

Утверждаю
И.о.заведующей МБДОУ "Золотая рыбка"
_____ А.В.Костарева

Основное (организованное) 4-х недельное меню
4-х разового питания для воспитанников дошкольного возраста от 1-го до 3-х лет с длительностью пребывания в учреждении до 12-ти часов
на весенний период (май)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит. "С", мг	Макро и микроэлементы			Наименование сборника рецептур, номер рецептуры
			белки	жиры	углев.			Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 1											
Завтрак:											
	Джем	10	0,05	0,00	7,19	29	0,09	1,05	0,78	0,03	ГОСТ
	Суп молочный манный	150	3,84	3,91	11,00	95	0,56	129,21	14,72	0,19	92 дош.пит. 2012
	Чай с молоком сгущенным	170	2,13	2,30	15,47	91	0,14	129,45	10,12	0,26	394А дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,88	0,73	12,85	65	0,00	4,75	3,25	0,30	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		355	7,89	6,93	46,51	280	0,79	264,46	28,87	0,78	
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	1,03	0,24	15,55	69	4,44	22,44	7,83	0,39	399 дош.пит. 2012
Обед:											
	Салат из белокочанной капусты с луком зеленым	30	0,51	1,32	1,56	20	11,87	15,41	4,52	0,19	20 дош.пит. 2012
	Суп-пюре гороховый, зелень	150/2	3,78	1,28	11,88	74	5,55	53,17	21,42	1,22	141 л/д 1994
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,11	0,11	6,99	33	0,00	2,91	1,91	0,15	115 дош.пит. 2012
	Биточки паровые из говядины	60	8,56	7,74	5,07	124	0,00	10,62	9,88	1,16	289 дош.пит. 2012
	Макаронные изделия отварные	110	3,89	2,93	24,05	138	0,00	7,79	5,25	0,54	317 дош.пит. 2012
	Кисель из яблок*	180	0,11	0,10	17,34	71	1,08	61,14	2,12	0,55	936 сб.рец. 1998
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и микроэлементами	18	1,19	0,22	7,13	35	0,00	4,59	7,36	0,61	ГОСТ 58233-2018
Итого обед:		560	19,15	13,70	74,02	496	18,50	155,62	52,46	4,41	
Уплот.полдник:											
	Икра овощная, зелень	30/1	0,45	1,26	2,35	22	2,23	11,35	7,94	0,29	55 дош.пит. 2012
	Пудинг запеченный из минтая	60	6,98	4,13	5,03	85	0,18	39,41	20,99	0,44	269 дош.пит. 2012
	Картофель отварной, зелень	120/2	2,37	3,14	18,14	110	12,16	16,98	25,78	1,00	318 дош.пит. 2012
	Чай с лимоном	180/7	0,09	0,02	6,74	28	1,16	59,33	1,89	0,27	393 дош.пит. 2012
	Булочка домашняя	45	3,53	4,65	22,80	147	0,00	12,56	4,65	0,41	469 дош.пит. 2012
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и микроэлементами	12	0,79	0,14	4,75	23	0,00	3,06	4,91	0,41	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		457	14,20	13,34	59,81	416	15,74	142,69	66,16	2,81	
Итого за 1-й день			42,26	34,20	195,89	1260	39,47	585,21	155,32	8,39	

День 2											
Завтрак:											
	Салат из зеленого горошка, лук зеленый	40/2	1,12	1,82	2,37	30	2,36	9,55	7,59	0,26	10 дош.пит. 2012
	Омлет натуральный	110	10,73	10,91	1,92	150	0,17	74,80	12,52	1,83	215 дош.пит. 2012
	Чай с сахаром	180	0,08	0,02	5,75	24	0,02	57,51	1,72	0,34	54-2гн
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,88	0,73	12,85	65	0,00	4,75	3,25	0,30	1 дош.пит. 2012
Итого завтрак:		357	13,80	13,48	22,89	269	2,55	146,61	25,08	2,73	
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	1,29	0,37	15,36	69	41,00	24,40	28,80	0,48	368 дош.пит. 2012
