

Приложение № 1

Основное (организованное) меню

4-х разового питания для воспитанников дошкольного возраста от 3-х до 7-х лет с длительностью пребывания в учреждении до 12-ти часов на летний период (июнь)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Макро и микроэлементы			Вит. "С", мг	Наименование сборника рецептур, номер рецептуры
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	Fe		
<i>День 1</i>											
Завтрак:											
	Сыр	19	5,0	3,1	0,0	65	0,0	0,0	0,0	0,1	7 дош.пит. 2012 г.
	Суп молочный с овсяными хлопьями	190	5,6	0,9	17,0	141	157,3	34,4	0,6	0,7	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	32	2,4	0,9	16,4	84	0,1	0,0	0,2	0,0	ГОСТ 51074
Итого завтрак:		421	15,9	7,3	42,9	360	270,6	47,0	0,9	2,0	
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:											
	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.
	Рассольник ленинградский, зелень	180/1	1,6	3,7	12,0	87	57,1	55,9	2,1	7,2	76 дош.пит.2012г.
	Биточки по -Ноябрьски (оленина,цыпленок)	80	13,2	8,9	12,3	183	29,9	17,2	1,2	1,5	ТТК №3
	Макаронные изделия отварные	130	4,8	3,9	22,9	146	4,2	18,3	1,0	0,0	317 дош.пит. 2012 г.
	Соус томатный	20	0,2	0,9	1,6	15	3,2	2,3	0,1	0,5	348 дош.пит.2012 г.

	Салат из свежих огурцов с луком зеленым, зелень	60/1	0,5	4,8	1,4	52	22,0	8,2	0,4	7,9	55 Сбор. рецеп. 1982 г.
	Суп картофельный протертый с гренками	200/20	2,4	2,6	11,1	79	63,8	29,9	0,7	6,0	79 дош.пит. 2012 г.
	Тефтели из говядины	80/80	11,8	10,9	14,9	223	57,8	28,4	1,3	1,1	286 дош.пит. 2012 г.
	Пюре картофельное	140	2,9	4,5	19,1	128	34,5	25,8	1,0	16,9	321 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 ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	22	1,5	0,3	8,8	44	10,4	10,8	0,9	0,0	ГОСТ 26983
Итого обед:		803	19,5	23,1	81,2	632	220,2	109,1	5,4	32,3	
Уплот. полдник:	Салат из свеклы с черносливом	60	0,6	3,4	2,6	46	4,6	2,6	0,6	10,6	28 дош.пит. 2012 г.
	Биточки из минтая запеченные	80	11,3	5,9	8,3	159	52,8	37,8	0,7	0,4	255 дош.пит. 2012 г.
	Капуста тушеная, зелень	130/1	2,7	4,2	8,4	82	69,9	26,5	1,1	23,1	336 дош.пит. 2012 г.
	Чай с вареньем	200/15	0,1	0,1	18,9	47	13,7	2,8	0,6	0,3	392 (1) 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-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	22	1,5	0,3	8,8	44	10,4	10,8	0,9	0,0	ГОСТ 26983
Итого полдник:		558	20,1	17,9	74,2	537	162,5	94,7	4,6	34,3	
Итого за 2 день:			51,2	49,2	231,5	1620	715,2	254,4	13,9	73,3	
	День 3										
Завтрак:											
	Масло порциями	4	0,0	1,2	0,1	34	0,0	0,0	0,0	0,0	6 дош.пит. 2012 г.
	Омлет с сыром, икра кабачковая	110/50	10,6	21,3	6,3	221	216,0	25,5	3,7	3,9	216, 101 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.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	29	2,1	0,8	14,6	75	0,1	0,0	0,2	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		401	12,9	23,3	29,4	363	230,3	27,9	4,2	7,0	
2 завтрак:											
	Десерт фруктовый	136	2,6	1,5	14,1	90	61,0	25,2	1,3	22,8	ТТК № 11

		136	2,6	1,5	14,1	90	61,0	25,2	1,3	22,8	
Обед:											
	Салат из свежих овощей с яблоками, зелень	50/1	0,4	2,6	2,6	36	10,9	9,8	0,5	6,3	17 дош.пит. 2012 г.
	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,1	107	30,4	28,2	1,6	3,7	81 дош.пит. 2012 г.
	Биточки рубленые из говядины	80	11,9	8,8	11,6	173	14,0	23,1	1,2	0,0	282 дош.пит. 2012 г.
	Каша вязкая рисовая	130	2,2	3,7	23,0	134	3,6	15,6	0,4	0,0	314 дош.пит 2012 г.
	Напиток лимонный*	180	0,1	0,0	15,7	66	6,2	1,7	0,2	3,4	646 сб.рец.и бл. 1996 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	30	1,8	0,3	11,4	72	5,5	7,8	0,5	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	1,3	0,3	8,0	41	9,4	9,8	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		691	22,3	19,9	85,7	630	201,6	208,8	11,6	19,4	
Уплот. полдник:											
	Салат из картофеля с помидорами,зелень	50/1	0,9	2,7	5,8	50	2,2	0,7	0,0	1,5	24 дош.пит. 2012 г.
	Пирог творожный	200	31,3	19,9	42,3	283	302,4	45,9	1,6	0,8	543 сбор.рец. 1973 г.
	Сгущенное молоко	35	2,5	0,2	11,4	32	0,0	0,0	0,0	0,0	ГОСТ
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	216,0	25,2	0,2	1,3	401 дош.пит. 2012 г.
	Яблоки свежие	120	0,5	0,5	11,8	53	19,2	10,8	2,6	12,0	368 дош. пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	12	1,0	0,1	4,6	29	2,2	3,1	0,2	0,0	ГОСТ 27842
Итого полдник:		598	41,4	27,9	83,0	536	542,0	85,7	4,7	15,6	
Итого за 3 день:			79,2	72,6	212,2	1620	1034,9	347,6	21,7	64,8	
	День 4										
Завтрак:											
	Паста сырная	15	2,7	6,6	0,0	68	101,7	5,0	0,2	0,0	882 дош.пит. 2012 г.
	Суп молочный пшеничный	180	5,2	5,0	16,7	131	145,7	26,6	0,0	0,8	94 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.
	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:		425	13,3	15,1	43,2	359	378,8	49,5	0,7	2,1	
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, зелень	60/1	1,0	3,6	3,6	53	24,2	10,0	0,4	30,2	49 а дош.пит. 2012 г.
	Борщ с говядиной, сметана, зелень	200/20/10/1	8,2	7,3	11,4	143	118,6	93,9	5,0	15,5	62 дош.пит. 2012 г.
	Суфле из филе птицы	80	15,0	7,8	2,7	140	31,3	16,7	1,0	0,0	310 дош.пит. 2012 г.
	Пюре картофельное с морковью	130	2,5	4,0	15,6	108	32,5	28,1	0,9	13,6	322 дош.пит. 2012 г.
	Кисель из сока натурального*	200	0,6	0,1	22,2	88	1,1	15,7	3,4	0,4	382 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	21	1,3	0,2	8,0	50	3,8	5,4	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	22	1,4	0,3	8,5	43	10,1	10,5	0,9	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		745	29,9	23,3	72,1	627	221,6	180,3	11,9	59,7	
Уплот. полдник:											
	Салат из свежих помидоров с луком репчатым, зелень	50/2	0,6	3,1	2,4	40	8,8	8,9	0,4	10,2	14 дош.пит. 2012 г.
	Котлеты из минтая паровые	80	12,2	3,1	8,1	109	51,1	41,2	0,7	0,4	257 дош.пит. 2012 г.
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5,0	20,5	146	8,5	72,0	2,4	0,0	314 дош.пит. 2012 г.
	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,6	2,1	24	8,7	2,9	0,1	0,4	355 дош.пит. 2012 г.
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,0	36	10,0	1,3	0,3	0,0	392 дош.пит. 2012 г.
	Конфета шоколадная	30	1,2	7,8	17,7	148	9,0	30,0	30,0	0,0	ГОСТ
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	1,3	0,3	7,8	40	9,2	9,6	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		562	20,5	20,9	67,7	544	147,6	207,3	36,2	13,0	
Итого за 4 день:			66,8	59,3	195,9	1620	878,1	451,4	48,8	75,5	

День 5											
Завтрак:											
	Омлет паровой натуральный, икра овощная	100/60	10,7	15,5	10,5	209	103,5	30,5	2,8	3,0	55/223 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	10	0,0	0,0	6,5	25	1,4	0,7	0,1	0,1	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:		400	13,2	16,5	42,8	358	114,7	36,3	3,5	53,2	
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:											
	Помидор свежий	50	0,6	0,0	2,5	8	7,0	10,0	0,5	12,5	27 сб.рец и бл.2004 г.
	Суп картофельный с пшеном, говядина отварная,зелень	180/15/1	5,9	2,6	10,4	87	19,2	23,7	1,1	6,1	80 дош.пит. 2012 г.
	Печень по-строгановски,зелень	70/60	12,9	11,1	5,1	230	57,3	66,9	9,1	40,9	2.111 Сб. по диет. 1999 г.
	Каша вязкая пшеничная	130	3,4	3,7	21,3	132	13,6	18,7	1,5	0,0	303 сбор. рец 2017 г.
	Компот из яблок свежих протёртый*	180	0,1	0,2	22,5	53	6,2	3,2	0,8	3,6	156 сбор. рец.1994 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	17	1,3	0,2	8,4	39	4,0	5,7	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	41	2,7	0,5	16,3	80	19,3	20,1	1,6	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		744	26,8	18,4	86,5	629	126,7	148,4	14,9	63,1	
Уплот. полдник:											
	Икра свекольная, зелень	50/1	1,0	4,3	5,6	65	23,6	13,4	0,9	6,4	134/1 Дружинина 1994 г.
	Запеканка овощная, соус молочный	160/30	6,5	11,1	30,3	247	73,9	43,8	1,7	13,8	155, 350дош.пит. 2012г.
	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,0	1,7	9	9,0	6,0	0,9	2,6	54-20гн Сб.р.и тип. м.
	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,6	25,0	173	43,5	18,5	0,9	0,0	458 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	24	1,6	0,3	9,7	49	4,7	6,6	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018

Итого полдник:		525	17,3	20,3	72,3	544	154,7	88,4	4,9	22,9	
Итого за 5 день:			58,4	55,2	221,8	1620	410,0	281,1	26,1	143,2	
	День 6										
Завтрак:											
	Бутерброды с маслом	30/5	2,3	2,4	16,1	119	8,1	8,7	0,5	0,0	1 дош. пит. 2012 г.
	Суп молочный с манной крупой	190	5,2	4,8	16,1	125	162,5	19,9	0,3	0,9	92 дош.пит. 2012 г.
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,4	10,1	113	252,0	29,4	0,2	2,7	400 дош.пит. 2012 г.
Итого завтрак:		425	13,6	12,6	42,2	357	422,6	58,0	1,0	3,7	
2 завтрак:											
	Десерт фруктовый	136	2,6	1,5	14,1	90	61,0	25,2	1,3	22,8	ТТК № 11
		136	2,6	1,5	14,1	90	61,0	25,2	1,3	22,8	
Обед:											
	Салат из помидоров с растительным маслом, зелень	50/1	0,6	3,4	0,7	42	0,1	0,1	0,5	12,5	144 диет.питан. 2002 г.
	Суп - пюре из птицы	180	7,0	8,2	9,0	137	76,7	17,5	0,5	0,5	104 дош.пит. 2012 г.
	Котлеты по-Ноябрьски	70	11,2	7,5	10,2	174	10,2	14,6	1,6	0,5	ТТК № 3
	Макаронные изделия отварные	130	4,8	3,9	25,9	146	4,2	18,3	1,0	0,0	317 дош.пит. 2012 г.
	Компот из сухофруктов*	180	0,4	0,0	17,1	71	28,6	5,4	1,1	1,1	376 (3) дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и 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 с витамин-и и микроэл-ми	18	1,2	0,2	7,3	36	8,6	9,0	0,7	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		643	26,3	23,4	77,0	640	131,7	69,5	5,8	14,6	
Уплот. полдник:											
	Салат овощной с яблоками	60	0,8	1,9	5,3	52	11,0	10,1	0,6	8,4	18 дош.пит. 2012 г.
	Минтай фаршированный	80	12,5	3,3	1,4	94	38,3	48,0	0,8	0,4	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.

	Соус томатный	30	0,4	1,3	2,4	23	4,8	3,4	0,2	0,7	348 дош.пит. 2012 г.
	Чай с джемом	190/15	0,1	0,0	19,8	46	5,0	2,9	0,3	0,4	392 дош.пит. 2012 г.
	Вафли	30	0,9	0,9	33,1	105	2,4	0,6	0,3	0,0	ГОСТ
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	22	1,7	0,3	10,8	53	5,2	7,4	0,5	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	1,2	0,2	7,0	40	8,3	8,7	0,7	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		577	20,3	12,1	97,5	533	107,0	105,0	4,3	25,6	
Итого за 6 день:			62,8	49,6	230,8	1620	722,3	257,7	12,4	66,7	
День 7											
Завтрак:											
	Сыр порциями	10	2,6	2,7	0,0	35	0,0	0,0	0,0	0,1	7 дош.пит. 2012 г.
	Суп молочный с ячневой крупой	200	5,0	3,9	19,0	151	186,0	33,2	0,6	1,0	94 дош.пит. 2012 г.
	Какао с молоком сгущенным	200	4,1	3,5	12,7	99	152,2	21,3	0,5	1,6	397(2) 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:		440	14,0	11,0	47,1	364	343,9	58,4	1,4	2,7	
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 летний, зелень	50/1	0,7	2,7	3,2	39	11,8	9,0	0,3	9,3	16 дош.пит. 2012 г.
	Борщ с фасолью и картофелем, сметана	200/7	3,0	5,1	10,6	100	48,6	28,9	1,4	6,5	63 дош.пит. 2012 г.
	Гуляш из отварной говядины	70/70	12,1	11,3	4,6	218	32,6	30,5	1,4	1,0	277 дош.пит. 2012 г.
	Каша вязкая рисовая	130	2,2	3,7	23,0	132	3,6	15,6	0,4	0,0	314 дош.пит. 2012 г.
	Кисель из яблок свежих*	200	0,1	0,0	16,6	54	8,6	2,7	0,7	3,0	936 (3) Сбор. рец.1998 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	1,6	0,3	9,9	49	4,7	6,7	0,4	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	17	1,0	0,2	6,0	34	7,1	7,4	0,6	0,0	ГОСТ 26983-15

Итого обед:		765	20,7	23,3	73,9	625	117,0	100,8	5,3	19,9	
Уплот. полдник:											
	Салат из свежих огурцов, зелень	50/1	0,4	3,0	1,2	34	10,9	6,7	0,3	4,8	13 дош.пит. 2012 г.
	Запеканка картофельная с овощами	180	3,6	9,0	30,7	229	58,5	45,6	1,9	44,7	180 дош.пит. 2012 г.
	Чай с лимоном	190/8	0,1	0,0	7,0	29	13,5	2,3	0,3	3,0	393(1) дош.пит. 2012 г.
	Сдоба обыкновенная	55	4,3	2,6	32,1	155	12,1	16,0	0,8	0,0	466 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	1,6	0,3	9,9	49	4,7	6,7	0,4	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	23	1,4	0,3	8,1	45	9,5	10,0	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		527	11,3	15,2	88,9	541	109,2	87,2	4,4	52,5	
Итого за 7 день:			49,0	49,5	222,9	1620	700,0	260,7	11,3	75,7	
	День 8										
Завтрак:											
	Помидор свежий	50	0,6	0,0	2,5	8	7,0	10,0	0,5	12,5	27 сб.рец . 2004 г.
	Омлет с зеленым горошком	130	11,0	18,6	8,5	246	102,8	19,0	2,0	2,2	219 дош.пит. 2012 г.
	Чай с сахаром	190	0,0	0,0	7,6	27	9,5	1,2	0,3	0,0	392 (1) 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:		400	13,9	19,5	34,0	359	125,0	34,1	3,1	14,7	
2 завтрак:											
	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	90	8,0	42,0	0,6	10,0	ГОСТ
		100	1,5	0,5	21,0	90	8,0	42,0	0,6	10,0	
Обед:											
	Салат из картофеля с помидорами, зелень	50/2	0,9	2,7	5,7	51	0,0	0,0	0,0	0,0	24 дош.пит. 2012 г.
	Суп - лапша домашняя, филе птицы, зелень	200/25/2	10,0	4,8	9,7	123	18,5	37,9	1,0	0,4	86, 300 дош.пит. 2012 г.
	Запеканка из печени с рисом	150	12,2	7,4	25,5	223	25,5	28,7	5,9	8,7	294 дош.пит. 2012 г.

