

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "Золотая рыбка"

_____ Е.В.Маляева

Основное (организованное) 4-х недельное 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 зимний период
(декабрь)

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:											
	Сыр российский	10	2,3	3,0	0,0	36	88,0	3,5	0,1	0,1	7 дош. пит.2012г
	Суп молочный с ячневой крупой	150	4,2	3,9	13,8	107	127,3	18,6	0,3	0,7	94 дош.пит. 2012 г.
	Кофейный напиток с молоком	170	2,7	2,3	8,9	67	106,9	11,9	0,1	1,1	395 дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	21	1,5	0,6	10,3	55	7,0	9,5	0,8	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		351	10,7	9,8	33,0	266	329,2	43,5	1,3	1,9	
2 завтрак:											
	Сок фруктовый	150	0,8	0,0	15,2	68	10,5	6,0		3,0	399 дош.пит. 2012 г.
		150	0,8	0,0	15,2	68	10,5	6,0	0,0	3,0	
Обед:											
	Салат из моркови с чесноком, зеленью	30/1	0,4	1,8	1,9	27	9,5	10,6	0,2	1,5	132 пит.ребенка 1994 г.
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	1,1	3,7	4,1	54	34,1	11,5	0,4	12,0	66 дош.пит. 2012 г.
	Плов из отварной говядины	150	11,2	12,2	27,1	263	12,3	35,6	2,0	1,0	182 диет.пит. 2002 г.
	Компот из изюма*	150	0,3	0,0	16,8	68	23,9	4,5	0,9	0,3	376 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	29	2,3	0,2	14,8	68	6,0	4,2	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин.-минерал.смесью	17	1,1	0,2	7,0	35	6,0	8,0	0,7	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		532	16,3	18,2	71,6	515	91,8	74,4	4,5	14,8	
Уплот. полдник:											
	Салат из белокоч. капусты с луком зеленым, зелень	40/1	0,5	2,0	2,2	34	17,9	5,3	0,2	14,0	20 дош.пит. 2012 г.
	Шницель из минтая натуральный	60	9,5	2,9	6,0	94	45,3	34,1	0,7	5,8	258 дош.пит. 2012 г.
	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	29,6	22,2	0,8	14,5	321 дош.пит. 2012 г.
	Чай с шиповником	180	0,2	0,1	9,4	42	3,7	1,1	0,2	45,1	ТТК № 6
	Булочка российская	30	2,1	2,4	14,2	87	8,2	7,6	0,4	0,0	474 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин.-минерал.смесью	21	1,3	0,2	8,2	44	7,0	9,4	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		452	16,1	11,5	56,3	411	112	80	3	79	
Итого за 1 день:			43,9	39,5	176,1	1260	543,2	203,6	8,9	99,1	
День 2											
Завтрак:											
	Масло (порционно)	5	1,9	1,5	0,7	33	4,0	0,0	0,0	0,0	6 дош. пит. 2012 г.
	Суп молочный с манной крупой	150	3,3	3,0	10,1	99	128,3	15,7	0,2	0,7	92 дош.пит. 2012 г.

	Салат из моркови	40	0,6	0,1	4,6	21	10,4	14,6	0,3	0,4	41 дош.пит. 2012 г.
	Пирог творожный с молоком сгущенным	130/25	25,3	20,4	35,4	242	272,8	38,3	1,0	0,8	543 сбор.рец. 1973 г.
	Кефир	150	4,4	3,8	6,0	75	180,0	21,0	0,2	1,1	401 дош.пит. 2012 г.
	Яблоки печеные	90	0,4	0,4	12,5	55	17,0	9,5	2,3	10,6	385 дош. пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью	15	1,2	0,2	7,4	36	3,5	5,0	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		450	31,9	24,9	65,9	429	483,7	88,4	4,1	12,9	
Итого за 3 день:			65,8	56,0	177,0	1260	681,2	227,9	13,2	76,1	