Итого 2 завтрак:		100	1,29	0,37	15,36	69	41,00	24,40	28,80	0,48	
Обед:											
	Салат овощной с яблоками и свеклой, зелень	30/1	0,42	0,06	2,18	10	5,21	13,45	6,16	0,38	37 дош.пит. 2012
	Рассольник ленинградский, сметана, зелень	150/7/1	1,47	3,70	9,53	78	5,28	52,17	14,87	0,54	76 дош.пит. 2012
	Пудинг из говядины	60	13,98	14,21	0,61	186	0,06	23,75	16,25	1,90	290 дош.пит. 2012
	Каша вязкая гречневая	110	3,20	3,11	13,95	97	0,00	32,70	46,61	1,57	314 дош.пит. 2012
	Компот из сушеных фруктов*	150	0,30	0,00	16,20	66	0,02	76,71	1,27	0,06	376 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный обогащ. витаминами и микроэлементами	15	1,14	0,12	7,38	35	0,00	2,64	1,83	0,14	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и микроэлементами	17	1,12	0,20	6,73	33	0,00	4,34	6,95	0,58	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		541	21,63	21,41	56,58	506	10,57	205,74	93,94	5,18	
Уплот.полдник:											
	Огурцы консервированные порционно	40	0,32	0,00	0,64	4	0,80	8,10	4,87	0,21	101 п.о.п.при шк.2004
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	10,48	6,80	9,36	141	6,47	14,02	12,22	3,26	54-31м сб.рец.2022
	Пюре картофельное	110	2,28	3,30	14,69	97	7,61	26,90	20,88	0,76	321 дош.пит. 2012
	Чай из шиповника	180	0,27	0,09	6,03	26	45,03	70,28	1,95	0,37	ТТК № 6
	Печенье	12	0,90	1,18	8,93	50	0,00	3,48	2,40	0,25	ГОСТ
	Йогурт	110	5,50	3,52	3,85	69	0,26	118,10	14,36	0,10	ГОСТ
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и микроэлементами	15	0,99	0,18	5,94	29	0,00	3,83	6,13	0,51	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		527	20,74	15,07	49,44	416	60,17	244,70	62,82	5,46	
Итого за 2-й день			57,46	50,32	144,27	1260	114,29	621,45	210,64	13,85	

День 3											
Завтрак:											
	Сыр (порционно)	10	2,63	2,66	0,00	34	0,07	100,00	5,50	0,07	7 дош.пит. 2012
	Суп молочный с пшенной крупой	150	4,20	4,28	12,83	107	0,55	128,66	21,50	0,38	94 дош.пит. 2012
	Кофейный напиток с молоком	170	3,42	3,25	9,26	80	0,53	137,14	22,80	0,64	395 дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,88	0,73	12,85	65	0,00	4,75	3,25	0,30	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		355	12,12	10,91	34,93	286	1,15	370,54	53,04	1,39	
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0,98	0,30	15,53	69	4,44	22,44	7,83	0,39	389 шк.пит. 2012
Обед:											
	Салат из свеклы с черносливом, зелень	30/1	0,45	1,32	3,61	29	3,91	14,19	9,40	0,46	28 дош.пит. 2012
	Суп - лапша домашняя, зелень	150/2	1,64	3,08	7,72	65	2,74	54,80	4,19	0,28	86 дош.пит. 2012
	Суфле из цыпленка	60	11,97	13,19	2,04	175	0,52	27,77	12,50	0,93	310 дош.пит. 2012
	Рагу овощное, зелень	110/1	1,99	4,13	11,02	89	8,64	37,57	20,88	0,70	344, 354 дош.пит. 2012
	Компот из груш *	150	0,11	0,08	9,62	40	0,60	44,88	3,14	0,62	372 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный обогащ. витаминами и микроэлементами	15	1,14	0,12	7,38	35	0,00	2,64	1,83	0,14	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и микроэлементами	20	1,32	0,24	7,92	39	0,00	5,10	8,18	0,68	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		539	18,62	22,16	49,31	472	16,41	186,96	60,10	3,81	
Уплот.полдник:											
Уплот.полдник:	Салат из моркови с курагой	30	0,42	0,06	4,08	18	0,59	9,52	11,13	0,23	42 дош.пит. 2012
