5	0,6	10,3	53	7,0	9,5	0,8	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		350	10,8	9,0	33,1	280	251,0	45,2	3,9	1,9	
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0,8	0,0	15,2	68	10,5	6,0	2,1	3,0	399 дош.пит. 2012г
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов, зелень	40/1	0,3	2,0	1,0	29	6,7	5,5	0,3	6,3	15 дош.пит. 2012 г.
	Суп картофельный с горохом, фрикадельки из оленины, зелень	150/10/1	3,2	2,5	7,8	90	22,8	21,2	1,2	2,8	81 дош.пит. 2012 г.121 сбор.рец.
	Котлета по-ноябрьски из оленины и говядины	50	7,2	6,0	6,6	115	15,7	9,0	1,4	0,4	ТТК № 3
	Рагу овощное (3-й вариант)	120	2,5	8,9	12,7	143	50,7	20,6	3,2	10,8	344 дош.пит. 2012 г.
	Компот из свежих груш*	170	0,1	0,1	18,1	67	0,8	14,3	4,3	0,9	372 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	18	0,8	0,2	4,9	22	2,3	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	19	2,3	0,4	13,5	45	16,0	16,7	1,3	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		562	16,4	20,1	64,6	511	115,0	90,6	12,0	21,2	
Уплот. полдник:											
	Салат из картофеля с помидорами, зелень	30/1	0,5	1,6	13,4	31	4,8	7,0	0,3	7,2	24 дош.пит. 2012 г.
	Запеканка из печени с рисом, соус сметанный	150/50	7,0	9,0	30,3	235	33,7	30,3	6,0	8,7	294, 354 дош.пит. 2012 г.
	Булочка "Российская"	30	2,1	2,4	14,2	78	8,2	7,6	0,4	0,0	474 дош.пит. 2012 г.
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	6,0	27	8,0	0,9	0,2	0,0	392 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	15	1,0	0,3	9,8	30	5,3	11,5	1,0	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		456	10,7	13,3	73,7	401	60,0	57,2	7,9	15,9	

Итого за 6 день:			38,6	42,5	186,6	1260	436,5	199,0	25,9	42,0	
День 7											
Завтрак:	Сыр (порционно)	10	2,3	3,0	0,0	28	88,0	3,5	0,1	0,1	7 дош. пит. 2012 г.
	Омлет натуральный с маслом,	120/5	2,0	13,2	5,2	139	70,5	20,9	1,5	5,8	220 дош.пит. 2012 г.
	Чай с грушей и апельсином	180	0,3	0,0	5,0	22	8,1	5,4	0,8	2,4	54-20гн сбор.реп.блюд .2022 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,9	0,8	12,8	60	8,8	11,8	1,0	0,0	ГОСТ 27844-88
	Вафли	15	0,3	0,3	7,7	31	0,8	0,6	0,1	0,0	ГОСТ
Итого завтрак:		360	6,8	17,4	30,7	280	176,2	42,2	3,5	8,3	
2 завтрак:	Фрукты свежие (бананы, яблоки)	50/50	1,0	0,5	15,4	70,0	12,0	25,5	1,4	10,0	368 дош. пит. 2012 г.
		100	1,0	0,5	15,4	70,0	12,0	25,5	1,4	10,0	
Обед:	Салат из моркови с курагой и йогуртом	30	0,6	0,2	4,0	20	6,9	8,0	0,2	1,2	64 сбор. Реп.2007 г.
	Щи из свежей капусты с картофелем, филе птицы, сметана, зелень	150/10/5/1	4,4	4,0	5,5	76	83,1	52,5	1,7	11,1	67, 300 дош.пит. 2012 г.
	Плов из отварной говядины	130	9,4	10,2	22,7	252	10,3	29,8	2,0	1,0	182 диетическое питание 2002 г
	Компот из свежих яблок*	180	0,1	0,1	14,3	59	1,5	13,0	3,2	0,8	342 сбор. реп. 2017 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	18	1,8	0,2	13,3	60	6,0	4,2	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	19	0,9	0,2	8,2	45	7,0	9,4	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		560	17,2	14,9	68,0	512	114,8	116,9	8,2	14,1	
Уплот. полдник:											
	Салат из свежих огурцов с репчатым луком	40	0,4	2,8	1,1	28	8,7	5,1	0,2	3,8	55 сб.реп и бл 1982 г.