	Соус томатный	30	0,4	1,3	2,4	23	4,8	3,4	0,2	0,7	348 дош.пит.2012 г.
	Напиток из шиповника*	200	0,7	0,3	19,7	84	21,3	3,4	0,6	100,0	398 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	22	1,7	0,3	10,8	53	5,2	7,4	0,5	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	36	2,4	0,5	14,3	72	17,0	17,7	1,4	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		717	28,3	17,3	88,2	629	92,2	98,5	9,6	109,8	
Уплот. полдник:											
	Салат из овощей, зелень	60/1	2,0	4,7	1,7	38	17,8	6,4	0,6	14,4	43 сб..техн.ном.2012 г.
	Ватрушка из творога и овощей	190	12,5	16,2	31,3	190	208,6	48,4	1,4	2,7	158 (1) дош.пит. 2012 г.
	Сгущенное молоко	40	2,8	0,2	13,0	36	0,0	0,0	0,0	0,0	ГОСТ
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	92	223,2	25,2	0,2	0,5	401 дош.пит. 2012 г.
	Печенье	38	2,9	3,8	30,4	144	11,2	7,6	0,9	0,0	ГОСТ
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	18	1,4	0,3	8,9	43	4,2	6,0	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		527	26,9	29,7	92,8	542	465,0	93,7	3,5	17,6	
Итого за 8 день:			70,5	67,0	236,0	1620	690,3	268,2	16,8	152,2	
	День 9										
Завтрак:											
	Масло (порциями)	5	0,0	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	200/3/5	3,2	3,9	26,4	153	8,2	5,5	0,3	0,0	185 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.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	29	2,2	0,9	14,9	76	5,5	3,8	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		422	8,1	8,0	60,7	363	133,6	20,9	0,8	0,3	
2 завтрак:											
	Десерт фруктовый	136	2,6	1,5	14,1	90	61,0	25,2	1,3	22,8	ТТК № 11
		136	2,6	1,5	14,1	90	61,0	25,2	1,3	22,8	

Обед:											
	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	2,5	3,0	44	18,7	7,6	0,3	16,2	20 дош.пит. 2012 г.
	Суп овощной, фрикадельки из говядины, зелень	200/12/1	3,7	5,4	8,1	99	25,9	24,7	0,9	19,0	53 Дружинина 2004 г.
	Котлеты рубленые из цыпленка	70	12,4	9,3	12,6	202	14,2	18,8	1,3	0,6	305 дош.пит. 2012 г.
	Картофель в молоке	130	3,0	3,2	17,1	110	51,7	24,2	0,8	14,0	319 дош.пит. 2012 г.
	Компот из сушеных фруктов*	200	0,4	0,0	27,9	105	31,8	6,0	1,2	0,4	376 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и 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 с витамин-и и микроэл-ми	14	1,0	0,2	5,8	31	4,9	6,6	0,6	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		691	22,3	20,8	81,4	625	150,5	92,6	5,4	50,2	
Уплот. полдник:											
	Салат из свежих помидоров и огурцов, зелень	60/1	0,5	4,8	1,1	54	6,4	4,0	0,4	9,7	59 сбор. рец. 1982 г.
	Тефтели из минтая тушеные	80	9,4	2,7	10,1	103	26,1	32,8	0,7	0,3	261 дош.пит. 2012 г.
	Рагу овощное (3-й вариант), зелень	130/1	2,3	5,3	13,8	113	38,8	27,5	1,1	11,4	344 дош.пит. 2012 г.
	Сумсы печеные	60	4,3	3,6	24,8	149	38,5	12,5	0,6	15,8	1330 Сб.рец. 1998 г.
	Чай с молоком	180	2,7	2,3	11,3	77	113,9	13,9	0,4	1,3	394 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	23	1,7	0,3	9,5	47	8,1	10,9	0,9	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		535	20,9	19,1	70,6	542	231,8	101,5	4,1	38,6	
Итого за 9 день:			53,9	49,4	226,8	1620	577,0	240,2	11,5	111,9	
	День 10										
Завтрак:											
	Суп молочный слизистый с овсяной крупой	200	6,2	6,2	17,3	150	178,4	35,6	0,7	1,0	91 дош.пит. 2012 г.
	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	10,2	102	226,8	26,5	0,2	2,5	400 дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2,3	0,9	15,3	79	5,7	3,9	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88

	Конфета	8	0,1	0,8	6,0	28	2,0	3,9	0,2	0,0	ГОСТ
Итого завтрак:		418	14,1	12,8	48,8	358	412,9	69,9	1,5	3,5	
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 свежих огурцов с луком репчатым, зелень	60/1	0,5	4,8	1,3	53	13,7	7,7	0,4	5,5	55 сбор. рецеп., 1982 г.
	Суп картофельный с макаронными изделиями, зелень	200/1	2,1	2,3	13,7	83	19,7	21,6	0,9	6,6	82 дош.пит. 2012 г.
	Шницели рубленые из говядины	80	10,9	8,8	11,9	173	14,0	23,1	1,2	0,0	282 дош.пит. 2012 г.
	Каша вязкая гречневая	130	4,0	4,4	19,7	126	7,3	62,4	2,1	0,0	314 дош.пит. 2012 г.
	Компот из груш*	200	0,2	0,1	16,7	62	0,9	15,9	4,8	1,0	372 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	23	2,0	0,4	12,8	62	6,1	8,7	0,6	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	36	2,1	0,4	12,3	72	14,5	15,2	1,2	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		731	21,8	21,2	88,4	630	76,2	154,6	11,2	13,1	
Уплот. полдник:											
	Салат витаминный, зелень	50/1	0,8	3,0	2,5	42	18,0	9,2	0,3	25,8	49 а дош.пит. 2012 г.
	Рагу из овощей	200	3,2	11,4	18,3	242	53,8	35,2	1,2	11,1	137 дош.пит. 2012 г.
	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,0	9,7	37	9,0	6,0	0,9	2,6	54-20гн Сб.р.и тип. м.
	Пирожки сдобные печеные с творогом	65	8,1	6,3	28,2	185	45,2	18,2	0,8	0,0	454 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	15	1,2	0,2	7,4	36	3,5	5,0	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		531	13,6	20,9	66,0	542	129,5	73,6	3,6	39,5	
Итого за 10 день:			50,5	54,8	223,4	1620	632,6	306,1	19,1	60,1	
Итого за весь период			602,6	556,7	2210,5	16199	7081,8	3007,5	199,8	924,1	

Среднее значение за весь период		60,3	55,7	221,1	1620	708,2	300,8	20,0	92,4	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за весь период, %		15	31	55	100					
Нормы по СанПиН белков, жиров, углеводов в % от калорийности:		12-15	30-32	55-58						

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

Подготовил технолог: МАДОУ «Синеглазка» А.С. Арсланова

Приложение № 2

Основное (организованное) 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 летний период (июнь)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Макро- и микроэл.			Вит. "С", мг	Наименование сборника рецептов, номер рецептуры
			белки	жиры	углев.		Са	Mg	Fe		
День 1											
Завтрак:											
	Сыр	7	2,1	2,7	0,0	32	79,2	3,2	0,1	0,1	7 дош.пит. 2012 г.
	Суп молочный с овсяными хлопьями	150	4,4	0,7	13,5	112	124,2	27,2	0,5	0,6	94 дош.пит. 2012 г.
	Кофейный напиток с молоком	170	2,7	2,3	8,5	65	106,9	11,9	0,1	1,1	395 (2) дош.пит. 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:		352	11,1	6,5	34,8	276	319,1	54,1	1,7	1,8	
2 завтрак:											
	Фрукты свежие (яблоки, груши)	70/80	0,6	0,5	15,1	68	26,4	15,9	3,3	11,0	368 дош. пит. 2012 г.
		150	0,6	0,5	15,1	68	26,4	15,9	3,3	11,0	
Обед:											
	Салат из белокочанной капусты с морковью, зелень	30/2	0,4	1,5	1,8	27	11,2	4,6	0,2	9,7	20 дош.пит. 2012 г.
	Рассольник ленинградский, зелень	180/1	1,6	3,7	12,0	89	19,0	18,6	0,7	5,4	76 дош.пит. 2012 г.
	Биточки по -Ноябрьски	60	9,9	3,7	9,2	137	22,4	12,9	0,9	1,1	ТТК №3
	Макаронные изделия отварные	110	4,0	3,3	19,4	124	3,6	15,5	0,8	0,0	317 дош.пит. 2012 г.
	Соус томатный	15	0,2	0,6	1,2	11	2,4	1,7	0,1	0,4	348 дош.пит. 2012 г.

	Салат из свежих огурцов с луком зеленым, зелень	30/1	0,2	2,4	0,7	26	11,0	4,1	0,2	4,0	55 сбор. рецеп., 1982 г.
	Суп картофельный протертый с гренками	150/17	2,1	2,0	9,9	67	48,6	23,5	0,6	4,5	79 дош.пит. 2012 г.
	Тефтели из говядины	60/60	8,5	9,6	11,2	165	30,5	20,0	1,0	0,9	286 дош.пит.2012 г.
	Пюре картофельное	120	2,4	3,8	12,5	110	29,6	22,3	0,8	14,5	321 дош.пит.2012 г.
	Компот из сушеных фруктов*	150	0,3	0,0	19,3	78	23,8	4,5	0,9	0,3	376 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	24	1,6	0,3	9,5	48	11,3	11,8	1,0	0,0	ГОСТ 26983
Итого обед:		612	15,1	18,1	63,1	494	154,8	86,1	4,4	24,2	
Уплот. полдник:	Салат из свеклы с черносливом	40	0,4	2,2	1,8	30	3,0	1,8	0,4	7,0	28 дош.пит. 2012 г.
	Биточки из минтая запеченные с маслом	60/4	8,5	6,4	6,2	113	39,9	28,4	0,5	0,3	255 дош.пит.2012 г.
	Капуста тушенная	120/1	2,5	3,9	7,8	76	65,3	24,8	1,0	20,6	336 дош.пит.2012 г.
	Чай с вареньем	180/10	0,1	0,0	8,2	34	10,7	1,7	0,3	0,2	392 (1) дош.пит. 2012 г.
	Булочка ванильная	45	3,6	3,7	24,5	142	10,1	12,8	0,6	0,0	467 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	13	0,8	0,1	4,6	23	3,9	5,3	0,4	0,0	ГОСТ 26983
Итого полдник:		473	15,9	16,4	53,1	416	133,0	74,7	3,3	28,2	
Итого за 2 день:			40,0	41,0	173,3	1260	574,5	214,5	11,6	57,8	
	День 3										
Завтрак:											
	Омлет с сыром, икра кабачковая	100/40	9,6	11,6	5,2	195	195,4	22,4	3,3	3,2	216, 101 дош.пит 2012г.
	Чай без сахара	180	0,2	0,0	0,1	1	4,0	3,4	0,6	0,0	54-1гн дош.пит. 2022 г.
	Печенье	8	0,6	0,8	6,0	33	2,3	1,6	0,2	0,0	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:		353	12,3	13,2	24,1	295	210,5	39,2	5,1	3,2	
2 завтрак:											
	Десерт фруктовый	100	2,0	1,2	10,9	69	47,1	19,5	1,0	17,6	ТТК № 11

		100	2,0	1,2	10,9	69	47,1	19,5	1,0	17,6	
Обед:											
	Салат из свежих овощей с яблоками, зелень	40/1	0,3	2,1	2,1	28	8,7	7,8	0,4	5,0	17 дош.пит. 2012 г.
	Суп картофельный с горохом	150	3,4	3,2	9,9	81	68,4	63,5	3,6	5,0	81 дош.пит. 2012 г.
	Биточки рубленые из говядины	50	7,4	5,6	7,5	110	8,8	14,5	0,8	0,0	282 дош.пит. 2012 г.
	Каша вязкая рисовая	110	1,9	3,0	19,5	113	3,0	13,2	0,3	0,0	314 дош.пит. 2012 г.
	Напиток лимонный*	150	0,1	0,0	10,1	43	5,1	1,4	0,2	4,8	646 (1) сб.рец 1996 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	1,6	0,2	9,9	47	4,7	6,7	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	32	2,2	0,4	12,7	64	15,0	15,7	1,2	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		553	16,8	14,5	71,7	486	113,8	122,8	6,9	14,9	
Уплот. полдник:											
	Салат из картофеля с помидорами, зелень	30/1	0,6	1,6	3,5	30	1,3	0,4	0,0	0,9	24 дош.пит. 2012 г.
	Пирог творожный	170	2,8	23,6	28,0	209	256,8	38,9	1,4	0,7	543/а сбор.рец. 1973 г.
	Сгущенное молоко	35	2,5	0,2	11,4	32	0,0	0,0	0,0	0,0	ГОСТ
	Кефир	150	4,4	3,8	6,0	75	180,0	21,0	0,2	1,1	401 дош.пит. 2012 г.
	Яблоки свежие	60	0,2	0,2	5,9	26	9,6	5,4	1,3	6,0	368 дош. пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	16	1,3	0,2	6,1	38	2,9	4,2	0,3	0,0	ГОСТ 27842
Итого полдник:		462	11,8	29,6	60,8	410	450,7	69,9	3,2	8,6	
Итого за 3 день:			42,9	58,4	167,5	1260	822,0	251,3	16,1	44,3	
	День 4										
Завтрак:											
	Паста сырная	10	1,8	4,1	0,0	45	69,2	2,7	0,1	0,1	882 дош.пит. 2012 г.
	Суп молочный пшеничный	150	2,4	4,1	13,9	110	121,4	22,2	0,4	0,7	94 дош.пит. 2012 г.
	Кофейный напиток с молоком	170	2,7	2,3	8,5	65	106,9	11,9	0,1	1,1	395(2) дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	23	1,7	0,7	11,8	61	8,1	10,9	0,9	0,0	ГОСТ 27844-88

Итого завтрак:		353	8,7	11,2	34,2	281	305,6	47,7	1,5	1,9	
2 завтрак:											
	Фрукты свежие (бананы, груши)	50/50	1,0	0,5	15,7	71	13,5	27,0	1,5	7,5	368 дош. пит. 2012 г.
Итого 2 завтрак:		100	1,0	0,5	15,7	71	13,5	27,0	1,5	7,5	
Обед:											
	Салат витаминный, зелень	40/1	0,6	2,4	2,4	36	16,1	6,7	0,3	20,1	49 а дош.пит. 2012 г.
	Борщ с говядиной, сметана	150/20/8	6,3	4,9	6,8	98	44,4	29,7	1,5	7,6	62 дош.пит. 2012 г.
	Суфле из филе птицы	55	10,2	5,1	1,8	94	21,6	11,4	0,7	0,0	310 дош.пит. 2012 г.
	Пюре картофельное с морковью	120	2,3	3,7	14,4	100	30,0	26,0	0,8	12,5	322 дош.пит. 2012 г.
	Кисель из сока натурального*	180	0,1	0,1	19,1	79	1,0	14,1	3,0	0,3	382 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	1,6	0,2	9,9	47	4,7	6,7	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	18	1,2	0,2	7,4	39	6,4	8,5	0,7	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		612	22,2	16,6	61,8	493	124,2	102,9	7,4	40,6	
Уплот. полдник:											
	Салат из свежих помидоров с луком репчатым, зелень	40/1	0,5	2,8	2,2	37	7,9	8,0	0,4	9,2	14 дош.пит. 2012 г.
	Котлеты из минтая паровые	60	9,2	2,3	6,1	82	38,3	30,9	0,5	0,3	257 дош.пит. 2012 г.
	Картофель отварной	120	2,3	3,5	16,4	114	11,7	23,5	0,9	16,8	318 дош.пит. 2012 г.
	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,6	2,1	24	8,7	2,9	0,1	0,4	355 дош.пит. 2012 г.
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	7,0	28	10,0	1,3	0,3	0,0	392 дош.пит. 2012 г.
	Йогурт	110	3,0	0,0	13,0	90	130,0	14,3	0,1	0,7	ГОСТ
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	18	1,2	0,2	7,4	39	6,4	8,5	0,7	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		559	16,8	10,4	54,2	414	213,0	89,4	3,0	27,4	
Итого за 4 день:			48,6	38,7	165,8	1260	656,3	267,0	13,3	77,4	

		День 5									
Завтрак:											
	Омлет паровой натуральный, икра овощная	110/40	6,8	19,4	7,5	158	68,7	15,8	1,8	1,9	55, 223 дош.пит. 2012 г.
	Чай с шиповником	170	0,2	0,1	6,3	29	3,5	1,0	0,2	42,6	ТТК № 6 (2)
	Повидло	7	0,028	0	4,55	18	0,98	0,49	0,091	0,035	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:		352	8,9	20,3	31,1	271	82,0	29,1	3,1	44,6	
2 завтрак:											
	Сок фруктовый	155	0,8	0,0	15,7	69	10,9	6,2	2,1	3,1	399 дош.пит. 2012 г.
Итого 2 завтрак:		155	0,8	0,0	15,7	69	10,9	6,2	2,1	3,1	
Обед:											
	Помидор свежий	40	0,4	0,0	2,0	6	5,6	8,0	0,4	10,0	27 сб.рец и бл. 2004 г.
	Суп картофельный с пшенном, говядина отварная,зелень	180/20	7,2	2,8	10,4	96	19,9	25,2	1,1	6,2	80/273дош.пит. 2012 г.
	Пудинг из печени	60	10,6	4,0	4,2	99	22,1	11,7	3,8	8,7	ТТК № 8
	Каша вязкая пшеничная	110	2,1	3,3	21,3	123	3,3	14,4	0,3	0,0	303 сбор. рец 2017 г.
	Компот из яблок свежих протёртый*	150	0,1	0,2	16,4	68	5,2	2,7	0,7	3,0	156 сбор. рец. 1994 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	10	0,8	0,2	4,9	24	2,3	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	30	2,2	0,4	12,7	64	15,0	15,7	1,2	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		600	23,3	10,9	72,0	481	73,4	81,0	7,8	27,9	
Уплот. полдник:											
	Икра свекольная, зелень	30/1	0,6	2,6	3,4	39	14,2	8,0	0,5	3,8	134/1 Дружинина 1994г.
	Запеканка овощная, соус молочный	150/30	6,1	10,4	28,4	232	69,3	41,1	1,6	13,0	155, 350дош.пит. 2012г.
	Чай с грушей и апельсином	180	0,3	0,0	1,5	8	8,1	5,4	0,8	2,4	54-20гн Сб.р.и тип. м.
	Ватрушка с творогом	40	5,3	3,1	16,7	115	29,0	12,3	0,6	0,0	458 дош.пит. 2012 г.

