

**СОГЛАСОВАНО**

Главным государственным санитарным врачом  
территориального отдела Управления Роспотребнадзора  
по городу Санкт-Петербургу  
по Невскому и Красногвардейскому районам

А.В. Воденко

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2012г.

**СОГЛАСОВАНО**

Начальник Отдела образования  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга

Т.С. Копенкина

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2012г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Начальник Управления  
социального питания  
Правительства Санкт-Петербурга

Н.А.Петрова

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2012г.

**Примерное десятидневное меню для организации питания детей  
в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием  
дошкольные образовательные учреждения Санкт-Петербурга,  
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

| Технологическая и<br>нормативная документация<br>/ сборник рецептов/ | № рецептуры<br>или<br>технологическо<br>й карты | Прием пищи,<br>наименование блюда                  | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетичес<br>кая ценность<br>(ккал) | Витамины мг    |                |            | Минеральные<br>вещества, мг |             |
|--|---|--|------------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------------------------------|----------------|----------------|------------|-----------------------------|-------------|
|  |   |  |                        | Б                    | Ж            | У            |                                       | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С          | Са                          | Fe          |
|  |   |  |                        |                      |              |              |                                       |                |                |            |                             |             |
| <b>1 день</b>  |   |  |                        |                      |              |              |                                       |                |                |            |                             |             |
| <b>Завтрак</b>   |   |  |                        |                      |              |              |                                       |                |                |            |                             |             |
| Продукты и блюда в<br>детском питании 1991                           | с. 63   | Каша гречневая на молоке                           | 200                    | 7,93                 | 7,01         | 26,93        | 210,39                                | 0,14           | 0,18           | 1,3        | 126,11                      | 2,44        |
| Сб.2008  | 433   | Какао с молоком                                    | 180                    | 3,3                  | 2,98         | 19,5         | 116,6                                 | 0,04           | 0,15           | 1,3        | 120,42                      | 0,19        |
| к/к  | к/к   | Батон «Нарезной» обогащенный с<br>маслом сливочным | 30/5                   | 2,31                 | 5,0          | 15,08        | 115,2                                 | 0,05           | 0,02           | 0          | 7,1                         | 0,6         |
|  |   |  |                        | <b>13,54</b>         | <b>14,99</b> | <b>61,51</b> | <b>442,19</b>                         | <b>0,23</b>    | <b>0,35</b>    | <b>2,6</b> | <b>253,63</b>               | <b>3,23</b> |
|  |   |  |                        |                      |              |              |                                       |                |                |            |                             |             |
| <b>Завтрак 2</b>   |   |  |                        |                      |              |              |                                       |                |                |            |                             |             |
| Сб.2008  | 442   | Сок фруктовый                                      | 180                    | 0,9                  | 0,18         | 18,18        | 82,8                                  | 0,02           | 0,02           | 3,6        | 12,6                        | 2,52        |
| <b>Обед</b>  |   |  |                        |                      |              |              |                                       |                |                |            |                             |             |
| Сб.2008  | 112   | Суп молочный с вермишелью                          | 250                    | 6,1                  | 4,7          | 18,25        | 136,12                                | 0,07           | 0,17           | 0,82       | 141,13                      | 0,33        |
| Сб.2008  | 134, 364  | Картофель и овощи, тушеные в соусе                 | 150                    | 3,93                 | 9,07         | 24,92        | 197,04                                | 0,13           | 0,08           | 15,18      | 18,86                       | 1,34        |

|         |     |                                  |     |              |              |              |               |             |             |              |               |             |
|---------|-----|----------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| Сб.2008 | 214 | Омлет натуральный                | 55  | 5,8          | 7,08         | 1,14         | 91,4          | 0,03        | 0,21        | 0,2          | 43,8          | 1,11        |
| Сб.2008 | 401 | Компот из кураги с витамином "С" | 180 | 0,94         | 0,05         | 22,17        | 93,67         | 0,02        | 0,04        | 0,72         | 29,19         | 0,62        |
| к/к     | к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 45  | 2,1          | 0,32         | 22,41        | 96,3          | 0,07        | 0           | 0            | 7             | 1,8         |
| к/к     | к/к | Батон "Нарезной" обогащенный     | 17  | 1,3          | 0,51         | 8,5          | 44,03         | 0,03        | 0,01        | 0            | 3,74          | 0,03        |
|         |     |                                  |     | <b>20,17</b> | <b>21,73</b> | <b>97,39</b> | <b>658,56</b> | <b>0,35</b> | <b>0,51</b> | <b>16,92</b> | <b>243,72</b> | <b>5,23</b> |

**Полдник**

|   |             |                                  |     |              |              |               |               |             |             |              |               |              |
|---|-------------|----------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| Питание детей раннего и дошкольного возраста 1983; Сб. 2008 | с. 119; 471 | Булочка "Веснушка"               | 63  | 6,28         | 4,8          | 40,48         | 220           | 0,06        | 0,05        | 0            | 34,12         | 0,57         |
| Сб.2008   | 136         | Морковь, тушенная с рисом        | 150 | 2,66         | 7,17         | 21,02         | 144,38        | 0,06        | 0,07        | 2,66         | 28,79         | 0,88         |
| Сб.2008   | 410         | Кисель из варенья                | 180 | 0,12         | 0            | 36,07         | 142,27        | 0           | 0           | 6            | 6,99          | 0,36         |
| к/к   | к/к         | Батон "Нарезной" обогащенный     | 20  | 1,54         | 0,6          | 10,02         | 51,8          | 0,03        | 0,01        | 0            | 4,4           | 0,03         |
| к/к   | к/к         | Мандарин                         | 73  | 0,58         | 0,15         | 5,50          | 27,70         | 0,04        | 0,02        | 24,70        | 25,6          | 0,07         |
|   |             |                                  |     | <b>11,18</b> | <b>12,72</b> | <b>113,09</b> | <b>586,15</b> | <b>0,19</b> | <b>0,15</b> | <b>33,36</b> | <b>99,90</b>  | <b>1,91</b>  |
|   |             | Итого за день                    |     | <b>45,79</b> | <b>49,62</b> | <b>290,17</b> | <b>1769</b>   | <b>0,79</b> | <b>1,03</b> | <b>56,48</b> | <b>609,85</b> | <b>12,89</b> |
|   |             | среднедневная сбалансированность |     | <b>1,0</b>   | <b>1,0</b>   | <b>4,0</b>    |               |             |             |              |               |              |