	Запеканка из творога	130	25,43	9,34	19,58	264	0,25	9,00	27,16	0,71	237 дош.пит. 2012
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65	0,08	54,03	5,92	0,03	ГОСТ
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	4,05	17	0,00	64,24	1,31	0,25	392 дош.пит. 2012
	Груши	100	0,40	0,30	10,30	46	5,00	19,00	12,00	2,30	368 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный обогащ. витаминами и микроэлементами	10	0,76	0,08	4,92	23	0,00	1,76	1,22	0,10	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		470	28,54	11,48	54,03	434	5,93	157,55	58,73	3,62	
Итого за 3-й день			60,25	44,85	153,79	1260	27,93	737,49	179,70	9,22	

День 4											
Завтрак:											
	Яйцо вареное	20	2,40	2,00	0,15	28	0,00	10,17	2,12	0,44	213 дош.пит. 2012
	Каша молочная жидкая овсяными хлопьями с сахаром	150	4,82	3,48	18,40	124	0,41	93,77	35,52	0,80	185 дош.пит. 2012
	Чай с молоком сгущенным	160	1,96	2,13	14,58	86	0,12	121,83	9,53	0,24	394А дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	21	1,58	0,61	10,79	55	0,00	3,99	2,73	0,25	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		351	10,7	8,2	43,9	293	0,5	229,8	49,9	1,7	
2 завтрак:	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76	0,45	186,00	21,00	0,15	401 дош.пит. 2012
Обед:											
	Салат кукуруза с яйцом и луком, зелень	30/1	0,88	2,33	2,37	34	2,46	15,74	4,65	0,20	413 сб.н.р. 2003
	Суп - пюре из картофеля, говядина отварная, лук зеленый	150/10/2	5,87	5,92	14,53	135	6,35	93,73	24,96	1,05	99 дош.пит. 2012
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,12	0,11	6,98	33	0,00	2,91	1,91	0,15	115 дош.пит. 2012
	Запеканка из печени с рисом	130	16,25	5,93	17,57	189	12,07	22,37	24,89	5,46	294 дош.пит. 2012
	Соус сметанный с томатом	15	0,25	0,52	0,93	9	0,17	7,20	0,89	0,05	255 дош.пит. 2012
	Напиток из шиповника*	150	0,45	0,15	13,43	57	60,00	54,26	2,22	0,41	398 дош.пит. 2012
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и микроэлементами	15	0,99	0,18	5,94	29	0,00	3,83	6,13	0,51	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		513	25,80	15,14	61,75	487	81,04	200,03	65,65	7,83	
Уплот.полдник:											
	Салат из белокочанной капусты с луком зеленым	40	0,60	1,73	2,07	27	15,83	20,55	6,03	0,25	20 дош.пит. 2012
	Минтай фаршированный	60	12,90	5,48	1,05	105	0,23	14,63	17,35	0,44	243 дош.пит. 2012
	Картофель в молоке, зелень	110/1	2,57	2,62	14,03	90	7,82	45,57	20,98	0,70	319 дош.пит. 2012
	Чай с лимоном	180/7	0,09	0,02	6,74	28	1,16	59,33	1,89	0,27	393 дош.пит. 2012
	Булочка дорожная	40	2,80	4,64	18,96	129	0,00	10,18	3,74	0,30	470 дош.пит. 2012
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и микроэлементами	13	0,86	0,16	5,15	25	0,00	3,32	5,32	0,44	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		451	19,82	14,65	48,00	404	25,04	153,58	55,30	2,39	
Итого за 4-й день			60,71	41,76	159,96	1260	107,07	769,37	191,85	12,10	

День 5											
Завтрак:											
	Сырная паста	10	1,95	3,42	0,03	39	0,05	78,60	4,29	0,06	882 сб.рец ПОП 1998
	Суп молочный манный	150	3,84	3,91	11,00	95	0,56	129,21	14,72	0,19	92 дош.пит. 2012
