

**Основное (организованное) 4-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 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:											
	Паста сырная (порционно)	20	3,7	8,2	0,1	90	138,5	5,5	0,2	0,1	882 сбор.рец 1998 г.
	Суп молочный с ячневой крупой	180	5,0	4,6	16,5	128	152,7	22,4	0,4	0,8	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	27	2,1	0,8	13,9	71	5,1	3,5	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		407	13,6	16,1	39,8	361	409,5	44,0	1,0	2,1	
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.
		200	1,0	0,0	20,2	90	14,0	8,0	2,8	4,0	
Обед:											
	Салат из моркови с чесноком, зелень	50/1	0,6	3,0	3,2	46	15,8	17,7	0,3	2,5	132 пит.ребенка 1994 г.
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/8	1,6	5,1	5,5	74	47,2	15,3	0,5	16,0	66 дош.пит. 2012 г.
	Плов из отварной говядины	200	14,9	16,3	36,1	351	16,4	47,5	2,7	1,3	182 диет. пит. 2002 г.
	Компот из изюма*	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-минерал. смесью	15	1,2	0,2	7,4	36	3,5	5,0	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшенич. 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:		671	19,8	24,8	82,3	636	117,5	98,9	5,6	20,2	
Уплот. полдник:											
	Салат из белокоч. капусты с луком зеленым, зелень	50/1	0,7	2,5	2,8	43	22,3	6,6	0,3	17,5	20 дош.пит. 2012 г.
	Шницель из минтая натуральный	80	12,7	3,9	8,0	125	60,4	45,5	0,9	7,7	258 дош.пит. 2012 г.
	Пюре картофельное	130	2,7	4,2	17,7	119	32,0	24,0	0,9	15,7	321 дош.пит. 2012 г.
	Чай с лимоном	200/7	0,1	0,0	8,4	34	14,2	2,4	0,3	3,1	393 дош.пит. 2012 г.
	Булочка российская	60	4,2	4,8	28,3	173	16,4	15,1	0,7	0,0	474 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:		547	21,7	15,6	73,4	534	152,3	103,0	3,9	44,1	
Итого за 1 день:			56,1	56,5	215,7	1620	693,3	253,9	13,4	70,3	
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.