	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	19	1,5	0,4	9,3	46	4,4	6,3	0,6	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		450	13,8	16,4	59,2	440	124,9	73,1	4,1	19,2	
Итого за 5 день:			46,9	47,6	178,1	1260	291,2	189,4	17,2	94,8	
День 6											
Завтрак:											
	Бутерброды с маслом	25/5	1,9	1,7	12,8	86	8,8	11,8	1,0	0,0	1 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.
	Молоко кипяченое	170	5,2	4,6	8,6	96	214,9	25,0	0,2	2,3	400дош.пит. 2012 г.
Итого завтрак:		350	10,4	9,3	31,6	281	352,0	52,5	1,4	3,0	
2 завтрак:											
	Десерт фруктовый	106	2,0	1,1	11,0	70	47,5	19,6	1,0	17,8	ТТК № 11
Итого 2 завтрак:		106	2,0	1,1	11,0	70	47,5	19,6	1,0	17,8	
Обед:											
	Салат из помидоров с растительным маслом, зелень	30/2	0,4	2,0	0,4	26	0,1	0,1	0,3	7,5	144 диет.питан. 2002 г.
	Суп - пюре из птицы	150	5,9	6,8	7,5	115	63,9	14,5	0,4	0,4	104 дош.пит. 2012 г.
	Котлеты по-Ноябрьски	50	8,0	5,3	7,3	124	7,3	10,4	1,2	0,3	ТТК № 3
	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 сухофруктов*	160	0,4	0,0	15,2	63	25,5	4,8	1,0	0,3	376 (3) дош.пит. 2012г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	10	0,6	0,1	3,5	17	1,7	2,4	0,2	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	14	1,0	0,2	5,8	30	4,9	6,6	0,6	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		525	20,2	17,8	59,1	498	106,8	54,3	4,5	8,6	
Уплот. полдник:											
	Салат овощной с яблоками	40	0,6	2,1	3,5	35	7,4	6,7	0,4	5,6	18 дош.пит. 2012 г.
	Минтая фаршированный	60	10,9	2,5	1,0	70	28,7	36,0	0,6	0,3	243 дош.пит. 2012 г.

	Пюре картофельное	120	2,4	3,8	12,5	110	29,6	22,3	0,8	14,5	321 дош.пит. 2012 г.
	Соус томатный	30	0,4	1,3	2,4	23	4,8	3,4	0,2	0,7	348 дош.пит. 2012 г.
	Чай с джемом	180/10	0,1	0,0	10,8	44	4,7	2,7	0,3	0,4	392 дош.пит. 2012 г.
	Вафли	18	0,5	0,5	13,9	63	1,4	0,4	0,2	0,0	ГОСТ
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	15	1,2	0,3	7,4	36	3,5	5,0	0,5	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	14	1,0	0,2	5,8	30	4,9	6,6	0,6	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		487	17,1	10,7	57,3	411	84,9	83,0	3,5	21,5	
Итого за 6 день:			49,6	39,1	158,9	1260	591,2	209,4	10,4	50,9	
	День 7										
Завтрак:											
	Сыр порциями	7	1,8	1,9	0,0	25	0,0	0,0	0,0	0,1	7 дош.пит. 2012 г.
	Суп молочный с ячневой крупой	180	4,3	4,0	14,9	108	141,5	20,8	0,2	0,8	94 дош.пит. 2012 г.
	Какао с молоком	160	3,2	2,8	10,1	79	121,8	17,1	0,4	1,3	397 (2) дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	26	2,0	0,8	13,3	69	9,2	12,3	1,0	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		373	11,4	9,5	38,3	280	272,4	50,1	1,7	2,2	
2 завтрак:											
	Напиток из шиповника	170	0,6	0,2	16,7	71	18,1	2,9	0,6	85,0	398 дош.пит. 2012 г.
Итого 2 завтрак:		170	0,6	0,2	16,7	71	18,1	2,9	0,6	85,0	
Обед:											
	Салат летний, зелень	30/1	0,4	1,6	1,9	23	7,1	5,4	0,2	5,6	16 дош.пит. 2012 г.
	Борщ с фасолью и картофелем, сметана	150/15	2,3	3,6	6,4	77	37,8	24,9	1,3	5,5	63, 300 дош.пит. 2012 г.
	Гуляш из отварной говядины	50/50	10,8	10,3	3,3	158	24,3	22,7	1,0	0,5	277 дош.пит. 2012 г.
	Каша вязкая рисовая	120	2,9	3,1	18,0	112	11,5	15,8	1,3	0,0	314 дош.пит. 2012 г.
	Кисель из яблок свежих*	150	0,1	0,0	14,7	50	6,5	2,0	0,5	2,3	936 (3) сбор. рец.1998г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	14	1,1	0,2	6,9	34	3,3	4,7	0,3	0,0	ГОСТ 26983-15

	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	22	1,2	0,2	7,1	35	6,0	8,1	0,7	0,0	ГОСТ 26983-15	
Итого обед:		602	18,8	19,1	58,3	489	96,5	83,5	5,2	13,9		
Уплот. полдник:												
	Салат из свежих огурцов, зелень	30/1	0,2	1,8	0,7	20	6,5	4,0	0,2	2,9	13 дош.пит. 2012 г.	
	Запеканка картофельная с овощами, соус молочный	150/30	3,4	9,1	27,7	216	68,5	40,9	1,7	37,3	180,350 дош.пит. 2012г.	
	Чай с лимоном	170/7	0,1	0,0	3,7	15	12,1	2,0	0,3	2,7	393(2) дош.пит. 2012 г.	
	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	29,2	141	11,0	14,5	0,7	0,0	466 дош.пит. 2012 г.	
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	14	1,0	0,2	5,8	29	4,9	6,6	0,6	0,0	ГОСТ 26983-15	
Итого полдник:		452	8,6	13,5	67,2	421	103,0	68,0	3,4	42,8		
Итого за 7 день:			39,4	42,3	180,5	1260	490,1	204,6	10,9	143,8		
			День 8									
Завтрак:												
	Помидор свежий	40	0,4	0,0	2,0	6	5,6	8,0	0,4	10,0	27 сб.рец и бл. 2004 г.	
	Омлет с зеленым горошком	125	9,6	14,8	5,8	195	85,7	15,4	1,7	1,5	219 дош.пит. 2012 г.	
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	4,8	16	9,0	1,2	0,3	0,0	392 (3) дош.пит. 2012 г.	
	Батон с витаминно-минеральной смесью	26	2,0	0,8	13,3	69	9,2	12,3	1,0	0,0	ГОСТ 27844-88	
Итого завтрак:		371	12,0	15,6	25,9	286	109,5	36,9	3,4	11,5		
2 завтрак:												
	Фрукты свежие (бананы, яблоки)	50/50	1,0	0,5	15,4	70	12,0	25,5	1,4	10,0	368 дош. пит. 2012 г.	
Итого 2 завтрак:		100	1,0	0,5	15,4	70	12,0	25,5	1,4	10,0		
Обед:												
	Салат из картофеля с помидорами, зелень	30/1	0,5	1,6	3,4	32	0,0	0,0	0,0	0,0	24 дош.пит. 2012 г.	

	Суп молочный слизистый с овсяной крупой	180	3,4	3,4	12,5	91	135,1	20,7	0,2	0,6	91 дош.пит. 2012 г.
	Молоко кипяченое	170	5,2	4,6	8,6	96	214,9	25,0	0,2	2,3	400 дош.пит. 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
	Конфета	8	0,1	0,8	6,0	28	2,0	3,9	0,2	0,0	ГОСТ
Итого завтрак:		383	11	10	40	282	361	62	2	3	
2 завтрак:											
	Сок фруктовый	160	0,8	0,0	16,2	71	11,2	6,4	2,2	3,2	399 дош.пит. 2012 г.
Итого 2 завтрак:		160	0,8	0,0	16,2	71	11,2	6,4	2,2	3,2	
Обед:											
	Салат из свежих огурцов с луком репчатым, зелень	30/1	0,2	2,4	0,7	27	6,8	3,8	0,2	2,8	55 Сбор. рецеп. 1982 г.
	Суп картофельный с макаронными изделиями, зелень	150/1	1,6	1,7	10,3	64	14,8	16,2	0,7	5,0	82 дош.пит. 2012 г.
	Шницели рубленые из говядины	60	9,0	6,2	9,2	122	24,5	19,3	0,9	0,1	282 дош.пит. 2012 г.
	Каша вязкая гречневая	110	3,4	3,7	15,0	107	6,2	52,8	1,8	0,0	314 дош.пит. 2012 г.
	Компот из 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 витамин-и и микроэл-ми	15	1,2	0,2	7,4	36	3,5	5,0	0,3	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	34	2,3	0,4	13,5	68	16,0	16,7	1,3	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		581	17,9	14,8	70,5	480	72,6	128,2	9,5	8,7	
Уплот. полдник:											
	Салат витаминный, зелень	40/1	0,7	2,4	2,0	34	14,4	7,3	0,3	20,7	49- а дош.пит. 2012 г.
	Рагу из овощей	150	2,4	11,3	13,6	166	39,5	26,1	0,8	8,3	137 дош.пит. 2012 г.
	Чай с грушей и апельсином	180	0,3	0,0	1,5	8	8,1	5,4	0,8	2,4	54-20гн Сб.р.и тип. м.
	Пирожки сдобные печеные с творогом	65	8,1	6,3	28,2	185	45,2	18,2	0,8	0,0	454 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	14	1,1	0,2	6,9	34	3,3	4,7	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого		450	12,6	20,2	52,2	428	110,5	61,7	2,9	31,3	

<i>полдник:</i>											
Итого за 10 день:		41,9	44,5	178,7	1260	555,1	257,8	16,3	46,2		
Итого за весь период		452,6	433,9	1717,6	12601	5733,1	2216,0	136,0	820,8		
Среднее значение за весь период		45,3	43,4	171,8	1260	573,3	221,6	13,6	82,1		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за весь период, %		14	31	55	100						
Нормы по СанПиН белков, жиров, углеводов в % от калорийности:		12-15	30-32	55-58							

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

Подготовил технолог: МАДОУ «Синеглазка» А.С. Арсланова

Приложение № 3

Основное (организованное) меню

4-х разового питания для воспитанников дошкольного возраста от 3-х до 7-х лет с длительностью пребывания в учреждении до 12-ти часов на летний период (июль)

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.		Ca	Mg	Fe		
День 1											
Завтрак:											
	Паста сырная	10	2,1	3,9	0	43	157,2	7,0	0,2	0,1	882 сбор.рец 1998 г.
	Каша жидкая молочная манная с сахаром, маслом	180/3/5	2,9	3,5	23,8	131	7,4	5,0	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:		428	11,3	11,7	54,0	360	322,5	37,2	1,3	1,7	
2 завтрак:	Йогурт	110	3,0	0,0	13,0	90	130,0	14,3	0,1	0,7	ГОСТ
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов, зелень	50/2	0,5	3,0	1,5	36	13,4	8,3	0,4	9,5	15 дош.пит. 2012 г.
	Суп " Овощной", говядина, сметана, зелень	180/10/7/2	4,9	5,4	8,8	94	25,9	22,0	0,9	18,9	53, 273 дош.пит. 2012 г.
	Тефтели из говядины (1-й вариант)	80/80	8,9	13,5	15,8	213	34,7	24,1	1,0	0,6	287, 354 дош.пит. 2012 г.
	Каша вязкая гречневая	130	6,9	4,0	16,4	118	6,8	57,6	1,9	0,0	314 дош.пит 2012 г.
	Кисель из сухофруктов*	180	0,2	0,0	24,1	96	10,8	2,6	0,6	0,1	379 дош.пит. 2012 г.

	Бананы свежие	100	1,4	0,5	18,9	90	7,2	37,8	0,5	9,0	368 дош. пит. 2012 г.
Обед:	Салат из свежих огурцов с зеленым луком, зелень	50/1	0,4	4,0	1,1	45	11,4	6,4	0,3	4,6	55 Сбор. рецеп., 1982 г.
	Борщ с фасолью и картофелем, сметана, лук зеленый	200/8/6	3,0	2,3	11,2	105	127,0	83,5	4,2	6,4	63 дош.пит. 2012 г.
	Биточки диетические из оленины с мясом птицы	80	9,9	7,1	11,4	143	24,5	17,0	1,3	142,5	Акт конт. прор. №8 18.01.20 г.
	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,8	22,0	140	4,0	17,5	1,0	0,0	317 дош.пит. 2012 г.
	Соус молочный	30	0,6	1,6	2,1	33	19,8	2,9	0,1	0,4	350 дош.пит. 2012 г.
	Напиток лимонный*	200	0,1	0,0	17,4	73	6,9	1,9	0,2	6,4	646 Сбор.реци бл.1996 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	1,9	0,3	11,5	47	5,4	7,8	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	22	1,4	0,3	9,0	45	7,7	10,3	0,9	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		747	21,9	19,3	85,7	631	206,7	147,3	8,3	160,3	
Уплот. полдник:	Салат из белокочанной капусты с морковью, зелень	50/1	0,7	1,5	4,5	44	18,7	7,6	0,3	16,2	20 дош.пит. 2012 г.
	Запеканка из печени с морковью	80	10,3	8,5	8,9	154	13,6	7,1	2,4	5,5	№557 сбор.реци для питания детей М.Л.Дерюгина стр.557
	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,4	5,6	17,2	117	43,0	25,2	1,0	10,9	344, 354 дош.пит 2012 г.
	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,0	5,0	37	8,1	5,4	0,8	2,4	54-20гн сбор.реци.2022 г
	Печенье	35	2,0	2,5	18,5	147	7,3	5,0	0,5	0,0	ГОСТ
	Хлеб ржано-пшеничный с 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:		536	17,0	18,3	62,3	540	97,6	59,7	5,8	34,9	

Итого за 2 день:			49,1	55,3	233,8	1620	383,0	261,4	17,1	204,8	
День 3											
Завтрак:											
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	22,0	1,0	4,8	0,0	213 дош.пит. 2012 г.
	Суп молочный с рисовой крупой	180	4,3	4,6	15,1	105	142,0	20,7	0,2	0,7	94 дош.пит. 2012 г.
	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	113,9	13,9	0,4	1,3	394 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
	Конфета	10	0,1	1,0	7,4	32	2,5	4,9	0,3	0,0	ГОСТ
Итого завтрак:		440	14,4	13,4	50,5	360	286,1	44,4	6,0	2,0	
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:	Салат из свежих помидоров с луком репчатым, зелень	60,2	0,7	3,7	2,9	48	10,6	10,7	0,5	12,2	14 дош.пит. 2012 г.
	Суп картофельный с клецками, зелень	200/20/2	1,8	3,0	10,7	88	20,7	17,6	0,7	5,1	85 дош.пит. 2012 г.
	Жаркое "Аппетитное" с отварной говядиной	200	2,3	14,8	19,0	287	30,8	56,0	3,8	12,4	ТТК № 1
	Напиток из плодов шиповника*	200	0,6	0,3	17,7	70	19,2	3,1	0,6	90,0	398 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	42	2,8	0,5	16,7	84	19,7	20,6	1,7	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб пшеничный с 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 обед:		746	10,0	22,5	77,7	630	106,1	115,3	7,7	119,7	
Уплот. полдник:											
	Салат из моркови с курагой	50	0,7	0,1	7,2	26	17,1	19,9	0,4	2,3	42 дош.пит. 2012 г.
	Пирог творожный с молоком, сгущенным	150/40	14,1	14,1	52,4	328	348,8	47,6	1,5	2,0	543 сбор.рец.1973 г.
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	92	223,2	25,2	0,2	0,5	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 витамин-и и микроэл-ми	20	1,6	0,2	9,8	48	4,6	6,6	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		540	22,0	19,2	87,2	540	612,7	111,3	4,8	9,8	
Итого за 3 день:			47,5	55,0	235,7	1620	1018,9	279,0	21,3	135,6	
День 4											
Завтрак:											
	Бутерброды с сыром	45	4,7	6,9	14,6	139	96,1	13,4	0,7	0,1	3 дош. пит. 2012 г.
	Каша жидкая молочная овсяная с маслом, сахаром	180/3/5	3,3	4,8	26,9	143	16,0	34,6	0,8	0,0	185 дош.пит 2012 г.
	Чай с вареньем	195	0,1	0,1	10,2	42	11,3	2,1	0,4	0,2	392 дош.пит. 2012 г.
	Конфета шоколадная	21	0,1	1,0	7,4	36	2,5	4,9	0,3	0,0	ГОСТ
Итого завтрак:		449	8,3	12,7	59,2	360	125,9	55,0	2,2	0,3	
2 завтрак:	Десерт фруктовый	120	2,2	1,1	13,8	90	46,7	25,2	0,1	0,7	ТТК № 10
	Салат из белокочанной капусты со свеклой, зелень	50/1	0,7	4,0	3,0	43	16,3	6,2	0,5	14,3	132/1 Дружинина 1994г.
	Суп картофельный, зелень	180/1	1,5	1,9	13,9	67	16,7	20,2	0,7	7,7	77 дош.пит. 2012 г.
	Плов из отварной говядины	200	14,9	16,2	36,0	342	16,2	47,5	1,9	1,3	182 диет. пит. 2002 г.
	Компот из изюма*	180	0,4	0,0	23,1	93	28,6	5,4	1,1	0,4	376 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	27	2,1	0,2	13,3	63	5,4	3,8	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	10	0,8	0,2	4,2	21	3,5	4,8	0,4	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		649	19,7	18,5	90,5	629	70,4	81,7	4,4	9,4	

Уплот. полдник:	Кукуруза, консервированная (порционно)	50	2,0	0,7	1,1	58	2,2	0,7	0,0	5,0	101 сбор. рец. 2004 г.
	Минтай, запеченный в омлете	80	6,6	12,6	2,4	109	47,9	39,9	1,1	0,4	249 дош.пит. 2012 г.
	Пюре из свеклы (2-й вариант)	140	2,7	2,4	26,9	75	74,3	27,0	1,4	9,1	325 дош.пит. 2012 г.
	Крендель сахарный	60	3,7	7,0	25,6	167	10,3	13,0	1,4	0,1	460 дош.пит. 2012 г.
	Чай с плодами шиповника	200	0,2	0,1	10,4	46	4,1	1,2	0,2	50,1	ГТК № 6
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	10	0,8	0,2	4,9	24	2,3	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	32	2,3	0,4	13,5	61	16,0	16,7	1,3	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		572	18	23	85	541	157	102	6	65	
Итого за 4 день:			48,4	54,6	234,5	1620	353,4	238,5	12,3	74,4	
День 5											
Завтрак:	Паста сырная	10	1,8	4,1	0	45	69,2	2,7	0,1	0,1	882 сбор.рец 1998 г.
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	5,2	18,8	134	161,6	24,1	0,5	0,9	93 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.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2,3	0,9	15,4	79	5,7	3,9	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88
		420	12,5	12,0	53,1	360	352,4	42,3	1,0	1,3	
Итого завтрак:											
2 завтрак:	Йогурт	110	3,0	0,0	13,0	90	130,0	14,3	0,1	0,7	ГОСТ
Обед:	Салат из свежих помидоров с перцем, зелень	50/2	0,6	3,1	12,0	48	5,7	2,7	0,5	70,0	61 сб.рец и бл.2007 г.
	Рассольник "Ленинградский"(с перловой крупой), филе птицы, сметана, лук зеленый	200/15/7/2	6,7	5,7	13,6	136	29,8	39,1	1,1	6,0	76, 300 дош.пит. 2012 г.
	Биточки паровые из говядины	80	1,6	7,6	6,9	138	11,6	19,8	1,0	0,0	289 дош.пит. 2012 г.
	Каша вязкая пшеничная	130	2,2	3,4	25,6	122	12,5	17,3	1,4	0,0	314 дош.пит 2012 г.
	Соус молочный	30	0,6	1,6	2,1	26	19,8	2,9	0,1	0,0	350 дош.пит. 2012 г.

