





	Салат из белок. капусты с луком зеленым, зеленью	40/1	0,5	2,0	2,2	34	17,9	5,3	0,2	14,0	20 дош.пит. 2012 г.
	Шницель из мятая 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 обогащ. витамин-и и микроэл-ми	21	1,3	0,2	8,2	44	7,0	9,4	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого полдник:</b>		452	16,1	11,5	56,3	411	112	80	3	79	
<b>Итого за 1 день:</b>			43,0	40,4	174,8	1260	518,4	205,8	9,0	99,1	
<i>День 2</i>											
<b>Завтрак:</b>											
	Масло (порциями)	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.
	Какао с молоком	180	3,7	3,2	12,9	95	137,0	19,2	0,4	1,4	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
<b>Итого завтрак:</b>		355	10,4	8,3	34,0	280	276,3	44,4	1,4	2,1	
<b>2 завтрак:</b>	Бананы свежие	50	0,8	0,3	10,5	48	4,0	21,0	0,3	5,0	368 дош. пит. 2012 г.
	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	
<b>Обед:</b>											
	Салат зимний с луком зеленым, зеленью	30/1	0,6	2,1	3,6	36	6,0	8,2	0,3	4,8	134 питан. реб. 1994 г.
	Рассольник Ленинградский с перловой крупой	150	1,3	3,1	10,0	73	15,9	15,5	0,6	4,5	76 дош.пит. 2012 г.
	Сметана	5	0,1	0,8	0,1	8	4,0	0,5	0,0	0,0	ГОСТ
	Фрикадельки из говядины	12	2,3	1,2	0,1	20	1,9	3,4	0,2	0,1	121 дош.пит. 2012 г.
	Котлеты рубленные из филе птицы	60	11,7	2,8	10,0	111	23,5	19,0	1,0	0,1	305 дош.пит. 2012 г.
	Макаронные изделия отварные	110	4,0	3,3	19,4	124	3,6	15,5	0,8	0,0	317 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 пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	15	1,2	0,2	7,4	36	3,5	5,0	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	20	1,3	0,2	8,2	41	7,0	9,4	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого обед:</b>		553	22,6	13,7	69,6	510	66,7	87,4	6,7	10,2	
<b>Употр. полдник:</b>											
	Салат из свеклы с черносливом, зеленью	30/1	0,3	1,7	1,3	22	2,3	1,3	0,3	5,3	28 дош.пит. 2012 г.
	Рулет с луком и яйцом из говядины	50	6,2	5,1	4,9	91	24,7	13,7	0,8	1,7	295 дош.пит. 2012 г.
	Рагу овощное (3-й вариант), зелень свежая	110/1	2,0	4,5	11,6	94	32,8	23,2	0,9	9,4	344 дош.пит. 2012 г.
	Чай с молоком	150	2,7	2,3	10,3	73	112,0	13,5	0,3	1,2	394 дош.пит. 2012 г.
	Йогурт СХК	110	3,0	0,0	13,0	90	130,0	14,3	0,1	0,7	ГОСТ
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	14	1,0	0,2	5,8	29	4,9	6,6	0,6	0,0	ГОСТ 26983-15



<b>Итого полдник:</b>		466	15,1	13,8	46,9	399	306,7	72,6	3,0	18,3
<b>Итого за 2 день:</b>			49,1	36,3	165,9	1260	661,7	229,9	12,5	40,6

**День 3**

<b>Завтрак:</b>											
	Икра кабачковая (порционно)	40	0,8	3,6	3,4	49	6,8	5,6	0,2	2,8	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.
	Джем (порционно)	10	0,1	0,0	7,2	28	1,2	0,9	0,0	0,2	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
<b>Итого завтрак:</b>		352	8,4	20,6	28,4	293	70,8	22,8	2,6	3,1	
<b>2 завтрак:</b>	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	
<b>Обед:</b>											
	Салат витаминный с горошком консер., зеленью	30/1	0,5	1,8	1,6	25	13,0	6,2	0,2	17,0	49 дош.пит. 2012 г.
	Свекольник со сметаной	150/5	2,0	2,7	12,6	83	31,9	26,5	1,3	15,4	91 сбор.тех.нор. 2001 г.
	Жаркое аппетитное из оленины	160	17,3	7,3	16,5	202	26,2	45,9	3,0	11,5	ТТК № 1(2)/МДОУ
	Кисель из клюквы*	150	0,1	0,0	19,6	79	8,1	8,1	0,1	1,4	378 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	17	1,3	0,2	8,4	41	4,0	5,7	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	20	1,3	0,2	8,2	41	7,0	9,4	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого обед:</b>		538	22,5	12,3	66,9	471	90,2	101,8	5,8	45,3	
<b>Уплот. полдник:</b>											
	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	130	23,5	18,1	21,4	159	196,0	29,8	1,0	0,5	543 сбор.рец. 1973 г.
	Молоко стуженное	25	1,8	2,3	14,0	83	76,8	8,5	0,0	0,3	ГОСТ
	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 ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	15	1,2	0,2	7,4	36	3,5	5,0	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
<b>Итого полдник:</b>		450	31,9	24,9	65,9	429	483,7	88,4	4,1	12,9	
<b>Итого за 3 день:</b>			64,5	58,6	172,7	1260	683,6	234,0	13,4	80,8	