	Каша жидкая молочная манная с сахаром, маслом	208	3,2	3,9	24,4	145	8,2	5,5	0,3	0,0	185 дош.пит 2012г
	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	33	2,5	1,0	16,9	87	6,3	4,3	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		446	11,7	9,9	56,7	372	170,7	31,1	1,2	1,6	
2 завтрак:	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21,0	95	8,0	42,0	0,6	10,0	368 дош.пит. 2012 г.
		100	1,5	0,5	21,0	95	8,0	42,0	0,6	10,0	
Обед:											
	Салат зимний с луком зеленым, зелень	50/1	1,1	3,4	6,0	60	10,0	13,6	0,4	8,0	134 питан. реб. 1994 г.
	Рассольник Ленинградский с перловой крупой со сметаной и фрикадельками из говядины	200/8/12	4,2	6,5	13,6	129	30,1	24,8	0,7	6,1	76,121 дош.пит. 2012 г.
	Котлеты рубленые из филе птицы	80	15,6	3,9	13,5	151	31,2	25,5	1,4	0,1	305 дош.пит. 2012 г.
	Макаронные изделия отварные	130	4,8	3,9	22,9	146	4,2	18,3	1,0	0,0	317 дош.пит. 2012 г.
	Компот из свежих яблок*	180	0,1	0,1	14,3	59	1,5	13,0	3,2	0,8	372а дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	27	2,1	0,2	13,3	64	5,4	3,8	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшенич. с витамин.-минерал. смесью	15	1,1	0,2	6,2	31	5,3	7,1	0,6	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		703	29,0	18,2	89,8	640	87,7	106,1	7,6	15,0	
Уплот. полдник:											
	Салат из свеклы с черносливом, зелень	50/1	0,5	2,8	2,2	37	3,8	2,2	0,5	8,8	28 дош.пит. 2012 г.
	Рулет с луком и яйцом из говядины	80	10,0	8,1	8,0	145	38,6	21,6	1,1	2,5	295 дош.пит. 2012 г.
	Рагу овощное (3-й вариант), зелень	130/1	2,3	5,2	13,5	110	38,2	27,0	1,1	11,3	344 дош.пит. 2012 г.
	Чай с молоком сгущенным	200	2,8	3,3	26,5	128	124,0	4,3	0,0	0,0	394а дош.пит. 2012 г.
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	35,0	11,0	0,1	38,0	368 дош. пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшенич. с витамин.-минерал. смесью	27	1,6	0,3	10,2	55	8,8	11,7	1,0	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		589	18,0	19,9	67,9	513	248,4	77,8	3,8	60,6	
Итого за 2 день:			60,2	48,5	235,4	1620	514,8	257,0	13,2	87,2	
День 3											
Завтрак:											
	Икра кабачковая (порционно)	50	1,0	4,5	4,3	61,4	8,5	7,0	0,3	3,5	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. 2012г
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	3,0	12	9,8	1,3	0,3	0,0	392 дош.пит. 2012 г.
	Джем (порционно)	15	0,2	0,0	10,8	42	1,8	1,4	0,0	0,3	ГОСТ
	Батон с витаминно-минеральной смесью	36	2,6	1,0	18,0	95	6,7	4,6	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		401	9,7	21,8	40,0	358	73,1	19,0	2,2	3,9	
2 завтрак:	Йогурт	110	3,0	0,0	13,0	90	130,0	14,3	0,1	0,7	ГОСТ
		110	3,0	0,0	13,0	90	130,0	14,3	0,1	0,7	
Обед:											
	Салат витаминный с горошком консер., зелень	60/1	1,0	3,6	3,0	50	21,6	11,0	0,4	31,0	49 дош.пит. 2012 г.
	Свекольник со сметаной	200/7	2,7	3,6	16,8	111	42,7	35,3	1,7	20,4	91 сбор.тех.нор. 2001 г.
	Жаркое по-домашнему с говядиной	200	25,0	6,8	20,0	241	28,3	59,7	3,6	8,2	276 дош.пит. 2012
	Кисель из брусники*	200	0,1	0,1	13,5	83	12,2	1,1	0,1	1,8	378 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	30	2,4	0,3	14,7	72	6,9	9,9	0,6	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшенич. с витамин.-минерал. смесью	42	2,8	0,5	16,7	84	19,7	20,6	1,7	0,0	ГОСТ 26983-15

Итого обед:		740	34,0	14,9	84,7	641	131,4	137,6	8,1	61,4	
Уплот. полдник:											
	Салат из моркови	60	0,8	0,1	7,0	31	15,6	21,8	0,5	0,6	41 дош.пит. 2012 г.
	Пирог творожный с молоком сгущенным	160/33	31,3	25,3	44,8	305	342,4	47,9	1,3	0,9	543 сбор.рец. 1973 г.
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	216,0	25,2	0,2	1,3	401 дош.пит. 2012 г.
	Яблоки печеные	85	0,4	0,4	11,8	52	16,1	9,0	2,2	10,0	385 дош. пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	22	1,8	0,2	10,7	53	5,1	7,3	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		540	39,5	30,5	81,5	531	595,2	111,2	4,6	12,8	
Итого за 3 день:			86,3	67,2	219,2	1620	929,7	282,1	15,0	78,8	

День 4

Завтрак:											
	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	200/5	6,2	5,3	27,9	184	12,1	98,1	3,3	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	30	2,3	0,9	15,4	79	5,7	3,9	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		436	9,7	7,6	61,0	351	34,6	107,0	4,3	2,8	
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.
		200	1,0	0,0	20,2	90	14,0	8,0	2,8	4,0	
Обед:											
	Салат из картофеля с солеными огурцами, зелень	50/1	0,7	2,6	4,4	44	12,9	11,7	0,4	7,5	22 дош.пит. 2012 г.
	Суп-лапша домашняя с цыпленком отварным	200/15	8,3	9,7	9,5	158	20,6	15,0	0,9	1,1	86,300 дош.пит. 2012 г.
	Шницель рубленый из говядины	80	12,4	9,2	12,6	183	35,0	25,7	1,2	0,1	282 дош.пит. 2012 г.
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	130	2,1	1,6	11,2	68	42,8	23,4	1,5	1,3	340 дош.пит. 2012 г.
	Компот из сушеных фруктов*	180	0,4	0,0	21,5	87	28,6	5,4	1,1	0,4	376 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	20	1,6	0,2	9,8	48	4,6	6,6	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшенич. с витамин.-минерал. смесью	15	1,1	0,2	6,2	31	5,3	7,1	0,6	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		691	26,7	23,5	75,2	619	149,8	94,9	6,1	10,4	
Уплот. полдник:											
	Салат овощной с яблоками и свеклой, зелень	50/1	0,7	0,1	3,7	19	18,6	9,4	0,7	12,7	37 дош.пит. 2012 г.
	Горбуша фаршированная	80	18,4	8,1	1,4	152	21,2	26,7	0,7	0,8	243 дош.пит. 2012 г.
	Пюре картофельное	130	2,7	4,2	17,7	119	32,0	24,0	0,9	15,7	321 дош.пит. 2012 г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	11,0	81	125,7	14,0	0,1	1,3	395 дош.пит. 2012 г.
	Булочка школьная	50	4,2	1,6	28,0	143	11,3	16,2	0,7	0,0	472 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшенич. с витамин.-минерал. смесью	23	1,5	0,3	9,4	47	8,1	10,8	0,9	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		534	30,6	17,0	71,2	560	216,9	101,1	4,0	30,5	
Итого за 4 день:			68,0	48,1	227,6	1620	415,3	311,0	17,2	47,7	