**2 день**

**Завтрак**

|          |          |   |        |              |              |              |               |            |             |            |               |             |
|----------|----------|---|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|---------------|-------------|
| Сб.2008  | 224, 367 | Запеканка из творога с молочным сладким соусом  | 130/30 | 26,56        | 13,75        | 22,73        | 344,4         | 0,05       | 0,31        | 0,3        | 222,23        | 0,84        |
| Сб. 1983 | 52       | Чай с молоком                                   | 180    | 3,04         | 2,54         | 19,04        | 106,61        | 0          | 0,1         | 0,3        | 120,33        | 0,1         |
| к/к      | к/к      | Батон «Нарезной» обогащенный с маслом сливочным | 30/5   | 2,31         | 5            | 15,08        | 115,2         | 0,05       | 0,02        | 0          | 7,1           | 0,6         |
|          |          |   |        | <b>31,91</b> | <b>21,29</b> | <b>56,85</b> | <b>566,21</b> | <b>0,1</b> | <b>0,43</b> | <b>0,6</b> | <b>349,66</b> | <b>1,54</b> |

**Завтрак 2**

|          |     |         |     |      |     |      |      |      |     |   |       |      |
|----------|-----|---------|-----|------|-----|------|------|------|-----|---|-------|------|
| Сб. 2008 | 435 | Ряженка | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 97,2 | 0,04 | 0,2 | 1 | 223,2 | 0,18 |
|----------|-----|---------|-----|------|-----|------|------|------|-----|---|-------|------|

**Обед**

|          |    |   |    |      |      |      |       |      |      |      |      |     |
|----------|----|---|----|------|------|------|-------|------|------|------|------|-----|
| Сб. 2008 | 25 | Салат из свежих помидоров со сладким перцем | 60 | 0,63 | 4,01 | 2,46 | 50,19 | 0,03 | 0,02 | 55,4 | 6,36 | 0,4 |
|----------|----|---|----|------|------|------|-------|------|------|------|------|-----|

|   |          |   |           |              |              |               |               |             |            |              |               |             |
|---|----------|---|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|------------|--------------|---------------|-------------|
| Продукты и блюда в детском питании 1991 | с. 50    | Салат из свеклы                                 | 60        | 0,87         | 3,65         | 7,12          | 64,4          | 0,01        | 0,02       | 4,72         | 20,93         | 0,8         |
| Сб. 2008                                | 94       | Суп крестьянский с крупой, с мясом и сметаной   | 250/12/10 | 4,74         | 8,78         | 12,77         | 155,8         | 0,09        | 0,06       | 8,05         | 29,65         | 1,47        |
| Сб. 2008                                | 286, 371 | Тефтели из говядины (паровые) в сметанном соусе | 75/20     | 11,35        | 9,65         | 7,83          | 167,7         | 0,04        | 0,09       | 0            | 20,27         | 1,75        |
| Сб. 2008                                | 335      | Картофельное пюре                               | 150       | 3,1          | 5,4          | 20,3          | 141           | 0,14        | 0,1        | 5            | 47            | 1,1         |
| Сб. 2008                                | 401      | Компот из чернослива с витамином "С"            | 180       | 0,52         | 0,16         | 23,98         | 101,81        | 0           | 0,02       | 0            | 18,35         | 0,68        |
| к/к                                     | к/к      | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                | 45        | 2,1          | 0,32         | 22,41         | 96,3          | 0,07        | 0          | 0            | 7             | 1,8         |
| к/к                                     | к/к      | Батон "Нарезной" обогащенный                    | 17        | 1,3          | 0,51         | 8,5           | 44,03         | 0,03        | 0,01       | 0            | 3,74          | 0,03        |
|   |          |   |           | <b>23,98</b> | <b>28,47</b> | <b>102,91</b> | <b>771,04</b> | <b>0,38</b> | <b>0,3</b> | <b>17,77</b> | <b>146,94</b> | <b>7,63</b> |

**Полдник**

|          |     |                                  |     |              |              |               |               |             |             |              |               |              |
|----------|-----|----------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| Сб. 2008 | 251 | Пудинг рыбный (паровой)          | 80  | 11,33        | 5,22         | 6,19          | 109,78        | 0,05        | 0,06        | 0            | 21,8          | 0,23         |
| Сб. 2008 | 337 | Овощи припущенные                | 150 | 2,62         | 4            | 10,38         | 82,34         | 0,08        | 0,07        | 6            | 47,38         | 0,94         |
| Сб. 2008 | 436 | Напиток апельсиновый             | 180 | 0,18         | 0,04         | 15,6          | 64,46         | 0           | 0           | 6            | 7,22          | 0,11         |
| к/к      | к/к | Батон "Нарезной" обогащенный     | 20  | 1,54         | 0,6          | 10,02         | 51,8          | 0,03        | 0,01        | 0            | 4,4           | 0,03         |
| к/к      | к/к | Яблоко                           | 70  | 0,28         | 0,28         | 6,86          | 32,9          | 0,02        | 0           | 7            | 11,8          | 1,54         |
|          |     |                                  |     | <b>15,95</b> | <b>10,14</b> | <b>49,05</b>  | <b>341,28</b> | <b>0,18</b> | <b>0,14</b> | <b>19</b>    | <b>92,6</b>   | <b>2,85</b>  |
|          |     |                                  |     |              |              |               |               |             |             |              |               |              |
|          |     | Итого за день                    |     | <b>77,06</b> | <b>64,40</b> | <b>216,37</b> | <b>1776</b>   | <b>0,70</b> | <b>1,07</b> | <b>38,37</b> | <b>812,40</b> | <b>12,20</b> |
|          |     | среднедневная сбалансированность |     | <b>1,1</b>   | <b>1,0</b>   | <b>4,0</b>    |               |             |             |              |               |              |

**3 день**

**Завтрак**

|   |       |  |     |              |              |              |               |             |             |             |               |             |
|---|-------|--|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| Продукты и блюда в детском питании 1991 | с. 62 | Каша молочная рисовая с маслом сливочным | 200 | 4,75         | 5,88         | 30,58        | 192,39        | 0,05        | 0,05        | 0,5         | 125,58        | 0,39        |
| Сб.2008                                 | 432   | Кофейный напиток                         | 180 | 2,61         | 2,23         | 18,34        | 104,56        | 0,03        | 0,14        | 1,21        | 113,8         | 0,14        |
| к/к                                     | к/к   | Батон «Нарезной» обогащенный             | 30  | 2,31         | 0,9          | 15,03        | 77,7          | 0,05        | 0,02        | 0           | 6,6           | 0,6         |
| Сб. 2008                                | 213   | Вареное яйцо                             | 1   | 5,1          | 4,6          | 0,3          | 63            | 0,03        | 0,18        | 0           | 22            | 1           |
|   |       |  |     | <b>14,77</b> | <b>13,61</b> | <b>64,25</b> | <b>437,65</b> | <b>0,16</b> | <b>0,39</b> | <b>1,71</b> | <b>267,98</b> | <b>2,13</b> |