День 4

Завтрак:											
	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	130/5	4,1	4,2	18,2	127	8,0	64,0	2,2	0,0	168 дош.пит 2012 г.
	Чай с лимоном	187	0,1	0,0	7,3	29	12,8	2,2	0,3	2,8	393 дош.пит. 2012 г.
	Печенье	14	1,1	1,4	10,4	59	4,0	2,8	0,3	0,0	ГОСТ
	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:		356	6,8	6,2	46,2	268	31,8	78,5	3,6	2,8	
2 завтрак:	Сок фруктовый	160	0,8	0,0	16,2	72	11,2	6,4	2,2	3,2	399 дош.пит. 2012 г.
		160	0,8	0,0	16,2	72	11,2	6,4	2,2	3,2	
Обед:											
	Салат из картофеля с солеными огурцами, зелень	30/1	0,4	1,6	2,7	27	8,6	7,3	0,2	5,1	22 дош.пит. 2012 г.
	Суп-лапша домашняя с цыпленком отварным	150/10	5,6	6,7	7,2	112	15,0	10,7	0,7	0,8	86,300 дош.пит. 2012 г.
	Шницель рубленый из говядины	60	9,3	7,1	9,6	139	26,1	19,3	0,9	0,1	282 дош.пит. 2012 г.
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	110	1,8	1,4	9,8	59	42,1	23,0	1,5	1,3	340 дош.пит. 2012 г.
	Компот из сушеных фруктов*	150	0,3	0	16,8	68	23,9	4,5	0,9	0,3	376 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью	20	1,6	0,2	9,8	48	4,6	6,6	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин.-минерал.смесью	16	1,1	0,2	6,2	32	5,3	7,1	0,6	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		547	20,1	17,2	62,1	485	125,6	78,5	5,2	7,6	
Уплот. полдник:											
	Салат овощной с яблоками и свеклой, зелень	40/1	0,5	0,1	2,9	14	13,1	7,0	0,5	9,0	37 дош.пит. 2012 г.
	Горбуша фаршированная	60	13,8	6,1	1,0	114	15,9	20,0	0,5	0,6	243 дош.пит. 2012 г.
	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	29,6	22,2	0,8	14,5	321 дош.пит. 2012 г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	9,4	71	113,2	12,6	0,1	1,2	395 дош.пит. 2012 г.
	Булочка школьная	30	2,5	1,0	16,8	86	6,8	9,7	0,4	0,0	472 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин.-минерал.смесью	19	1,3	0,2	8,2	39	7,0	9,4	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		450	23,5	13,6	54,7	434	185,6	80,9	3,1	25,3	
Итого за 4 день:			51,2	37,0	179,2	1260	354,2	244,3	14,1	38,9	

День 5

Завтрак:											
	Горошек зеленый (порционно), зелень	40/1	1,2	0,0	0,1	16	0,8	0,8	0,0	4,0	101 сбор.рец. 2004 г.
	Омлет с сыром	100	12,8	16,0	1,9	156	189,4	16,8	3,1	0,4	216 дош.пит. 2012 г.
	Чай с шиповником	180	0,2	0,1	9,4	42	3,7	1,1	0,2	45,1	ТТК № 6
	Повидло (порционно)	10	0,0	0,0	6,5	25	1,4	0,7	0,1	0,1	ГОСТ
	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:		351	15,7	16,7	28,2	292	202,3	28,9	4,2	49,6	
2 завтрак:	Напиток брусничный	150	0,1	0,1	17,7	72	5,7	1,5	0,2	2,9	647 сбор. рец. 1996 г.
		150	0,1	0,1	17,7	72	5,7	1,5	0,2	2,9	