	Какао с молоком	170	3,66	3,60	9,89	87	0,62	148,79	21,41	0,48	397 дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	20	1,50	0,58	10,28	52	0,00	3,80	2,60	0,24	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		350	10,95	11,51	31,19	272	1,24	360,40	43,02	0,96	
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	0,90	0,40	15,10	68	7,30	14,10	25,50	1,50	368 дош.пит. 2012
		100	0,9	0,4	15,1	68	7,3	14,1	25,5	1,5	
Обед:											
	Салат из свеклы, зелень	40/1	0,57	2,14	3,11	34	2,77	14,72	8,05	0,48	33 дош.пит. 2012
	Суп картофельный с клецками, цыпленок отварной, зелень	150/15/10/1	4,04	4,20	8,56	88	4,12	55,23	13,52	0,59	85 дош.пит. 2012
	Котлеты по-Ноябрьски	60	9,74	7,98	9,46	149	0,24	19,95	13,92	1,38	ТТК № 3
	Капуста тушеная, зелень	110/1	2,54	3,55	7,19	71	24,85	59,39	21,65	0,85	336 дош.пит. 2012
	Сок фруктовый	160	1,04	0,32	16,56	73	4,74	23,94	8,35	0,42	389 шк.пит. 2012
	Хлеб пшеничный обогащ. витаминами и микроэлементами	18	1,37	0,14	8,86	42	0,00	3,17	2,19	0,17	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и микроэлементами	17	1,12	0,20	6,73	33	0,00	4,34	6,95	0,58	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		583	20,42	18,55	60,47	491	36,72	180,73	74,63	4,47	
Уплот.полдник:											
	Салат из моркови	40	0,47	0,03	4,23	19	0,77	9,16	12,69	0,24	41 дош.пит. 2012
	Пудинг из творога с яблоками	130	20,16	9,47	16,29	231	1,39	148,07	23,73	1,31	240 дош.пит. 2012
	Молоко сгущенное	25	1,80	2,13	13,88	82	0,10	67,54	7,40	0,04	ГОСТ
	Чай без сахара	180	0,09	0,00	0,00	0	0,01	56,46	1,13	0,22	54-1гн
	Йогурт	110	5,50	3,52	3,85	69	0,26	118,10	14,36	0,10	ГОСТ
	Хлеб пшеничный обогащ. витаминами и микроэлементами	12	0,91	0,10	5,90	29	0,00	2,11	1,46	0,12	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		497	28,93	15,24	44,15	430	2,52	401,44	60,78	2,03	
Итого за 5-й день			61,20	45,70	150,91	1261	47,78	956,67	203,93	8,96	

День 6											
Завтрак:											
	Суп молочный с пшенной крупой	150	4,20	4,28	12,83	107	0,55	128,66	21,50	0,38	94 дош.пит. 2012
	Кофейный напиток с молоком	170	3,42	3,25	9,26	80	0,53	137,14	22,80	0,64	395 дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,88	0,73	12,85	65	0,00	4,75	3,25	0,30	ГОСТ 27844-88
	Повидло	10	0,04	0,00	6,50	26	0,05	1,40	0,70	0,13	ГОСТ
Итого завтрак:		355	9,5	8,2	41,4	278	1,1	271,9	48,2	1,5	
2 завтрак:	Сок фруктовый	160	1,04	0,32	16,56	73	4,74	23,94	8,35	0,42	399 дош.пит. 2012
Обед:											
	Икра морковная, зелень	40/1	0,57	2,71	2,69	37	2,46	11,90	12,41	0,30	194 сб.рец. 1998
	Борщ с фасолью и картофелем, зелень	150/1	2,11	2,75	8,07	66	4,48	61,75	18,51	0,91	63 дош.пит. 2012
	Печень по-строгановски, зеленый лук	55/1	9,23	8,72	3,71	130	6,95	28,67	9,96	3,17	54-31м сб.рец. 2022
	Макаронные изделия отварные	110	3,89	2,93	24,05	138	0,00	7,79	5,25	0,54	317 дош.пит. 2012
	Компот из яблок*	180	0,14	0,13	11,39	47	1,44	52,90	2,82	0,71	372 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами и микроэлементами	18	1,37	0,14	8,86	42	0,00	3,17	2,19	0,17	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и микроэлементами	13	0,86	0,16	5,15	25	0,00	3,32	5,32	0,44	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		569	18,16	17,54	63,92	487	15,33	169,50	56,46	6,24	
Уплот.полдник:											
	Салат из свеклы с огурцами консервированными, зелень	40/1	0,51	2,08	2,07	29	2,43	12,61	6,87	0,36	132/2 л/д 1994