**Завтрак 2**

|         |     |                      |     |             |            |             |              |             |            |             |               |             |
|---------|-----|----------------------|-----|-------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|-------------|---------------|-------------|
| Сб.2008 | 435 | Кефир с бифидофлорой | 180 | 5,2         | 4,5        | 7,2         | 95,4         | 0,07        | 0,3        | 1,26        | 216           | 0,18        |
| к/к     | к/к | Зефир                | 33  | 0,26        | 0          | 25,3        | 100,1        | 0           | 0          | 0           | 8,25          | 0,46        |
|         |     |                      |     | <b>5,46</b> | <b>4,5</b> | <b>32,5</b> | <b>195,5</b> | <b>0,07</b> | <b>0,3</b> | <b>1,26</b> | <b>224,25</b> | <b>0,64</b> |

#### Обед

|          |     |   |           |              |              |              |               |             |             |              |               |             |
|----------|-----|---|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| Сб. 2008 | 76  | Борщ с картофелем, капустой, мясом и сметаной | 250/12/10 | 5,24         | 5,75         | 13,39        | 120,76        | 0,02        | 0,03        | 11,07        | 34            | 1,59        |
| Сб. 2008 | 281 | Рулет из говядины (паровой)                   | 80        | 13,01        | 12,72        | 7,54         | 196,87        | 0,03        | 0,11        | 0            | 32,47         | 1,71        |
| Сб. 2008 | 135 | Морковь с зеленым горошком в молочном соусе   | 150       | 2,96         | 5,59         | 10,69        | 92,22         | 0,08        | 0,11        | 4,49         | 54,83         | 0,75        |
| к/к      | к/к | Витаминизированный напиток                    | 180       | 0            | 0            | 16,8         | 69,3          | 0,08        | 0,36        | 2,25         | 9,45          | 1,89        |
| к/к      | к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный              | 45        | 2,1          | 0,32         | 22,41        | 96,3          | 0,07        | 0           | 0            | 7             | 1,8         |
| к/к      | к/к | Батон "Нарезной" обогащенный                  | 17        | 1,3          | 0,51         | 8,5          | 44,03         | 0,03        | 0,01        | 0            | 3,74          | 0,03        |
|          |     |   |           | <b>24,61</b> | <b>24,89</b> | <b>79,33</b> | <b>619,48</b> | <b>0,31</b> | <b>0,62</b> | <b>17,81</b> | <b>141,49</b> | <b>7,77</b> |

#### Полдник

|   |             |                                  |        |              |              |               |               |             |             |              |               |              |
|---|-------------|----------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| Питание детей раннего и дошкольного возраста 1983; Сб. 2008 | с. 119; 467 | Булочка домашняя                 | 63     | 6,09         | 4,8          | 40,48         | 220           | 0,06        | 0,05        | 0            | 34,12         | 0,44         |
| Сб. 2008  | 345         | Капуста тушеная с яблоками       | 150    | 3            | 3,68         | 10,46         | 66,35         | 0,03        | 0,04        | 24,72        | 72,34         | 1,54         |
| Сб. 2008  | 430         | Чай с сахаром                    | 166/14 | 0,30         | 0,08         | 14,60         | 59,20         | 0           | 0           | 0            | 0,42          | 0,04         |
| к/к   | к/к         | Батон "Нарезной" обогащенный     | 20     | 1,54         | 0,6          | 10,02         | 51,8          | 0,03        | 0,01        | 0            | 4,4           | 0,03         |
| к/к   | к/к         | Груша                            | 70     | 0,28         | 0,21         | 7,21          | 32,9          | 0,01        | 0,02        | 3,5          | 13,3          | 1,61         |
|   |             |                                  |        | <b>11,21</b> | <b>9,37</b>  | <b>82,77</b>  | <b>430,25</b> | <b>0,13</b> | <b>0,12</b> | <b>28,22</b> | <b>124,58</b> | <b>3,66</b>  |
|   |             | Итого за день                    |        | <b>56,41</b> | <b>52,52</b> | <b>261,68</b> | <b>1696</b>   | <b>0,68</b> | <b>1,43</b> | <b>49</b>    | <b>761,5</b>  | <b>14,65</b> |
|   |             | среднедневная сбалансированность |        | <b>1,0</b>   | <b>1,0</b>   | <b>4,0</b>    |               |             |             |              |               |              |

#### 4 день

##### Завтрак

|   |       |  |     |      |      |       |        |      |      |      |        |      |
|---|-------|--|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|--------|------|
| Продукты и блюда в детском питании 1991 | с. 63 | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным | 200 | 6,33 | 5,74 | 29,91 | 195,36 | 0,2  | 0,13 | 2,6  | 131,17 | 1,2  |
| Сб. 2008                                | 434   | Молоко                                     | 180 | 5,2  | 4,5  | 8,6   | 97,2   | 0,07 | 0,27 | 2,34 | 216    | 0,18 |

|     |     |   |        |              |              |              |               |             |             |             |               |             |
|-----|-----|---|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| к/к | к/к | Батон «Нарезной» обогащенный с маслом сливочным | 3 0 /5 | 2,31         | 5            | 15,08        | 115,2         | 0,05        | 0,02        | 0           | 7,1           | 0,7         |
|     |     |   |        | <b>13,84</b> | <b>15,24</b> | <b>53,59</b> | <b>407,76</b> | <b>0,32</b> | <b>0,42</b> | <b>4,94</b> | <b>354,27</b> | <b>2,08</b> |

**Завтрак 2**

|         |     |               |     |      |      |      |     |      |      |    |      |      |
|---------|-----|---------------|-----|------|------|------|-----|------|------|----|------|------|
| Сб.2008 | 442 | Сок фруктовый | 180 | 1,26 | 0,18 | 23,8 | 108 | 0,07 | 0,04 | 72 | 32,4 | 0,54 |
|---------|-----|---------------|-----|------|------|------|-----|------|------|----|------|------|

