

**У Т В Е Р Ж Д А Ю**  
**Заведующий МБДОУ**  
**д\с № 12«Аленушка»**  
**И.И.Безродная**  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ **2021**год

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
**для организации питания детей от 3 до 7 лет в ДОУ с 8-10-часовым пребыванием**  
**(ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>1 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
50	Зеленый горошек	60	1,55	0,10	3,25	20,00	10,00	0,35	0,05	0,02	0,35
424	Яйцо вареное	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	1,00	0,03	0,18	0,00
951	Кофе на молоке сгущенном	180	1,26	1,80	20,16	68,40	30,60	0,00	0,02	0,07	0,00
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,64	8,94	14,68	160,28	107,92	0,45	0,04	0,03	0,16
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11,46</b>	<b>21,18</b>	<b>86,98</b>	<b>454,09</b>	<b>201,63</b>	<b>1,16</b>	<b>0,08</b>	<b>0,17</b>	<b>0,33</b>
<b>2 завтрак</b>											
847	Фрукты свежие	80	0,16	0,00	19,30	73,85	8,03	0,6	0,01	0,02	1,44
	<b>ИТОГО:</b>		<b>0,16</b>	<b>0,00</b>	<b>19,30</b>	<b>73,85</b>	<b>8,03</b>	<b>0,6</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>1,44</b>
<b>Обед</b>											
206	Суп картофельный с бобовыми	200	5,67	5,46	26,17	167,89	33,49	2,22	0,22	0,07	8,25
608	Котлета из говядины	80	10,20	8,20	9,34	153,74	15,80	1,14	0,06	0,08	0,00
321	Рагу из овощей	150	2,85	6,75	15,90	136,50	57,00	1,20	0,08	0,08	12,00
	Сок в ассортименте	180	0,90	0,00	21,06	84,60	14,40	0,36	0,02	0,02	3,60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,04	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	37,5	1,72	0,358	16,10	77,00	6,30	1,02	0,03	0,01	0,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,62</b>	<b>21,01</b>	<b>103,15</b>	<b>691,13</b>	<b>132,99</b>	<b>6,27</b>	<b>0,45</b>	<b>0,27</b>	<b>23,85</b>
<b>Полдник</b>											
1120	Пирожки с повидлом	70	4,55	1,75	33,72	178,65	11,17	0,77	0,05	0,05	0,02
945	Чай с молоком	180	1,26	1,44	14,76	77,40	29,70	0,36	0,02	0,07	0,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>5,81</b>	<b>3,19</b>	<b>48,48</b>	<b>256,05</b>	<b>40,87</b>	<b>1,13</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>0,02</b>
	<b>ВСЕГО за 1 день:</b>		<b>41,05</b>	<b>45,38</b>	<b>257,91</b>	<b>1475,12</b>	<b>383,52</b>	<b>9,16</b>	<b>0,60</b>	<b>0,58</b>	<b>25,64</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
469	Запеканка из творога со сметаной	120/15	23,76	5,67	19,17	226,80	153,00	0,72	0,07	0,32	0,45
965	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	216,00	0,18	0,07	0,27	2,34
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,98</b>	<b>10,17</b>	<b>27,81</b>	<b>324,00</b>	<b>369,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,14</b>	<b>0,59</b>	<b>2,79</b>
<b>2 завтрак</b>											
966	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,40	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
	Кондитерские изделия	65	5,40	5,73	49,15	271,70	18,20	0,60	0,08	0,03	0,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>10,62</b>	<b>10,23</b>	<b>56,35</b>	<b>367,10</b>	<b>234,20</b>	<b>0,78</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>1,26</b>
<b>Обед</b>											
170	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200/7	2,50	2,75	13,51	90,01	57,50	1,25	0,06	0,07	10,75
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
511	Шницель рыбный	70	9,63	8,86	4,00	78,41	25,55	0,60	0,05	0,04	0,76

	натуральный										