	Кисель из сока натурального*	200	0,6	0,1	17,2	80	1,1	15,7	3,4	3,4	382 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	40	2,7	0,5	15,9	80	18,8	19,6	1,6	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		756	15,0	21,9	93,4	630	99,3	117,1	9,1	79,4	
Уплот. полдник:	Салат из моркови и яблок	50	0,5	2,7	4,0	42	10,6	12,0	0,7	3,5	40 дош.пит. 2012 г.
	Пудинг из творога с яблоками с молоком, сгущенным	150/25	14,9	18,9	37,2	371	236,0	35,0	1,8	2,3	240 дош.пит. 2012 г.
	Чай с лимоном	200/7	0,1	0,0	7,3	29	12,8	2,2	0,3	2,8	393 дош.пит. 2012 г.
	Яблоко свежее	100	0,4	0,3	10,3	46	19,0	12,0	2,3	5,0	368 дош. пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с 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:		554	17,7	22,1	69,5	541	283,5	68,5	5,5	13,6	
Итого за 5 день:			48,2	56,0	229,0	1620	865,2	242,2	15,8	95,1	
День 6											
Завтрак:											
Завтрак:	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	22,0	1,0	4,8	0,0	213 дош.пит. 2012 г.
	Суп молочный с ячневой крупой	180	4,3	4,6	15,1	106	143,0	20,8	0,3	0,8	94 дош.пит. 2012 г.
	Чай с молоком, сгущенным	180	2,5	3,0	23,9	112	111,6	3,9	0,0	0,0	394а 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:		430	14	13	55	360	282	30	5	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.
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов, зелень	60/2	0,5	3,0	1,5	43	13,4	8,3	0,4	9,5	15 дош.пит. 2012 г.

	Суп картофельный с горохом, фрикадельки из оленины, зелень	200/15/1	4,4	4,2	23,1	127	30,4	28,2	1,6	3,7	81 дош.пит. 2012 г.
	Котлета по-ноябрьски из оленины и говядины	70	10,1	8,5	9,2	151	20,7	13,4	1,3	0,3	ТТК № 3
	Рагу овощное (3-й вариант), лук зеленый	130/1	2,5	8,9	22,9	140	92,1	47,4	4,6	12,2	344 дош.пит. 2012 г.
	Компот из свежих груш *	200	0,2	0,1	20,1	73	0,9	15,9	4,8	1,0	372 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	40	2,5	0,3	16,2	96	6,6	4,6	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого обед:		669	15,8	20,8	69,9	630	133,7	89,6	11,5	23,0	
Уплот. полдник:	Салат из картофеля с помидорами, зелень	50/1	0,7	2,1	4,5	40	6,4	9,3	0,4	9,6	24 дош.пит. 2012 г.
	Запеканка из печени с рисом, соус сметанный	180/30	6,9	15,7	37,0	297	39,3	36,2	7,2	10,5	294, 354 дош.пит.2012г.
	Булочка» Российская"	30	2,1	2,4	14,2	95	8,2	7,6	0,4	0,0	474 дош.пит. 2012 г.
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	7,0	27	10,0	1,3	0,3	0,0	392 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	42	2,8	0,5	17,5	81	17,3	19,8	1,3	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		533	13	21	80	540	81	74	10	20	
Итого за 6 день:			43,5	54,6	225,0	1620	511,2	201,4	29,3	47,9	
День 7											
Завтрак:	Бутерброды с сыром	45	4,0	6,0	13,0	127	85,4	11,9	0,6	0,1	3 дош. пит. 2012 г.
	Омлет с овощами с маслом, икра кабачковая	105/50	6,1	13,5	5,8	180	72,3	22,5	1,6	6,3	53, 220 дош.пит. 2012 г.
	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,0	5,0	22	8,1	5,4	0,8	2,4	54-20гн сбор.рец.2022г.
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,1	0,2	6,2	31	5,3	7,1	0,6	0,0	ГОСТ 26983-15

Итого завтрак:		415	11,5	19,7	30,0	360	171,1	46,9	3,6	8,8	
2 завтрак:	Фрукты свежие (бананы, груши)	60/40	1,5	0,5	21,0	90	8,0	42,0	0,6	10,0	368 дош. пит. 2012 г.
Обед:	Салат из моркови с курагой и йогуртом	50	0,9	0,3	6,7	34	11,5	13,3	0,3	1,9	64 сбор. рец.2007 г.
	Щи из свежей капусты с картофелем, филе птицы, сметана, зелень	200/15/7/1	6,6	5,5	17,3	114	111,6	75,2	2,2	17,8	67,300 дош.пит. 2012 г.
	Кулеш с говядиной (вариант 9)	200	14,3	10,7	28,7	290	38,0	52,0	2,0	1,2	203 дош.пит. 2012 г.
	Компот из свежих яблок*	200	0,2	0,2	15,9	66	1,7	14,5	3,6	0,9	342 сбор. рец 2017 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	33	2,5	0,3	16,2	79	6,6	4,6	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	22	1,3	0,2	8,2	44	7,0	9,4	0,2	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		739	25,8	17,2	93,0	629	176,4	169,0	8,7	21,8	
Уплот. полдник:	Огурец свежий порционно	50	0,4	0,0	1,3	17	0,0	0,0	0,0	0,0	27 сб.рец и бл. 2004 г.
	Тефтели из минтая тушеные с соусом, сметанным	80	1,4	6,9	23,3	164	32,2	33,5	0,7	1,7	260, 354 дош.пит.2012г.
	Пюре картофельное с морковью	150	1,9	4,6	25,6	130	37,5	32,5	1,0	15,8	322 дош.пит. 2012 г.
	Чай с плодами шиповника	200	0,2	0,1	15,4	46	4,1	1,2	0,2	50,1	ТТК № 6
	Вафли	25	0,9	0,9	23,1	107	2,4	0,6	0,3	0,0	ГОСТ
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	15	2,5	0,3	16,2	35	6,6	4,6	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с 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:		540	8,6	13,0	113,1	540	89,8	81,8	3,4	67,6	

Итого за 7 день:			47,5	49,9	236,1	1620	437,3	297,7	15,6	98,2	
День 8											
Завтрак:	Бутерброды с маслом	40	2,5	7,6	14,6	134	9,3	9,9	0,6	0	1 дош. пит. 2012 г.
	Суп молочный с лапшой домашней	180	5,5	5,0	16,5	131	147,0	21,7	0,4	0,8	93 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.
Итого завтрак:		400	8,0	12,6	31,1	360	156,3	31,6	1,0	0,8	
2 завтрак:											
	Йогурт	110	3,0	0,0	13,0	90	130,0	14,3	0,1	0,7	ГОСТ
Обед:	Салат из свежих огурцов, зелень	50/2	0,4	3,0	1,2	35	10,9	6,7	0,3	4,8	13 дош.пит. 2012 г.
	Свекольник, филе птицы, сметана, зелень	200/15/7/2	7,6	4,0	16,9	132	44,3	53,0	2,0	20,4	91, 300 сбор.тех.нор 2001 г.
	Котлеты рубленые из филе птицы	80	10,6	6,9	13,5	142	31,2	25,5	1,4	0,1	305 дош.пит. 2012 г.
	Картофель отварной	150	2,9	4,3	33,2	142	14,6	29,3	1,2	21,0	318 дош.пит. 2012 г.
	Компот из сушеных фруктов*	200	0,4	0,0	25,9	95	31,8	6,0	1,2	0,4	376 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с 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:		748	24,7	18,8	107,4	630	152,5	141,1	7,8	46,7	
Уплот. полдник:	Салат из моркови	60	0,8	0,1	7	31	15,6	21,8	0,6	4,2	41 дош.пит. 2012 г.
	Вареники ленивые, соус молочный	160/30	8,3	29,3	32,9	334	159,8	30,4	0,9	0,4	230,351 дош.пит. 2012г.
	Кефир	180	5,2	6,5	19,0	90	216,0	25,2	0,2	1,3	401 дош.пит. 2012 г.

	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16,0	9,0	2,2	10,0	368 дош. пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	35	1,2	0,2	7,4	41	3,5	5,0	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		565	15,9	36,5	76,1	540	410,9	91,4	4,2	15,9	
Итого за 8 день:			48,6	55,3	227,6	1620	563,4	232,5	12,0	62,5	
День 9											
Завтрак:	Каша жидкая молочная манная с сахаром, маслом	200/3/5	3,2	3,9	26,4	141	8,2	5,5	0,3	0,0	185 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.
	Джем (порционнo)	15	0,2	0	10,8	40	1,8	1,4	0	0,3	ГОСТ
	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2,3	0,9	15,4	77	5,7	3,9	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		433	8,3	6,6	71,4	360	131,6	22,4	0,8	0,6	
2 завтрак:	Десерт фруктовый	120	2,2	1,1	13,8	90	46,7	25,2	1,1	23,5	ТТК № 11
Обед:	Салат из картофеля со свежим огурцами, зелень	50/1	0,9	2,2	6,4	49	9,4	10,3	0,4	9,4	23 дош.пит. 2012 г.
	Суп картофельный, фрикадельки из минтая, зелень	200/20/1	4,9	2,4	18,3	114	21,8	34,0	1,1	18,2	84 дош.пит. 2012 г.
	Биточки, рубленые из птицы паровые	80	11,4	15,6	7,2	183	33,2	18,6	1,1	0,3	306 дош.пит. 2012 г.
	Капуста тушеная, зелень	150/1	3,1	4,8	13,6	93	81,6	30,4	1,2	25,5	336 дош.пит. 2012 г.
	Напиток лимонный*	200	0,1	0,0	10,4	73	6,9	1,9	0,2	6,4	646 сб.рец.и бл. 1996 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	23	1,5	0,3	9,4	47	8,1	10,8	0,9	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	30	2,3	0,2	14,8	71	6,0	4,2	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого обед:		605	24,2	25,5	80,1	630	167,0	110,2	5,2	59,8	

Уплот. полдник:	Салат из моркови и яблок	60	0,4	2,6	3,9	49	10,6	12,0	0,7	0,5	40 дош.пит. 2012 г.
	Перец, фаршированный мясом и рисом, маринад овощной	150/50	8,7	18,3	11,0	271	28,4	36,1	1,5	96,7	299 дош.пит. 2012,892 сбор.1982 г.
	Булочка " Молочная"	60	4,6	1,0	36,1	153	30,2	18,3	0,7	0,1	479 дош.пит. 2012 г.
	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	8,4	28	14,2	2,4	0,3	3,1	393 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	19	1,3	0,2	7,8	39	6,7	8,9	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		530	15,2	22,1	67,2	540	90,1	77,7	4,0	100,5	
Итого за 9 день:			49,8	55,3	232,5	1620	435,4	235,5	11,0	184,4	
День 10											
Завтрак:	Паста сырная	10	1,83	4,11	0,03	45	69,24	2,73	0,08	0,1	882 сбор.рец 1998 г.
	Суп молочный с пшеном	180	5,2	5,0	16,7	111	145,7	26,6	0,5	0,8	121 Сбор.рецеп. 2017 г.
	Чай с молоком, сгущенным	180	2,5	3,0	23,9	112	111,6	3,9	0,0	0,0	394а дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	35	2,6	1,0	18,0	92	6,7	4,6	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		405	12,2	16,7	58,7	360	468,6	66,5	1,3	3,4	
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:	Салат из свежих помидоров с луком репчатым, зелень	50/1	0,6	3,1	2,4	40	8,8	8,9	0,4	10,2	14 дош.пит. 2012 г.
	Борщ "Украинский", сметана, лук зеленый	180/7/2	1,9	3,0	10,8	92	38,0	21,5	0,9	3,7	278 сбор.рец. 1998 г.
	Оладьи из печени по-кунцевски	70	10,3	8,1	11,1	165	16,7	14,0	3,9	7,6	54-31м сбор.рецеп. 2022 г.
	Макаронные изделия отварные	130	4,8	3,9	22,9	148	4,2	18,3	1,0	0,0	317 дош.пит. 2012 г.
	Кисель из сока натурального*	180	0,5	0,1	15,5	61	1,0	14,1	3,0	0,3	382 дош.пит. 2012 г.

	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	42	3,2	0,3	20,7	62	8,4	5,8	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	30	2,0	0,4	11,9	63	14,1	14,7	1,2	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		692	23,4	18,8	95,3	631	91,2	97,3	10,8	21,8	
Уплот. полдник:	Салат из белокочанной капусты с морковью, зелень	50/2	0,7	2,5	4,5	44	18,7	7,5833	0,25	16,167	20 дош.пит. 2012 г.
	Минтай фаршированный	80	1,5	5,3	1,4	94	38,3	48,0	0,8	0,4	243 сбор.рец. 2012 г.
	Пюре картофельное	130	1,2	1,5	6,2	101	27,1	20,4	0,7	13,3	321 дош.пит. 2012 г.
	Какао с молоком, сгущенным	200	1,9	4,2	25,3	148	144	60,0	2,7	0,0	397а дош.пит. 2012 г.
	Булочка "Янтарная"	50	5,0	2,4	23,7	133	22,1	17,0	0,6	0,2	481 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	13	1,3	0,2	8,2	20	7,0	9,4	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		525	11,6	16,1	69,3	540	257,2	162,4	5,9	30,1	
Итого за 10 день:			48,1	53,2	243,5	1620	807,7	328,6	19,7	72,8	
Итого за весь период:			479	481	2337	16199	481	481	481	481	
Среднее значение за период:			48	54	234	1620	652	263	16	99	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за весь период, %			12	30	58	100					
Нормы по СанПиН белков, жиров, углеводов в % от калорийности:			12-15	30-32	55-58	100					

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

Подготовил: технолог МАДОУ «Синеглазка» А.С. Арсланова

Приложение № 4

- - -
- - - -

Основное (организованное) 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 летний период (июль)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Макро- и микроэл.			Вит. "С", мг	Наименование сборника рецептов, номер рецептуры
			белки	жиры	углев.		Са	Mg	Fe		
День 1											
Завтрак:	Масло (порционно)	5	0,0	1,5	1	33	4,0	0,0	0,0	0,0	6 дош. пит.2012 г.
	Каша жидкая молочная манная с сахаром, маслом	150/2/3	2,3	3,6	15,1	108	3,1	3,9	0,2	0,0	185 дош.пит 2012 г.
	Какао с молоком	170	3,4	2,7	11,8	86	121,8	17,7	0,4	1,3	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
Итого завтрак:		350	7,2	8,3	37,9	280	135,9	31,1	1,4	1,3	
2 завтрак:	Десерт фруктовый	100	2,1	0,9	11,5	70	38,9	21,0	0,0	0,0	ТТК № 10
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов, зелень	30/1	0,3	1,8	0,9	21	8,0	4,9	0,2	5,7	15 дош.пит. 2012 г.
	Суп " Овощной", мясо цыпленка, сметана, зелень	150/10/7/2	1,3	3,2	7,0	77	18,0	16,0	0,5	15,7	53 дош.пит. 2012 г.300 сбор.рец.
	Биточки рубленные из говядины	60	9,3	7,1	14,3	129	26,1	19,3	0,9	0,1	282 дош.пит. 2012 г.
	Каша вязкая гречневая	110	1,8	3,1	19,5	117	3,0	13,2	0,3	0,0	314 дош.пит 2012 г.
	Кисель из сухофруктов*	150	0,2	0,0	20,1	80	9,0	14,6	0,5	0,1	379 дош.пит. 2012 г.