**День 4**

<b>Завтрак:</b>											
	Печенье	14	1,1	1,4	10,4	59	4,0	2,8	0,3	0,0	ГОСТ
	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.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	20	1,5	0,6	10,3	53	7,0	9,5	0,8	0,0	ГОСТ 27844-88
<b>Итого завтрак:</b>		356	6,8	6,2	46,2	268	31,8	78,5	3,6	2,8	



<b>2 застррак:</b>	Сок фруктовый	160	0,8	0,0	16,2	72	11,2	6,4	2,2	3,2	399 дош.пит. 2012 г.
<b>Обед:</b>		160	0,8	0,0	16,2	72	11,2	6,4	2,2	3,2	
	Салат из картофеля с соевыми огурцами, зеленью	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	150	1,3	3,0	7,2	61	11,8	6,3	0,4	0,3	86 дош.пит. 2012 г.
	Цыпленок отварной для первых блюд	10	4,3	3,7	0	51	3,2	4,4	0,3	0,5	300 дош.пит. 2012 г.
	Щицель рубленый из говядины	60	9,3	7,1	9,6	139	26,1	19,3	0,9	0,1	282 дош.пит. 2012 г.
	Щицель рубленый из говядины	110	1,8	1,4	9,8	59	42,1	23,0	1,5	1,3	340 дош.пит. 2012 г.
	Свекла, тушеная в сметанном соусе	150	0,3	0	16,8	68	23,9	4,5	0,9	0,3	376 дош.пит. 2012 г.
	Компот из сушеных фруктов*	20	1,6	0,2	9,8	48	4,6	6,6	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	16	1,1	0,2	6,2	32	5,3	7,1	0,6	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	547	20,1	17,2	62,1	485	125,6	78,5	5,2	7,6	
<b>Итого обед:</b>											
<b>Уплот. полдник:</b>		40/1	0,5	0,1	2,9	14	13,1	7,0	0,5	9,0	37 дош.пит. 2012 г.
	Салат овощной с яблоками и свеклой, зелень свежая	60	13,8	6,1	1,0	114	15,9	20,0	0,5	0,6	243 дош.пит. 2012 г.
	Горбуша фаршированная	120	2,5	3,8	16,4	110	29,6	22,2	0,8	14,5	321 дош.пит. 2012 г.
	Пюре картофельное	180	2,9	2,4	9,4	71	113,2	12,6	0,1	1,2	395 дош.пит. 2012 г.
	Кофейный напиток с молоком	30	2,5	1,0	16,8	86	6,8	9,7	0,4	0,0	472 дош.пит. 2012 г.
	Булочка школьная	19	1,3	0,2	8,2	39	7,0	9,4	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	450	23,5	13,6	54,7	434	185,6	80,9	3,1	25,3	
<b>Итого полдник:</b>						1260	354,2	244,3	14,1	38,9	
<b>Итого за 4 день:</b>			51,2	37,0	179,2						

**День 5**

<b>Завтрак:</b>		40/1	1,2	0,0	0,1	16	0,8	0,8	0,0	4,0	101 сбор.ред. 2004 г.
	Горошек зеленый (порционн), зелень свежая	100	12,8	16,0	1,9	156	189,4	16,8	3,1	0,4	216 дош.пит. 2012 г.
	Омлет с сыром	180	0,2	0,1	9,4	42	3,7	1,1	0,2	45,1	ТТК № 6
	Чай с шиповником	10	0,0	0,0	6,5	25	1,4	0,7	0,1	0,1	ГОСТ
	Повидло (порционн)	20	1,5	0,6	10,3	53	7,0	9,5	0,8	0,0	ГОСТ 27844-88
<b>Итого завтрак:</b>		350	15,7	16,7	28,2	292	202,3	28,9	4,2	49,6	
<b>2 завтрак:</b>		150	0,1	0,1	17,7	72	5,7	1,5	0,2	2,9	647 сбор. ред. 1996 г.
	Напиток брусничный	150	0,1	0,1	17,7	72	5,7	1,5	0,2	2,9	
<b>Обед:</b>											
	Салат из белокочанной капусты с морковью, зеленью	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	150	1,7	2,4	6,1	53	30,2	20,7	1,0	3,8	63 дош.пит. 2012 г.
	Сметана	5	0,1	0,8	0,1	8	4,0	0,5	0,0	0,0	ГОСТ
	Запеканка из печени с рисом	150	18,6	7,4	20,5	223	25,5	28,7	5,9	8,7	294 дош.пит. 2012 г.