Обед:											
	Салат из белокочанной капусты с морковью, зелень	30/1	0,4	1,5	1,8	27	11,2	4,6	0,2	9,7	20 дош.пит. 2012 г.
	Борщ с фасолью и картофелем, сметана	150/5	1,8	3,2	6,2	61	34,2	21,2	1,0	3,8	63 дош.пит. 2012 г.
	Запеканка из печени с рисом, соус сметан. с томат.	150/15	18,9	10,6	21,6	235	29,9	30,2	6,0	8,9	294,355 дош.пит. 2012 г.
	Компот из свежих груш*	150	0,1	0,1	15,1	62	0,6	11,9	3,6	0,7	372 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью	14	1,1	0,2	6,9	34	3,3	4,7	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин.-минерал.смесью	24	1,5	0,3	9,4	48	8,1	10,8	0,9	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		539	23,8	15,9	61,0	467	87,3	83,4	12,0	23,1	
Уплот. полдник:											
	Салат из моркови с яблоками	40	0,4	0,1	3,5	16	9,7	12,3	0,4	2,5	38 дош.пит. 2012 г.
	Вареники ленивые отварные, соус молочный	130/20	19,6	10,4	21,7	262	134,8	25,8	0,0	0,4	230,351 дош.пит. 2012 г.
	Какао с молоком	150	3,2	2,5	11,1	81	114,7	16,7	0,4	1,2	397 дош.пит. 2012 г.
	Груши 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 витаминно-минеральной смесью	10	0,8	0,2	4,9	24	2,3	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		450	24,4	13,5	51,5	429	280,5	70,1	3,4	9,1	
Итого за 5 день:			64,1	46,2	158,3	1260	575,8	183,9	19,8	84,7	

День 6

Завтрак:											
	Масло (порционно)	5	0,0	1,5	0,7	33	4,0	0,0	0,0	0,0	6 дош. пит.2012 г.
	Суп молочный с манной крупой	150	3,3	3,0	10,1	99	128,3	15,7	0,2	0,7	92 дош.пит. 2012 г.
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	2,7	11	8,8	1,2	0,3	0,0	392 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
	Конфета мармеладная	20	3,0	1,2	20,6	72	14,0	19,0	1,6	0,0	ГОСТ
Итого завтрак:		375	7,8	6,3	44,4	268	162,1	45,4	2,9	0,7	
2 завтрак:	Десерт фруктовый с грушей (1 вариант)	102	2,0	1,1	10,8	68	40,2	21,4	0,9	20,4	ТТК № 12
		102	2,0	1,1	10,8	68	40,2	21,4	0,9	20,4	
Обед:											
	Винегрет овощной с луком зеленым, зелень	30/1	0,4	1,9	2,3	29	10,1	6,4	0,3	4,0	45 дош.пит. 2012 г.
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и фрикадельки из цыпленка	150/5/12	2,8	5,0	6,3	82	32,2	16,2	0,7	11,2	67,121(2)дош.пит.2012 г.
	Биточки паровые из говядины	60	8,6	5,8	5,7	110	23,4	16,4	0,7	0,1	289 дош.пит. 2012 г.
	Каша гречневая вязкая, соус сметанный с томатом и луком	110/15	3,7	4,6	16,2	121	11,3	54,6	1,9	0,8	314,357 дош.пит 2012 г.
	Напиток лимонный*	150	0,1	0,0	13,1	55	5,6	1,5	0,2	2,9	646 сб. рец. 1996 г.
	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью	25	1,9	0,2	12,3	59	5,0	3,5	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин.-минерал.смесью	19	1,3	0,2	8,2	39	7,0	9,4	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		577	18,9	17,7	64,1	495	94,6	108,0	4,9	19,0	
Уплот. полдник:											
	Икра овощная, зелень	40/1	0,5	1,6	2,8	29	12,8	9,3	0,4	1,7	55 дош.пит. 2012 г.
	Котлеты из горбуши любительские	60	10,1	5,1	4,1	103	25,9	20,1	0,6	1,6	256 дош.пит. 2012 г.
	Картофель отварной, зелень	120/1	2,3	3,5	18,4	114	11,7	23,5	0,9	16,8	318 дош.пит. 2012 г.
	Сок фруктовый	170	0,9	0,0	17,2	77	11,9	6,8	2,3	3,4	399 дош.пит. 2012 г.
	Эчпочмак с говядиной	50	2,1	3,5	11,4	85	11,9	9,7	0,7	0,7	101.49 сб.рец.нар. РФ
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин.-минерал.смесью	10	0,8	0,2	4,2	21	3,5	4,8	0,4	0,0	ГОСТ 26983-15