**Обед**

|          |          |   |        |           |             |              |               |             |             |              |               |             |
|----------|----------|---|--------|-----------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| Сб. 2008 | 29       | Салат "Школьные годы"                     | 60     | 0,65      | 4,14        | 1,96         | 47,55         | 0           | 0           | 10,31        | 14,07         | 0,38        |
| Сб. 2008 | 40       | Салат из квашеной капусты                 | 60     | 0,96      | 4,05        | 4,82         | 61,11         | 0,01        | 0,01        | 15           | 24            | 0,3         |
| Сб. 2008 | 98       | Суп картофельный с рисом и отварной курой | 250/25 | 7,66      | 6,76        | 16,77        | 164,65        | 0,1         | 0,04        | 8            | 20,16         | 1,45        |
| Сб. 2008 | 315      | Биточки рубленые из кури (паровые)        | 80     | 13,36     | 10,46       | 4,08         | 179,4         | 0,04        | 0,1         | 0,71         | 21,23         | 1,18        |
| Сб. 2008 | 341, 369 | Пюре из свеклы                            | 150    | 3,22      | 4,91        | 15,14        | 116,65        | 0,04        | 0,32        | 1,58         | 69,96         | 1,79        |
| Сб. 2008 | 401      | Компот из изюма с витамином "С"           | 180    | 0,4       | 0,09        | 24,77        | 102,45        | 0,03        | 0           | 0            | 14,79         | 0,58        |
| к/к      | к/к      | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный          | 45     | 2,1       | 0,32        | 22,41        | 96,3          | 0,07        | 0           | 0            | 7             | 1,8         |
| к/к      | к/к      | Батон "Нарезной" обогащенный              | 17     | 1,3       | 0,51        | 8,5          | 44,03         | 0,03        | 0,01        | 0            | 3,74          | 0,03        |
|          |          |   |        | <b>29</b> | <b>27,1</b> | <b>96,49</b> | <b>764,59</b> | <b>0,32</b> | <b>0,48</b> | <b>25,29</b> | <b>160,88</b> | <b>7,13</b> |

**Полдник**

|   |            |  |        |              |              |               |               |             |             |               |               |              |
|---|------------|--|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|
| Продукты и блюда в детском питании 1991; Сб. 2008 | с. 68, 367 | Ленивые вареники с молочным сладким соусом | 150/30 | 24,08        | 14,57        | 24,8          | 313,23        | 0,08        | 0,35        | 0,3           | 169,41        | 0,86         |
| Сб. 2008  | 434        | Йогурт питьевой                            | 180    | 4,50         | 0,15         | 6,00          | 46,50         | 0,07        | 0,04        | 1,78          | 224           | 0            |
| к/к   | к/к        | Батон "Нарезной" обогащенный               | 20     | 1,54         | 0,6          | 10,02         | 51,8          | 0,03        | 0,01        | 0             | 4,4           | 0,03         |
| к/к   | к/к        | Банан                                      | 73     | 1,09         | 0,37         | 15,33         | 70,08         | 0,03        | 0,04        | 7,3           | 6,6           | 0,43         |
|   |            |  |        | <b>31,21</b> | <b>15,69</b> | <b>56,15</b>  | <b>481,61</b> | <b>0,21</b> | <b>0,44</b> | <b>9,38</b>   | <b>404,41</b> | <b>1,32</b>  |
|   |            | Итого за день                              |        | <b>75,31</b> | <b>58,21</b> | <b>230,03</b> | <b>1762</b>   | <b>0,92</b> | <b>1,38</b> | <b>111,61</b> | <b>951,96</b> | <b>11,07</b> |
|   |            | среднедневная сбалансированность           |        | <b>1,1</b>   | <b>1,0</b>   | <b>4,0</b>    |               |             |             |               |               |              |

**5 день**

**Завтрак**

|          |     |                           |     |       |      |       |       |      |      |   |        |      |
|----------|-----|---------------------------|-----|-------|------|-------|-------|------|------|---|--------|------|
| Сб. 2008 | 210 | Отварные макароны с сыром | 195 | 10,08 | 9,86 | 37,44 | 268,7 | 0,06 | 0,52 | 0 | 156,33 | 1,02 |
|----------|-----|---------------------------|-----|-------|------|-------|-------|------|------|---|--------|------|

|         |     |   |      |           |              |              |               |             |             |             |               |             |
|---------|-----|---|------|-----------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| Сб.2008 | 432 | Кофейный напиток                                | 180  | 2,61      | 2,23         | 18,34        | 104,56        | 0,03        | 0,14        | 1,21        | 113,8         | 0,14        |
| к/к     | к/к | Батон «Нарезной» обогащенный с маслом сливочным | 30/5 | 2,31      | 5            | 15,08        | 115,2         | 0,05        | 0,02        | 0           | 7,1           | 0,6         |
|         |     |   |      | <b>15</b> | <b>17,09</b> | <b>70,86</b> | <b>488,46</b> | <b>0,14</b> | <b>0,68</b> | <b>1,21</b> | <b>277,23</b> | <b>1,76</b> |

**Завтрак 2**

|         |     |                      |     |             |             |              |              |             |             |             |               |             |
|---------|-----|----------------------|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| Сб.2008 | 435 | Кефир с бифидофлорой | 180 | 5,2         | 4,5         | 7,2          | 95,4         | 0,07        | 0,3         | 1,26        | 216           | 0,18        |
| к/к     | к/к | Печенье затяжное     | 33  | 0,77        | 0,88        | 20,46        | 93,5         | 0,04        | 0,02        | 0           | 14,36         | 1,03        |
|         |     |                      |     | <b>5,97</b> | <b>5,38</b> | <b>27,66</b> | <b>188,9</b> | <b>0,11</b> | <b>0,32</b> | <b>1,26</b> | <b>230,36</b> | <b>1,21</b> |

**Обед**

|         |     |   |           |              |              |              |               |             |             |              |              |             |
|---------|-----|---|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| Сб.2008 | 30  | Салат "Степной"                                     | 60        | 1,06         | 4,09         | 4,96         | 61,79         | 0,01        | 0,02        | 2,56         | 9,39         | 0,46        |
| Сб.2008 | 84  | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной | 250/12/10 | 5,19         | 5,64         | 9,68         | 109,02        | 0,04        | 0,04        | 19,74        | 42,3         | 1,23        |
| Сб.2008 | 299 | Картофельная запеканка с мясом и сметанным соусом   | 180/20    | 14,05        | 14,3         | 25,74        | 295,91        | 0,18        | 0,16        | 4,32         | 19,5         | 2,69        |
| Сб.2008 | 394 | Компот из свежих груш с витамином "С"               | 180       | 0,14         | 0,11         | 17,7         | 72,82         | 0           | 0,1         | 1,8          | 7,26         | 0,84        |
| к/к     | к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                    | 45        | 2,1          | 0,32         | 22,41        | 96,3          | 0,07        | 0           | 0            | 7            | 1,8         |
| к/к     | к/к | Батон "Нарезной" обогащенный                        | 17        | 1,3          | 0,51         | 8,5          | 44,03         | 0,03        | 0,01        | 0            | 3,74         | 0,03        |
|         |     |   |           | <b>23,84</b> | <b>24,97</b> | <b>88,99</b> | <b>679,87</b> | <b>0,33</b> | <b>0,33</b> | <b>28,42</b> | <b>89,19</b> | <b>7,05</b> |