День 5

Завтрак:											
	Горошек зеленый (порционно), зелень	50/1	1,6	0,0	0,1	20	0,0	0,0	0,0	5,0	101 сбор.рец. 2004 г.
	Омлет с сыром	110	14,9	18,3	2,3	182	214,4	19,4	3,6	0,6	216 дош.пит. 2012 г.
	Чай с шиповником	200	0,2	0,1	10,4	46	4,1	1,2	0,2	50,1	ТТК № 6
	Повидло (порционно)	20	0,0	0,0	13,0	50	2,8	1,4	0,2	0,2	ГОСТ

	Батон с витаминно-минеральной смесью	23	1,7	0,7	11,8	60	8,1	10,9	0,9	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		404	18,4	19,1	37,6	358	229,4	32,9	4,9	55,9	
2 завтрак:	Напиток брусничный	180	0,2	0,1	21,2	87	6,3	1,6	0,2	3,4	647 сбор. рец. 1996 г.
		180	0,2	0,1	21,2	87	6,3	1,6	0,2	3,4	
Обед:											
	Салат из белокочанной капусты с морковью, зелень	50/1	0,7	2,5	3,0	44	18,7	7,6	0,3	16,2	20 дош.пит. 2012 г.
	Борщ с фасолью и картофелем, фрикадельки из говядины, сметана	200/20/8	6,8	7,3	10,8	136	50,3	33,9	1,7	5,2	63,121 дош.пит. 2012 г.
	Запеканка из печени с рисом, соус сметан. с томат.	180/30	23,0	10,7	26,8	295	39,8	37,5	7,2	10,9	294,355 дош.пит. 2012 г.
	Компот из свежих груш*	180	0,2	0,1	14,5	56	0,8	14,3	4,3	0,9	372 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	15	1,2	0,2	7,4	36	3,5	5,0	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшенич. с витамин.-минерал. смесью	23	1,5	0,3	9,4	47	8,1	10,8	0,9	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		707	33,4	21,1	71,9	614	121,2	109,1	14,7	33,2	
Уплот. полдник:											
	Салат из моркови с яблоками и курагой	50	0,7	2,5	5,5	48	15,3	17,5	0,5	2,5	39 дош.пит. 2012 г.
	Вареники ленивые отварные, соус молочный	150/30	22,8	12,4	25,9	309	160,0	30,4	0,0	0,4	230,351 дош.пит. 2012 г.
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	14,7	108	152,2	21,3	0,5	1,6	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-минерал. смесью	21	1,6	0,2	9,8	51	4,6	6,6	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		551	29,6	18,9	66,2	562	351,1	87,8	3,7	9,5	
Итого за 5 день:			81,6	59,2	196,9	1620	708,0	231,4	23,5	102,0	