	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	22	1,8	0,2	10,7	66	5,1	7,3	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого обед:		562	14,7	15,4	72,5	490	69,2	75,3	2,8	21,6	
Уплот. полдник:											
	Салат из свеклы с огурцами консервир., зелень	40/1	0,5	2,4	2,7	36	12,1	7,5	0,4	3,5	36 дош.пит. 2012 г.
	Суфле из минтая	60	6,2	6,0	2,9	113	19,0	17,8	0,5	0,4	268 дош.пит. 2012 г.
	Картофель отварной	120	2,1	3,2	20,9	115	10,7	21,5	0,9	15,4	318 дош.пит. 2012 г.
	Чай с лимоном	180/3	0,1	0,0	4,2	20	9,4	1,3	0,2	1,4	393 дош.пит. 2012 г.
	Сдоба обыкновенная	30	2,3	1,4	15,7	80	6,6	8,7	0,4	0,0	466 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	34	2,3	0,4	13,5	56	16,0	16,7	1,3	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		468	13,5	13,4	59,9	420	74	74	4	21	
Итого за 1 день:			37,5	38,1	181,7	1260	317,8	200,9	7,9	43,5	
День 2											
Завтрак:											
	Омлет паровой натуральный, икра баклажанная	90/50	1,7	12,5	2,9	164	53,2	5,5	8,1	1,0	53, 215 дош.пит. 2012 г.
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	9,0	34	10,0	1,3	0,3	0,0	392 дош.пит. 2012 г.
	Повидло порционно	10	0,0	0,0	8,7	33	1,9	0,9	0,1	0,1	ГОСТ
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,8	0,8	12,8	49	8,8	11,8	1,0	0,0	ГОСТ 27844-88
	Хлеб пшеничный обогащ. витамин-и и микроэл-ми	10	0,8	0,1	4,9	24	2,3	3,3	0,2	0	ГОСТ 58233-2018
Итого завтрак:		365	4	13	38	280	76	23	10	1	
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	17,2	73	11,9	6,8	2,3	3,4	399 дош.пит. 2012г
Обед:	Салат из свежих огурцов с зеленым луком, зелень	30/2	0,2	2,4	0,7	26	11,0	4,1	0,2	4,0	55 Сбор. рецеп., 1982г

	Борщ с фасолью и картофелем, филе птицы, сметана, лук леленый	150/15/5/2	3,6	4,5	7,8	85	31,8	36,9	1,2	6,3	63, 300 дош.пит. 2012 г.
	Биточки диетические из оленины с мясом птицы	60	3,4	5,3	8,6	112	18,3	12,8	1,0	1,6	Акт контр. прораб №8 18.01.20г
	Макаронные изделия отварные	110	4,0	3,3	23,4	121	3,6	15,5	0,8	0,0	317 дош.пит.2012 г.
	Соус молочный	20	0,5	1,4	1,8	22	13,0	2,9	0,1	0,4	350 дош.пит.2012 г.
	Напиток лимонный*	150	0,1	0,0	13,1	48	5,6	1,5	0,2	2,9	646 сб.рец.и бл.1996г
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	24	1,8	0,2	11,8	55	4,8	3,4	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	10	7,3	0,1	4,2	21	3,5	4,6	0,4	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		578	20,9	17,2	71,4	490	91,6	81,7	4,2	15,2	
Уплот. полдник:											
	Салат из белокочанной капусты с морковью, зелень	35/1	0,4	1,5	1,8	20	11,2	4,6	0,2	9,7	20 дош.пит. 2012 г.
	Запеканка из печени с морковью	60	2,9	8,3	14,9	115	10,9	5,7	1,9	4,4	№557 Сбор.рец.для питания детей М.Л.Дерюгина стр.557
	Рагу овощное (3-й вариант)	120	2,2	5,1	12,0	103	39,7	23,3	0,9	10,0	344, 354 дош.пит. 2012 г.
	Чай с грушей и апельсином	180	0,3	0,0	4,5	34	7,3	4,9	0,7	2,2	54-20гн сбор.рец.блюд . 2022 г.
	Печенье	29	2,0	2,5	18,5	105	7,3	5,0	0,5	0,0	ГОСТ
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	25	1,5	0,2	8,2	40	7,0	9,4	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		450	9,3	17,6	59,9	417	83,4	52,8	5,0	26,3	
Итого за 2 день:			35,6	48,3	186,8	1260	263,1	164,1	21,2	45,9	
День 3											
Завтрак:	Яйца вареные	20	2,5	2,3	0,1	30	11,0	0,5	2,4	0,0	213 дош.пит. 2012 г.

	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,6	3,8	21,3	97	119,1	17,3	0,2	0,7	94 дош.пит. 2012 г.
	Чай с молоком	170	2,5	2,2	11,6	87	107,6	13,1	0,4	1,2	394 дош.пит. 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:		365	11	9	46	280	247	43	4	2	
2 завтрак:											
Итого 2 завтрак:	Фрукты свежие (бананы, яблоки)	50/50	1,0	0,5	15,4	70	12,0	25,5	1,4	10,0	368 дош. пит. 2012 г.
Обед:	Салат из свежих помидоров с луком репчатым, зелень	30/1	0,3	1,9	1,4	24	5,3	5,3	0,3	6,1	14 дош.пит. 2012 г.
	Суп картофельный с клецками, цыпленок, зелень	150/10/ 12/2	4,2	2,6	8,0	80	16,5	15,9	0,7	3,8	85, 300 дош.пит. 2012 г.
	Жаркое " Аппетитное" с отварной говядиной	150	8,3	11,8	21,3	235	24,6	44,8	3,0	9,9	ТТК № 1
	Напиток из плодов шиповника*	150	0,5	0,2	14,2	61	16,0	2,6	0,5	75,0	398 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	9	0,8	0,2	4,9	24	2,3	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	33	2,3	0,4	13,5	66	16,0	16,7	1,3	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		547	16,4	17,1	63,3	490	80,7	88,6	6,1	94,8	
Уплот. полдник:											
	Салат из моркови с курагой	40	0,5	0,0	5,7	26	13,6	15,9	0,3	1,9	42 дош.пит. 2012 г.
	Пирог творожный с молоком, сгущенным	130/20	4,9	19,8	45,2	233	257,0	36,6	1,0	0,7	543 сбор.рец. 1973 г.
	Ряженка	150	5,2	4,5	7,6	92	223,2	25,2	0,2	0,5	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 витамин-и и микроэл-ми	10	0,8	0,1	4,9	24	2,3	3,3	0,2	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		450	11,9	24,7	73,7	420	515,1	93,0	4,0	8,1	

Итого за 3 день:			38,8	51,0	182,8	1260	842,3	224,3	14,1	104,8	
День 4											
Завтрак:											
	Каша жидкая молочная овсяная с маслом, сахаром	150/3/5	2,8	5,0	19,2	114	14,0	29,5	0,8	0,0	185 дош.пит. 2012 г.
	Чай с вареньем	160	0,1	0,0	6,8	28	8,9	1,4	0,3	0,2	392 дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,9	0,8	12,8	66	8,8	11,8	1	0	ГОСТ 27844-88
	Конфета мармеладная	20	0,2	1,0	14,8	72	5,0	9,8	0,3	0,0	ГОСТ
Итого завтрак:		363	4,8	5,8	38,8	280	31,7	42,7	2,1	0,16	
2 завтрак:	Сок фруктовый	170	0,9	0,0	17,2	70	10,5	6,0	2,1	3,0	389 сбор. рец. для обуч. 2017 г.
Обед:	Салат из белокочанной капусты со свеклой, зелень	30/1	0,4	2,4	1,8	26	9,8	3,7	0,3	8,6	132/1 Дружинина 1994 г.
	Суп картофельный, зелень	150/1	1,1	1,5	10,0	63	15,5	18,7	0,7	7,2	77 дош.пит. 2012 г.
	Плов из отварной говядины	150	11,2	12,2	27,1	263	12,3	35,6	2,0	1,0	182 диет. пит. 2002 г.
	Компот из изюма*	150	0,3	0,0	16,8	62	23,9	4,5	0,9	0,3	376 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	1,6	0,2	9,8	47	4,6	6,6	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	10	0,3	0,2	8,2	29	7,0	9,4	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		512	14,9	16,6	73,6	490	73,1	78,5	5,1	17,1	
Уплот. полдник:											
	Кукуруза, консервированная (порционно)	35	1,17	0,39	0,7	35	1,3	0,4	0,0	3,0	101 сбор.рец. 2004 г.
	Минтай, запеченный в омлете	60	9,1	3,8	8,9	84	35,9	29,9	0,8	0,3	249 дош.пит. 2012 г.
	Пюре из свеклы (1-й вариант)	120	1,7	3,7	13,5	74	40,1	21,6	1,3	8,4	324 дош.пит. 2012 г.
	Крендель сахарный	35	2,5	4,6	13,6	118	6,7	8,5	1,1	0,4	460 дош.пит. 2012 г.

	Чай с плодами шиповника	180	0,2	0,1	9,4	41	3,7	1,0	0,2	45,1	ТТК № 6
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	10	0,8	0,2	4,9	24	2,3	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	21	1,3	0,2	8,2	44	7,0	9,4	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		461	16,7	13,0	59,2	420	97,0	74,1	4,5	57,1	
Итого за 4 день:			37,3	35,4	188,8	1260	212,3	201,3	13,7	77,4	
День 5											
Завтрак:											
	Паста сырная	10	1,8	4,1	0	45	69,2	2,7	0,1	0,1	882 сб.реп. 1998 г.
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,1	97	121,1	18,1	0,4	0,7	93 дош.пит. 2012 г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	9,4	73	113,2	12,6	0,1	1,2	395 дош.пит. 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:		365	10,9	11,2	36,4	280	312,3	45,2	1,6	2,0	
2 завтрак:	Десерт фруктовый (1 вариант)	100	2,1	0,9	11,5	68	38,9	21,0	0,0	0,0	ТТК № 10
Обед:	Салат из свежих помидоров с перцем, зелень	30/1	0,3	2,4	0,9	29	3,4	2,2	0,3	42,0	61 сб.реп. и бл.2007 г.
	Рассольник «Ленинградский» (с перловой крупой) сметана, лук зеленый	150/5/1	1,2	3,1	10,0	76	15,9	15,5	0,6	4,5	76 дош.пит. 2012 г.
	Биточки паровые из говядины	60	7,6	5,8	5,7	114	23,4	16,4	0,7	0,1	289 дош.пит. 2012 г.
	Каша вязкая пшеничная	110	3,2	3,4	19,6	106	12,5	17,3	1,4	0,0	314 дош.пит. 2012 г.
	Соус молочный	15	0,3	0,8	1,1	13	9,9	1,4	0,0	0,1	350 дош.пит. 2012 г.
	Кисель из сока натурального*	180	0,5	0,1	15,5	62	1,0	14,1	3,0	0,3	382 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	10	0,8	0,2	4,9	24	2,3	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	34	2,3	0,4	13,5	66	16,0	16,7	1,3	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		596	16,2	16,1	71,2	490	84,4	86,9	7,6	47,0	

Уплот. полдник:											
	Салат из моркови и яблок	30	0,3	2,1	3,2	34	8,5	18,7	0,5	1,7	40 дош.пит. 2012 г.
	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	130/20	6,6	15,2	27,4	254	208,5	36,3	0,9	1,1	238А дош.пит. 2012 г.
	Чай с лимоном	150/4	0,1	0,0	14,2	17	9,4	1,3	0,2	1,4	393 дош.пит. 2012 г.
	Йогурт	110	3,0	0,0	13,0	90	130,0	14,3	0,1	0,7	ГОСТ
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	10	0,8	0,2	4,9	24	2,3	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		454	10,8	17,5	62,7	419	358,7	73,9	2,0	4,9	
Итого за 5 день:			40,0	45,8	181,7	1257	794,3	227,1	11,2	53,9	
День 6											
Завтрак:	Яйца вареные	20	2,5	2,3	0,1	32	11,0	0,5	2,4	0,0	213 дош.пит. 2012 г.
	Суп молочный с ячневой крупой	155	4,1	3,8	12,4	122	121,0	21,7	0,4	0,7	94 дош.пит. 2012 г.
	Чай с молоком	155	2,7	2,3	10,3	73	112,0	13,5	0,3	1,2	394 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
Итого завтрак:		350	10,8	9,0	33,1	280	251,0	45,2	3,9	1,9	
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0,8	0,0	15,2	68	10,5	6,0	2,1	3,0	399 дош.пит. 2012г
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов, зелень	40/1	0,3	2,0	1,0	29	6,7	5,5	0,3	6,3	15 дош.пит. 2012 г.
	Суп картофельный с горохом, фрикадельки из оленины, зелень	150/10/1	3,2	2,5	7,8	90	22,8	21,2	1,2	2,8	81 дош.пит. 2012 г.121 сбор.рец.
	Котлета по-ноябрьски из оленины и говядины	50	7,2	6,0	6,6	115	15,7	9,0	1,4	0,4	ТТК № 3
	Рагу овощное (3-й вариант)	120	2,5	8,9	12,7	143	50,7	20,6	3,2	10,8	344 дош.пит. 2012 г.
	Компот из свежих груш*	170	0,1	0,1	18,1	67	0,8	14,3	4,3	0,9	372 дош.пит. 2012 г.

	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	1,6	0,2	9,8	48	4,6	6,6	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого обед:		562	14,9	19,7	56,0	492	101,3	77,2	10,8	21,2	
Уплот. полдник:											
	Салат из картофеля с помидорами, зелень	30/1	0,5	1,6	13,4	31	4,8	7,0	0,3	7,2	24 дош.пит. 2012 г.
	Запеканка из печени с рисом, соус сметанный	150/50	7,0	9,0	30,3	235	33,7	30,3	6,0	8,7	294, 354 дош.пит. 2012 г.
	Булочка "Российская"	30	2,1	2,4	14,2	78	8,2	7,6	0,4	0,0	474 дош.пит. 2012 г.
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	6,0	27	8,0	0,9	0,2	0,0	392 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	34	1,0	0,3	9,8	49	5,3	11,5	1,0	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		475	10,7	13,3	73,7	420	60,0	57,2	7,9	15,9	
Итого за 6 день:			37,1	42,1	178,0	1260	422,8	185,6	24,7	42,0	
День 7											
Завтрак:	Сыр (порционно)	10	2,3	3,0	0,0	28	88,0	3,5	0,1	0,1	7 дош. пит. 2012 г.
	Омлет с овощами с маслом, икра кабачковая	95/40	2,0	13,2	5,2	139	70,5	20,9	1,5	5,8	220, 53 дош.пит. 2012 г.
	Чай с грушей и апельсином	180	0,3	0,0	5,0	22	8,1	5,4	0,8	2,4	54-20гн сбор.рец.блюдо .2022 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,9	0,8	12,8	60	8,8	11,8	1,0	0,0	ГОСТ 27844-88
	Вафли	10	0,3	0,3	7,7	31	0,8	0,6	0,1	0,0	ГОСТ
Итого завтрак:		360	6,8	17,4	30,7	280	176,2	42,2	3,5	8,3	
2 завтрак:	Фрукты свежие (бананы, яблоки)	50/50	1,0	0,5	15,4	70,0	12,0	25,5	1,4	10,0	368 дош. пит. 2012 г.
		100	1,0	0,5	15,4	70,0	12,0	25,5	1,4	10,0	
Обед:	Салат из моркови с курагой и йогуртом	30	0,6	0,2	4,0	20	6,9	8,0	0,2	1,2	64 сбор. Рец.2007 г.

