



Основное (организованное) 10-ти дневное меню
4-х разового питания для воспитанников дошкольного возраста от 3-х до 7-ми лет с длительностью пребывания в детском саду 12-ти часов
на зимний период 2023 года
(3-4 недели)

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		Мг	Fe			
Завтрак: День 1												
	Паста сырная (порционно)	20	3,7	8,2	0,1	90	138,5	5,5	0,2	0,1	882 сбор.реп.1998 г.	
	Суп молочный с ячневой крупой	200	5,0	5,1	16,5	132	161,7	28,9	0,5	0,9	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	26	1,9	0,8	12,8	68	8,8	11,8	1,0	0,0	ГОСТ 27844-88	
Итого завтрак:		426	13,4	16,5	38,8	361	422,2	58,8	1,8	2,2		
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.	
	Обед:	200	1,0	0,0	20,2	90	14,0	8,0	2,8	4,0		
	Салат из моркови с чесноком, зеленью	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	200	1,4	3,9	5,3	62	40,2	14,6	0,5	16,0	66 дош.пит. 2012 г.	
	Сметана	8	0,2	1,2	0,2	12	7,0	0,7	0,0	0,0	ГОСТ	
	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 яблок*	180	0,4	0,0	23,1	94	28,6	5,4	1,1	0,4	376 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	17	1,1	0,2	7,0	35	6,0	8,0	0,7	0,0	ГОСТ 26983-15	
Итого обед:		671	19,7	24,8	82,3	636	117,5	98,9	5,6	20,2		
Ужин, полдник:												
	Салат из белок. капусты с луком зеленым, зеленью	50/1	0,7	2,5	2,8	43	22,3	6,6	0,3	17,5	20 дош.пит. 2012 г.	
	Пиндцель из мяты натуральной	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 обогащ. витамин-н и микроэл-ми	19	1,3	0,2	8,2	39	7,0	9,4	0,8	0,0		ГОСТ 26983-15
Итого подняк:		548	21,7	15,6	73,4	534	152,3	103,0	3,9	44,1		
Итого за 1 день:		55,8	56,9	214,7	1620	706,0	268,7	14,1	70,4			
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 манная жидкая молочная с сахаром, маслом	200/3/5	3,2	3,9	26,4	153	8,2	5,5	0,3	0,0		185 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.
	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:		443	11,4	9,7	57,2	372	170,1	30,7	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, зеленью	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	200	1,7	4,1	13,3	97	21,2	20,7	0,5	6,0		76 дош.пит. 2012 г.
	Сметана	8	0,2	1,2	0,2	12	7,0	0,7	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 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 обогащенный витамин-н и микроэл-ми	27	2,1	0,2	13,3	64	5,4	3,8	0,3	0,0		ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-н и микроэл-ми	15	1,1	0,2	6,2	31	5,3	7,1	0,6	0,0		ГОСТ 26983-15
Итого обед:		703	28,9	18,2	89,7	640,3	87,7	106,1	7,6	15,0		
Ужин. полдник:												
	Салат из свежкы с черносливом, зеленью	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 свежая	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 стуженным	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-пшеничный обогащ. витамин-н и микроэл-ми	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 дня:			59,9	48,3	235,8	1620	514,2	256,6	13,2	87,3		
День 3												
Завтрак:												
	Икра кабачковая (порционно)	50	1,0	4,5	4,3	61	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. 2012 г.
	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 СХК	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., зеленью	50/1	0,8	3,0	2,6	43	20,2	9,9	0,3	27,3	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 аппетитное из оленины	200	21,6	9,1	20,6	252	32,8	57,4	3,8	14,4	ТТК № 1(2)/МДОВ
	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 обогащенный витамин-и и микроэл-ми	31	2,3	0,2	14,8	73	6,0	4,2	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	43	2,8	0,5	16,7	86	19,7	20,6	1,7	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		712	30,3	16,5	83,7	640	132,4	128,4	7,9	63,7	
Уютн. 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	160	29,0	22,3	26,3	196	241,1	36,7	1,3	0,6	543 сбор.реп. 1973 г.
	Молоко стуженное	33	2,3	3,0	18,5	109	101,3	11,2	0,0	0,3	ГОСТ
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	216,0	25,2	0,2	1,3	401 дош.пит. 2012 г.
	Яблоки печенье	85	0,4	0,4	11,8	52	16,1	9,0	2,2	10,0	385 дош. пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	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:			82,5	68,8	218,1	1620	930,7	272,9	14,8	81,1	
День 4											
Завтрак:											
	Печенье	14	1,1	1,4	10,4	59	4,0	2,8	0,3	0,0	ГОСТ
	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.
	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 соевыми огуцами, зеленью	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	200	1,8	4,1	9,5	82	15,8	8,4	0,5	0,4	86 дош.пит. 2012 г.
	Пылтенок отварной для первых блюд	15	6,5	5,6	0,0	76	4,8	6,6	0,4	0,7	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 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	15	1,1	0,2	6,2	31	5,3	7,1	0,6	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		691	26,6	23,5	75,2	619	149,8	94,9	6,1	10,4	