Итого полдник:		452	16,7	13,9	58,1	429	77,7	74,2	5,3	24,2	
день:			45,3	39,1	177,5	1260	374,6	249,0	14,0	64,3	
День 7											
Завтрак:											
	Варенье (порционно)	10	0,1	0,0	7,2	28	1,2	0,9	0,0	0,2	ГОСТ
	Суп молочный с пшеном	150	4,4	4,1	13,9	110	121,4	22,2	0,4	0,7	94 дош.пит. 2012 г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	9,4	71	113,2	12,6	0,1	1,2	395 дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	22	1,7	0,7	11,3	58	7,7	10,4	0,9	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		362	9,0	7,2	41,8	267	243,5	46,1	1,4	2,1	
2 завтрак:	Сок фруктовый	160	0,8	0,0	16,2	72	11,2	6,4	2,2	3,2	399 дош.пит. 2012 г.
		160	0,8	0,0	16,2	72	11,2	6,4	2,2	3,2	
Обед:											
	Салат из соленых огурцов с луком, зелень	30/2	0,3	1,5	0,9	19	9,2	4,7	0,2	3,7	19 дош.пит. 2012 г.
	Борщ с говядиной отварной, сметаной и пампушками с чесноком	150/10/5/40	6,6	6,9	25,4	192	40,1	7,7	1,1	7,4	56,273, дош.пит. 2012., 279 сбор.рец. 1998г.
	Филе птицы, тушеное в соусе с овощами	150	7,8	1,9	13,7	103	28,0	32,3	1,2	6,1	302 дош.пит. 2012 г.
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,0	23,1	94	28,6	5,4	1,1	0,4	376 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью	25	1,9	0,2	12,3	59	5,0	3,5	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин.-минерал.смесью	19	1,2	0,2	7,8	39	6,7	8,9	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		611	18,2	10,7	83,2	506	117,6	62,5	4,6	17,6	
Уплот. полдник:											
	Салат из белокочанной капусты со свеклой, зелень	40/1	12,3	3,3	2,5	36	14,5	5,3	0,4	12,3	132/1 Дружинина 1994 г.
	Запеканка картофельная с печенью, соус сметанный	140	7,9	5,0	21,6	162	23,0	30,8	2,8	4,1	291, 354 дош.пит. 2012 г.
	Чай с молоком сгущенным	150	2,1	2,5	19,9	96	93,0	3,2	0,0	0,0	394а дош.пит. 2012 г.
	Йогурт	110	3,0	0,0	13,0	90	130,0	14,3	0,1	0,7	ГОСТ
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин.-минерал.смесью	15	1,1	0,2	6,2	31	5,3	7,1	0,6	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		456	26,4	11,0	63,2	415	265,8	60,7	3,9	17,1	
день:			54,4	29,0	204,4	1260	638,1	175,7	12,2	40,0	
День 8											
Завтрак:											
	Паста сырная (порционно)	10	1,8	4,1	0,0	45	69,2	2,7	0,1	0,1	882 сбор.рец 1998 г.
	Каша молочная "Дружба"	154	4,0	5,7	21,1	143	96,5	22,9	0,4	1,0	46 "Азбука питания"
	Чай с шиповником	180	0,2	0,1	9,4	42	3,7	1,1	0,2	45,1	ТТК № 6
	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:		364	7,5	10,5	40,8	283	176,4	36,2	1,5	46,2	
	Бананы свежие	50	0,8	0,3	10,5	48	4,0	21,0	0,3	5,0	368 дош. пит. 2012 г.
2 завтрак:	Яблоки свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	8,0	4,5	1,1	5,0	368 дош. пит. 2012 г.
		100	1,0	0,5	15,4	70	12,0	25,5	1,4	10,0	
Обед:											
	Салат из белок. капусты с луком зеленым, зелень	30/1	0,4	1,5	1,8	27	15,6	4,6	0,2	12,0	20 дош.пит. 2012 г.
	Суп картофельный с клецками и цыпленком отварным	150/12/10	5,7	5,9	7,9	108	18,4	17,3	0,8	4,2	85,300 дош.пит. 2012 г.