	Щи из свежей капусты с картофелем, филе птицы, сметана, зелень	150/10/5/1	4,4	4,0	5,5	76	83,1	52,5	1,7	11,1	67, 300 дош.пит. 2012 г.
	Кулеш с говядиной (вариант 9)	150	7,2	8,0	17,1	223	28,7	39,9	2,1	0,9	203 дош.пит. 2012 г.
	Компот из свежих яблок*	180	0,1	0,1	14,3	59	1,5	13,0	3,2	0,8	342 сбор. рец. 2017 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	1,8	0,2	13,3	71	6,0	4,2	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	14	0,9	0,2	8,2	41	7,0	9,4	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		560	15,0	12,8	62,4	490	133,2	127,0	8,3	14,0	
Уплот. полдник:											
	Салат из свежих огурцов с репчатым луком	40	0,4	2,8	1,1	28	8,7	5,1	0,2	3,8	55 сб.рец и бл 1982 г.
	Тефтели из минтая тушеные с соусом, сметанным	60	8,7	4,4	15,2	115	52,2	31,6	0,7	1,4	261, 354 дош.пит. 2012 г.
	Пюре картофельное с морковью	120	2,1	3,4	13,2	101	27,5	23,8	0,7	11,5	322 дош.пит. 2012 г.
	Чай с плодами шиповника	150	0,2	0,1	9,4	34	3,7	1,0	0,2	45,1	ТТК № 6
	Йогурт	110	3,0	0,0	12,3	90	130,0	14,3	0,1	0,7	ГОСТ
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	10	1,8	0,2	13,3	32	6,0	4,2	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	10	0,8	0,2	4,2	20	3,5	4,8	0,4	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		500	17,0	11,1	68,7	420	231,6	84,8	2,6	62,5	
Итого за 7 день:			39,8	41,7	177,2	1260	553,0	279,5	15,8	94,8	
День 8											
Завтрак:	Бутерброды с маслом	30	1,9	5,7	11	102	7	7,4	0,5	0	1 дош. пит. 2012 г.
	Суп молочный с лапшой домашней	150	4,5	4,2	13,7	103	123,6	181,0	0,4	0,7	93, 118 дош.пит. 2012 г.
	Какао с молоком	180	2,9	2,3	10,4	75	107,0	15,5	0,4	1,2	397 дош.пит. 2012 г.
Итого завтрак:		360	9,3	12,2	35,1	280	237,6	203,9	1,3	1,9	

	Суп молочный манный	150	4,1	3,8	12,7	99	128,3	15,7	0,2	0,8	92 дош.пит. 2012 г.
	Кофейный напиток с молоком, сгущенным	170	2,5	1,7	17,8	93	109,5	11,0	0,1	0,3	396 дош.пит. 2012 г.
	Джем (порционно)	7	0,1	0,0	7,2	23	1,2	0,9	0,0	0,2	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:		352	8,6	6,3	50,4	280	247,8	39,3	1,4	1,2	
2 завтрак:	Десерт фруктовый	100	2,1	0,9	11,5	70	38,9	21,0	0,0	0,0	ТТК № 10

Обед:	Салат из картофеля со свежими огурцами, зелень	40/1	0,7	1,7	5,1	39	7,5	8,2	0,3	7,5	23 дош.пит. 2012 г.
	Суп картофельный, фрикадельки из минтая, зелень	150/20/1	3,7	1,8	11,0	79	16,4	25,5	0,8	13,7	84 дош.пит. 2012 г.
	Биточки, рубленые из цыпленка паровые	60	8,5	8,9	5,3	132	25,1	13,9	0,8	0,2	306 дош.пит. 2012 г.
	Капуста тушеная, зелень	120/1	2,5	3,9	7,8	83	66,5	24,8	1,0	20,6	336 дош.пит. 2012 г.
	Напиток лимонный*	150	0,1	0,0	13,1	55	5,6	1,5	0,2	2,9	646 сб.реци бл. 1996 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	25	1,6	0,3	10,2	52	8,8	11,7	1,0	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	1,6	0,2	9,8	50	4,6	6,6	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого обед:		588	18,7	16,8	62,3	490	134,5	92,2	4,5	44,8	
Уплот полдник:											
	Салат из моркови и яблок	40	0,4	2,1	3,2	33	8,5	9,6	0,3	2,8	40 дош.пит. 2012 г.
	Перец, фаршированный мясом и рисом, маринад овощной	130/40	1,6	8,3	18,3	216	23,7	29,5	1,2	73,0	299 дош.пит. 2012 г.
	Булочка " Молочная"	50	4,6	1,0	23,1	128	30,2	18,3	0,7	0,1	479 дош.пит. 2012 г.
	Чай с лимоном	200/8	0,1	0,0	4,2	22	9,4	1,3	0,2	1,4	393 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	10	0,8	0,2	4,2	21	3,5	4,8	0,4	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого		478	7,5	11,6	53,0	420	75,3	63,5	2,8	77,3	

<i>полдник:</i>											
Итого за 9 день:			36,8	35,6	177,2	1260	496,5	216,0	8,7	123,4	
День 10											
Завтрак:	Масло (порционно)	5	0,04	1,48	0,65	33	4	0	0	0	6 дош. пит. 2012 г.
	Суп молочный с пшеном	150	4,4	4,1	13,9	101	121,4	22,2	0,4	0,7	121 сбор. рецеп. 2017 г.
	Чай с молоком, сгущенным	170	2,5	3,0	23,9	93	111,6	3,9	0,0	0,0	394а дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,5	0,6	10,3	53	7,0	9,5	0,8	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		350	8,4	9,2	48,8	280	244,0	35,6	1,2	0,7	
2 завтрак:	Сок фруктовый	170	0,9	0,0	17,2	70	10,5	6,0	2,1	3,0	399 дош.пит. 2012г
Обед:											
	Салат из свежих помидоров с луком репчатым, зелень	30/1	0,3	1,9	1,4	24	5,3	5,3	0,3	6,1	14 дош.пит. 2012 г.
	Борщ "Украинский", сметана, лук зеленый	150 /5/1	1,7	2,6	8,9	68	25,6	7,5	0,8	1,6	278 сбор.рец. 1998 г.
	Макаронник с печенью	150	3,3	7,3	36,0	267	26,1	33,0	5,1	5,6	292 дош.пит. 2012 г.
	Кисель из сока натурального*	150	0,4	0,0	12,9	54	0,8	11,8	2,5	0,3	382 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	1,6	0,2	9,8	49	4,6	6,6	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	14	1,0	0,2	5,8	29	4,9	6,6	0,6	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого обед:		531	8,3	12,2	74,8	490	67,3	70,8	9,7	13,6	
Уплот. полдник:											
	Салат из белокочанной капусты с морковью, зелень	30/1	0,5	2,0	3,6	27	14,9	6,07	0,2	12,933	20 дош.пит. 2012 г.
	Минтай фаршированный	60	9,9	2,5	1	70	28,7	36	0,6	0,3	243 сбор.рец. 2012 г.

	Пюре картофельное, соус молочный	110/30	2,2	3,5	5,2	103	27,1	20,4	0,7	13,3	321, 350 дош.пит. 2012 г.
	Какао с молоком, сгущенным	180	2,9	3,2	19,4	107	144	60,0	3,0	0,0	397а дош.пит. 2012 г.
	Булочка «Российская»	30	2,1	7,2	14,2	86	8,2	7,6	0,4	0,0	474 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэлементами	14	1,0	0,2	5,8	27	4,9	6,6	0,6	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		455	18,6	18,6	49,2	420	227,8	136,7	5,5	26,5	
Итого за 10 день:			36,3	40,0	189,9	1260	549,6	249,1	18,5	43,8	
Итого за весь период:			375	407	1835	12600	4584	2311	151	704	
Среднее значение за период:			38	41	184	1260	458	231	15	70	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за весь период, %			13	30	56	100					
Нормы по СанПиН белков, жиров, углеводов в % от калорийности:			12-15	30-32	55-58						

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

Подготовил: технолог МАДОУ «Синеглазка» А.С. Арсланова

Приложение № 5

- - -
- - - -

Основное (организованное) меню

4-х разового питания для воспитанников дошкольного возраста от 3-х до 7-х лет с длительностью пребывания в учреждении до 12-ти часов на летний период (август)

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.		Ca	Mg	Fe		
День 1											
Завтрак:											
	Каша манная жидкая молочная с сахаром	205	3,1	0,3	26,3	121	7,3	5,6	0,3	0,0	185 дош.пит. 2012 г.
	Кофейный напиток с молоком, сгущенным	200	2,9	2,0	20,9	113	128,7	12,8	0,1	0,4	396 дош.пит. 2012 г.
	Варенье	15	0,2	0,0	10,8	42	1,8	1,4	0,0	0,3	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:		450	8,5	3,2	73,5	355	141,7	22,3	0,8	0,4	
2 завтрак:	Йогурт	110	3,0	0,0	13,0	90	130,0	14,3	0,1	0,7	ГОСТ
Итого 2 завтрак:		110	3,0	0,0	13,0	90	130,0	14,3	0,1	0,7	
Обед:											
	Салат из свеклы с огурцами солеными, зелень	50/1	0,8	3,1	3,5	42	19,6	10,6	0,6	7,3	36 дош.пит. 2012 г.
	Суп овощной, сметана	200/8	2,0	4,3	9,3	97	24,0	21,3	0,7	8,9	53 Дружинина 2004 г.
	Гуляш из отварной говядины	120	16,4	12,4	4,0	189	29,2	27,2	1,2	0,6	277 дош.пит. 2012 г.

	Каша вязкая гречневая	130	3,0	4,4	17,7	126	7,3	62,4	2,1	0,0	314 дош.пит. 2012 г.
	Кисель из сока натурального*	180	0,4	0,1	19,1	79	1,0	14,1	3,0	0,3	382 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	31	2,2	0,4	13,5	62	14,6	15,2	1,2	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	19	1,5	0,2	9,3	46	4,3	6,3	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого обед:		739	26,3	24,9	76,4	641	100,0	157,0	9,2	17,1	
Уплот. полдник:											
	Салат из свежих огурцов с луком, зелень	50/1	0,4	4,0	1,2	43	18,3	6,8	0,3	6,6	55 Сбор. рецеп., 1982 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.
	Чай с лимоном	207	0,1	0,0	8,4	34	14,2	2,4	0,3	3,1	393 дош.пит. 2012 г.
	Булочка дорожная	50	3,4	7,0	24,4	175	9,3	13,1	0,6	0,0	470 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	24	1,8	0,2	11,8	55	4,8	3,4	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		542	20,9	19,2	69,6	535	130,3	90,2	3,2	25,9	
Итого за 1 день:			58,7	47,2	232,4	1620	502,0	283,8	13,2	44,0	
День 2											
Завтрак:											
	Масло	5	1,9	1,5	0,7	33	4,0	0,0	0,0	0,0	6 дош. пит. 2012 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.
	Какао с молоком, сгущенным	180	3,5	3,8	23,2	142	129,6	54,0	2,4	0,0	397а дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	20	1,2	0,6	10,3	53	7,0	9,5	0,8	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		405	11,6	11,0	50,7	360	302,3	92,4	3,7	0,9	
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.
Итого 2 завтрак:		200	1,0	0,0	20,2	90	14,0	8,0	2,8	4,0	

Обед:												
	Салат из свежих помидоров и огурцов, зелень	50/1	0,5	3,1	1,9	37	9,3	8,3	0,4	5,3	15	дош.пит. 2012 г.
	Суп-пюре из картофеля, говядина отварная, зелень	200/10/2	6,7	5,2	18,8	151	102,0	34,5	1,1	6,9	99, 273	дош.пит. 2012 г.
	Перец фаршированный, сметана	180/20	12,2	11,4	14,5	217	40,1	31,4	1,5	6,9	299	дош.пит. 2012 г.
	Компот из свежих груш*	200	0,2	0,1	20,1	78	0,9	15,9	4,8	1,0	372	дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	40	1,7	0,5	15,9	80	18,8	19,6	1,6	0,0		ГОСТ 26983-15
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	28	2,2	0,2	13,3	67	5,5	3,9	0,3	0,0		ГОСТ 58233-2018
Итого обед:		731	23,5	20,5	84,5	629	176,6	113,6	9,7	20,1		
Уплот. полдник:												
	Салат из белокочанной капусты с луком зеленым, зелень	40/1	0,5	2,0	2,2	34	17,9	5,3	0,2	14,0	20	дош.пит. 2012 г.
	Медальоны "Северный колорит"с маслом	75	8,6	9,3	5,8	133	54,8	14,8	1,2	7,6		ТТК № 6
	Картофель в молоке	150	3,5	3,7	19,7	127	59,8	28,0	1,0	16,2	319	дош.пит. 2012 г.
	Чай с шиповником	200	0,2	0,1	10,4	46	4,1	1,2	0,2	20		ТТК № 6
	Булочка российская	60	4,2	4,8	28,3	174	16,4	15,1	0,7	0,0	474	дош.пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	11	0,8	0,2	5,4	27	2,6	3,7	0,3	0,0		ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		537	17,8	20,1	71,9	541	155,6	68,1	3,6	57,8		
Итого за 2 день:			53,9	51,6	227,2	1620	648,5	282,1	19,8	82,8		
День 3												
Завтрак:												
	Икра овощная	50	0,7	2,0	3,5	35	16,0	11,6	0,5	2,2	55	дош.пит. 2012 г.
	Омлет паровой натуральный	125	12,5	19,4	2,4	235	93,5	2,4	15,6	0,4	215	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.
	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:		405	15,6	22,3	24,3	361	125,0	19,2	16,8	2,6	
2 завтрак:	Бананы	100	1,5	0,5	21	90	8	42	0,6	10	368 дош. пит. 2012 г.
Итого 2 завтрак:		100	1,5	0,5	21,0	90	8,0	42,0	0,6	10,0	
Обед:											
	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,9	4,8	3,5	62	24,1	10,1	0,5	17,3	132/1 Дружинина 1994 г.
	Суп картофельный с горохом, фрикадельки из говядины, зелень	200/20/1	8,2	6,2	13,2	142	33,5	33,8	1,9	3,9	81,121 дош.пит. 2012 г.
	Цыпленок, тушеный в соусе с овощами	200	10	6,4	18	168	46	40	1,6	8	302 дош.пит. 2012 г.
	Компот из сушеных фруктов*	200	0,4	0,02	25,9	105	31,8	6	1,2	0,4	376 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	25	1,6	0,3	10,2	51	8,8	11,7	1,0	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	38	2,9	0,3	18,7	89	7,6	5,3	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого обед:		744	24,0	18,1	89,5	617	151,8	106,9	6,6	29,6	
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	170	30,6	23,8	27,2	313	256,7	37,4	1,36	1,19	543 сбор.рец. 1973 г.
	Соус молочный	30	0,6	1,4	4,0	31	18,8	2,6	0,0	0,1	351 дош.пит.2012 г.
	Кефир, сахар	200/1	5,8	5,0	9,0	104	240,0	28,0	0,2	1,4	401 дош.пит. 2012 г.
	Яблоки печеные без сахара	80	0,4	0,4	9,4	43	15,2	8,5	2,1	9,4	385А2 дош. пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с 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 полдник:		556	39,3	30,9	62,8	553	551,6	105,4	4,8	12,7	
Итого за 3 день:			80,3	71,7	197,7	1620	836,4	273,5	28,7	54,9	
День 4											

Завтрак:											
	Сыр	15	3,5	4,4	0,0	54	132,0	5,3	0,2	0,1	7 дош. пит.2012 г.
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	5,2	18,8	145	161,6	24,1	0,5	0,9	93 дош.пит. 2012 г.
	Молоко кипяченое	190	5,8	5,1	9,6	107	239,4	27,9	0,2	2,6	400 дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	21	1,6	0,7	10,8	54	7,4	9,9	0,9	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		426	16,7	15,4	39,2	360	540,4	67,2	1,8	3,6	
2 завтрак:	Йогурт	110	3,0	0,0	13,0	90	130,0	14,3	0,11	0,7	ГОСТ
Итого 2 завтрак:		110	3,0	0,0	13,0	90	130,0	14,3	0,1	0,7	
Обед:											
	Салат зимний, зелень	50/1	1,1	3,4	6,0	60	10	13,6	0,4	8	134 "Пит. реб." 1994 г.
	Суп по-домашнему, зелень	200/1	6,5	2,3	17,1	117	17,2	33,1	0,9	8,7	326 сбор.рец 1998 г.
	Шницели рубленный 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	130	2,7	4,2	8,4	82	69,9	26,5	1,1	23,1	336 дош.пит. 2012 г.
	Кисель из плодов шиповника*	200	0,2	0,11	27,5	96	13,5	1,1	0,3	12,2	381 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	33	1,1	0,4	13,1	66	15,5	16,2	1,3	0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	11	0,8	0,2	5,4	27	2,6	3,7	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого обед:		706	24,8	19,9	90,1	630	163,7	119,9	5,5	52,1	
Уплот. полдник:											
	Салат "Полонынский", зелень	50/2	0,6	0,5	1,4	55	14,2	1,5	0,3	9,2	1062 Украинская кух.
	Котлеты из минтая запеченые, зелень	80/1	11,3	3,9	8,1	113	51,3	37,5	0,7	0,7	255 дош.пит. 2012 г.
	Картофель печеный	140	3,2	5	25,8	210	18	37,6	1,6	8,6	56 Дружинина Л.В.
	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,7	9	9,0	6,0	0,9	2,6	54-20гн
	Конфета шоколадная	20	0,3	2,1	15,6	76	5,3	10,3	0,6	0,0	ГОСТ
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	32	1,1	0,3	15,7	76	6,4	4,4	0,3	0	ГОСТ 58233-2018

	Салат из моркови с изюмом	50	0,6	0,1	11,3	49	15,7	16,9	0,5	2,9	66 сбор.рец. 2007 г.
	Вареники ленивые, молоко сгущенное	150/35	24,7	11,0	45,1	393	248,7	39,7	0,0	0,7	230, дош.пит.2012 г.
	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,1	1	4,4	3,8	0,7	0,0	54-1гн сбор.рецепт. 2022 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 с витамин-и и микроэл-ми	15	1,2	0,2	7,4	35	3,5	5,0	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		540	27,1	11,7	76,4	534	289,3	74,9	3,8	14,2	
Итого за 5 день:			69,7	54,2	210,2	1620	503,7	197,1	36,5	129,5	
День 6											
Завтрак:											
	Суп молочный с манной крупой	200	5,5	5,048	16,904	132	171,1	20,9	0,3	0,976	92 дош.пит. 2012 г.
	Чай с молоком, сгущенным	170	2,4	2,8	22,6	109	105,4	3,7	0,0	0,0	394а дош.пит. 2012 г.
	Повидло	20	0,0	0,0	13,0	50	2,8	1,4	0,2	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
Итого завтрак:		412	9,6	8,5	63,8	349	287,0	36,4	1,4	1,2	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	90	14,0	8,0	2,8	4,0	389 дош.пит. 2012 г.
Итого 2 завтрак:		200	1,0	0,0	20,2	90	14,0	8,0	2,8	4,0	
Обед:											
	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	2,5	3	44	18,7	7,6	0,3	16,2	20 дош.пит. 2012 г.
	Суп картофельный с клецками	200/20	2	3	11	77	21	18	1	5	85 дош.пит. 2012 г.
	Плов из отварной говядины	200	12,9	16,3	36,1	351	16,4	47,5	2,7	1,3	182 диет.питания 2002 г.
	Компот из апельсинов*	180	0,4	0,09	25,6	105	11,6	21,2	5,9	0,2	374 дош.пит. 2012 г.

