

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 3-х до 7-ми 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	15	0,07	0,00	10,79	43	0,14	1,58	1,17	0,05	ГОСТ
	Суп молочный манный	200	5,12	5,21	14,66	126	0,75	172,28	19,62	0,25	92 дош.пит. 2012
	Чай с молоком сгущенным	200	2,50	2,70	18,20	107	0,16	152,29	11,91	0,30	394А дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2,25	0,87	15,42	79	0,00	5,70	3,90	0,36	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		445	9,94	8,78	59,07	355	1,05	331,85	36,60	0,96	
2 завтрак:	Сок фруктовый	190	1,30	0,30	19,70	87	5,62	28,42	9,92	0,50	399 дош.пит. 2012
Обед:											
	Салат из белокочанной капусты с луком зеленым	50	0,80	2,20	2,60	34	19,79	25,68	7,53	0,31	20 дош.пит. 2012
	Суп-пюре гороховый, зелень	200/2	5,02	1,71	15,79	99	6,56	69,33	28,04	1,61	141 л/д 1994
	Гренки из пшеничного хлеба	16	1,78	0,18	11,18	53	0,00	4,65	3,06	0,24	115 дош.пит. 2012
	Биточки паровые из говядины	70	9,99	9,03	5,91	145	0,00	12,39	11,53	1,35	289 дош.пит. 2012
	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,00	32,80	188	0,00	10,62	7,16	0,73	317 дош.пит. 2012
	Кисель из яблок*	200	0,12	0,11	19,27	79	1,20	67,93	2,35	0,61	936 сб.рец. 1998
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и микроэлементами	28	1,85	0,34	11,09	55	0,00	7,15	11,45	0,95	ГОСТ 58233-2018
Итого обед:		716	24,86	17,57	98,64	652	27,55	197,75	71,12	5,80	
Уплот.полдник:											
	Икра овощная, зелень	50/1	0,73	2,10	3,87	37	2,89	17,35	12,72	0,47	55 дош.пит. 2012
	Пудинг запеченный из минтая	80	9,30	5,50	6,70	114	0,24	52,55	27,99	0,59	269 дош.пит. 2012
	Картофель отварной, зелень	130/1	2,53	3,40	19,57	119	11,72	15,67	27,02	1,06	318 дош.пит. 2012
	Чай с лимоном	200/8	0,10	0,02	7,50	31	1,29	65,99	2,10	0,30	393 дош.пит. 2012
	Булочка домашняя	60	4,70	6,20	30,40	196	0,00	16,74	6,20	0,54	469 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:		545	18,35	17,40	73,98	526	16,14	172,13	82,16	3,47	
Итого за 1-й день			54,45	44,05	251,39	1620	50,36	730,14	199,80	10,73	

День 2											
Завтрак:											
	Салат из зеленого горошка, лук зеленый	50/2	1,40	2,28	2,94	38	2,80	11,44	9,40	0,32	10 дош.пит. 2012
	Омлет натуральный	120	11,70	11,90	2,09	163	0,18	81,60	13,66	2,00	215 дош.пит. 2012
	Чай с молоком	200	2,92	2,86	8,88	73	0,56	110,04	16,01	0,81	394 дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2,25	0,87	15,42	79	0,00	5,70	3,90	0,36	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		402	18,27	17,91	29,33	352	3,54	208,78	42,97	3,49	
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	1,73	0,48	19,65	90	65,50	38,40	36,10	0,63	368 дош.пит. 2012
Итого 2 завтрак:		100	1,725	0,475	19,65	90	65,5	38,4	36,1	0,63	
Обед:											
	Салат овощной с яблоками и свеклой, зелень	50/1	0,63	0,10	3,47	17	5,77	16,95	8,47	0,59	37 дош.пит. 2012
	Рассольник ленинградский, говядина отварная, сметана, зелень	200/10/7/2	4,73	6,87	12,71	133	7,89	71,70	23,40	1,12	76 дош.пит. 2012