	Соус сметанный с томатом	15	0,3	0,8	1,1	12	4,4	1,5	0,1	0,2	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 обогащенный витамин-и микроэл-ми	14	1,1	0,2	6,9	34	3,3	4,7	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и микроэл-ми	24	1,5	0,3	9,4	48	8,1	10,8	0,9	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого обед:</b>		539	23,8	13,5	61,0	467	87,3	83,4	12,0	23,1	
<b>Уплот. полдник:</b>		40	0,4	0,1	3,5	16	9,7	12,3	0,4	2,5	38 дош.пит. 2012 г.
	Салат из моркови с яблоками	130	19,2	9,5	19,0	241	122,3	24,1	0,0	0,3	230 дош.пит. 2012 г.
	Вареники ленивые отварные	20	0,4	0,9	2,7	21	12,5	1,7	0,0	0,1	351 дош.пит. 2012 г.
	Соус молочный (сладкий)	150	3,2	2,5	11,1	81	114,7	16,7	0,4	1,2	397 дош.пит. 2012 г.
	Какао с молоком	100	0,4	0,3	10,3	46	19,0	12,0	2,3	5,0	368 дош. пит. 2012 г.
	Груши свежие	10	0,8	0,2	4,9	24	2,3	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	450	24,4	13,5	51,5	429	280,5	70,1	3,4	9,1	
<b>Итого полдник:</b>			64,0	43,8	158,3	1260	575,8	183,9	19,8	84,7	
<b>Итого за 5 день:</b>											

**День 6**

<b>Завтрак:</b>		5	0,0	1,5	0,7	33	4,0	0,0	0,0	0,0	6 дош. пит.2012 г.
	Масло (порционно)	150	3,3	3,0	10,1	99	128,3	15,7	0,2	0,7	92 дош.пит. 2012 г.
	Суп молочный с манной крупой	180	0,0	0,0	2,7	11	8,8	1,2	0,3	0,0	392 дош.пит. 2012 г.
	Чай с сахаром	20	1,5	0,6	10,3	53	7,0	9,5	0,8	0,0	ГОСТ 27844-88
	Батон с витаминно-минеральной смесью	20	3,0	1,2	20,6	72	14,0	19,0	1,6	0,0	ГОСТ
	Конфета мармеладная	375	7,8	6,3	44,4	268	162,1	45,4	2,9	0,7	ТТК № 12
<b>Итого завтрак:</b>		102	2,0	1,1	10,8	68	40,2	21,4	0,9	20,4	
<b>2 завтрак:</b>	Десерт фруктовый с грушей (1 вариант)	102	2,0	1,1	10,8	68	40,2	21,4	0,9	20,4	
<b>Обед:</b>		30/1	0,4	1,9	2,3	29	10,1	6,4	0,3	4,0	45 дош.пит. 2012 г.
	Винегрет овощной с луком зеленым, зеленью	150	1,0	2,9	5,1	51	26,0	13,4	0,5	11,1	67 дош.пит. 2012 г.
	Щи из свежей капусты с картофелем	5	0,1	0,8	0,1	8	4,0	0,5	0,0	0,0	ГОСТ
	Сметана	100	12,9	10,3	3,3	158	24,3	22,7	1,0	0,5	277 дош.пит. 2012 г.
	Гуляш из отварной говядины	110	3,4	3,7	15,0	107	6,2	52,8	1,8	0,0	314 дош.пит 2012 г.
	Каша гречневая вязкая	150	0,1	0,0	13,1	55	5,6	1,5	0,2	2,9	646 сб. рец. 1996 г.
	Напиток лимонный*	20	1,6	0,2	9,8	48	4,6	6,6	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	19	1,3	0,2	8,2	39	7,0	9,4	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	585	20,9	20,0	56,9	495	87,8	113,3	4,9	18,5	
<b>Итого обед:</b>											
<b>Уплот. полдник:</b>	Икра овощная, зелень свежая	40/1	0,5	1,6	2,8	29	12,8	9,3	0,4	1,7	55 дош.пит. 2012 г.