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	200	5,5	5,0	16,9	132	171,1	20,9	0,3	1,0	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	29	2,3	0,9	15,4	76	5,7	3,9	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88
	Конфета шоколадная	25	1,0	6,5	14,8	123	7,0	24,8	23,8	0,0	ГОСТ
Итого завтрак:		439	8,8	13,9	50,5	375	196,6	50,8	24,8	1,0	
2 завтрак:	Йогурт	110	3,0	0,0	13,0	90	130,0	14,3	0,1	0,7	ГОСТ
		110	3,0	0,0	13,0	90	130,0	14,3	0,1	0,7	
Обед:											
	Винегрет овощной с луком зеленым, зелень	60/1	0,8	3,8	4,6	57	20,2	12,8	0,5	8,0	45 дош.пит. 2012 г.
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и фрикадельки из цыпленка	200/8/15	2,6	9,9	12,8	109	44,5	21,5	0,9	14,9	67,121(2)дош.пит.2012 г.
	Биточки паровые из говядины	80	11,6	8,0	7,8	149	31,0	22,1	1,0	0,2	289 дош.пит. 2012 г.
	Каша гречневая вязкая, соус сметанный с томатом и луком	130/30	4,6	6,2	20,1	154	17,4	66,0	2,3	0,6	314,357 дош.пит 2012 г.
	Напиток лимонный*	180	0,1	0,0	12,1	51	6,1	1,7	0,2	5,8	646 сб.рец.и бл.1996
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	21	1,6	0,2	9,8	51	4,6	6,6	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшенич. 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:		742	22	28	74	605	130	139	6	29	

Уплот. полдник:											
	Икра овощная, зелень	50/1	0,7	2,0	3,5	35	16,0	11,6	0,5	2,2	55 дош.пит. 2012 г.
	Котлеты из горбуши запеченные	80	14,0	7,2	8,1	155	39,3	22,4	0,5	0,7	255 дош.пит. 2012 г.
	Картофель отварной, зелень	150/1	2,9	4,3	23,0	142	14,6	29,3	1,2	21,0	318 дош.пит. 2012 г.
	Чай с молоком	200	3,0	2,6	13,9	91	126,5	15,4	0,4	1,5	394 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-пшенич. с витамин.-минерал. смесью	20	1,3	0,2	8,2	41	7,0	9,4	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		552	24,0	19,8	68,1	550	215,3	97,8	4,1	26,1	
Итого за 6 день:			58,2	62,0	205,7	1620	671,7	301,6	35,0	57,2	
День 7											
Завтрак:											
	Суп молочный с пшеном	200	5,8	5,5	18,6	146	161,9	29,6	0,5	0,9	94 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.
	Варенье (порционно)	15	0,2	0,0	10,8	42	1,8	1,4	0,0	0,3	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:		420	10,5	8,1	61,0	356	288,4	54,4	1,6	1,5	
2 завтрак:	Сок фруктовый	190	1,0	0,0	19,2	86	13,3	7,6	2,7	3,8	399 дош.пит. 2012 г.
		190	1,0	0,0	19,2	86	13,3	7,6	2,7	3,8	
Обед:											
	Салат из соленых огурцов с луком, зелень	50/2	0,4	2,6	1,5	31	16,0	8,1	0,3	5,8	19 дош.пит. 2012 г.
	Борщ с говядиной отварной, сметаной и пампушками с чесноком	200/15/40/8	8,5	8,5	27,6	223	53,2	28,0	1,6	9,6	56,273, дош.пит. 2012., 279 сбор.рец. 1998г.
	Филе птицы, тушеное в соусе с овощами	200	10,7	2,6	18,2	139	36,3	42,7	1,6	8,0	302 дош.пит. 2012 г.
	Компот из сушеных фруктов*	200	0,4	0,0	25,9	105	31,8	6,0	1,2	0,4	376 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	38	2,9	0,3	18,7	89	7,6	5,3	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшенич. с витамин.-минерал. смесью	30	2,0	0,3	12,3	62	10,5	14,1	1,2	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		783	24,9	14,3	104,2	650	155,4	104,2	6,3	23,8	
Уплот. полдник:											
	Салат из белокочанной капусты со свеклой, зелень	60/1	18,4	4,9	3,6	53	18,4	7,0	0,6	16,2	132/1 Дружинина 1994 г.
	Запеканка картофельная с печенью, соус сметанный	160/50	10,8	8,9	30,3	242	37,4	42,3	3,8	5,4	291, 354 дош.пит. 2012 г.
	Чай с лимоном	200/8	0,1	0,0	8,4	34	14,2	2,4	0,3	3,1	393 дош.пит. 2012 г.
	Печенье	32	2,5	3,2	23,7	135	9,4	6,4	0,7	0,0	ГОСТ
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	15	1,2	0,2	7,4	36	3,5	5,0	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшенич. с витамин.-минерал. смесью	14	1,1	0,2	6,2	29	5,3	7,1	0,6	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		540	34,1	17,4	79,6	529	88,2	70,2	6,3	24,7	
Итого за 7 день:			70,6	39,8	264,0	1620	545,3	236,4	16,9	53,8	
День 8											
Завтрак:											
	Паста сырная (порционно)	20	3,7	8,2	0,1	90	138,5	5,5	0,2	0,1	882 сбор.рец 1998 г.