	Тефтели из мяты тушеные с соусом сметанным	60	8,7	4,4	15,2	115	52,2	31,6	0,7	1,4	261, 354 дош.пит. 2012 г.
	Пюре картофельное с морковью	120	2,1	3,4	13,2	101	27,5	23,8	0,7	11,5	322 дош.пит. 2012 г.
	Чай с плодами шиповника	150	0,2	0,1	9,4	34	3,7	1,0	0,2	45,1	ТТК № 6
	Йогурт	110	3,0	0,0	12,3	90	130,0	14,3	0,1	0,7	ГОСТ
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	15	0,8	0,2	4,2	30	3,5	4,8	0,4	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		495	15,2	10,9	55,4	398	225,6	80,6	2,3	62,5	
Итого за 7 день:			40,2	43,7	169,5	1260	528,6	265,2	15,4	94,9	
День 8											
Завтрак:	Бутерброды с маслом	30	1,9	5,7	11	102	7	7,4	0,5	0	1 дош. пит. 2012 г.
	Суп молочный с макаронами	150	4,5	4,2	13,7	103	123,6	181,0	0,4	0,7	93 дош.пит. 2012 г.
	Какао с молоком	180	2,9	2,3	10,4	75	107,0	15,5	0,4	1,2	397 дош.пит. 2012 г.
Итого завтрак:		360	9,3	12,2	35,1	280	237,6	203,9	1,3	1,9	
2 завтрак:	Сок фруктовый	170	0,9	0,0	17,2	70	10,5	6,0	2,1	3,0	389 сбор. реп. для обуч. 2017 г.
Обед:	Салат из свежих огурцов, зелень	30/1	0,2	1,8	0,7	21	6,6	4,0	0,2	2,9	13 дош.пит. 2012 г.
	Свекольник, филе птицы, сметана, зелень	150/10/5/1	1,3	3,0	12,7	100	33,0	38,3	1,5	15,4	91 сбор.тех.нор. 2001 г.
	Котлеты рубленые из филе птицы	60	9,7	4,8	5,3	110	9,3	11,7	0,8	0,2	305 дош.пит. 2012 г.
	Картофель отварной	120	2,8	3,0	15,8	101	47,8	22,4	0,8	12,9	318 дош.пит. 2012 г.
	Компот из сушеных фруктов*	150	0,3	0,0	16,8	66	23,9	4,5	0,9	0,3	376 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	18	0,8	0,2	4,9	26	2,3	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	19	2,3	0,4	13,5	60	16,0	16,7	1,3	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		571	17,4	13,2	69,7	484	138,9	100,9	5,8	31,7	
Уплот. полдник:											
	Салат из моркови	40	0,5	0,1	4,7	21	10,4	21,2	0,3	2,8	41 дош.пит. 2012 г.
	Вареники ленивые, соус молочный	140/30	5,2	9,3	22,6	258	119,0	23,7	0,0	0,3	230, 351 дош.пит. 2012 г.
	Кефир	150	4,4	3,8	20,3	73	180,0	21,0	0,2	1,1	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	15	0,8	0,2	4,9	30	2,3	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		470	11,3	13,8	62,3	426	327,7	78,2	3,0	14,2	
Итого за 8 день:			38,9	39,2	184,3	1260	714,7	389,0	12,2	50,8	
День 9											
Завтрак:											
	Суп молочный манный	150	4,1	3,8	12,7	99	128,3	15,7	0,2	0,8	92 дош.пит. 2012 г.
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	170	2,5	1,7	17,8	93	109,5	11,0	0,1	0,3	396 дош.пит. 2012 г.

	Джем (порционно)	7	0,1	0,0	7,2	23	1,2	0,9	0,0	0,2	ГОСТ
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,9	0,8	12,8	66	8,8	11,8	1,0	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		352	8,6	6,3	50,4	280	247,8	39,3	1,4	1,2	
2 завтрак:	Фрукты свежие (бананы, груши)	50/50	1,0	0,5	15,7	70	13,5	27,0	1,5	7,5	368 дош. пит. 2012 г.
Обед:	Салат из картофеля со свежими огурцами, зелень	40/1	0,7	1,7	5,1	39	7,5	8,2	0,3	7,5	23 дош.пит. 2012 г.
	Суп картофельный, фрикадельки из минтая, зелень	150/20/1	3,7	1,8	11,0	79	16,4	25,5	0,8	13,7	84 дош.пит. 2012 г.
	Биточки рубленые из цыпленка паровые	60	8,5	8,9	5,3	132	25,1	13,9	0,8	0,2	306 дош.пит. 2012 г.