	60	10,1	5,1	4,1	103	25,9	20,1	0,6	1,6	256 дош.пит. 2012 г.
Котлеты из горбуши любительские										
Картофель отварной, зелень свежая	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 соб.ред.нар. РФ
Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	10	0,8	0,2	4,2	21	3,5	4,8	0,4	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого полдник:</b>	452	16,7	13,9	58,1	429	77,7	74,2	5,3	24,2	
<b>Итого за 6 день:</b>		47,4	41,3	170,2	1260	367,8	254,3	14,0	63,8	
<b>День 7</b>										
<b>Завтрак:</b>	10	0,1	0,0	7,2	28	1,2	0,9	0,0	0,2	ГОСТ
Варенье (порционно)	150	4,4	4,1	13,9	110	121,4	22,2	0,4	0,7	94 дош.пит. 2012 г.
Суп молочный с пшеном	180	2,9	2,4	9,4	71	113,2	12,6	0,1	1,2	395 дош.пит. 2012 г.
Кофейный напиток с молоком	22	1,7	0,7	11,3	58	7,7	10,4	0,9	0,0	ГОСТ 27844-88
Батон с витаминно-минеральной смесью	362	9,0	7,2	41,8	267	243,5	46,1	1,4	2,1	
<b>Итого завтрак:</b>	160	0,8	0,0	16,2	72	11,2	6,4	2,2	3,2	399 дош.пит. 2012 г.
<b>2 завтрак:</b>	160	0,8	0,0	16,2	72	11,2	6,4	2,2	3,2	
<b>Обед:</b>										
Салат из соленых огурцов с луком, зеленью	30/1	0,3	1,5	0,9	18	9,2	4,7	0,2	3,7	19 дош.пит. 2012 г.
Борщ	150	1,0	2,9	6,6	56	28,3	14,0	0,6	6,3	56 дош.пит. 2012 г.
Говядина отварная для первых блюд	10	2,8	0,4	0,1	15	1,3	3,0	0,2	0,1	273 дош.пит. 2012 г.
Пампушки с чесноком	40	2,7	2,8	18,6	113	6,5	4,2	0,3	1,0	279 сбор.ред. 1998 г.
Сметана	5	0,1	0,8	0,1	8	4,0	0,5	0,0	0,0	ГОСТ
Филе птицы, тушеное в соусе с овощами	180	9,4	2,3	16,5	124	33,6	38,7	1,4	7,3	302 дош.пит. 2012 г.
Компот из сушеных фруктов*	150	0,3	0,0	16,8	68	23,9	4,5	0,9	0,3	376 дош.пит. 2012 г.
Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	25	1,9	0,2	12,3	59	5,0	3,5	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	22	1,5	0,3	9,4	45	8,1	10,8	0,9	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого обед:</b>	613	19,9	11,2	81,2	506	119,9	83,9	4,8	18,7	
<b>Уплот. полдник:</b>										
Салат из белокочанной капусты со свеклой, зеленью	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	120/20	7,9	5,0	21,6	162	23,0	30,8	2,8	4,1	291, 354 дош.пит. 2012 г.
Чай с молоком стуженным	150	2,1	2,5	19,9	96	93,0	3,2	0,0	0,0	394а дош.пит. 2012 г.
Йогурт СХК	110	3,0	0,0	13,0	90	130,0	14,3	0,1	0,7	ГОСТ
Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	15	1,1	0,2	6,2	31	5,3	7,1	0,6	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого полдник:</b>	456	26,4	11,0	63,2	415	265,8	60,7	3,9	17,1	
<b>Итого за 7 день:</b>		56,1	29,4	202,4	1260	640,4	197,1	12,3	41,1	
<b>День 8</b>										