694	Пюре картофельное	150	3,15	1,20	22,05	112,50	40,50	1,05	0,15	0,11	5,55
874	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,18	0,00	29,34	118,80	16,20	0,54	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,44	95,20	8,00	0,44	0,05	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	37,5	1,72	0,358	16,10	77,00	6,30	1,02	0,03	0,01	0,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,22</b>	<b>13,49</b>	<b>104,44</b>	<b>571,92</b>	<b>154,05</b>	<b>4,90</b>	<b>0,34</b>	<b>0,24</b>	<b>17,06</b>
<b>Полдник</b>											
	Ленивые голубцы	150	5,84	6,94	5,66	128,44	46,07	1,24	0,03	0,06	15,70
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,34	6,04	14,68	124,28	7,92	0,35	0,04	0,01	0,00
943	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	5,40	0,36	0,00	0,00	0,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,36</b>	<b>12,98</b>	<b>32,94</b>	<b>277,92</b>	<b>59,39</b>	<b>1,95</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>15,70</b>
	<b>ВСЕГО за 2 день:</b>		<b>68,18</b>	<b>46,87</b>	<b>221,54</b>	<b>1540,94</b>	<b>816,64</b>	<b>8,53</b>	<b>0,70</b>	<b>1,24</b>	<b>36,81</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
	Помидор квашеный	60	0,66	0,06	2,10	12,00	6,00	0,48	0,00	0,02	9,00
438	Омлет натуральный	90	14,43	6,27	1,76	142,04	98,91	3,05	0,08	0,56	0,34
943	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	5,40	0,36	0,00	0,00	0,00
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,64	8,94	14,68	160,28	107,92	0,45	0,04	0,03	0,16
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,68</b>	<b>26,19</b>	<b>31,14</b>	<b>464,62</b>	<b>237,73</b>	<b>5,38</b>	<b>0,19</b>	<b>0,71</b>	<b>9,50</b>
<b>2 завтрак</b>											
966	Кефир	180	5,22	4,50	7,56	97,20	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54
	<b>ИТОГО:</b>		<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>97,20</b>	<b>223,20</b>	<b>0,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,23</b>	<b>0,54</b>
<b>Обед</b>											
	Салат из свеклы	60	0,83	2,75	4,68	47,82	19,86	0,75	0,00	0,02	4,56
200	Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,97	5,63	16,18	153,79	19,45	1,17	0,14	0,08	12,00
646	Плов из птицы	65/110/60	10,69	13,83	17,00	252,50	9,87	1,31	0,06	0,10	1,15
	Сок в ассортименте	190	0,95	0,00	22,29	89,54	15,24	0,38	0,03	0,03	3,81
	Хлеб ржаной	35	1,72	0,358	16,10	77,00	6,30	1,02	0,03	0,01	0,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,44</b>	<b>22,81</b>	<b>90,83</b>	<b>692,05</b>	<b>76,72</b>	<b>4,96</b>	<b>0,30</b>	<b>0,25</b>	<b>21,52</b>
<b>Полдник</b>											
236	Суп молочный с «Геркулесом»	200	4,05	5,00	12,21	103,74	116,53	0,25	0,08	0,14	0,65
959	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	109,85	0,50	0,04	0,14	1,17
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,04	0,01	0,00
847	Фрукты свежие	75	0,15	0,00	18,00	69,00	7,50	0,15	0,01	0,02	1,35
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,65</b>	<b>8,59</b>	<b>67,73</b>	<b>374,82</b>	<b>239,88</b>	<b>1,23</b>	<b>0,17</b>	<b>0,31</b>	<b>3,17</b>
	<b>ВСЕГО за 3 день:</b>		<b>62,99</b>	<b>62,09</b>	<b>197,26</b>	<b>1628,69</b>	<b>777,53</b>	<b>11,75</b>	<b>0,70</b>	<b>1,50</b>	<b>34,73</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
236	Суп молочный с гречневой крупой	200	4,72	4,78	15,97	119,38	113,73	1,04	0,09	0,16	0,65