	Капуста тушеная, зелень	120/1	2,5	3,9	7,8	83	66,5	24,8	1,0	20,6	336 дош.пит. 2012 г.
	Напиток лимонный*	150	0,1	0,0	13,1	55	5,6	1,5	0,2	2,9	646 сб.реци бл. 1996 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	25	1,6	0,3	10,2	52	8,8	11,7	1,0	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	19	1,6	0,2	9,8	50	4,6	6,6	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого обед:		587	18,7	16,8	62,3	490	134,5	92,2	4,5	44,8	
Уплот. полдник:											
	Салат из моркови и яблок	40	0,4	2,1	3,2	33	8,5	9,6	0,3	2,8	40 дош.пит. 2012 г.
	Перец фаршированный мясом и рисом, маринад овощной	150/30	1,6	8,3	18,3	216	23,7	29,5	1,2	73,0	299 дош.пит. 2012 г.
	Булочка " Молочная"	50	4,6	1,0	23,1	128	30,2	18,3	0,7	0,1	479 дош.пит. 2012 г.
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	4,2	22	9,4	1,3	0,2	1,4	393 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	15	0,8	0,2	4,2	21	3,5	4,8	0,4	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		478	7,5	11,6	53,0	420	75,3	63,5	2,8	77,3	
Итого за 9 день:			35,7	35,2	181,4	1260	471,1	222,0	10,2	130,9	
День 10											
Завтрак:	Масло (порционно)	5	0,04	1,48	0,65	33	4	0	0	0	6 дош. пит. 2012 г.
	Суп молочный с пшеном	150	4,4	4,1	13,9	101	121,4	22,2	0,4	0,7	121 сбор. рецеп. 2017 г.
	Чай с молоком сгущенным	170	2,5	3,0	23,9	93	111,6	3,9	0,0	0,0	394а дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,5	0,6	10,3	53	7,0	9,5	0,8	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		350	8,4	9,2	48,8	280	244,0	35,6	1,2	0,7	
2 завтрак:	Сок фруктовый	170	0,9	0,0	17,2	70	10,5	6,0	2,1	3,0	399 дош.пит. 2012г
Обед:											
	Салат из свежих помидоров с луком репчатым, зелень	30/1	0,3	1,9	1,4	24	5,3	5,3	0,3	6,1	14 дош.пит. 2012 г.
	Борщ "Украинский", сметана, лук зеленый	150 /5/1	1,7	2,6	8,9	68	25,6	7,5	0,8	1,6	278 сбор.реци. 1998 г.
	Макаронник с печенью	150	3,3	7,3	36,0	267	26,1	33,0	5,1	5,6	292 дош.пит. 2012 г.
	Кисель из сока натурального*	150	0,4	0,0	12,9	54	0,8	11,8	2,5	0,3	382 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	29	1,6	0,2	9,8	49	4,6	6,6	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	19	1,0	0,2	5,8	29	4,9	6,6	0,6	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		545	8,3	12,2	74,8	490	67,3	70,8	9,7	13,6	
Уплот. полдник:											
	Салат из белокочанной капусты с морковью, зелень	30/1	0,5	2,0	3,6	27	14,9	6,07	0,2	12,9333	20 дош.пит. 2012 г.
	Минтай фаршированный	60	9,9	2,5	1	70	28,7	36	0,6	0,3	243 сбор.реци. 2012 г.
	Пюре картофельное, соус молочный	110/30	2,2	3,5	5,2	103	27,1	20,4	0,7	13,3	321, 350 дош.пит. 2012 г.
	Какао с молоком сгущенным	180	2,9	3,2	19,4	107	144	60,0	3,0	0,0	397а дош.пит. 2012 г.
	Булочка "Российская"	30	2,1	7,2	14,2	86	8,2	7,6	0,4	0,0	474 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	15	1,0	0,2	5,8	27	4,9	6,6	0,6	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		456	18,6	18,6	49,2	420	227,8	136,7	5,5	26,5	
Итого за 10 день:			36,3	40,0	189,9	1260	549,6	249,1	18,5	43,8	
Итого за весь период:			380	408	1835	12600	4519	2313	154	719	
Среднее значение за период:			38	41	184	1260	452	231	15	72	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за весь период, %			13	30	56	100					
Нормы по СанПиН белков, жиров, углеводов в % от калорийности:			12-15	30-32	55-58						

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