	Минтай запеченный в омлете	60	9,26	3,50	0,38	70	0,13	31,96	25,67	0,68	249 дош.пит. 2012
	Картофель печеный, зелень	120/1	2,75	4,32	20,95	133	12,45	16,70	28,84	1,14	56 л/д
	Чай из шиповника	180	0,27	0,09	6,03	26	18,01	61,84	1,70	0,32	ТТК № 6
	Булочка ванильная	45	3,48	2,93	23,56	134	0,00	12,31	4,63	0,41	467 дош.пит. 2012
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и микроэлементами	15	0,99	0,18	5,94	29	0,00	3,83	6,13	0,51	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		462	17,26	13,10	58,93	422	33,02	139,25	73,84	3,42	
Итого за 6-й день			45,99	39,21	180,84	1260	54,21	604,63	186,89	11,53	

День 7											
Завтрак:											
	Икра кабачковая	40	0,72	3,12	2,80	42	2,80	16,40	6,00	0,28	101 п.о.п.при шк.2004
	Омлет натуральный	100	9,75	9,99	1,74	136	0,15	67,99	11,38	1,66	215 дош.пит. 2012
	Чай с лимоном	187	0,09	0,02	6,74	28	1,16	59,33	1,89	0,27	393 дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,88	0,73	12,85	65	0,00	4,75	3,25	0,30	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		352	12,44	13,85	24,13	271	4,11	148,47	22,52	2,51	
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	0,90	0,39	15,12	68	7,25	14,05	25,50	1,54	368 дош.пит. 2012
Итого 2 завтрак:		100	0,9	0,39	15,115	68	7,25	14,05	25,5	1,535	
Обед:											
	Салат из свеклы, зелень	40/1	0,57	2,14	3,11	34	2,77	14,72	8,05	0,48	33 дош.пит. 2012
	Суп картофельный с фрикадельками из горбуши, зелень	150/20/1	5,17	2,76	10,26	86	6,99	55,82	22,73	0,76	84 дош.пит. 2012
	Биточки по-белорусски	60	11,82	10,34	1,08	145	0,36	22,23	14,65	1,64	859 сб.рец. 1998
	Каша вязкая гречневая	110	3,20	3,11	13,95	97	0,00	32,70	46,61	1,57	314 дош.пит. 2012
	Компот из изюма*	150	0,30	0,08	14,48	60	0,00	57,56	5,48	0,41	376 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный обогащ. витаминами и микроэлементами	20	1,52	0,16	9,84	47	0,00	3,52	2,44	0,19	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и микроэлементами	20	1,32	0,24	7,92	39	0,00	5,10	8,18	0,68	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		572	23,89	18,83	60,64	507	10,12	191,64	108,14	5,73	
Уплот.полдник:											
	Салат из белокочанной капусты с луком зеленым	40	0,64	1,76	2,08	27	15,83	20,54	6,02	0,25	20 дош.пит. 2012
	Биточки паровые из филе цыпленка	60	11,06	2,70	5,90	92	0,40	22,94	36,44	0,67	306 дош.пит. 2012
	Рагу овощное, зелень	120/2	2,20	4,50	12,08	98	10,56	43,12	23,47	0,78	344, 354 дош.пит. 2012
	Чай с сахаром	180	0,08	0,02	5,75	24	0,02	57,51	1,72	0,34	54-2гн
	Пирог открытый с повидлом	50	3,16	1,58	27,86	138	0,03	12,56	5,11	0,52	459 дош.пит. 2012
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и микроэлементами	18	1,19	0,22	7,13	35	0,00	4,59	7,36	0,61	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		470	18,33	10,78	60,81	414	26,84	161,26	80,12	3,16	
Итого за 7-й день			55,57	43,85	160,69	1260	48,31	515,42	236,28	12,94	

День 8											
Завтрак:											
	Суп молочный манный	150	3,84	3,91	11,00	95	0,56	129,21	14,72	0,19	92 дош.пит. 2012
	Какао с молоком	150	3,24	3,17	8,73	76	0,55	131,30	18,89	0,42	397 дош.пит. 2012