943	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	5,40	0,36	0,00	0,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,34	6,04	14,68	124,28	7,92	0,35	0,04	0,01	0,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>7,24</b>	<b>10,82</b>	<b>43,25</b>	<b>268,86</b>	<b>127,05</b>	<b>1,75</b>	<b>0,13</b>	<b>0,17</b>	<b>0,65</b>
<b>2 завтрак</b>											
966	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,40	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
	<b>ИТОГО:</b>		<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>95,40</b>	<b>216,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,07</b>	<b>0,31</b>	<b>1,26</b>
<b>Обед</b>											
	Салат из квашенной капусты	60	0,56	1,96	0,60	30,40	20,40	0,48	0,01	0,01	5,40
	Свекольник со сметаной	200	2,25	5,63	15,79	115,58	45,96	1,44	0,06	0,06	6,57
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
615	Запеканка картофельная с	220	19,12	17,82	38,04	388,79	45,17	4,09	0,31	0,31	42,77

	печенью										
859	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,18	20,08	99,00	10,80	0,72	0,02	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,04	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	37,5	1,72	0,358	16,10	77,00	6,30	1,02	0,03	0,01	0,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,60</b>	<b>20,42</b>	<b>94,33</b>	<b>654,18</b>	<b>178,51</b>	<b>6,21</b>	<b>0,24</b>	<b>0,22</b>	<b>32,23</b>
<b>Полдник</b>											
1098	Ватрушка с творогом	70	8,33	4,48	26,26	179,25	45,51	0,56	0,06	0,09	0,00
965	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	216,00	0,18	0,07	0,27	2,34
847	Фрукты свежие	80	0,16	0,00	19,30	73,85	8,03	0,6	0,01	0,02	1,44
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13,71</b>	<b>8,98</b>	<b>54,20</b>	<b>350,30</b>	<b>269,54</b>	<b>1,34</b>	<b>0,14</b>	<b>0,38</b>	<b>3,78</b>
	<b>ВСЕГО за 4 день:</b>		<b>44,77</b>	<b>44,73</b>	<b>198,98</b>	<b>1368,73</b>	<b>791,10</b>	<b>9,48</b>	<b>0,58</b>	<b>1,08</b>	<b>37,92</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
50	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,10	73,20	24,60	0,42	0,01	0,02	4,20
424	Яйцо вареное	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	1,00	0,03	0,18	0,00
943	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	5,40	0,36	0,00	0,00	0,00
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,64	8,94	14,68	160,28	107,92	0,45	0,04	0,03	0,16
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,23</b>	<b>14,97</b>	<b>47,87</b>	<b>341,34</b>	<b>158,90</b>	<b>2,13</b>	<b>0,13</b>	<b>0,16</b>	<b>6,93</b>
<b>2 завтрак</b>											
847	Фрукты свежие	80	0,16	0,00	19,30	73,85	8,03	0,6	0,01	0,02	1,44
	<b>ИТОГО:</b>		<b>0,16</b>	<b>0,00</b>	<b>19,30</b>	<b>73,85</b>	<b>8,03</b>	<b>0,6</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>1,44</b>
<b>Обед</b>											
56	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,54	3,00	1,56	36,60	13,80	0,36	0,01	0,01	3,30
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,73	2,83	19,84	120,41	16,08	0,90	0,10	0,06	8,20
486	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	70/50	11,09	6,28	5,22	119,97	41,68	0,77	0,08	0,08	2,68
681	Каша ячневая вязкая	150	3,21	4,14	20,79	136,18	26,51	0,55	0,06	0,00	0,00
874	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,18	0,00	29,34	118,80	16,20	0,54	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	37,5	1,72	0,358	16,10	77,00	6,30	1,02	0,03	0,01	0,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>17,75</b>	<b>16,25</b>	<b>76,75</b>	<b>531,96</b>	<b>114,27</b>	<b>3,12</b>	<b>0,25</b>	<b>0,15</b>	<b>14,18</b>
<b>Полдник</b>											