**Полдник**

|          |          |                                     |        |              |              |               |               |             |             |              |               |              |
|----------|----------|-------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| Сб.2008  | 228      | Рыба отварная                       | 75     | 12,78        | 0,48         | 0             | 55,75         | 0,04        | 0,03        | 0            | 13,21         | 0,33         |
| Сб.2008  | 129, 366 | Овощи, припущенные в молочном соусе | 150    | 2,96         | 3,58         | 12,74         | 92,63         | 0,08        | 0,08        | 14,52        | 58,99         | 1,06         |
| Сб. 2008 | 430      | Чай с сахаром                       | 166/14 | 0,30         | 0,08         | 14,60         | 59,20         | 0           | 0           | 0            | 0,42          | 0,04         |
| к/к      | к/к      | Батон "Нарезной" обогащенный        | 20     | 1,54         | 0,6          | 10,02         | 51,8          | 0,03        | 0,01        | 0            | 4,4           | 0,03         |
| к/к      | к/к      | Апельсин                            | 70     | 0,63         | 0,14         | 5,67          | 30,1          | 0           | 0           | 35,7         | 23,8          | 0,21         |
|          |          |                                     |        | <b>18,21</b> | <b>4,88</b>  | <b>43,03</b>  | <b>289,48</b> | <b>0,15</b> | <b>0,12</b> | <b>50,22</b> | <b>100,82</b> | <b>1,67</b>  |
|          |          | Итого за день                       |        | <b>63,02</b> | <b>52,32</b> | <b>230,54</b> | <b>1647</b>   | <b>0,73</b> | <b>1,45</b> | <b>81,11</b> | <b>697,60</b> | <b>11,69</b> |
|          |          | среднедневная сбалансированность    |        | <b>1,0</b>   | <b>0,9</b>   | <b>4,0</b>    |               |             |             |              |               |              |

**6 день**

| Завтрак  |     |   |        |              |              |              |               |             |             |            |               |             |
|----------|-----|---|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------|---------------|-------------|
| Сб. 1983 | 29  | Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным   | 200    | 6,55         | 6,73         | 28,14        | 202,78        | 0,16        | 0,18        | 1,3        | 128,76        | 1,16        |
| Сб. 1983 | 52  | Чай с молоком                                   | 180    | 3,04         | 2,54         | 19,04        | 106,61        | 0           | 0,1         | 0,3        | 120,33        | 0,1         |
| к/к      | к/к | Батон «Нарезной» обогащенный с маслом сливочным | 3 0 /5 | 2,31         | 5            | 15,08        | 115,2         | 0,05        | 0,02        | 0          | 7,1           | 0,6         |
| Сб.2008  | 14  | Сыр порционный                                  | 15     | 3,46         | 4,3          | 0            | 54            | 0           | 0,05        | 0,1        | 132           | 0,15        |
|          |     |   |        | <b>15,36</b> | <b>18,57</b> | <b>62,26</b> | <b>478,59</b> | <b>0,21</b> | <b>0,35</b> | <b>1,7</b> | <b>388,19</b> | <b>2,01</b> |

| Завтрак 2 |     |        |     |     |     |     |      |      |      |      |     |      |
|-----------|-----|--------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|-----|------|
| Сб. 2008  | 434 | Молоко | 180 | 5,2 | 4,5 | 8,6 | 97,2 | 0,07 | 0,27 | 2,34 | 216 | 0,18 |

| Обед                                   |       |   |     |              |              |              |               |            |             |             |               |             |
|--|-------|---|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| Организация детского питания в ДУ 2001 | с. 91 | Суп рыбный "Горбуша"                        | 250 | 8,17         | 2,73         | 15,67        | 129,26        | 0,08       | 0,09        | 7           | 67,82         | 1,04        |
| Сб.2008                                | 254   | Отварные сосиски                            | 59  | 6,1          | 11,9         | 0,47         | 133           | 0,08       | 0,07        | 0           | 14,08         | 1,1         |
| Сб.2008                                | 131   | Капуста тушеная                             | 150 | 2,95         | 5,18         | 13,52        | 106,89        | 0,03       | 0,1         | 25,3        | 72,69         | 1,08        |
| Сб.2008                                | 402   | Компот из смеси сухофруктов с витамином "С" | 180 | 0,5          | 0,09         | 27,3         | 120,1         | 0,01       | 0           | 0           | 18            | 0,63        |
| к/к                                    | к/к   | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный            | 45  | 2,1          | 0,32         | 22,41        | 96,3          | 0,07       | 0           | 0           | 7             | 1,8         |
| к/к                                    | к/к   | Батон "Нарезной" обогащенный                | 17  | 1,3          | 0,51         | 8,5          | 44,03         | 0,03       | 0,01        | 0           | 3,74          | 0,03        |
|  |       |   |     | <b>21,12</b> | <b>20,73</b> | <b>87,87</b> | <b>629,58</b> | <b>0,3</b> | <b>0,27</b> | <b>32,3</b> | <b>183,33</b> | <b>5,68</b> |

| Полдник   |          |                                  |     |              |              |               |               |             |             |              |               |              |
|---|----------|----------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| Питание детей раннего и дошкольного возраста 1983 | с. 119   | Пирожок с повидлом               | 68  | 6,17         | 5,3          | 46,5          | 251,9         | 0,05        | 0,05        | 0            | 32,35         | 0,6          |
| Сб.2008   | 141, 364 | Рагу из овощей                   | 150 | 2,4          | 9,91         | 13,49         | 150,41        | 0,06        | 0,04        | 10,7         | 28,5          | 1,15         |
| Сб.2008   | 436      | Напиток лимонный                 | 180 | 0,13         | 0,01         | 16,4          | 68,6          | 0           | 0           | 4,76         | 6,08          | 0,13         |
| к/к   | к/к      | Батон "Нарезной" обогащенный     | 20  | 1,54         | 0,6          | 10,02         | 51,8          | 0,03        | 0,01        | 0            | 4,4           | 0,03         |
| к/к   | к/к      | Яблоко                           | 70  | 0,28         | 0,28         | 6,86          | 32,9          | 0,02        | 0           | 7            | 11,8          | 1,54         |
|   |          |                                  |     | <b>10,52</b> | <b>16,1</b>  | <b>93,27</b>  | <b>555,61</b> | <b>0,16</b> | <b>0,1</b>  | <b>22,46</b> | <b>83,13</b>  | <b>3,45</b>  |
|   |          | Итого за день                    |     | <b>52,20</b> | <b>59,90</b> | <b>252,00</b> | <b>1761</b>   | <b>0,74</b> | <b>0,99</b> | <b>58,80</b> | <b>870,65</b> | <b>11,32</b> |
|   |          | среднедневная сбалансированность |     | <b>0,9</b>   | <b>1,0</b>   | <b>4,0</b>    |               |             |             |              |               |              |