<b>Завтрак:</b>		10	1,8	4,1	0,0	45	69,2	2,7	0,1	0,1	882 сбор.реп. 1998 г.
	Паста сырная (порционно)	154	4,0	5,7	21,1	143	96,5	22,9	0,4	1,0	46 "Азбука питан"
	Каша молочная "Дружба"	180	0,2	0,1	9,4	42	3,7	1,1	0,2	45,1	ТТК № 6
	Чай с шиповником	20	1,5	0,6	10,3	53	7,0	9,5	0,8	0,0	ГОСТ 27844-88
<b>Итого завтрак:</b>	Батон с витаминно-минеральной смесью	364	7,5	10,5	40,8	283	176,4	36,2	1,5	46,2	368 дош.пит. 2012 г.
	Бананы свежие	50	0,8	0,3	10,5	48	4,0	21,0	0,3	5,0	368 дош.пит. 2012 г.
<b>2 завтрак:</b>	Яблоки свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	8,0	4,5	1,1	5,0	
		100	1,0	0,5	15,4	70	12,0	25,5	1,4	10,0	
<b>Обед:</b>											
	Салат из белок. капусты с луком зеленым, зеленью	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	150/12	1,4	2,2	7,9	57	15,2	12,9	0,5	3,7	85 дош.пит. 2012 г.
	Цыпленок отварной для первых блюд	10	4,3	3,7	0,0	51	3,2	4,4	0,3	0,5	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 обогащенный витамин-и и микроэл-ми	20	1,6	0,2	9,8	48	4,6	6,6	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	33	2,3	0,4	13,5	66	16,0	16,7	1,3	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого обед:</b>		616	22,4	14,7	69,4	506	124,0	111,9	7,1	31,3	
<b>Уплот. полдник:</b>											
	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 манье с творогом	130	11,1	6,7	21,8	117	83,1	14,8	0,5	0,3	68 прод.и блгод.в дет.пит.
	Молоко ступенное	30	2,1	2,7	16,8	99	92,1	10,2	0,0	0,3	ГОСТ
	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 ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	15	1,2	0,2	7,4	36	3,5	5,0	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
<b>Итого полдник:</b>		455	19,7	13,7	69,1	401	386,6	74,1	3,5	8,2	
<b>Итого за 8 день:</b>			50,7	39,4	194,7	1260	699,0	247,7	13,4	95,7	
<i>День 9</i>											
<b>Завтрак:</b>		10	0,0	0,0	6,5	25	1,4	0,7	0,1	0,1	ГОСТ
	Повидло (порционно)	100	5,9	16,3	3,9	148	46,3	4,7	1,2	0,1	223 дош.пит. 2012 г.
	Омлет паровой натуральный	40	1,6	0,5	0,9	47	1,7	0,5	0,0	4,0	101 сбор. рец. 2004 г.
	Кукуруза консервированная	180	0,0	0,0	2,7	11	8,8	1,2	0,3	0,0	392 дош.пит. 2012 г.
	Чай с сахаром	22	1,7	0,7	11,3	58	7,7	10,4	0,9	0,0	ГОСТ 27844-88
<b>Итого завтрак:</b>	Батон с витаминно-минеральной смесью	352	9,2	17,5	25,3	289	65,9	17,5	2,5	4,2	







	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 обогащенный витамин-и и микроэл-ми	21	1,8	0,2	10,7	50	5,1	7,3	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	14	1,1	0,2	6,2	29	5,3	7,1	0,6	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого обед:</b>		<b>551</b>	<b>18,7</b>	<b>13,1</b>	<b>72,0</b>	<b>478</b>	<b>76,0</b>	<b>61,8</b>	<b>6,1</b>	<b>17,9</b>	
<b>Уплот. полдник:</b>											
	Салат из белокочанной капусты с яблоками, зеленью	30/1	0,5	2,4	1,7	31	12,1	5,1	0,3	8,6	132/1 Дружина 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 СХК	110	3,0	0,0	13,0	90	130,0	14,3	0,1	0,7	ГОСТ
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	12	0,9	0,2	5,0	25	4,2	5,7	0,5	0,0	ГОСТ 26983-15
<b>Итого полдник:</b>		<b>451</b>	<b>11,5</b>	<b>6,6</b>	<b>68,9</b>	<b>418</b>	<b>240,6</b>	<b>53,6</b>	<b>2,5</b>	<b>189,4</b>	
<b>Итого за 10 день:</b>			<b>38,4</b>	<b>28,1</b>	<b>203,7</b>	<b>1260</b>	<b>462,8</b>	<b>174,0</b>	<b>12,6</b>	<b>211,6</b>	
<b>Итого за весь период:</b>			<b>520</b>	<b>399</b>	<b>1788</b>	<b>12599</b>	<b>5413</b>	<b>2198</b>	<b>136</b>	<b>827</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>52</b>	<b>40</b>	<b>179</b>	<b>1260</b>	<b>541</b>	<b>220</b>	<b>14</b>	<b>83</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за весь период, %</b>			<b>15</b>	<b>30</b>	<b>55</b>	<b>100</b>	<b>75</b>	<b>305</b>	<b>151</b>	<b>202</b>	
<b>Нормы по СанПиН белков, жиров, углеводов в % от калорийности:</b>			<b>12-15%</b>	<b>30-32%</b>	<b>55-58%</b>	<b>1260</b>					

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

Подготовил технолог МАДОУ "Надежда": Суяшова Ю.Г.