	Гуляш из отварной говядины	80	11,84	10,71	2,87	155	0,82	21,21	17,60	1,71	277 дош.пит. 2012
	Каша вязкая гречневая	140	4,07	3,96	17,76	123	0,00	41,61	59,33	2,00	314 дош.пит. 2012
	Компот из сушеных фруктов*	190	0,38	0,00	20,52	84	0,02	97,17	1,61	0,08	376 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный обогащ. витаминами и микроэлементами	25	1,90	0,20	12,30	59	0,00	4,40	3,05	0,24	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и микроэлементами	23	1,52	0,28	9,11	45	0,00	5,87	9,40	0,78	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		727	25,07	22,12	78,74	615	14,50	258,91	122,85	6,52	
Уплот.полдник:											
	Огурцы консервированные порционно	50	0,40	0,00	0,80	5	1,00	10,12	6,09	0,26	101 п.о.п.при шк.2004
	Оладьи из печени по-кунцевски	75	13,10	8,50	11,70	176	8,09	17,52	15,28	4,08	54-31м сб.пец.2022
	Пюре картофельное	140	2,90	4,20	18,70	124	9,69	34,23	26,57	0,97	321 дош.пит. 2012
	Чай из шиповника	200	0,30	0,10	6,70	29	50,03	78,09	2,17	0,41	ТТК № 6
	Печенье	48	3,60	4,70	35,71	200	0,00	13,92	9,60	1,01	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:		528	21,29	17,68	79,55	562	68,81	157,71	65,84	7,24	
Итого за 2-й день			66,35	58,19	207,27	1620	152,35	663,80	267,76	17,88	

День 3											
Завтрак:											
	Сыр (порционно)	14	3,68	3,72	0,00	48	0,10	140,00	7,70	0,10	7 дош.пит. 2012
	Суп молочный с пшенной крупой	200	5,60	5,70	17,10	142	0,73	171,54	28,66	0,51	94 дош.пит. 2012
	Кофейный напиток с молоком	200	4,02	3,82	10,89	94	0,62	161,34	26,82	0,75	395 дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2,25	0,87	15,42	79	0,00	5,70	3,90	0,36	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		444	15,55	14,11	43,41	363	1,45	478,58	67,08	1,72	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	1,30	0,40	20,70	91	5,92	29,92	10,44	0,52	389 шк.пит. 2012
Обед:			2,38	4,88	13,08	106	11,23	46,32	25,31	0,84	
	Салат из свеклы с черносливом, зелень	50/1	0,73	2,20	5,97	47	5,69	22,09	15,14	0,76	28 дош.пит. 2012
	Суп - лапша домашняя, зелень	200/2	2,16	4,10	10,24	87	2,82	71,51	5,07	0,36	86 дош.пит. 2012
	Суфле из цыпленка	70	13,96	15,39	2,38	204	0,61	32,40	14,58	1,08	310 дош.пит. 2012
	Рагу овощное, зелень	130/1	2,35	4,88	13,01	106	9,98	43,98	24,53	0,82	344, 354 дош.пит. 2012
	Зелень	1	0,03	0,00	0,07	0	1,25	2,34	0,78	0,02	27 п.о.п.при шк.2004
	Компот из груш *	200	0,15	0,11	12,83	53	0,80	59,84	4,18	0,83	372 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	28	1,85	0,34	11,09	55	0,00	7,15	11,45	0,95	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		708	23,20	27,22	68,38	612	21,15	243,88	78,90	5,07	
Уплот.полдник:											
	Салат из моркови с курагой	60	0,84	0,12	8,16	36	1,19	19,03	22,26	0,46	42 дош.пит. 2012
	Запеканка из творога	150	29,34	10,78	22,59	305	0,29	10,38	31,34	0,82	237 дош.пит. 2012
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98	0,12	81,05	8,87	0,05	ГОСТ
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	4,05	17	0,00	64,24	1,31	0,25	392 дош.пит. 2012