	Каша молочная "Дружба"	185	4,8	6,8	25,3	171	115,7	27,5	0,5	1,2	46 "Азбука питан"
	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	25	1,9	0,8	12,8	66	8,8	11,8	1,0	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		410	10,6	15,9	47,6	368	266,7	45,9	1,9	46,4	
2 завтрак:	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21,0	95	8,0	42,0	0,6	10,0	368 дош.пит. 2012 г.
		100	1,5	0,5	21,0	95	8,0	42,0	0,6	10,0	
Обед:											
	Салат из белок. капусты с луком зеленым, зелень	50/1	0,7	2,5	2,8	43	22,3	6,6	0,3	17,5	20 дош.пит. 2012 г.
	Суп картофельный с клецками и цыпленком отварным	220/15	8,3	8,6	10,7	153	25,5	24,2	1,1	5,8	85,300 дош.пит. 2012 г.
	Пудинг из минтая паровой	80	12,5	3,8	6,1	109	51,7	40,5	0,8	0,4	270 дош.пит. 2012 г.
	Пюре картофельное	130	2,7	4,2	17,7	119	32,0	24,0	0,9	15,7	321 дош.пит. 2012 г.
	Кисель из сока натурального*	200	0,6	0,1	17,2	72	1,1	15,7	3,4	3,4	382 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	25	1,9	0,2	12,3	59	5,0	3,5	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшенич. с витамин.-минерал. смесью	42	2,8	0,5	16,7	84	19,7	20,6	1,7	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		763	29,5	19,8	83,5	639	157,3	135,1	8,5	42,8	
Уплот. полдник:											
	Салат из моркови с курагой	50	0,9	0,1	11,3	50	14,8	18,5	0,3	2,5	63 дош.пит. 2012 г.
	Биточки манные с творогом и молоком сгущенным	200/30	19,2	13,0	50,3	279	220,0	33,0	0,8	0,7	68 прод.и блюд.в дет.пит.
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	216,0	25,2	0,2	1,3	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-минерал. смесью	22	1,8	0,2	10,7	53	5,1	7,3	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		582	27,5	18,1	89,8	518	474,9	96,0	4,0	9,5	
Итого за 8 день:			69,0	54,3	241,9	1620	906,9	319,0	15,0	108,7	
День 9											
Завтрак:											
	Кукуруза консервированная	50	2,0	0,7	1,1	58	0,0	0,0	0,0	5,0	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. 2012г
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	3,0	12	9,8	1,3	0,3	0,0	392 дош.пит. 2012 г.
	Повидло (порционно)	24	0,1	0,0	15,6	60	3,4	1,7	0,3	0,1	ГОСТ
	Батон с витаминно-минеральной смесью	27	0,1	0,0	3,2	71	10,6	1,4	0,3	0,0	ГОСТ 27844-88
		401	8,1	17,0	26,8	349	70,1	9,1	2,1	5,3	
Итого завтрак:	Йогурт	110	3,0	0,0	13,0	90	130,0	14,3	0,1	0,7	ГОСТ
2 завтрак:		110	3,0	0,0	13,0	90	130,0	14,3	0,1	0,7	
Обед:	Салат зимний с луком зеленым, зелень	50/1	1,1	3,4	6,1	60	12,2	14,3	0,4	9,5	134 "Пит. реб." 1994 г.
	Суп-пюре гороховый с гречками и фрикадельками из цыпленка	200/15	12,6	9,1	31,2	154	31,5	35,2	2,3	10,2	423 Дружинина 1994, 121 (2) дош.пит. 2012
	Шницель рубленый из говядины	80	12,4	9,2	12,6	183	35,0	25,7	1,2	0,1	282 дош.пит. 2012 г.
	Капуста тушеная, зелень	130/1	2,7	4,2	8,4	81	69,9	26,5	1,1	23,1	336 дош.пит. 2012 г.
	Компот из свежих яблок*	180	0,1	0,1	14,3	59	1,5	13,0	3,2	0,8	372 дош.пит. 2012 г.