7 день

| Завтрак                                 |         |   |           |       |       |        |        |      |      |       |        |       |
|---|---------|---|-----------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|--------|-------|
| Продукты и блюда в детском питании 1991 | с. 64   | Молочная вермишель с маслом сливочным           | 200       | 5,93  | 5,45  | 29,79  | 189    | 0,13 | 0,12 | 0,55  | 115,65 | 0,56  |
| Сб.2008                                 | 432     | Кофейный напиток                                | 180       | 2,61  | 2,23  | 18,34  | 104,56 | 0,03 | 0,14 | 1,21  | 113,8  | 0,14  |
| к/к                                     | к/к     | Батон «Нарезной» обогащенный с маслом сливочным | 3 0 /5    | 2,31  | 5     | 15,08  | 115,2  | 0,05 | 0,02 | 0     | 7,1    | 0,6   |
|   |         |   |           | 10,85 | 12,68 | 63,21  | 408,76 | 0,21 | 0,28 | 1,76  | 236,55 | 1,3   |
| Завтрак 2                               |         |   |           |       |       |        |        |      |      |       |        |       |
| Сб.2008                                 | 435     | Кефир с бифидофлорой                            | 180       | 5,2   | 4,5   | 7,2    | 95,4   | 0,07 | 0,3  | 1,26  | 216    | 0,18  |
| Обед                                    |         |   |           |       |       |        |        |      |      |       |        |       |
| Сб.2008                                 | 50      | Салат "Свеколка"                                | 60        | 1,09  | 4,08  | 10,41  | 83     | 0    | 0    | 4,18  | 29,57  | 0,99  |
| Сб.2008                                 | 95      | Суп из овощей с мясом и сметаной                | 250/12/10 | 5,34  | 7,86  | 11,01  | 115,54 | 0,05 | 0,03 | 8,61  | 29,8   | 1,22  |
| Сб.2008                                 | 256     | Печень по-строгановски                          | 75        | 11,95 | 7,1   | 6,43   | 125,79 | 0,2  | 1,48 | 5,33  | 14,42  | 4,89  |
| Сб.2008                                 | 323     | Каша гречневая рассыпчатая                      | 150       | 7,56  | 5,9   | 38,69  | 240,7  | 0,2  | 0,1  | 0     | 13,5   | 4,5   |
| Сб.2008                                 | 442     | Сок фруктовый                                   | 180       | 1,26  | 0,36  | 20,5   | 91,8   | 0,02 | 0,04 | 11,1  | 30,6   | 0,54  |
| к/к                                     | к/к     | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                | 45        | 2,1   | 0,32  | 22,41  | 96,3   | 0,07 | 0    | 0     | 7      | 1,8   |
| к/к                                     | к/к     | Батон "Нарезной" обогащенный                    | 17        | 1,3   | 0,51  | 8,5    | 44,03  | 0,03 | 0,01 | 0     | 3,74   | 0,03  |
|   |         |   |           | 30,6  | 26,13 | 117,95 | 797,16 | 0,57 | 1,66 | 29,22 | 128,63 | 13,97 |
| Полдник                                 |         |   |           |       |       |        |        |      |      |       |        |       |
| Сб.2008                                 | 250,368 | Суфле рыбное (паровое)                          | 80        | 12,93 | 3,8   | 1,75   | 92,21  | 0,06 | 0,05 | 0     | 20,63  | 0,49  |
| Сб.2008                                 | 334     | Картофель в молоке                              | 150       | 4     | 4,4   | 24     | 152    | 0,15 | 0,13 | 21    | 72     | 1,1   |
| Сб.2008                                 | 411     | Кисель из концентрата с витамином "С"           | 180       | 0,09  | 0,09  | 25,11  | 101,70 | 0    | 0    | 1,8   | 4,5    | 0,36  |
| к/к                                     | к/к     | Батон "Нарезной" обогащенный                    | 20        | 1,54  | 0,6   | 10,02  | 51,8   | 0,03 | 0,01 | 0     | 4,4    | 0,03  |
| к/к                                     | к/к     | Мандарин  | 73        | 0,58  | 0,15  | 5,50   | 27,70  | 0,04 | 0,02 | 24,70 | 25,6   | 0,07  |
|   |         |   |           | 19,14 | 9,04  | 66,38  | 425,41 | 0,28 | 0,21 | 47,50 | 127,13 | 2,05  |
|   |         | Итого за день                                   |           | 65,79 | 52,35 | 254,74 | 1727   | 1,13 | 2,45 | 79,74 | 708,31 | 17,50 |
|   |         | среднедневная сбалансированность                |           | 1,0   | 0,9   | 4,0    |        |      |      |       |        |       |