	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	28	0,00	2,11	1,46	0,12	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		542	38,84	17,07	61,20	553	1,86	294,91	79,60	1,79	
Итого за 3-й день			78,89	58,80	193,69	1620	30,38	1047,30	236,02	9,11	

День 4											
Завтрак:											
	Повидло	14	0,06	0,00	9,10	37	0,07	1,96	0,98	0,19	ГОСТ
	Каша молочная жидкая овсяными хлопьями с сахаром	200	6,42	4,64	24,53	166	0,55	125,03	47,36	1,06	185 дош.пит. 2012
	Чай с молоком сгущенным	180	2,20	2,40	16,40	97	0,14	137,06	10,72	0,27	394А дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2,25	0,87	15,42	79	0,00	5,70	3,90	0,36	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		424	10,93	7,91	65,45	377	0,76	269,75	62,96	1,88	
2 завтрак:	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	223,20	25,20	0,18	401 дош.пит. 2012
Обед:											
	Салат кукуруза с яйцом и луком, зелень	50/1	1,45	3,89	3,91	56	3,26	24,67	7,23	0,32	413 сб.н.р. 2003
	Суп - пюре из картофеля, говядина отварная, лук зеленый	200/10/2	6,89	7,14	19,32	169	8,26	123,51	32,08	1,26	99 дош.пит. 2012
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,67	0,17	10,48	50	0,00	4,37	2,87	0,23	115 дош.пит. 2012
	Запеканка из печени с рисом	150	18,75	6,84	20,27	218	13,93	25,81	28,72	6,30	294 дош.пит. 2012
	Соус сметанный с томатом	30	0,49	1,03	1,86	19	0,33	14,40	1,77	0,09	255 дош.пит. 2012
	Напиток из шиповника*	200	0,60	0,20	17,90	76	80,00	72,34	2,96	0,55	398 дош.пит. 2012
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и микроэлементами	25	1,65	0,30	9,90	49	0,00	6,38	10,22	0,85	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		683	31,50	19,57	83,64	637	105,78	271,48	85,84	9,60	
Уплот.полдник:											
	Салат из белокочанной капусты с луком зеленым	60	0,90	2,60	3,10	40	23,75	30,82	9,04	0,37	20 дош.пит. 2012
	Минтай фаршированный	80	17,20	7,30	1,40	140	0,31	19,51	23,13	0,59	243 дош.пит. 2012
	Картофель в молоке, зелень	130/2	3,06	3,10	16,64	107	10,26	55,77	25,43	0,84	319 дош.пит. 2012
	Чай с лимоном	200/8	0,10	0,02	7,50	31	1,29	65,99	2,10	0,30	393 дош.пит. 2012
	Булочка дорожная	50	3,50	5,80	23,70	161	0,00	12,73	4,68	0,37	470 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:		548	25,95	19,04	59,47	514	35,61	189,41	71,74	3,08	
Итого за 4-й день			73,60	51,02	216,11	1620	142,70	953,84	245,74	14,73	

День 5											
Завтрак:											
	Сырная паста	15	2,92	5,13	0,04	58	0,08	117,90	6,44	0,09	882 сб.рец ПОП 1998
	Суп молочный манный	200	5,12	5,21	14,66	126	0,75	172,28	19,62	0,25	92 дош.пит. 2012
	Какао с молоком	180	3,88	3,81	10,47	92	0,66	157,55	22,67	0,50	397 дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2,25	0,87	15,42	79	0,00	5,70	3,90	0,36	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		425	14,17	15,02	40,59	354	1,49	453,43	52,63	1,20	
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	1,08	0,53	19,75	88	9,50	22,60	30,90	2,57	368 дош.пит. 2012
Итого 2 завтрак:		100	1,075	0,525	19,75	88	9,5	22,6	30,9	2,57	
Обед:											