392	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	200/15	5,56	10,44	52,14	225,41	63,11	0,71	0,02	0,07	0,17
951	Кофейный напиток с молоком	180	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	0,00	0,02	0,08	0,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>3,32</b>	<b>0,24</b>	<b>62,13</b>	<b>257,20</b>	<b>27,48</b>	<b>0,86</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>4,84</b>
	<b>ВСЕГО за 5 день:</b>		<b>30,46</b>	<b>31,46</b>	<b>206,05</b>	<b>1204,35</b>	<b>308,68</b>	<b>6,71</b>	<b>0,46</b>	<b>0,37</b>	<b>27,39</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
50	Зеленый горошек	60	1,55	0,10	3,25	20,00	10,00	0,35	0,05	0,02	0,35
424	Яйцо вареное	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	1,00	0,03	0,18	0,00
951	Кофе на молоке сгущенном	180	1,26	1,80	20,16	68,40	30,60	0,00	0,02	0,07	0,00
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,34	6,04	14,68	124,28	7,92	0,35	0,04	0,01	0,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>15,70</b>	<b>26,10</b>	<b>74,12</b>	<b>508,17</b>	<b>62,55</b>	<b>3,61</b>	<b>0,15</b>	<b>0,16</b>	<b>9,00</b>
<b>2 завтрак</b>											
847	Фрукты свежие	75	0,15	0,00	18,00	69,00	7,50	0,15	0,01	0,02	1,35
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ИТОГО:</b>		<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>18,00</b>	<b>69,00</b>	<b>7,50</b>	<b>0,15</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>1,35</b>
<b>Обед</b>											
213	Суп картофельный с	200	3,64	4,88	18,70	154,32	20,22	0,95	0,07	0,04	5,75

	клецками											
588	Мясо духовое	220	13,54	7,77	21,93	211,06	41,94	2,48	0,17	0,19	7,77	
868	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	84,78	5,76	0,17	0,00	0,01	0,97	
	Хлеб ржаной	37,5	1,72	0,358	16,10	77,00	6,30	1,02	0,03	0,01	0,00	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,22</b>	<b>13,25</b>	<b>93,59</b>	<b>598,56</b>	<b>80,22</b>	<b>4,95</b>	<b>0,31</b>	<b>0,26</b>	<b>14,49</b>	
<b>Полдник</b>												
236	Суп молочный с рисовой крупой	200	3,60	3,80	14,60	108,00	116,00	0,20	0,04	0,14	0,60	
965	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	216,00	0,18	0,07	0,27	2,34	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,04	0,01	0,00	
	Кондитерские изделия	65	5,40	5,73	49,15	271,70	18,20	0,60	0,08	0,03	0,00	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,50</b>	<b>14,27</b>	<b>86,97</b>	<b>548,30</b>	<b>356,20</b>	<b>1,31</b>	<b>0,23</b>	<b>0,45</b>	<b>2,94</b>	
	<b>ВСЕГО за 6 день:</b>		<b>53,57</b>	<b>53,62</b>	<b>272,68</b>	<b>1724,03</b>	<b>506,47</b>	<b>10,02</b>	<b>0,70</b>	<b>0,89</b>	<b>27,78</b>	
<b>7 ДЕНЬ</b>												
<b>Завтрак</b>												
627	Суп молочный с пшеном	200	4,56	4,78	16,66	121,29	114,76	0,45	0,09	0,14	0,65	
943	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	5,40	0,36	0,00	0,00	0,00	
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,64	8,94	14,68	160,28	107,92	0,45	0,04	0,03	0,16	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,77</b>	<b>26,24</b>	<b>66,43</b>	<b>411,26</b>	<b>138,25</b>	<b>3,64</b>	<b>0,15</b>	<b>0,14</b>	<b>0,61</b>	
<b>2 завтрак</b>												
966	Кефир	180	5,22	4,50	7,56	97,20	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>97,20</b>	<b>223,20</b>	<b>0,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,23</b>	<b>0,54</b>	
<b>Обед</b>												
	Салат из свеклы	60	0,83	2,75	4,68	47,82	19,86	0,75	0,00	0,02	4,56	
193	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	2,00	2,50	3,75	47,50	55,00	0,75	0,03	0,06	12,50	