Итого за 5 дней:		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	6 дош.лит. 2012 г.	
	Суп молочный с манной крупой	200	5,5	5,0	16,9	132	171,1	20,9	0,3	92 дош.лит. 2012 г.	
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	2,7	11	8,8	1,2	0,3	392 дош.лит. 2012 г.	
	Батон с витаминно-минеральной смесью	29	2,3	0,9	15,4	76	5,7	3,9	0,4	ГОСТ 27844-88	
	Конфета шоколадная	25	1,0	6,5	14,8	123	7,0	24,8	23,8	ГОСТ	
Итого завтрак:		439	8,8	13,9	50,5	375	196,6	50,8	24,8	1,0	
2 завтрак:		Йогурт СХК	110	3,0	0,0	13,0	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, зеленью	60/1	0,8	3,8	4,6	57	20,2	12,8	0,5	8,0	45 дош.лит. 2012 г.
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	68	34,7	17,9	0,6	14,8	67 дош.лит. 2012 г.
	Сметана	8	0,2	1,2	0,2	12	7,0	0,7	0,0	0,0	ГОСТ
	Гуляш из отварной говядины	140	18,1	14,3	4,6	219	32,6	30,5	1,4	1,0	277 дош.лит. 2012 г.
	Каша гречневая вязкая	130	4,0	4,4	17,7	126	7,3	62,4	2,1	0,0	314 дош.лит. 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 обогащенный витамин-и микроэл-ми	16	1,2	0,2	7,4	38	3,5	5,0	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	17	1,1	0,2	7,0	35	6,0	8,0	0,7	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		752	26,9	28,0	60,4	606	117,4	139,0	5,8	29,6	
Улот. полдник:											
	Икра овощная, зелень свежая	50/1	0,7	2,0	3,5	35	16,0	11,6	0,5	2,2	55 дош.лит. 2012 г.
	Котлеты из горбуши запеченные	80	14,0	7,2	8,1	155	39,3	22,4	0,5	0,7	255 дош.лит. 2012 г.
	Картофель отварной, зелень свежая	150/1	2,9	4,3	23,0	142	14,6	29,3	1,2	21,0	318 дош.лит. 2012 г.
	Чай с молоком	200	3,0	2,6	13,9	91	126,5	15,4	0,4	1,5	394 дош.лит. 2012 г.
	Эпчочмак 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 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
Итого полдник:		552	24,0	19,8	68,1	550	215,3	97,8	4,1	26,1	
Итого за 6 дней:			62,6	61,7	192,0	1620	659,3	301,9	34,8	57,4	
День 7											
Завтрак:											
	Варенье (порционно)	15	0,2	0,0	10,8	42	1,8	1,4	0,0	0,3	ГОСТ
	Суп молочный с пшеном	200	5,8	5,5	18,6	146	161,9	29,6	0,5	0,9	94 дош.лит. 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.лит. 2012 г.
	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.лит. 2012 г.
		190	1,0	0,0	19,2	86	13,3	7,6	2,7	3,8	
Обед:											
	Салат из соевых стручков с луком, зеленью	50/1	0,4	2,6	1,5	31	16,0	8,1	0,3	5,8	19 дош.лит. 2012 г.
	Борщ	200	1,3	3,9	8,7	75	37,7	18,6	0,9	8,4	56 дош.лит. 2012 г.
	Говядина отварная для первых блюд	15	4,3	0,6	0,1	23	2,0	4,5	0,4	0,2	273 дош.лит. 2012 г.
	Пампушки с чесноком	40	2,7	2,8	18,6	113	6,5	4,2	0,3	1,0	279 сбор.рец.1998 г.
	Сметана	8	0,2	1,2	0,2	12	7,0	0,7	0,0	0,0	ГОСТ
	Филе птицы, тушеное в соусе с овощами	160	12,5	3,0	21,3	162	42,5	50,8	1,9	9,4	302 дош.лит. 2012 г.
	Компот из сушеных фруктов*	180	0,4	0,0	21,5	87	28,6	5,4	1,1	0,4	376а дош.лит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и микроэл-ми	38	2,9	0,3	18,7	89	7,6	5,3	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	29	2,0	0,4	11,9	58	14,1	14,7	1,2	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		721	26,6	14,8	102,6	650	162,0	112,3	6,5	25,2	
Ужин. полдник:											
	Салат из белокочанной капусты со свежкой, зеленью	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	160	10,2	6,3	27,3	206	23,8	39,7	3,7	5,4	291 дош.лит. 2012 г.
	Соус сметанный	50	0,6	2,6	3,0	36	13,6	2,6	0,1	0,0	354 дош.лит. 2012 г.
	Чай с лимоном	200/8	0,1	0,0	8,4	34	14,2	2,4	0,3	3,1	393 дош.лит. 2012 г.
	Печенье	32	2,5	3,2	23,7	135	9,4	6,4	0,7	0,0	ГОСТ
	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	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 дней:			72,3	40,3	262,4	1620	551,9	244,5	17,1	55,3	
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.лит. 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, зеленью	50/1	0,7	2,5	2,8	43	22,3	6,6	0,3	17,5	20 дош.лит. 2012 г.
	Суп картофельный с клецками	220	1,8	3,0	10,7	77	20,7	17,6	0,7	5,1	85 дош.лит. 2012 г.
	Шыпенок отварной для первых блюд	15	6,5	5,6	0,0	76	4,8	6,6	0,4	0,7	300 дош.лит. 2012 г.
	Пудинг из минтая паровой	80	12,5	3,8	6,1	109	51,7	40,5	0,8	0,4	270 дош.лит. 2012 г.
	Пюре картофельное	130	2,7	4,2	17,7	119	32,0	24,0	0,9	15,7	321 дош.лит. 2012 г.