	Салат из свеклы, зелень	50/1	0,70	2,68	3,87	42	3,15	17,81	9,87	0,60	33 дош.пит. 2012
	Суп картофельный с клецками, цыпленок отварной, зелень	200/20/10/2	4,57	4,93	11,45	109	6,29	74,28	17,73	0,74	85 дош.пит. 2012
	Котлеты по-Ноябрьски	75	12,17	9,98	11,82	186	0,30	24,94	17,40	1,72	ТТК № 3
	Капуста тушеная, зелень	130/1	3,00	4,20	8,49	84	29,14	69,76	25,44	1,00	336 дош.пит. 2012
	Кисель из сока натурального*	200	0,40	0,11	22,42	92	1,78	55,79	3,13	0,18	382 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный обогащ. витаминами и микроэлементами	27	2,05	0,22	13,28	63	0,00	4,75	3,29	0,26	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и микроэлементами	30	1,98	0,36	11,88	59	0,00	7,66	12,27	1,02	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		746	24,88	22,47	83,22	635	40,66	254,98	89,12	5,52	
Уплот.полдник:											
	Салат из моркови	50	0,58	0,04	5,28	24	0,96	11,45	15,87	0,30	41 дош.пит. 2012
	Пудинг из творога с яблоками	180	27,92	13,11	22,56	320	1,92	205,02	32,86	1,82	240 дош.пит. 2012
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98	0,12	81,05	8,87	0,05	ГОСТ
	Чай без сахара	200	0,10	0,00	0,00	1	0,01	62,73	1,26	0,24	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	13	0,99	0,10	6,40	31	0,00	2,29	1,58	0,12	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		583	37,25	19,33	54,74	543	3,27	480,64	74,80	2,64	
Итого за 5-й день			77,37	57,34	198,30	1620	54,92	1211,6	247,46	11,93	

День 6											
Завтрак:											
	Суп молочный с пшенной крупой	200	5,60	5,70	17,10	142	0,73	171,54	28,66	0,51	94 дош.пит. 2012
	Кофейный напиток с молоком	200	4,02	3,82	10,89	94	0,62	161,34	26,82	0,75	395 дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2,25	0,87	15,42	79	0,00	5,70	3,90	0,36	ГОСТ 27844-88
	Повидло	15	0,06	0,00	9,75	39	0,08	2,10	1,05	0,20	ГОСТ
Итого завтрак:		445	11,93	10,39	53,16	354	1,43	340,68	60,43	1,82	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	1,30	0,40	20,70	91	5,92	29,92	10,44	0,52	399 дош.пит. 2012
Обед:											
	Икра морковная, зелень	50/1	0,71	3,39	3,35	47	2,76	14,29	15,32	0,37	194 сб.рец. 1998
	Борщ с фасолью и картофелем, зелень	180/1	2,53	3,30	9,67	80	5,13	73,63	22,05	1,09	63 дош.пит. 2012
	Печень по-строгановски, зеленый лук	75/1	12,58	11,89	5,05	178	9,43	38,78	13,53	4,32	54-31м сб.рец. 2022
	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,00	32,80	188	0,00	10,62	7,16	0,73	317 дош.пит. 2012
	Компот из яблок*	200	0,15	0,14	12,65	52	1,60	58,78	3,13	0,79	372 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами и микроэлементами	30	2,28	0,24	14,76	70	0,00	5,28	3,65	0,29	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и микроэлементами	24	1,58	0,29	9,50	47	0,00	6,12	9,81	0,81	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		712	25,13	23,25	87,78	662	18,92	207,50	74,66	8,40	
Уплот.полдник:											
	Салат из свеклы с огурцами консервированными, зелень	60/1	0,75	3,12	3,07	44	3,03	17,75	9,91	0,54	132/2 л/д 1994
	Минтай запеченный в омлете	80	12,34	4,67	0,51	94	0,17	42,61	34,22	0,91	249 дош.пит. 2012