	Пудинг из минтая паровой	60	9,4	2,8	4,6	82	38,8	30,4	0,6	0,3	270 дош.пит. 2012 г.
	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	29,6	22,2	0,8	14,5	321 дош.пит. 2012 г.
	Кисель из сока натурального*	180	0,5	0,1	15,5	65	1,0	14,1	3,0	0,3	382 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью	20	1,6	0,2	9,8	48	4,6	6,6	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин.-минерал.смесью	33	2,3	0,4	13,5	66	16,0	16,7	1,3	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		616	22,4	14,7	69,4	506	124,0	111,9	7,1	31,3	
Уплот. полдник:											
	Салат из моркови с курагой	30	0,6	0,0	6,8	28	8,9	11,1	0,2	1,5	63 дош.пит. 2012 г.
	Биточки манные с творогом и молоком сгущенным	130/30	13,2	9,4	38,6	216	175,2	25,0	0,5	0,6	68 прод.и блюд.в дет.пит.
	Кефир	150	4,4	3,8	6,0	75	180,0	21,0	0,2	1,1	401 дош.пит. 2012 г.
	Груши 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 витаминно-минеральной смесью	15	1,2	0,2	7,4	36	3,5	5,0	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		455	19,7	13,7	69,1	401	386,6	74,1	3,5	8,2	
Итого за 8 день:			50,7	39,4	194,7	1260	699,0	247,7	13,4	95,7	

День 9

Завтрак:											
	Кукуруза консервированная	40	1,6	0,5	0,9	47	1,7	0,5	0,0	4,0	101 сбор. рец. 2004 г.
	Омлет паровой натуральный	100	5,9	16,3	3,9	148	46,3	4,7	1,2	0,1	223 дош.пит. 2012 г.
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	2,7	11	8,8	1,2	0,3	0,0	392 дош.пит. 2012 г.
	Повидло (порционнo)	10	0,0	0,0	6,5	25	1,4	0,7	0,1	0,1	ГОСТ
	Батон с витаминно-минеральной смесью	22	1,7	0,7	11,3	58	7,7	10,4	0,9	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		352	9,2	17,5	25,3	289	65,9	17,5	2,5	4,2	
2 завтрак:	Десерт фруктовый с грушей (1 вариант)	100	1,8	0,9	11,5	68	38,9	21,0	0,9	19,6	ТТК № 10
		100	1,8	0,9	11,5	68	38,9	21,0	0,9	19,6	
Обед:											
	Салат зимний с луком зеленым, зелень	30/1	0,6	2,1	3,7	36	8,2	8,9	0,3	6,3	134 "Пит. реб." 1994 г.
	Суп-пюре гороховый с гренками и фрикадельками из цыпленка	150/12	9,1	4,9	18,8	117	23,7	26,5	1,7	7,7	423 Дружинина 1994, 121 (2) дош.пит. 2012
	Шницель рубленый из говядины	60	9,3	7,1	9,6	139	26,1	19,3	0,9	0,1	282 дош.пит. 2012 г.
	Капуста тушеная, зелень	110/1	2,3	3,6	7,2	69	59,9	22,7	0,9	18,9	336 дош.пит. 2012 г.
	Компот из свежих яблок*	150	0,1	0,1	10,9	61	1,3	10,9	2,7	0,7	372 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин.-минерал.смесью	21	1,3	0,2	8,2	43	7,0	9,4	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		535	22,8	18,0	58,4	465	126,2	97,7	7,3	33,7	
Уплот полдник:											
	Салат овощной с яблоками и свеклой, зелень	40/1	0,5	0,1	3,1	15	15,3	7,7	0,5	10,5	37 дош.пит. 2012 г.
	Тефтели из минтая паровые	60	7,8	0,8	6,3	64	20,9	25,1	0,5	1,3	260 дош.пит. 2012 г.
	Каша пшеничная вязкая	110	2,9	3,1	18,0	112	11,5	15,8	1,3	0,0	314 дош.пит 2012г
	Какао с молоком	180	3,7	3,2	12,9	95	137,0	19,2	0,4	1,4	397 дош.пит. 2012 г.
	Булочка молочная	50	4,6	1,0	26,1	132	30,2	18,3	0,7	0,1	479 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин.-минерал.смесью	10	0,8	0,2	4,2	21	3,5	4,8	0,4	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		451	20,3	8,4	70,6	438	218,4	90,9	3,8	13,3	
Итого за 9 день:			54,1	44,7	165,8	1260	449,4	227,1	14,5	70,7	