	Кисель из сока натурального*	200	0,6	0,1	17,2	72	1,1	15,7	3,4	3,4	382 дош.лит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-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	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	
Улот. полдник:											
	Салат из моркови с курагой	50	0,9	0,1	11,3	50	14,8	18,5	0,3	2,5	63 дош.лит. 2012 г.
	Биточки манные с творогом	200	17,1	10,3	33,5	180	127,9	22,8	0,8	0,4	68 прол.в бн.д.в дет.лит.
	Молоко стуженное	30	2,1	2,7	16,8	99	92,1	10,2	0,0	0,3	ГОСТ
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	216,0	25,2	0,2	1,3	401 дош.лит. 2012 г.
	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	19,0	12,0	2,3	5,0	368 дош.лит. 2012 г.
Итого полдник:	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	22	1,8	0,2	10,7	53	5,1	7,3	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого за 8 день:		582	27,5	18,1	89,8	518	474,9	96,0	4,0	9,5	
			69,0	54,3	241,9	1620	906,9	319,0	15,0	108,7	

День 9

Завтрак:											
	Повидло (порционно)	24	0,1	0,0	15,6	60	3,4	1,7	0,3	0,1	ГОСТ
	Омлет паровой натуральный	100	5,9	16,3	3,9	148	46,3	4,7	1,2	0,1	223 дош.лит. 2012 г.
	Кужуруза консервированная	50	2,0	0,7	1,1	58	77,2	7,8	2,0	5,0	101 ебор.рел. 2004 г.
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	3,0	12	9,8	1,3	0,3	0,0	392 дош.лит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	27	0,1	0,0	3,2	71	10,6	1,4	0,3	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		401	8,1	17,0	26,8	349	147,4	16,9	4,0	5,3	
2 завтрак:	Йогурт СХК	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 зимний с луком зеленым, зеленью	50/1	1,1	3,4	6,1	60	12,2	14,3	0,4	9,5	134 "Пит. реф." 1994 г.
	Суп-пюре гороховый с тренками	200	11,3	4,8	23,6	125	28,7	32,3	2,0	10,1	423 Дружнина 1994 г.
	Фрикадельки из цыпленка	15	1,3	4,3	7,6	29	2,8	2,9	0,3	0,1	121 (2) дош.лит. 2012 г.
	Шницель рубленый из говядины	80	12,4	9,2	12,6	183	35,0	25,7	1,2	0,1	282 дош.лит. 2012 г.
	Капуста тушеная, зелень свежая	130/1	2,7	4,2	8,4	81	69,9	26,5	1,1	23,1	336 дош.лит. 2012 г.
	Компот из свежих яблок*	180	0,1	0,1	14,3	59	1,5	13,0	3,2	0,8	372 дош.лит. 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	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	
Улот. полдник:											
	Салат овощной с яблоками и свеклой, зеленью	50/1	0,7	0,1	3,7	19	18,6	9,4	0,7	12,7	37 дош.лит. 2012 г.
	Тертели из минтая паровые	80	10,4	1,0	8,4	85	27,9	33,5	0,7	1,7	260 дош.лит. 2012 г.
	Каша пшеничная вязкая	130	3,4	3,7	21,3	132	13,6	18,7	1,5	0,0	314 дош.лит. 2012 г.