	Картофель печеный, зелень	130/1	2,98	4,68	22,69	144	13,38	17,90	31,18	1,23	56 л/д
	Чай из шиповника	200	0,30	0,10	6,70	29	20,01	68,71	1,89	0,36	ТТК № 6
	Булочка ванильная	55	4,26	3,58	28,80	164	0,00	15,05	5,65	0,50	467 дош.пит. 2012
	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 полдник:		547	21,94	16,39	69,69	514	36,59	167,12	91,03	4,21	
Итого за 6-й день			60,31	50,42	231,33	1620	62,86	745,22	236,56	14,95	

День 7											
Завтрак:											
	Икра кабачковая	50	0,90	3,90	3,50	53	3,50	20,50	7,50	0,35	101 п.о.п.при шк.2004
	Омлет натуральный	110	10,73	10,99	1,91	150	0,16	74,79	12,52	1,83	215 дош.пит. 2012
	Чай с лимоном	208	0,10	0,02	7,50	31	1,29	65,99	2,10	0,30	393 дош.пит. 2012
	Сыр (порционно)	14	3,68	3,72	0,00	48	0,10	140,00	7,70	0,10	7 дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2,25	0,87	15,42	79	0,00	5,70	3,90	0,36	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		412	17,66	19,50	28,33	360	5,05	306,98	33,72	2,94	
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	1,11	0,52	19,77	88	9,50	21,10	31,80	2,37	368 дош.пит. 2012
Итого 2 завтрак:		100	1,11	0,52	19,77	88	9,5	21,1	31,8	2,37	
Обед:											
	Салат из свеклы, зелень	60/1	0,83	3,22	4,63	51	3,53	20,90	11,69	0,72	33 дош.пит. 2012
	Суп картофельный с макаронными изделиями, зелень	200/1	2,13	2,10	15,27	89	6,93	59,09	18,19	0,73	82 дош.пит. 2012
	Биточки по-белорусски	80	15,76	13,78	1,44	193	0,48	29,64	19,53	2,18	859 сб.рец. 1998
	Каша вязкая гречневая	130	3,78	3,68	16,49	114	0,00	38,64	55,09	1,86	314 дош.пит. 2012
	Компот из изюма*	200	0,40	0,10	19,30	80	0,00	76,74	7,31	0,54	376 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный обогащ. витаминами и микроэлементами	24	1,82	0,19	11,81	56	0,00	4,22	2,92	0,23	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и микроэлементами	22	1,45	0,26	8,71	43	0,00	5,61	9,00	0,75	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		718	26,18	23,33	77,65	625	10,94	234,85	123,73	7,00	
Уплот.полдник:											
	Салат из белокочанной капусты с луком зеленым	50	0,80	2,20	2,60	34	19,79	25,68	7,53	0,31	20 дош.пит. 2012
	Биточки паровые из филе цыпленка	80	14,75	3,60	7,87	123	0,53	30,58	48,58	0,89	306 дош.пит. 2012
	Рагу овощное, зелень	130/2	2,38	4,88	13,08	106	11,23	46,32	25,30	0,84	344, 354 дош.пит. 2012
	Чай с молоком сгущенным	200	2,50	2,70	18,20	107	0,16	152,29	11,91	0,30	394А дош.пит. 2012
	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	20	1,32	0,24	7,92	39	0,00	5,10	8,18	0,68	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		532	24,91	15,20	77,53	547	31,74	272,53	106,61	3,54	
Итого за 7-й день			69,86	58,56	203,28	1620	57,23	835,47	295,86	15,85	

День 8											
Завтрак:											
	Суп молочный манный	200	5,12	5,21	14,66	126	0,75	172,28	19,62	0,25	92 дош.пит. 2012