	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	20	1,6	0,2	9,8	48	4,6	6,6	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшенич. с витамин.-минерал. смесью	26	1,6	0,3	10,2	53	8,8	11,7	1,0	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		703	32,1	26,5	92,5	639	163,5	133,0	9,6	43,7	
Уплот. полдник:	Салат овощной с яблоками и свеклой, зелень	50/1	0,7	0,1	3,7	19	18,6	9,4	0,7	12,7	37 дош.пит. 2012 г.
	Тертели из минтая паровые	80	10,4	1,0	8,4	85	27,9	33,5	0,7	1,7	260 дош.пит. 2012 г.
	Каша пшеничная вязкая	130	3,4	3,7	21,3	132	13,6	18,7	1,5	0,0	314 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.
	Булочка ванильная	50	4,0	4,1	27,2	158	11,2	14,2	0,7	0,0	467 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшенич. с витамин.-минерал. смесью	20	1,3	0,2	8,2	41	7,0	9,4	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		531	23,8	12,6	83,6	541	230,5	106,5	4,9	16,0	
Итого за 9 день:			67,0	56,1	215,9	1620	594,1	262,9	16,7	65,7	
День 10											
Завтрак:											
	Каша жидкая молочная овсянная геркулес с маслом	200/5	3,8	5,5	19,0	141	17,1	39,4	1,1	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)	20	0,6	0,6	15,4	70	1,6	0,4	0,2	0,0	ГОСТ
	Батон с витаминно-минеральной смесью	27	2,1	0,8	13,9	71	5,1	3,5	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		413	9,3	9,3	57,7	352	137,0	55,9	1,8	1,2	
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.
		200	1,0	0,0	20,2	90	14,0	8,0	2,8	4,0	
Обед:											
	Салат из свеклы с зеленым горошком, зеленью	50/1	0,8	2,1	4,1	39	0,0	0,0	0,0	4,9	34 дош.пит. 2012 г.
	Рассольник со сметаной и фрикадельками из говядины	200/12/8	3,8	6,4	10,8	115	27,6	20,7	0,9	6,1	73 дош.пит. 2012 г.
	Пудинг из печени	70	13,6	4,7	4,8	116	25,8	13,7	4,5	10,2	ТТК № 8
	Макаронные изделия отварные, соус сметанный с томатом	130/30	5,3	5,5	25,0	170	12,9	21,2	1,1	0,4	317,355 дош.пит. 2012 г.
	Кисель из брусники*	180	0,1	0,1	12,2	75	11,0	1,0	0,1	1,6	378 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	30	2,3	0,2	14,8	71	6,0	4,2	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшенич. с витамин.-минерал. смесью	15	1,1	0,2	6,2	30	5,3	7,1	0,6	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		726	27,0	19,2	77,9	615	88,6	67,9	7,5	23,2	
Уплот. полдник:											
	Салат из белокочанной капусты с яблоками, зеленью	60/1	0,9	4,8	3,5	62	24,1	10,1	0,5	17,3	132/1 Дружинина 1994 г.
	Блинчики с маслом и сгущенным молоком	105/20	6,6	8,0	41,0	262	83,9	25,5	1,1	0,2	447 дош.пит. 2012 г.
	Чай с молоком	200	3,0	2,6	13,9	91	126,5	15,4	0,4	1,5	394 дош.пит. 2012 г.
	Йогурт	110	3,0	0,0	13,0	90	130,0	14,3	0,1	0,7	ГОСТ
	Хлеб ржано-пшенич. с витамин.-минерал. смесью	29	2,0	0,4	11,9	58	14,1	14,7	1,2	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		525	15,5	15,8	83,3	563	378,6	80,0	3,3	19,7	
Итого за 10 день:			52,9	44,3	239,1	1620	618,2	211,8	15,4	48,1	

Итого за весь период:		670	536	2261	16200	6597	2667	181	720	
Среднее значение за период:		67	54	226	1620	660	267	18	72	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за весь период, %		15	30	55	100	81	148	201	160	
Нормы по СанПиН белков, жиров, углеводов в % от калорийности:		12-15%	30-32%	55-58%	1620					

Примечание *: витаминизация 3-его блюда аскорбиновой кислотой 50 мг на 1 ребенка в сутки.