	Икра кабачковая	50	0,5	2,3	3	35	9,1	6,6	0,3	2,8	53 дош.пит. 2012 г.
	Суп крестьянский, фрикадельки из цыпленка, зелень	200/15/1	4,5	3,6	25,4	114	24,2	27,4	1,1	8,9	140,121 Дружинина 1994 г.
	Люля-кебаб по-Ямальски	70	10,4	10,8	5,3	164	27,2	15,6	1,2	1,5	ТТК № 5 2022 г.
	Рагу овощное	130	2,4	5,6	13,0	112	4,5	2,6	0,1	1,1	344 дош.пит. 2012
	Компот из изюма*	200	0,4	0,02	25,9	105	31,8	6	1,2	0,4	376 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	31	2,2	0,4	13,5	62	14,6	15,2	1,2	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	17	1,3	0,221	8,4	39	3,9	5,7	0,4	0	ГОСТ 58233-2018
Итого обед:		714	21,7	22,9	94,5	631	115,3	79,1	5,5	14,7	
Уплот. полдник:											
	Салат из свежих помидоров и огурцов, зелень	50/1	0,5	3,1	1,9	38	9,3	8,3	0,4	5,3	15 дош.пит. 2012 г.
	Запеканка картофельная с печенью	180	10,5	7,09	30,7	232	26,8	44,7	4,2	6,1	291 дош.пит. 2012 г.
	Сметана	25	0,5	4,5	0,6	39	26,4	2,3	0	0,1	ГОСТ
	Чай с шиповником	200	0,2	0,1	10,4	46	4,1	1,2	0,2	20	ТТК № 6
	Шанежки наливные с яйцом	50	4,7	1,9	24,5	137	11,6	6,2	0,6	0,0	1320 Сб.рец.и кул.изд 1998 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	1,6	0,2	9,8	48	4,6	6,6	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		526	18,0	16,9	77,9	540	82,8	69,3	5,8	31,5	
Итого за 7 день:			55,5	62,9	227,2	1620	646,3	256,8	15,2	57,0	
День 8											
Завтрак:											
	Масло	5	0,0	1,5	0,7	33	4	0	0	0	6 дош. пит.2012г
	Суп молочный слизистый с овсяной крупой	200	6,2	6,2	17,3	150	178,4	35,6	0,7	1,0	91 дош.пит.2012 г.
	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,1	1	4,4	3,8	0,7	0,0	54-1гн сбор.рецепт.2022 г.

	Печенье	25	2,0	2,5	18,5	105	7,3	5,0	0,5	0,0	ГОСТ
	Батон с витаминно-минеральной смесью	28	2,2	0,8	15,3	73	5,6	3,8	0,4	0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		458	10,6	10,9	51,9	362	199,7	48,2	2,3	1,0	
2 завтрак:	Йогурт	110	3,0	0	13	90	130	14,3	0,11	0,7	ГОСТ
Итого 2 завтрак:		110	3,0	0,0	13,0	90	130,0	14,3	0,1	0,7	
Обед:											
	Салат из свежих огурцов	50	0,4	3,0	1,2	34	10,9	6,7	0,3	4,8	13 дош.пит. 2012 г.
	Борщ полтавский с галушками, цыпленок, зелень	200/15/1	9,7	7,8	44,5	189	32,6	29,7	1,6	13,9	478 Сб.рец.близ.заруб.
	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	1,2	17,2	72	1,1	15,7	3,4	3,4	382 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	18	1,1	0,2	6,8	37	6,4	8,5	0,6	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	29	2,3	0,2	14,8	69	6,0	4,2	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого обед:		723	29,3	20,4	108,3	628	140,7	129,3	7,9	38,2	
Уплот. полдник:											
	Салат из моркови с черносливом	50	0,7	0,1	9,5	43	19,0	25,6	0,6	2,2	38 дош.пит.2012 г.
	Пудинг с яблоком	150	20,0	16,1	17,9	298	174,7	28,2	1,8	2,1	240 дош.пит.2012 г.
	Соус сметанный	40	0,5	2,1	2,4	30	10,9	2,1	0,1	0,0	354 дош.пит.2012 г.
	Ряженка	180	4	4,5	7,56	91	223,2	25,2	0,2	0,5	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	13	1,0	0,2	6,4	32	3,1	4,4	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		533	26,6	23,3	54,0	540	449,9	97,5	5,3	9,9	

Итого за 8 день:			69,5	54,6	227,2	1620	920,3	289,2	15,6	49,8	
День 9											
Завтрак:											
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,5	2,7	3,2	42	10,7	10,3	0,3	5,5	10 дош.пит. 2012 г.
	Омлет с сыром	120	16,2	22,6	1,8	202	230,3	3,9	21,2	0,6	216 дош.пит. 2012 г.
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,0	36	10,0	1,3	0,3	0,0	392 дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	32	2,4	0,9	16,4	84	6,1	4,2	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		402	20,2	26,2	30,4	364	257,0	19,7	22,2	6,1	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	90	14	8	2,8	4	399 дош.пит. 2012 г.
Итого 2 завтрак:		200	1,0	0,0	20,2	90	14,0	8,0	2,8	4,0	
Обед:											
	Салат "Полоньинский", зелень	50/1	1,0	1,0	1,4	55	14,2	1,5	0,3	9,2	1062 Украинская кух.
	Суп картофельный с фасолью, фрикадельки из говядины	200/12	10,3	5,0	15,7	145	30,6	35,7	2,2	10,2	81 ,121дош.пит. 2012 г.
	Биточки рубленые из филе птицы паровые	80	12,0	10,9	7,2	173	30,2	22,6	1,1	0,4	306 дош.пит. 2012 г.
	Пюре из свеклы	150	2,4	5,0	11,6	101	54,7	29,5	1,8	11,5	324 дош.пит. 2012 г.
	Напиток лимонный*	200	0,1	0,0	17,4	73	6,9	1,9	0,2	6,4	646 сб.рец.и бл.1996 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	29	1,9	0,4	11,4	58	13,7	13,9	1,1	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	10	0,8	0,2	4,9	24	2,3	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого обед:		732	28,5	22,5	69,6	629	152,6	108,4	7,0	37,7	
Уплот. полдник:											
	Огурец свежий	50	0,4	0,0	1,3	17	8,5	7,0	0,3	3,5	27 сб.рец и бл.2004 г.
	Тефтели из минтая паровые	80	10,0	1,2	8,4	85	27,9	33,5	0,7	1,7	260 дош.пит 2012 г.
	Каша вязкая пшеничная	150	4,0	4,2	24,6	152	15,6	21,6	1,8	0,0	303 дош.пит 2012 г.

	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,0	1,7	9	9,0	6,0	0,9	2,6	№494 54-20ги
	Булочка дорожная	60	4,0	8,2	28,6	210	11,2	15,8	0,8	0,0	470 дош.пит 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	27	2,1	0,2	13,3	64	5,4	3,8	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		567	20,8	13,8	77,8	537	77,6	87,7	4,8	7,8	
Итого за 9 день:			70,5	62,6	198,0	1620	501,2	223,8	36,8	55,6	
День 10											
Завтрак:											
	Каша овсяная жидкая молочная с сахаром и маслом	205	4,00	5,48	19,03	141	17,1	39,4	1,1	0	185 дош.пит 2012 г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,68	11	81	125,7	14	0,1	1,32	395 дош.пит. 2012 г.
	Повидло	20	0,00	0	23	50	2,8	1,4	0,2	0,2	ГОСТ
	Батон с витаминно-минеральной смесью	35	2,6	1	18	92	6,7	4,6	0,4	0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		460	9,60	9,2	71,0	364	152,3	59,4	1,8	1,5	
2 завтрак:	Десерт фруктовый	136	2,6	1,5	14,1	90	61	25,2	1,3	22,8	ТТК № 11
Итого 2 завтрак:		136	2,60	1,5	14,1	90	61,0	25,2	1,3	22,8	
Обед:											
	Салат из помидоров с растительным маслом	50	0,60	3,4	0,7	42	0,1	0,1	0,5	12,5	144 диет.питан. 2002 г.
	Рассольник, фрикадельки из говядины, сметана, зелень	200/12/5 /1	3,30	1,2	29,6	117	20,6	20,0	0,9	6,1	73, 121 дош.пит. 2012 г.
	Пудинг из печени	75	10,0	5,0	4,0	124	27,6	14,7	4,8	10,9	ТТК № 8
	Макаронные изделия отварные	130	4,80	3,9	22,9	146	4,2	18,3	1,0	0,0	317 дош.пит. 2012 г.
	Компот из свежих груш*	200	0,20	0,12	16,1	78	0,9	15,9	4,8	1	372 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	21	1,3	0,2	8,2	43	7,0	9,4	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15

	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	29	2,30	0,29	7,54	69	6	4,2	0,3	0	ГОСТ 58233-2018
Итого обед:		723	22,50	14,1	89,0	619	66,4	82,6	13,1	30,5	
Уплот. полдник:											
	Икра свекольная	50	1,0	4,3	5,6	65	23,6	13,4	0,9	6,4	134/1 Дружинина 1994 г.
	Биточки из говядины паровые	80	7,60	3,0	7,75	149	31	22,1	1	0,17	289 дош.пит. 2012 г.
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	2,0	20,5	146	8,5	72,0	2,4	0,0	314 дош.пит 2012 г.
	Чай с шиповником	200	0,2	0,1	10,4	46	4,1	1,2	0,2	20	ТТК № 6
	Йогурт	110	6,6	3,5	9,4	94	130,0	14,3	0,1	0,7	ГОСТ
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	1,6	0,2	9,8	49	4,6	6,6	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		610	21,6	13,1	63,4	548	201,8	129,6	5,0	27,3	
Итого за 10 день:			56,3	37,9	237,5	1620	481,5	296,8	21,2	82,1	
Итого за весь период:			627	539	2230	16200	6457	2647	218	700	
Среднее значение за период:			63	54	223	1620	646	265	22	70	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за весь период, %			15	30	55	100	80	147	242	156	
Нормы по СанПиН белков, жиров, углеводов в % от калорийности:			12-15	30-32	55-58	1620					

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

Подготовили: технолог МАДОУ «Синеглазка» А.С. Арсланова

Приложение № 6

- - -
- - - -

Основное (организованное) 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 летний период (август)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Макро- и микроэл.			Вит. "С", м	Наименование сборника рецептур, номер рецептуры
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	Fe		
День 1											
Завтрак:											
	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.
	Кофейный напиток с молоком, сгущенным	170	2,5	1,7	17,8	96	109,4	11,0	0,1	0,2	396 дош.пит. 2012 г.
	Варенье	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	0,3	13,2	58	7,7	10,4	0,9	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		352	7,5	5,0	48,3	281	245,4	37,1	1,2	0,9	
2 завтрак:	Соки фруктовые	160	0,6	0,0	16,2	68	11,2	6,4	2,2	3,2	389 дош.пит. 2012 г.
Итого 2 завтрак		160	0,6	0,0	16,2	68	11,2	6,4	2,2	3,2	
Обед:											
	Салат из свеклы с огурцами солеными, зелень	30/1	0,5	1,8	2,0	26	11,6	6,3	0,3	3,6	36 дош.пит. 2012 г.
	Суп овощной, сметана	150/5	1,6	4,0	7,1	71	22,0	16,5	0,5	6,7	53 Дружинина 2004 г.
	Биточки, рубленые из говядины	60	9,3	7,1	9,6	139	26,1	19,3	0,9	0,1	282 дош.пит. 2012 г.
	Каша вязкая гречневая	110	3,4	3,7	15,0	107	6,2	52,8	1,8	0,0	314 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 с витамин-и и микроэл-ми	18	1,1	0,2	6,8	37	6,4	8,5	0,6	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	24	1,8	0,2	11,8	55	4,8	3,4	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого обед:		578	18,2	17,0	67,9	500	78,1	120,9	7,4	10,6	
Уплот. полдник:											
	Салат из свежих огурцов с луком, зелень	30/2	0,2	2,4	0,7	27	11,0	4,1	0,2	4,0	55 Сбор. рецеп., 1982 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.
	Чай с лимоном	187	0,1	0,0	7,3	29	12,8	2,2	0,3	2,8	393 дош.пит. 2012 г.
	Булочка дорожная	40	2,8	5,6	19,5	140	7,4	10,5	0,5	0,0	470 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	11	0,9	0,2	4,6	23	3,9	5,3	0,4	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		450	15,9	14,9	53,0	411	103,5	74,7	2,8	21,7	
Итого за 1 день:			42,2	36,9	185,4	1260	438,2	239,1	13,6	36,4	
День 2											
Завтрак:											
	Масло	5	1,9	1,5	0,7	33	4,0	0,0	0,0	0,0	6 дош. пит. 2012 г.
	Суп молочный с ячневой крупой	150	3,7	3,8	12,4	99	121,3	21,7	0,4	0,7	94 дош.пит. 2012 г.
	Какао с молоком	180	3,7	3,2	12,9	95	137	19,2	0,4	1,4	397 дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	21	1,26	0,3	8,6	54	7,4	9,9	0,86	0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		356	10,6	8,8	34,6	281	269,7	50,8	1,7	2,1	
2 завтрак:											
	Фрукты (бананы, груши)	50/50	0,2	0,2	5,2	23	9,5	6	1,2	2,5	368 дош. пит. 2012 г.
Итого 2		100	1,0	0,5	20,9	71	13,5	27,0	1,3	7,5	

завтрак											
Обед:											
	Салат из свежих помидоров и огурцов, зелень	30/1	0,3	1,8	0,9	22	8	4,88	0,2	5,7	15 дош.пит. 2012 г.
	Суп-пюре из картофеля, говядина, зелень	160/15/ 1	35,5	38,8	15,1	130	82,5	29,7	23,4	5,6	99, 273 дош.пит.2012г.
	Перец фаршированный, сметана	150/15	11,8	9,3	11,6	178	24,1	26,1	1,2	5,0	299/ГОСТ дош.пит. 2012 г.
	Компот из свежих груш *	180	0,1	0,1	13,9	73	1,5	13	3,2	0,8	372 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	18	1,1	0,2	6,8	37	6,4	8,5	0,6	0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	19	1,5	0,2	4,9	46	4,3	6,3	0,4	0	ГОСТ 58233-2018
Итого обед:		589	50,3	50,4	53,2	486	126,8	88,5	29,0	17,1	
Уплот. полдник:											
	Салат из белокочанной капусты с луком зеленым, зелень	40/1	0,5	2,0	2,2	34	17,9	5,3	0,2	14,0	20 дош.пит. 2012 г.
	Медальоны "Северный колорит"	50	4,5	4,2	4,1	76	37,9	10,4	0,8	5,4	ТТК № 6
	Картофель в молоке	120	2,8	3,0	15,8	101	47,8	22,4	0,8	12,9	319 дош.пит. 2012 г.
	Чай с шиповником	180	0,2	0,1	9,4	42	3,7	1,1	0,2	15	ТТК № 6
	Булочка российская	50	3,5	4,0	23,6	145	13,7	12,6	0,6	0,0	474 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	10	0,8	0,2	4,9	24	2,3	3,3	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		451	12,3	13,5	60,0	422	123,3	55,1	2,9	47,3	
Итого за 2 день:			74,2	73,2	168,7	1260	533,3	221,4	34,9	74,0	
День 3											
Завтрак:											
	Икра овощная	40	0,5	1,6	2,8	28	12,8	9,3	0,4	1,7	55 дош.пит. 2012 г.