	Какао с молоком	200	4,32	4,23	11,64	102	0,73	175,06	25,19	0,56	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	30	2,25	0,87	15,42	79	0,00	5,70	3,90	0,36	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		470	16,49	14,31	42,02	363	1,48	373,37	52,95	2,05	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	1,30	0,40	20,70	91	5,92	29,92	10,44	0,52	389 шк.пит. 2012
Обед:											
	Салат витаминный, зелень	50/1	0,88	1,84	3,12	33	6,70	23,95	7,08	0,25	49 шк.пит. 2007
	Щи из свежей капусты, цыпленок отварной, сметана, зелень	200/10/9/1	4,14	6,82	5,21	99	12,04	41,60	15,95	0,65	66 дош.пит. 2012
	Говядина тушеная с овощами в соусе, зелень	200	21,81	20,35	13,04	323	7,31	26,33	42,06	3,44	274 дош.пит. 2012
	Кисель из яблок*	200	0,12	0,11	19,27	79	1,20	67,93	2,35	0,61	936 сб.рец. 1998
	Хлеб пшеничный обогащ. витаминами и микроэлементами	21	1,60	0,17	10,33	49	0,00	3,70	2,56	0,20	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и микроэлементами	25	1,65	0,30	9,90	49	0,00	6,38	10,22	0,85	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		718	30,20	29,59	60,87	631	27,25	169,88	80,22	6,00	
Уплот.полдник:											
	Салат из моркови	50	0,60	0,00	5,30	24	0,96	11,45	15,87	0,30	41 дош.пит. 2012
	Запеканка рисовая с творогом	160	17,92	8,53	37,55	299	0,30	139,90	34,83	1,02	237 дош.пит. 2012
	Молоко сгущеное	33	2,38	2,81	18,32	108	0,13	89,15	9,76	0,06	ГОСТ
	Чай без сахара	200	0,10	0,00	0,00	1	0,01	62,73	1,26	0,24	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	15	1,14	0,12	7,38	35	0,00	2,64	1,83	0,14	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		568	27,64	14,98	72,39	535	1,66	423,98	77,91	1,86	
Итого за 8-й день			75,62	59,28	195,98	1620	36,32	997,15	221,52	10,43	

День 9											
Завтрак:											
	Суп молочный с ячневой крупой	200	5,30	5,40	17,00	138	0,73	172,85	24,07	0,39	94 дош.пит. 2012
	Чай с молоком	200	3,60	3,70	10,10	88	0,69	161,60	17,10	0,36	394 дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2,25	0,87	15,42	79	0,00	5,70	3,90	0,36	ГОСТ 27844-88
	Варенье	15	0,04	0,01	11,10	45	0,50	1,32	0,91	0,12	ГОСТ
Итого завтрак:		445	11,19	9,98	53,62	349	1,92	341,47	45,98	1,23	
2 завтрак:	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90	1,26	216,00	25,20	0,18	401 дош.пит. 2012
Обед:											
	Салат зимний, зелень	50/1	0,93	3,00	5,27	52	4,62	14,41	12,07	0,40	134 л/д 1994
	Борщ с капустой и картофелем, говядина отварная, сметана, зелень	200/11/7/2	4,70	7,04	7,66	113	9,09	88,03	23,21	1,30	57 дош.пит. 2012
	Шницель по-Ноябрьски	70	11,05	9,01	10,55	168	0,22	14,90	14,87	1,59	ТТК № 3
	Рис с овощами	130	2,76	2,84	26,75	144	0,52	9,31	21,55	0,47	360 дош.пит. 2012
	Компот из груш *	200	0,15	0,11	12,83	53	0,80	59,84	4,18	0,83	372 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами и микроэлементами	22	1,67	0,18	10,82	52	0,00	3,87	2,68	0,21	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и микроэлементами	22	1,45	0,26	8,71	43	0,00	5,61	9,00	0,75	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		715	22,71	22,44	82,59	623	15,25	195,98	87,56	5,55	
Уплот.полдник:											
	Икра свекольная, зелень	50/1	0,93	3,80	5,17	59	3,81	23,12	12,47	0,76	134/1 л/д 1994