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	14,7	107	152,2	21,3	0,5	1,6	397 дош.лит. 2012 г.
	Булочка ванильная	50	4,0	4,1	27,2	158	11,2	14,2	0,7	0,0	467 дош.лит. 2012 г.

	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и микроэл-ми	20	1,3	0,2	8,2	41	7,0	9,4	0,8	0,0		ГОСТ 26983-15
Итого подлики:		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	671,4	270,7	18,7	65,7		
День 10												
Завтрак:												
	Вафли (порционно)	20	0,6	0,6	15,4	70	1,6	0,4	0,2	0,0		ГОСТ
	Каша овсянная жидкая молочная с сахаром и маслом	180/3/5	3,4	5,0	21,7	145	16,5	35,6	1,0	0,0		185 дош.лит. 2012 г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	9,4	71	113,2	12,6	0,1	1,2		395 дош.лит. 2012 г.
	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:		413	8,8	8,8	59,3	352	140,1	60,4	2,3	1,2		
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	90	14,0	8,0	2,8	4,0		399 дош.лит. 2012 г.
		200	1,0	0,0	20,2	90	14,0	8,0	2,8	4,0		
Обед:												
	Салат из свежеты с зеленым горошком, зеленью	50/1	0,8	2,1	4,1	39	0,0	0,0	0,0	4,9		34 дош.лит. 2012 г.
	Рассольник	200	1,3	4,0	10,5	83	18,7	16,6	0,7	6,0		73 дош.лит. 2012 г.
	Фрикадельки из говядины	12	2,3	1,2	0,1	20	1,9	3,4	0,2	0,1		121 дош.лит. 2012 г.
	Сметана	8	0,2	1,2	0,2	12	7,0	0,7	0,0	0,0		ГОСТ
	Пудинг из печени	70	13,6	4,7	4,8	116	25,8	13,7	4,5	10,2		ТТК № 8
	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,6	2,1	24	8,7	2,9	0,1	0,4		355 дош.лит. 2012 г.
	Макаронные изделия отварные	130	4,8	3,9	22,9	146	4,2	18,3	1,0	0,0		317 дош.лит. 2012 г.
	Кисель из брусники*	180	0,1	0,1	12,2	75	11,0	1,0	0,1	1,6		378 дош.лит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и микроэл-ми	30	2,3	0,2	14,8	71	6,0	4,2	0,3	0,0		ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	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	77,8	616	88,6	67,9	7,5	23,2		
Ужин. подлики:												
	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	105	5,2	6,2	29,8	196	22,5	18,7	1,1	0,0		447 дош.лит. 2012 г.
	Молоко стуженное	20	1,4	1,8	11,2	66	61,4	6,8	0,0	0,2		ГОСТ
	Чай с молоком	200	3,0	2,6	13,9	91	126,5	15,4	0,4	1,5		394 дош.лит. 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	29	2,0	0,4	11,9	58	14,1	14,7	1,2	0,0		ГОСТ 26983-15
Итого подлики:		525	15,5	15,8	83,4	563	378,6	80,0	3,3	19,7		
Итого за 10 день:			52,3	43,8	240,7	1620	621,3	216,3	15,9	48,1		
Среднее значение за период:			67	54	225	1620	668	269	18	72		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за весь период, %			15	30	55	100	83	150	205	161		
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.