	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	57	0,00	20,33	4,24	0,88	213 дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,88	0,73	12,85	65	0,00	4,75	3,25	0,30	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		365	13,8	11,8	32,9	293	1,1	285,6	41,1	1,8	
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0,98	0,30	15,53	69	4,44	22,44	7,83	0,39	389 шк.пит. 2012
Обед:											
	Салат витаминный, зелень	30/1	0,54	1,10	1,90	20	4,52	15,31	4,56	0,16	49 шк.пит. 2007
	Щи из свежей капусты, сметана, зелень	150/5/2	1,22	3,37	3,93	51	10,50	30,68	10,97	0,38	66 дош.пит. 2012
	Говядина тушеная с овощами в соусе, зелень	160/2	17,48	16,28	10,52	259	7,35	23,87	34,58	2,78	274 дош.пит. 2012
	Кисель из яблок*	160	0,10	0,09	15,42	63	0,96	54,34	1,88	0,49	936 сб.рец. 1998
	Хлеб пшеничный обогащ. витаминами и микроэлементами	16	1,22	0,13	7,87	38	0,00	2,82	1,95	0,15	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и микроэлементами	20	1,32	0,24	7,92	39	0,00	5,10	8,18	0,68	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		546	21,87	21,21	47,55	469	23,33	132,12	62,12	4,63	
Уплот.полдник:											
	Салат из моркови	40	0,48	0,00	4,24	19	0,77	9,16	12,70	0,24	41 дош.пит. 2012
	Залепокка рисовая с творогом	130	14,56	6,93	30,51	243	0,24	113,67	28,30	0,83	237 дош.пит. 2012
	Молоко сгущеное	23	1,66	1,96	12,77	75	0,09	62,14	6,80	0,04	ГОСТ
	Чай без сахара	150	0,08	0,00	0,00	0	0,01	47,05	0,95	0,18	54-1гн
	Йогурт	110	5,50	3,52	3,85	69	0,26	118,10	14,36	0,10	ГОСТ
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами и микроэлементами	10	0,76	0,08	4,92	23	0,00	1,76	1,22	0,10	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		463	23,03	12,49	56,28	430	1,37	351,88	64,32	1,49	
Итого за 8-й день			59,63	45,80	152,23	1260	30,25	792,02	175,36	8,30	

День 9											
Завтрак:											
	Суп молочный с ячневой крупой	150	3,98	4,05	12,75	103	0,55	129,64	18,05	0,29	94 дош.пит. 2012
	Чай с молоком	170	3,06	3,15	8,59	75	0,59	137,36	14,54	0,31	394 дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,88	0,73	12,85	65	0,00	4,75	3,25	0,30	ГОСТ 27844-88
	Варенье	10	0,03	0,01	7,40	30	0,33	0,88	0,61	0,08	ГОСТ
Итого завтрак:		355	8,9367	7,9267	41,585	273	1,4673	272,63	36,444	0,9785	
2 завтрак:	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	180,00	21,00	0,15	401 дош.пит. 2012
Обед:											
	Салат зимний, зелень	30/1	0,57	1,80	3,19	31	3,27	9,58	7,55	0,25	134 л/д 1994
	Борщ с капустой и картофелем, говядина отварная, сметана, зелень	150/10/6/2	4,05	5,77	5,81	91	7,45	68,19	18,42	1,06	57 дош.пит. 2012
	Шницель по-Ноябрьски	60	9,47	7,72	9,04	144	0,19	12,77	12,75	1,36	ТТК № 3
	Рис с овощами	110	2,34	2,40	22,63	122	0,44	7,88	18,23	0,40	360 дош.пит. 2012
	Компот из груш *	180	0,14	0,10	11,55	48	0,72	53,86	3,76	0,75	372 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами и микроэлементами	15	1,14	0,12	7,38	35	0,00	2,64	1,83	0,14	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и микроэлементами	19	1,25	0,23	7,52	37	0,00	4,85	7,77	0,64	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		583	18,95	18,14	67,13	508	12,07	159,77	70,32	4,60	
Уплот.полдник:											
	Икра свекольная, зелень	40/1	0,75	3,04	4,15	47	3,30	18,96	10,13	0,61	134/1 л/д 1994