	Суфле из минтая	80	16,00	10,70	3,30	173	0,36	41,25	22,87	0,66	268 дош.пит. 2012
	Пюре картофельное с морковью	130	2,48	3,71	15,76	106	7,82	32,65	28,92	0,90	322 дош.пит. 2012
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	4,60	19	0,01	62,82	1,26	0,25	392 дош.пит. 2012
	Йогурт	110	5,50	3,52	3,85	69	0,26	118,10	14,36	0,10	ГОСТ
	Конфеты	20	0,54	5,16	10,94	92	0,00	7,00	7,80	0,42	ГОСТ
	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 полдник:		611	26,87	27,13	51,54	557	12,26	290,04	95,86	3,77	
Итого за 9-й день			65,99	64,05	194,95	1620	30,69	1043,49	254,60	10,73	

День 10											
Завтрак:											
	Сырная паста	15	2,92	5,13	0,04	58	0,08	117,90	6,44	0,09	882 сб.рец ПОП 1998
	Каша молочная манная жидкая с сахаром	180	5,26	2,90	24,30	144	0,49	104,72	15,85	0,33	185 дош.пит. 2012
	Кофейный напиток с молоком	200	4,02	3,82	10,89	94	0,62	161,34	26,82	0,75	395 дош.пит. 2012
	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2,25	0,87	15,42	79	0,00	5,70	3,90	0,36	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		425	14,45	12,72	50,65	375	1,19	389,66	53,01	1,53	
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	1,11	0,61	19,32	87	14,00	18,40	29,10	2,28	368 дош.пит. 2012
Итого 2 завтрак:		100	1,11	0,61	19,32	87	14	18,4	29,1	2,28	
Обед:											
	Салат из свеклы с огурцами консервированными, лук зеленый	50/2	0,62	2,60	2,56	36	1,72	14,60	7,92	0,45	132/2 л/д 1994
	Суп овощной, говядина отварная, сметана, зелень	200/15/8/1	6,11	8,14	8,48	131	8,71	72,48	23,54	1,20	53 л/д 1994
	Фрикадельки из филе цыпленка	80	14,65	1,60	7,70	104	0,52	26,77	48,22	0,89	308 дош.пит. 2012
	Каша вязкая пшеничная	150	3,81	3,58	22,85	138	0,00	50,91	19,06	1,51	314 дош.пит. 2012
	Компот из сушеных фруктов*	200	0,40	0,00	21,60	88	0,02	102,28	1,69	0,08	376 дош.пит. 2012
	Хлеб пшеничный обогащ. витаминами и микроэлементами	28	2,13	0,22	13,78	66	0,00	4,93	3,41	0,27	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и микроэлементами	23	1,52	0,28	9,11	45	0,00	5,87	9,40	0,78	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		756	29,23	16,42	86,07	609	10,97	277,84	113,25	5,18	
Уплот.полдник:											
	Салат из белокочанной капусты со свеклой, зелень	60/1	0,93	4,27	3,43	56	7,51	24,07	9,95	0,48	132/1 л/д 1994
	Котлеты паровые из минтая	70	10,36	2,63	5,72	88	0,20	39,75	32,45	0,56	257 дош.пит. 2012
	Пюре картофельное	130	2,70	3,90	17,40	115	9,00	32,19	24,67	0,90	321 дош.пит. 2012
	Чай с молоком и сахаром	200	2,92	2,86	8,88	73	0,56	110,04	16,01	0,81	54-4гн дош.пит. 2023
	Ватрушка с творогом	60	10,08	3,36	29,08	188	0,06	54,89	11,77	0,64	458 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:		536	27,98	17,20	70,45	549	17,33	264,76	100,98	3,89	
Итого за 10-й день			72,77	46,95	226,49	1619	43,49	950,66	296,34	12,88	
Итого за весь период:			695,21	548,65	2118,8	16200	661,29	9178,7	2501,7	129,22	
Среднее значение за период:			69,52	54,87	211,88	1620	66,13	917,87	250,17	12,92	

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