510	Биточек рыбный	80	10,01	4,69	11,92	117,60	51,08	0,96	0,08	0,10	0,32	
681	Каша ячневая вязкая	150	3,21	4,14	20,79	136,18	26,51	0,55	0,06	0,00	0,00	
	Напиток витаминизи- рованный	190	0,90	0,00	21,06	84,60	14,40	0,36	0,02	0,02	3,60	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,04	0,01	0,00	
	Хлеб ржаной	37,5	1,72	0,358	16,10	77,00	6,30	1,02	0,03	0,01	0,00	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,95</b>	<b>14,68</b>	<b>92,88</b>	<b>582,10</b>	<b>179,15</b>	<b>4,72</b>	<b>0,26</b>	<b>0,22</b>	<b>20,98</b>	
<b>Полдник</b>												
463	Сырники с морковью, со сметаной	150/15	11,07	9,87	16,13	199,06	99,53	0,69	0,06	0,19	0,60	
966	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,20	95,40	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26	
847	Фрукты свежие	75	0,15	0,00	18,00	69,00	7,50	0,15	0,01	0,02	1,35	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,44</b>	<b>14,37</b>	<b>41,33</b>	<b>363,46</b>	<b>323,03</b>	<b>1,02</b>	<b>0,14</b>	<b>0,52</b>	<b>3,21</b>	
	<b>ВСЕГО за 7 день:</b>		<b>65,38</b>	<b>59,79</b>	<b>208,20</b>	<b>1454,02</b>	<b>863,63</b>	<b>9,56</b>	<b>0,59</b>	<b>1,11</b>	<b>25,34</b>	
<b>8 ДЕНЬ</b>												
<b>Завтрак</b>												
50	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,10	73,20	24,60	0,42	0,01	0,02	4,20	
424	Яйцо вареное	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	1,00	0,03	0,18	0,00	
943	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	5,40	0,36	0,00	0,00	0,00	
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,34	6,04	14,68	124,28	7,92	0,35	0,04	0,01	0,00	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,82</b>	<b>16,04</b>	<b>32,68</b>	<b>285,68</b>	<b>59,92</b>	<b>2,13</b>	<b>0,08</b>	<b>0,21</b>	<b>4,20</b>	
<b>2 завтрак</b>												
847	Фрукты свежие	80	0,16	0,00	19,30	73,85	8,03	0,6	0,01	0,02	1,44	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>0,16</b>	<b>0,00</b>	<b>19,30</b>	<b>73,85</b>	<b>8,03</b>	<b>0,6</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>1,44</b>	
<b>Обед</b>												
56	Салат из соленых	60	0,54	3,00	1,56	36,60	13,80	0,36	0,01	0,01	3,30	

	огурцов с луком										
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,82	5,69	14,71	136,16	20,54	2,06	0,13	0,06	10,90
624	Печень по-строгановски	70/30	15,07	14,76	0,49	149,27	27,49	1,95	0,04	0,11	0,02
318	Вермишель отварная	150	1,95	5,85	16,05	113,50	43,50	2,40	0,05	0,08	1,80
874	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,18	0,00	29,34	118,80	16,20	0,54	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,04	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	37,5	1,72	0,358	16,10	77,00	6,30	1,02	0,03	0,01	0,00
	<b>ИТОГО:</b>		27,56	29,90	92,83	702,73	133,83	8,66	0,30	0,28	16,02
<b>Полдник</b>											
1103	Сдоба обыкновенная (плюшка)	70	4,89	3,18	31,30	140,27	8,87	0,52	0,06	0,06	0,00
965	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	216,00	0,18	0,07	0,27	2,34
	<b>ИТОГО:</b>		10,11	7,68	39,94	237,47	224,87	0,70	0,13	0,33	2,34
	<b>ВСЕГО за 8 день:</b>		46,65	53,62	184,75	1299,73	426,65	12,09	0,52	0,84	24,00
<b>9 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
239	Суп молочный с клецками	200	4,77	6,26	16,24	133,50	115,85	0,29	0,05	0,13	0,65
943	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	5,40	0,36	0,00	0,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,34	6,04	14,68	124,28	7,92	0,35	0,04	0,01	0,00