**8 день**

**Завтрак**



|   |             |   |          |              |              |               |               |             |             |              |               |              |
|---|-------------|---|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| Сб.2008   | 225, 367    | Пудинг из творога с молочным сладким соусом | 158 /30  | 24,51        | 15,92        | 41,17         | 369,1         | 0,09        | 0,43        | 0            | 219,8         | 2,1          |
| Сб.2008   | 433         | Какао с молоком                             | 180      | 3,3          | 2,98         | 19,5          | 116,6         | 0,04        | 0,15        | 1,3          | 120,42        | 0,19         |
| к/к   | к/к         | Батон «Нарезной» обогащенный                | 30       | 2,31         | 0,9          | 15,03         | 77,7          | 0,05        | 0,02        | 0            | 6,6           | 0,6          |
|   |             |   |          | <b>30,12</b> | <b>19,8</b>  | <b>75,7</b>   | <b>563,4</b>  | <b>0,18</b> | <b>0,6</b>  | <b>1,3</b>   | <b>346,82</b> | <b>2,89</b>  |
| <b>Завтрак 2</b>  |             |   |          |              |              |               |               |             |             |              |               |              |
| Сб. 2008  | 435         | Простокваша                                 | 180      | 5,22         | 4,5          | 7,38          | 95,4          | 0,05        | 0,23        | 1,44         | 212           | 0,18         |
| <b>Обед</b>   |             |   |          |              |              |               |               |             |             |              |               |              |
| Сб. 2008  | 19          | Салат из свежих огурцов с луком             | 60       | 0,36         | 4,05         | 1,15          | 42,68         | 0           | 0           | 3,32         | 13,84         | 0,31         |
| Сб. 2008  | 20          | Салат из соленых огурцов                    | 60       | 0,45         | 3,98         | 1,13          | 42,21         | 0           | 0           | 3,4          | 15,1          | 0,4          |
| Сб. 2008  | 99          | Суп картофельный с горохом и мясом          | 250/12   | 8,47         | 4,64         | 21,09         | 147,2         | 0,51        | 0,07        | 5,75         | 30,1          | 2,42         |
| Сб. 2008  | 259         | Гуляш из говядины                           | 45/30    | 11,75        | 13,49        | 3,23          | 178,69        | 0,02        | 0,07        | 0,58         | 7,76          | 1,78         |
| Сб. 2008  | 333         | Картофель отварной                          | 150      | 2,9          | 4,7          | 23,5          | 148           | 0,15        | 0,09        | 21           | 21            | 1,2          |
| к/к   | к/к         | Витаминизированный напиток                  | 180      | 0            | 0            | 16,8          | 69,3          | 0,08        | 0,36        | 2,25         | 9,45          | 1,89         |
| к/к   | к/к         | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный            | 45       | 2,1          | 0,32         | 22,41         | 96,3          | 0,07        | 0           | 0            | 7             | 1,8          |
| к/к   | к/к         | Батон "Нарезной" обогащенный                | 17       | 1,3          | 0,51         | 8,5           | 44,03         | 0,03        | 0,01        | 0            | 3,74          | 0,03         |
|   |             |   |          | <b>26,97</b> | <b>27,64</b> | <b>96,66</b>  | <b>725,73</b> | <b>0,86</b> | <b>0,6</b>  | <b>32,98</b> | <b>94,15</b>  | <b>9,52</b>  |
| <b>Полдник</b>  |             |   |          |              |              |               |               |             |             |              |               |              |
| Питание детей раннего и дошкольного возраста 1983; Сб. 2008 | с. 119; 456 | Пирожок с капустой                          | 68       | 6,65         | 5,95         | 36,51         | 222,93        | 0,08        | 0,06        | 3,3          | 43,64         | 0,7          |
| Продукты и блюда в детском питании 1991                     | с. 62       | Каша молочная манная с маслом сливочным     | 200      | 4,96         | 6,24         | 23,72         | 170,7         | 0,07        | 0,14        | 1,3          | 123,9         | 0,29         |
| Сб. 2008  | 431         | Чай с лимоном                               | 166/14/7 | 0,36         | 0,08         | 14,8          | 61,84         | 0,06        | 0           | 2,8          | 7,32          | 0,08         |
| к/к   | к/к         | Груша                                       | 70       | 0,28         | 0,21         | 7,21          | 32,9          | 0,01        | 0,02        | 3,5          | 13,3          | 1,61         |
|   |             |   |          | <b>12,25</b> | <b>12,48</b> | <b>82,24</b>  | <b>488,37</b> | <b>0,22</b> | <b>0,22</b> | <b>10,9</b>  | <b>188,16</b> | <b>2,68</b>  |
|   |             | Итого за день                               |          | <b>74,56</b> | <b>64,42</b> | <b>261,98</b> | <b>1873</b>   | <b>1,31</b> | <b>1,65</b> | <b>46,62</b> | <b>841,13</b> | <b>15,27</b> |
|   |             | среднедневная сбалансированность            |          | <b>1,1</b>   | <b>1,0</b>   | <b>4,0</b>    |               |             |             |              |               |              |

## 9 день

### Завтрак

|          |     |  |     |              |              |              |               |             |             |             |               |             |
|----------|-----|--|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| Сб. 2008 | 328 | каша молочная "Артековская" с маслом сливочным | 200 | 5,44         | 5,88         | 29,79        | 194,03        | 0,07        | 0,08        | 0,5         | 125,75        | 0,59        |
| Сб. 2008 | 434 | Молоко   | 180 | 5,2          | 4,5          | 8,6          | 97,2          | 0,07        | 0,27        | 2,34        | 216           | 0,18        |
| к/к      | к/к | Батон «Нарезной» обогащенный                   | 3 0 | 2,31         | 0,9          | 15,03        | 77,7          | 0,05        | 0,02        | 0           | 6,6           | 0,6         |
|          |     |  |     | <b>12,95</b> | <b>11,28</b> | <b>53,42</b> | <b>368,93</b> | <b>0,19</b> | <b>0,37</b> | <b>2,84</b> | <b>348,35</b> | <b>1,37</b> |

### Завтрак 2

|          |     |                  |     |             |             |              |              |             |             |            |              |             |
|----------|-----|------------------|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|
| Сб. 2008 | 442 | Сок фруктовый    | 180 | 0,54        | 0,18        | 27,36        | 113,4        | 0,02        | 0           | 7,2        | 18           | 0,54        |
| к/к      | к/к | Печенье затяжное | 33  | 0,77        | 0,88        | 20,46        | 93,5         | 0,04        | 0,02        | 0          | 14,36        | 1,03        |
|          |     |                  |     | <b>1,31</b> | <b>1,06</b> | <b>47,82</b> | <b>206,9</b> | <b>0,06</b> | <b>0,02</b> | <b>7,2</b> | <b>32,36</b> | <b>1,57</b> |

### Обед

|          |     |  |        |              |              |              |               |            |             |              |               |             |
|----------|-----|--|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| Сб. 2008 | 100 | Суп картофельный с вермишелью и отварной курой | 250/25 | 8,25         | 6,63         | 18,57        | 171,6         | 0,13       | 0,14        | 6,07         | 19,95         | 1,5         |
| Сб. 2008 | 319 | Кнели из кур (паровые)                         | 78     | 14,48        | 12,32        | 4,96         | 208,18        | 0,04       | 0,12        | 1,2          | 34,38         | 1,28        |
| Сб. 2008 | 347 | Свекла, тушенная в сметанном соусе             | 150    | 2,45         | 2,47         | 15,21        | 93,83         | 0,03       | 0,05        | 1            | 33,22         | 1,99        |
| Сб. 2008 | 394 | Компот из свежих яблок с витамином "С"         | 180    | 0,14         | 0,14         | 17,5         | 72,48         | 0          | 0           | 2,7          | 5,25          | 0,73        |
| к/к      | к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный               | 45     | 2,1          | 0,32         | 22,41        | 96,3          | 0,07       | 0           | 0            | 7             | 1,8         |
| к/к      | к/к | Батон "Нарезной" обогащенный                   | 17     | 1,3          | 0,51         | 8,5          | 44,03         | 0,03       | 0,01        | 0            | 3,74          | 0,03        |
|          |     |  |        | <b>28,72</b> | <b>22,39</b> | <b>87,15</b> | <b>686,42</b> | <b>0,3</b> | <b>0,32</b> | <b>10,97</b> | <b>103,54</b> | <b>7,33</b> |