День 10

Завтрак:											
	Каша жидкая молочная овсянная геркулес с сахаром, мас	150/3/5	2,9	5,0	17,3	125	14,0	29,5	0,8	0,0	185 дош.пит 2012г
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	9,4	71	113,2	12,6	0,1	1,2	395 дош.пит. 2012 г.
	Вафли (порционно)	10	0,3	0,3	7,7	35	0,8	0,6	0,1	0,0	ГОСТ
	Батон с витаминно-минеральной смесью	23	1,8	0,7	11,8	61	4,4	3,0	0,3	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		371	7,7	8,4	46,2	292	132,4	45,7	1,3	1,2	
2 завтрак:	Сок фруктовый	160	0,8	0,0	16,2	72	11,2	6,4	2,2	3,2	399 дош.пит. 2012 г.
		160	0,8	0,0	16,2	72	11,2	6,4	2,2	3,2	
Обед:											
	Салат из свеклы с зеленым горошком, зелень	30/1	0,5	1,3	2,6	24	10,6	6,3	0,4	4,4	34 дош.пит. 2012
	Рассольник со сметаной	150/5	1,1	3,8	7,9	71	18,0	13,0	0,5	4,5	73 дош.пит. 2012 г.
	Пудинг из печени	50	9,7	3,3	3,5	83	18,4	9,8	3,2	7,3	ТТК № 8
	Макаронные изделия отварные, соус сметанный с томатом	110/20	4,4	4,4	20,8	140	9,4	17,5	0,9	0,3	317,355 дош.пит. 2012 г.
	Кисель из брусники*	150	0,1	0,1	20,3	82	9,2	0,8	0,1	1,4	378 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью	21	1,8	0,2	10,7	50	5,1	7,3	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин.-минерал.смесью	14	1,1	0,2	6,2	29	5,3	7,1	0,6	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		551	18,7	13,2	72,0	479	76,0	61,8	6,1	17,9	
Уплот. полдник:											
	Салат из белокочанной капусты с яблоками, зелень	30/1	0,5	2,4	1,7	31	12,1	5,1	0,3	8,6	132/1 Дружинина 1994 г.
	Блинчики со сгущенным молоком	120	6,5	3,7	40,5	221	83,5	25,4	1,1	0,1	447 дош.пит. 2012 г.
	Отвар из шиповника	180	0,6	0,3	8,7	51	10,8	3,1	0,5	180,0	155 сбор.рец. 1994 г.
	Йогурт	110	3,0	0,0	13,0	90	130,0	14,3	0,1	0,7	ГОСТ
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин.-минерал.смесью	12	0,9	0,2	5,0	25	4,2	5,7	0,5	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		453	11,5	6,6	68,9	418	240,6	53,6	2,5	189,4	
Итого за 10 день:			38,7	28,3	203,3	1260	460,1	167,5	12,1	211,6	
Итого за весь период:			517	395	1802	12598	5437	2157	135	822	
Среднее значение за период:			52	40	180	1260	544	216	13	82	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за весь период, %			15	30	55	100	76	300	150	200	
Нормы по СанПиН белков, жиров, углеводов в % от калорийности:			12-15%	30-32%	55-58%	1260					

Примечание *: витаминизация 3-его блюда аскорбиновой кислотой 35 мг на 1 ребенка в сутки.