	Суфле из минтая	60	12,90	5,48	1,05	105	0,23	14,63	17,35	0,44	268 дош.пит. 2012
	Пюре картофельное с морковью	120	2,29	3,42	14,55	98	7,22	30,14	26,70	0,83	322 дош.пит. 2012
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	4,14	17	0,01	56,54	1,13	0,23	392 дош.пит. 2012
	Йогурт	110	5,50	3,52	3,85	69	0,26	118,10	14,36	0,10	ГОСТ
	Конфеты	10	0,27	2,58	5,47	46	0,00	3,50	3,90	0,21	ГОСТ
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и микроэлементами	11	0,73	0,13	4,36	22	0,00	2,81	4,50	0,37	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		532	22,525	18,172	37,564	404	11,018	244,68	78,067	2,7932	
Итого за 9-й день			54,76	47,99	152,28	1260	25,61	857,07	205,83	8,52	

День 10											
Завтрак:											
	Сыр (порционно)	10	2,63	2,66	0,00	34	0,07	100,00	5,50	0,07	7 дош.пит. 2012
	Каша молочная манная жидкая с сахаром	140	4,09	2,26	18,90	112	0,38	81,45	12,33	0,26	185 дош.пит. 2012
	Кофейный напиток с молоком	180	3,62	3,44	9,80	85	0,56	145,21	24,14	0,68	395 дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	20	1,50	0,58	10,28	52	0,00	3,80	2,60	0,24	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		350	11,84	8,93	38,98	284	1,01	330,45	44,57	1,25	
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	0,86	0,46	14,77	67	10,50	13,60	22,65	1,67	368 дош.пит. 2012
		100	0,86	0,46	14,77	67	10,5	13,6	22,65	1,67	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами консервированными, лук зеленый	40/2	0,50	2,08	2,06	29	1,42	12,03	6,40	0,36	132/2 л/д 1994
	Суп овощной, говядина отварная, сметана, зелень	150/13/8/1	5,12	6,78	6,46	107	6,69	57,19	18,60	0,98	53 л/д 1994
	Фрикадельки из филе цыпленка	60	10,99	1,20	5,78	78	0,39	20,08	36,17	0,67	308 дош.пит. 2012
	Каша вязкая пшеничная	110	2,79	2,62	16,75	101	0,00	37,33	13,98	1,11	314 дош.пит. 2012
	Компот из сушеных фруктов*	150	0,30	0,00	16,20	66	0,02	76,71	1,27	0,06	376 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный обогащ. витаминами и микроэлементами	26	1,98	0,21	12,79	61	0,00	4,58	3,17	0,25	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и микроэлементами	19	1,25	0,23	7,52	37	0,00	4,85	7,77	0,64	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		585	22,93	13,12	67,56	480	8,52	212,77	87,34	4,07	
Уплот.полдник:											
	Салат из белокочанной капусты со свеклой, зелень	40/1	0,63	2,85	2,31	37	5,17	16,73	6,85	0,32	132/1 л/д 1994
	Котлеты паровые из минтая	60	8,88	2,25	4,90	76	0,17	34,07	27,81	0,48	257 дош.пит. 2012
	Пюре картофельное	110	2,28	3,30	14,72	97	7,62	27,24	20,87	0,76	321 дош.пит. 2012
	Чай с молоком и сахаром	180	2,63	2,57	7,99	66	0,50	99,04	14,41	0,73	54-4гн дош.пит. 2023
	Булочка молочная	50	4,51	1,01	25,42	129	0,10	28,86	7,94	0,43	479 дош.пит. 2012
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и микроэлементами	13	0,86	0,16	5,15	25	0,00	3,32	5,32	0,44	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		454	19,79	12,14	60,50	430	13,56	209,25	83,21	3,16	
Итого за 10-й день			55,42	34,65	181,81	1261	33,59	766,1	237,8	10,15	
Итого за весь период:			553,26	428,34	1632,7	12603	528,51	7205,4	1983,6	103,95	
Среднее значение за период:			55,33	42,83	163,27	1260	52,85	720,54	198,36	10,40	

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