	<b>ИТОГО:</b>		7,29	12,30	43,52	282,98	129,17	1,00	0,09	0,14	0,65
<b>2 завтрак</b>											
	Сок в ассортименте	190	0,90	0,00	21,06	84,60	14,40	0,36	0,02	0,02	3,60
	<b>ИТОГО:</b>		0,90	0,00	21,06	84,60	14,40	0,36	0,02	0,02	3,60
<b>Обед</b>											
	Помидор квашеный	60	0,66	0,06	2,10	12,00	6,00	0,48	0,00	0,02	9,00
204	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	1,96	2,42	17,53	91,79	13,95	0,92	0,08	0,04	7,33
642	Рагу из птицы	70/160	13,16	15,07	18,90	265,39	38,22	1,91	0,15	0,15	9,77
868	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	84,78	5,76	0,17	0,00	0,01	0,97
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,04	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	37,5	1,72	0,358	16,10	77,00	6,30	1,02	0,03	0,01	0,00
	<b>ИТОГО:</b>		19,82	18,15	91,49	602,36	76,23	4,83	0,30	0,24	27,07
<b>Полдник</b>											
423	Лапшевник с творогом, со сгущенным молоком	150/10	3,14	4,16	16,98	193,50	70,80	0,65	0,06	0,12	0,17
966	Кефир	180	5,22	4,50	7,56	97,20	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54
847	Фрукты свежие	75	0,15	0,00	18,00	69,00	7,50	0,15	0,01	0,02	1,35
	<b>ИТОГО:</b>		8,51	8,66	42,54	359,70	301,50	0,98	0,11	0,37	2,06
	<b>ВСЕГО за 9 день:</b>		36,52	39,11	198,61	1329,64	521,30	7,17	0,52	0,77	33,38
<b>10 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
236	Суп молочный с манной крупой	200	4,08	4,35	14,88	106,05	113,00	0,30	0,05	0,14	0,65
959	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	106,68	109,85	0,50	0,04	0,13	1,18
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,34	6,04	14,68	124,28	7,92	0,35	0,04	0,01	0,00
	<b>ИТОГО:</b>		9,59	13,74	52,50	337,01	230,77	1,15	0,13	0,28	1,83
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>2 завтрак</b>											
966	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,40	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
	<b>ИТОГО:</b>		5,22	4,50	7,20	95,40	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
<b>Обед</b>											

197	Рассольник Петербургский	250	2,13	5,08	20,20	111,30	15,65	0,90	0,08	0,06	8,15
608	Биточек из говядины	80	10,20	8,20	9,34	153,74	15,80	1,14	0,06	0,08	0,00
681	Каша гречневая вязкая	150	4,53	4,93	21,97	153,20	8,36	2,39	0,11	0,06	0,00
	Сок в ассортименте	180	0,90	0,00	21,06	84,60	14,40	0,36	0,02	0,02	3,60
	Хлеб ржаной	37,5\	1,72	0,358	16,10	77,00	6,30	1,02	0,03	0,01	0,00
	ИТОГО:		21,76	18,81	103,25	651,24	66,51	6,14	0,34	0,24	11,75
<i>Полдник</i>											
126	Икра свекольная	150	3,45	10,20	17,55	178,50	58,50	9,90	0,05	0,05	9,90
	Запеканка из рыбы	80	9,41	3,37	3,92	79,48	80,60	0,59	0,05	0,08	0,62
943	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	5,40	0,36	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,04	0,01	0,00
847	Фрукты свежие	75	0,15	0,00	18,00	69,00	7,50	0,15	0,01	0,02	1,35
	ИТОГО:		15,47	13,81	66,65	423,58	158,00	11,33	0,15	0,16	11,87
	<b>ВСЕГО за 10 день:</b>		<b>52,04</b>	<b>50,86</b>	<b>229,60</b>	<b>1507,23</b>	<b>671,27</b>	<b>18,80</b>	<b>0,69</b>	<b>0,98</b>	<b>26,71</b>

Примечание:

1. согласно п. 15.22 СанПиН 2.4.1.3049-13 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании детей используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в ДООУ осуществляются два раза в неделю)
2. согласно п. 16.14 СанПиН 2.4.1.3049-13 в целях профилактики недостаточности витамина С в ДООУ проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой (в количестве 35 мг на порцию). Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.