	Омлет паровой натуральный	110	6,5	20,8	3,5	167	46,6	1,3	5,2	0,1	215 дош.пит. 2012 г.
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	2,7	11	8,8	1,2	0,3	0	392 дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	23	1,7	0,3	11,8	60	8,1	10,9	0,9	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		353	8,7	22,7	20,8	266	76,3	22,7	6,8	1,8	
2 завтрак:	Сок фруктовый	160	0,8	0	16,2	72	11,2	6,4	2,2	3,2	399 дош.пит. 2012 г.
Итого 2 завтрак		160	0,8	0	16,2	72	11,2	6,4	2,2	3,2	
Обед:											
	Салат из белокочанной капусты с яблоками	40	0,6	3,2	3,86	41	16,1	6,72	0,32	11,52	132/1 Дружинина1994г.
	Суп картофельный с горохом, фрикадельки из говядины, зелень	160/15/1	3,5	3,4	10,5	88	24,3	22,6	1,3	3,0	81 дош.пит. 2012 г.
	Цыпленок, тушеный в соусе с овощами	150	7,2	4,7	13,5	125	41,3	37,0	1,4	6	302 дош.пит. 2012 г.
	Компот из сушеных фруктов*	180	0,4	0,0	23,1	94	28,6	5,4	1,1	0,4	376 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	26	1,6	0,3	10,2	53	8,8	11,7	1,0	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	35	2,7	0,3	17,2	83	7,0	4,9	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого обед:		607	16,0	11,9	78,4	483	126,1	88,3	5,5	20,9	
Уплот. полдник:											
	Салат из моркови	30	0,4	0,03	3,5	16	7,82	10,9	0,3	2,1	41 дош.пит. 2012 г.
	Пирог творожный	150	19,2	20,9	24,7	184	226	34,4	1,2	0,6	543 сбор.рец. 1973 г.
	Молоко сгущенное	30	2,1	2,7	16,8	96	92,1	10,2	0,0	0,3	ГОСТ
	Кефир, сахар	150/1	2,2	3,8	7,0	79	180,0	21,0	0,2	1,1	401 дош.пит. 2012 г.
	Яблоки печеные без сахара	80	0,4	0,4	9,4	43	15,2	8,5	2,1	9,4	385A2 дош. пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	10	0,8	0,2	4,2	21	3,5	4,8	0,4	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		451	25,1	28,0	65,6	439	524,6	89,8	4,2	13,4	

Итого за 3 день:			50,6	62,6	181,0	1260	738,2	207,3	18,7	39,3	
День 4											
Завтрак:											
	Сыр	10	2,6	2,6	0	34	100	4,5	0,1	0,1	7 дош. пит.2012 г.
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,1	109	121,1	18,1	0,4	0,7	93 дош.пит. 2012 г.
	Молоко кипяченое	170	5,2	4,6	8,5	98	214,2	25	0,2	2,4	400 дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	20	1,5	0,2	9,8	53	7,0	9,5	0,8	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		350	13,6	11,3	32,4	294	442,3	57,1	1,5	3,2	
2 завтрак:	Десерт фруктовый	100	1,8	0,9	11,5	68	38,9	21	0,9	19,6	ТТК № 10
Итого 2 завтрак		100	1,8	0,9	11,5	68	38,9	21,0	0,9	19,6	
Обед:											
	Салат зимний, зелень	30/1	0,6	2,1	3,6	36	6	8,2	0,3	4,8	134 "Пит. реб." 1994 г.
	Суп по-домашнему, зелень	150/1	3,9	4,0	23,7	104	13,8	14,3	0,7	6,8	326 сбор.рец 1998 г.
	Шницели рубленный из говядины	60	9,3	7,1	9,6	139	26,1	19,3	0,9	0,1	282 дош.пит. 2012 г.
	Капуста тушеная	110	2,3	3,6	6,2	69	59,9	22,7	0,9	18,9	336 дош.пит. 2012 г.
	Кисель из плодов шиповника *	150	0,2	0,1	18,6	68	10,1	0,8	0,2	3,6	381 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	14	1,0	0,2	8,9	29	4,9	6,6	0,6	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	10	0,8	0,2	6,5	24	2,3	3,3	0,3	0	ГОСТ 58233-2018
Итого обед:		526	18,1	17,3	77,1	469	123,1	75,2	3,9	34,2	
Уплот. полдник:											
	Салат "Полонынский", зелень	40/1	0,5	0,4	1,1	43	10,5	1,2	0,3	10,9	1062 Украинская кух.
	Котлеты из минтая запеченные, зелень	60/1	8,5	1,9	6,1	85	38,5	28,1	0,5	0,3	255 дош.пит. 2012 г.
	Картофель печеный	120	3	5	23	147	15	32	1	8	56 Дружинина Л.В.

	Чай с грушей и апельсином	180	0,3	0	1,5	8	8,1	5,4	0,8	2,4	№494 54-20ги
	Конфета мармеладная	20	0,3	2,1	15,6	76	5,3	10,3	0,6	0,0	ГОСТ
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	29	2,3	0,2	14,8	69	6,0	4,2	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		451	14,6	9,5	62,0	428	83,8	81,5	3,8	21,6	
Итого за 4 день:			48,2	39,0	183,1	1260	688,1	234,8	10,1	78,6	
День 5											
Завтрак:											
	Масло	5	0,0	1,5	0,7	33	4,0	0,0	0,0	0,0	6 дош. пит.2012г
	Омлет с зеленым горошком, огурец свежий	100/40	8,6	11,1	5,4	149	74,9	7,1	13	1,3	219 , 27дош.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.27 сб.рец и бл.2004г
	Батон с витаминно-минеральной смесью	26	2,0	0,3	16,5	69	9,1	12,3	1,0	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		358	10,8	12,9	29,9	280	100,8	21,6	14,3	4,1	
2 завтрак:	Напиток из шиповника	170	0,6	0,2	16,7	71	18,1	2,9	0,6	32	398 дош.пит. 2012 г.
Итого 2 завтрак		170	0,6	0,2	16,7	71	18,1	2,9	0,6	32,0	
Обед:											
	Салат из свежих помидоров с луком, зелень	30/1	0,3	1,9	1	23	9,9	5,6	0,3	7,5	14 дош.пит. 2012 г.
	Борщ украинский, фрикадельки из цыпленка, зелень	150/12/1	3,2	3,1	9,9	82	23,7	19,0	1,0	1,6	278,121 Сб.рец.нар.россии
	Печень по-строгановски	40/40	11,5	8,9	3,2	147	9,5	16,2	1,07	24,7	2.111 Сбор.диет.пит. 1999г.
	Макаронные изделия отварные	110	4	3,3	19,4	124	3,6	15,5	0,8	0	317 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 с витамин-и и микроэл-ми	16	1,1	0,2	9	33	5,7	7,6	0,6	0	ГОСТ 26983-15

	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,41	1,501	1,77	26	11,2	4,55	0,15	9,73	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.
	Плов из отварной говядины	150	11,15	12,24	22,5	263	12,3	35,6	2	1	182 диет.питания 2002 г.
	Напиток апельсиновый*	180	0,2	0	16,8	69	8,4	2	0,1	8,6	646 сб.реци и бл.1996 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	23	1,5	0,4	11,2	47	8,1	10,8	0,9	0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	10	0,8	0,2	5,2	24	2,3	3,3	0,3	0	ГОСТ 58233-2018
Итого обед:		555	15,5	16,5	65,4	486	57,5	69,2	4,0	23,0	
Уплот. полдник:											
	Салат из свежих помидоров с перцем, зелень	30/1	0,31	2,4	0,9	29	3,8	1,2	0,2	8,9	61 сб.рец и бл.2007 г.
	Рулет из минтая	60	10,8	3,2	7,8	104	39	25,3	0,6	1,3	266 дош.пит. 2012 г.
	Картофель отварной	120	2,3	2,5	18,4	114	11,7	23,5	0,9	6,2	318 дош.пит. 2012 г.
	Чай с сахаром	180	0	0	2,7	11	8,8	1,2	0,3	0	392 дош.пит. 2012 г.
	Булочка "Розовая"	50	4	1,4	25,1	130	11,6	15,6	0,75	0,1	476 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	12	0,96	0,2	5,2	29	2,8	4	0,3	0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		453	18,4	9,7	60,1	417	77,7	70,8	3,1	16,5	
Итого за 6 день:			40,6	32,3	196,9	1260	389,2	176,4	10,7	43,7	
День 7											
Завтрак:											
	Паста сырная	10	2,1	3,9	0,03	43	157,2	7,0	0,2	0,1	882 сбор.рец 1998 г.
	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,6	3,81	13	99	119,1	17,3	0,2	0,7	94 дош.пит. 2012 г.
	Какао с молоком	170	3,5	3,0	12,2	90	129,3	18,1	0,4	1,3	397 дош.пит. 2012 г.
	Батон с витаминно-минеральной смесью	22	1,7	0,2	13,2	58	7,7	10,4	0,9	0,0	ГОСТ 27844-88

Итого завтрак:		352	10,9	10,9	38,1	290	413,3	52,8	1,7	2,1	
	Фрукты (бананы, яблоки)	50/50	0,8	0,3	10,5	48	4,0	21,0	0,3	5,0	368 дош. Пит. 2012 г.
Итого 2 завтрак:		100	1,0	0,5	15,4	70	12,0	25,5	1,4	10	
Обед:											
	Икра кабачковая	30	0,3	1,4	1,8	21	5,45	3,96	0,18	1,7	53 дош.пит. 2012 г.
	Суп крестьянский, зелень	150/1	1,8	1,5	10,5	63	16,1	18,3	0,6	6,2	140 Дружинина 1994 г.
	Люля-кебаб по-Ямальски с маслом	55	9,5	11,3	3,9	150	20,7	11,1	0,8	1,1	ТТК № 5 2022 г.
	Рагу овощное	110	2,1	4,7	11,0	94	36,4	21,3	0,8	9,2	344 дош.пит. 2012
	Компот из изюма*	150	0,3	0,0	13,2	68	23,9	4,5	0,9	0,3	376 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	1,3	0,2	11,2	41	7,0	9,4	0,8	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	22	1,8	0,4	10,8	53	5,1	7,3	0,7	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого обед:		538	17,0	19,6	62,4	490	114,6	75,9	4,8	18,5	
Уплот. полдник:											
	Салат из свежих помидоров и огурцов, зелень	40/1	0,2	2,5	1,46	29	7,4	6,5	27	6,7	15 дош.пит. 2012 г.
	Запеканка картофельная с печенью	150	9,5	4,9	25,5	184	21,9	37,1	3,5	5,1	291 дош.пит. 2012 г.
	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,6	2,1	24	8,7	2,9	0,1	0,4	355 дош.пит.2012 г.
	Чай с шиповником	180	0,2	0,1	9,4	42	3,7	1,1	0,2	15	ТТК № 6
	Шанежки наливные с яйцом	30	2,9	1,2	15,0	82	8,1	4,0	0,4	0,0	1320 Сб.рец.и кул.изд1998 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	1,6	0,2	9,8	48	4,6	6,6	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		451	15,0	10,5	63,2	410	54,4	58,2	31,6	27,2	
Итого за 7 день:			43,8	41,4	179,1	1260	594,3	212,4	39,4	57,8	

День 8											
Завтрак:											
	Масло	5	0,0	1,5	0,7	33	4	0	0	0	6 дош. пит.2012 г.
	Суп молочный слизистый с овсяной крупой	150	4,7	4,6	13,0	112	133,8	26,7	0,5	0,7	91 дош.пит.2012 г.
	Чай без сахара	180	0,2	0,0	0,1	1	4,0	3,4	0,6	0,0	54-1гн сбор.рецепт.2022 г.
	Печенье	15	1,1	1,5	11,1	63	4,3	3	0,3	0	ГОСТ
	Батон с витаминно-минеральной смесью	25	1,9	0,5	16,8	65	8,8	11,8	1,0	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		375	7,9	8,1	41,6	274	154,9	44,9	2,4	0,7	
2 завтрак:	Десерт фруктовый	102	1,95	1,1	10,8	68	40,2	21,4	0,9	20,4	ТТК № 12
Итого 2 завтрак:		102	2,0	1,1	10,8	68	40,2	21,4	0,9	20,4	
Обед:											
	Салат из свежих огурцов	30	0,2	1,8	0,7	20	6,6	4	0,2	2,9	13 дош.пит. 2012 г.
	Борщ полтавский с галушками, зелень	150/2	6,6	2,5	20,2	130	23,4	19,9	1,1	10,428	478 сб.рец.ближ.заруб.
	Пудинг из минтая паровой	60	2,4	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	13,5	110	29,6	22,2	0,8	14,5	321 дош.пит. 2012 г.
	Кисель из сока натурального*	180	0,5	0,1	12,5	65	1,0	14,1	3,0	0,3	382 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	14	1,0	0,2	6,8	28	4,9	6,6	0,6	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	18	1,4	0,2	9,2	43	4,2	6,0	0,4	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого обед:		574	14,6	11,4	67,5	478	108,5	103,2	6,7	28,4	
Уплот. полдник:											
	Салат из моркови	30	0,4	0,0	3,5	16	7,8	10,9	0,3	2,1	41 дош.пит. 2012 г.
	Пудинг с яблоком	130	17,7	14,0	15,5	256	151,4	24,4	1,6	1,8	240 дош.пит.2012 г.

	Соус сметанный	30	0,4	1,6	1,8	22	8,2	1,6	0,1	0,0	354 дош.пит.2012 г.
	Ряженка	150	4,4	3,8	6,3	76	186,0	21,0	0,2	0,5	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 витамин-и и микроэл-ми	11	0,9	0,2	12,6	24	3,9	5,3	0,4	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого полдник:		451	24,2	19,9	50,0	439	376,3	75,2	4,9	9,3	
Итого за 8 день:			48,6	40,5	169,9	1260	679,9	244,7	14,9	58,9	
День 9											
Завтрак:											
	Горошек зеленый	40	1,2	0,0	0,1	16	0,8	0,8	0,0	4,0	101 сбор. рец. 2004 г.
	Омлет с сыром	110	5,9	15,7	1,7	185	211,1	3,6	19,4	0,6	216 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	21	1,6	0,4	15,2	54	7,4	9,9	0,9	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		351	8,7	16,1	19,7	266	228,1	15,5	20,6	4,6	
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0,8	0,0	15,2	68	10,5	6,0	2,1	3,0	399 дош.пит. 2012 г.
Итого 2 завтрак:		150	0,8	0,0	15,2	68	10,5	6,0	2,1	3,0	
Обед:											
	Салат "Полонынский", зелень	30/1	0,3	0,3	0,8	33	7,9	0,9	0,2	8,2	1062 Украинская кух.
	Суп картофельный с фасолью, фрикадельки из говядины	150/20	6,9	5,2	9,8	114	33,270	28,580	1,380	3,686	81 ,121дош.пит. 2012 г.
	Биточки рубленые из филе птицы паровые	60	1,7	3,0	5,3	127	22,8	16,9	0,9	0,3	306 дош.пит. 2012 г.
	Пюре из свеклы	120	1,9	4,0	9,3	81	43,7	23,6	1,4	9,2	324 дош.пит. 2012 г.
	Напиток лимонный*	180	0,1	0,0	15,7	66	6,2	1,7	0,2	3,4	646 сб.рец.и бл.1996 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	33	2,2	0,4	15,2	66	15,5	16,2	1,3	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-	11	0,8	0,2	9,4	27	2,6	3,7	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018

	ми										
Итого обед:		605	13,9	13,2	65,5	513	132,0	91,6	5,7	24,8	
Уплот полдник:											
	Огурец свежий	40	0,3	0,0	1,1	13	6,8	5,6	0,2	2,8	27 сб.рец и бл.2004 г.
	Тефтели из минтая паровые	60	2,8	0,8	6,3	64	20,9	25,1	0,5	1,3	260 дош.пит. 2012 г.
	Каша вязкая пшеничная	120	3,2	3,4	19,6	122	12,5	17,3	1,4	0,0	303 дош.пит 2012 г.
	Чай с грушей и апельсином	180	0,3	0	1,5	8	8,1	5,4	0,8	2,4	№494 54-20ги
	Булочка дорожная	40	2,8	3,6	19,5	140	7,4	10,5	0,5	0,0	470 дош.пит 2012 г.
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	28	2,2	0,2	18,2	66	5,5	3,9	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		468	11,6	8,0	66,3	413	61,2	67,8	3,7	6,5	
Итого за 9 день:			35,0	37,2	166,7	1260	431,8	180,9	32,0	38,9	
День 10											
Завтрак:											
	Каша овсяная жидкая молочная с сахаром и маслом	150	2,9	1,0	19,2	133	14,0	29,5	0,8	0,0	185 дош.пит 2012 г.
	Кофейный напиток с молоком	170	2,7	2,3	8,9	67	106,9	11,9	0,1	1,1	395 дош.пит. 2012 г.
	Повидло	10	0,04	0	6,5	25	1,4	0,7	0,13	0,05	ГОСТ
	Батон с витаминно-минеральной смесью	23	1,7	0,4	15,8	60	8,1	10,9	0,9	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		353	7,3	3,7	50,4	285	130,4	53,0	1,9	1,2	
2 завтрак:	Десерт фруктовый	110	2,1	1,19	11,4	72	49,3	20,4	1	18,4	ТТК № 11
Итого 2		110	2,1	1,2	11,4	72	49,3	20,4	1,0	18,4	

завтрак:											
Обед:											
	Салат из помидоров с растительным маслом	30	0,3	2	0,4	25	0	0,1	0,3	7,5	144 диет.питан. 2002 г.
	Рассольник, сметана, зелень	150/5/2	1,1	1,8	7,9	72	18,0	13,0	0,5	4,5	73 дош.пит. 2012 г.
	Пудинг из печени	50	1,7	1,3	3,5	83	18,4	9,8	3,2	7,3	ТТК № 8
	Макаронные изделия отварные	110	2,0	1,3	9,2	124	3,6	15,5	0,8	0,0	317 дош.пит. 2012 г.
	Компот из свежих груш*	180	0,1	0,1	18,1	74	0,8	14,3	4,3	0,9	372 дош.пит. 2012 г.
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	38	2,6	0,4	15,1	76	17,9	18,6	1,5	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	11	0,8	0,2	8,2	27	2,6	3,7	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого обед:		576	8,6	7,1	62,4	481	61,3	75,0	10,9	20,2	
Уплот. полдник:											
	Икра свекольная	30	0,6	2,6	3,4	39	14,1	8,1	0,5	3,8	134/1 Дружинина 1994г.
	Биточки из говядины паровые	60	3,6	2,8	2,7	110	23,4	16,4	0,7	0,13	289 дош.пит. 2012 г.
	Каша вязкая гречневая	120	3,7	2,0	16,4	116	6,8	57,6	1,9	0,0	314 дош.пит 2012 г.
	Чай с шиповником	150	0,2	0,1	7,8	35	3,1	0,9	0,2	9,6	ТТК № 6
	Йогурт	110	6,6	2,0	27,3	94	130	14,3	0,11	0,7	ГОСТ
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	12	1,5	0,2	9,9	28	2,8	4,0	0,3	0,0	ГОСТ 58233-2018
Итого полдник:		482	16,1	9,7	67,5	422	180,2	101,3	3,7	14,2	
Итого за 10 день:			34,2	21,7	191,7	1260	421,2	249,7	17,5	54,0	
Итого за весь период:			473	426	1796	12599	5280	2131	218	565	
Среднее значение за период:			47	43	180	1260	528	213	22	57	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за весь период, %			13	32	55	100	73	296	242	138	

Нормы по СанПиН белков, жиров, углеводов в % от калорийности:		12-15	30-32	55-58	1260					
---	--	-------	-------	-------	------	--	--	--	--	--

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

Подготовил: технолог МАДОУ «Синеглазка» А.С. Арсланова