### Полдник

|          |     |                                       |        |              |              |               |               |             |             |              |               |              |
|----------|-----|---------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| Сб. 2008 | 215 | Омлет с сыром                         | 60     | 7,45         | 9,05         | 1,1           | 116,02        | 0,02        | 0,3         | 0            | 108,4         | 1,19         |
| Сб. 2008 | 155 | Капустная запеканка с молочным соусом | 125/25 | 4,31         | 6,65         | 16,23         | 144,62        | 0,06        | 0,04        | 28           | 75,62         | 1,02         |
| Сб. 1983 | 52  | Чай с молоком                         | 180    | 3,04         | 2,54         | 19,04         | 106,61        | 0           | 0,1         | 0,3          | 120,33        | 0,1          |
| к/к      | к/к | Батон "Нарезной" обогащенный          | 20     | 1,54         | 0,6          | 10,02         | 51,8          | 0,03        | 0,01        | 0            | 4,4           | 0,03         |
| к/к      | к/к | Апельсин                              | 70     | 0,63         | 0,14         | 5,67          | 30,1          | 0           | 0           | 35,7         | 23,8          | 0,21         |
|          |     |                                       |        | <b>16,97</b> | <b>18,98</b> | <b>52,06</b>  | <b>449,15</b> | <b>0,11</b> | <b>0,45</b> | <b>64</b>    | <b>332,55</b> | <b>2,55</b>  |
|          |     | Итого за день                         |        | <b>59,95</b> | <b>53,71</b> | <b>240,45</b> | <b>1711</b>   | <b>0,66</b> | <b>1,16</b> | <b>85,01</b> | <b>816,8</b>  | <b>12,82</b> |
|          |     | среднедневная сбалансированность      |        | <b>1,0</b>   | <b>1,0</b>   | <b>4,0</b>    |               |             |             |              |               |              |

## 10 день

### Завтрак

|   |       |   |         |              |              |              |              |             |             |             |               |             |
|---|-------|---|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| Продукты и блюда в детском питании 1991 | с. 62 | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным      | 200     | 6,21         | 6,25         | 29,06        | 197,64       | 0,15        | 0,15        | 1,3         | 127,52        | 0,9         |
| Сб.2008                                 | 432   | Кофейный напиток                                | 180     | 2,61         | 2,23         | 18,34        | 104,56       | 0,03        | 0,14        | 1,21        | 113,8         | 0,14        |
| к/к                                     | к/к   | Батон «Нарезной» обогащенный с маслом сливочным | 3 0 / 5 | 2,31         | 5            | 15,08        | 115,2        | 0,05        | 0,02        | 0           | 7,1           | 0,6         |
| Сб.2008                                 | 14    | Сыр порционный                                  | 15      | 3,46         | 4,3          | 0            | 54           | 0           | 0,05        | 0,1         | 132           | 0,15        |
|   |       |   |         | <b>14,59</b> | <b>17,78</b> | <b>62,48</b> | <b>471,4</b> | <b>0,23</b> | <b>0,36</b> | <b>2,61</b> | <b>380,42</b> | <b>1,79</b> |

### Завтрак 2

|          |     |         |     |             |             |              |            |             |             |             |               |             |
|----------|-----|---------|-----|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| Сб. 2008 | 435 | Ряженка | 180 | 5,22        | 4,5         | 7,56         | 97,2       | 0,04        | 0,2         | 1           | 223,2         | 0,18        |
| к/к      | к/к | Вафли   | 33  | 0,9         | 1,1         | 25,52        | 116,8      | 0,11        | 0,01        | 0           | 5,28          | 0,52        |
|          |     |         |     | <b>6,12</b> | <b>5,60</b> | <b>33,08</b> | <b>214</b> | <b>0,15</b> | <b>0,21</b> | <b>1,00</b> | <b>228,48</b> | <b>0,70</b> |

### Обед

|  |        |   |           |              |              |              |               |             |             |             |               |             |
|--|--------|---|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| Сб. 2008                               | 22     | Салат из свежих помидоров                     | 60        | 0,57         | 4,1          | 2,14         | 49,46         | 0,03        | 0,02        | 12,82       | 12,3          | 0,5         |
| Организация детского питания в ДУ 2001 | с. 119 | Салат из зеленого горошка                     | 60        | 1,78         | 4,11         | 3,8          | 59,1          | 0,1         | 0,02        | 5,6         | 11,7          | 0,4         |
| Сб. 2008                               | 91     | Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной | 250/12/10 | 6,36         | 6,72         | 20,64        | 154,64        | 0,09        | 0,06        | 10,2        | 29,65         | 1,57        |
| Сб. 2008                               | 306    | Ленивые голубцы                               | 200       | 14,83        | 12,79        | 17,03        | 255,66        | 0,08        | 0,13        | 32,9        | 83,1          | 2,69        |
| Сб. 2008                               | 442    | Сок фруктовый                                 | 180       | 0,54         | 0,18         | 27,36        | 113,4         | 0,02        | 0           | 7,2         | 18            | 0,54        |
| к/к                                    | к/к    | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный              | 45        | 2,1          | 0,32         | 22,41        | 96,3          | 0,07        | 0           | 0           | 7             | 1,8         |
| к/к                                    | к/к    | Батон "Нарезной" обогащенный                  | 17        | 1,3          | 0,51         | 8,5          | 44,03         | 0,03        | 0,01        | 0           | 3,74          | 0,03        |
|  |        |   |           | <b>26,91</b> | <b>24,63</b> | <b>99,74</b> | <b>723,13</b> | <b>0,39</b> | <b>0,22</b> | <b>55,9</b> | <b>153,19</b> | <b>7,03</b> |

### Полдник

|          |         |  |       |      |      |       |        |      |      |     |       |      |
|----------|---------|--|-------|------|------|-------|--------|------|------|-----|-------|------|
| Сб. 2008 | 240,371 | Котлеты рыбные (паровые) со сметанным соусом | 75/20 | 8,87 | 3,2  | 9,2   | 105,54 | 0,05 | 0,05 | 0   | 30,26 | 0,36 |
| Сб. 2008 | 341,369 | Пюре из моркови                              | 150   | 3    | 4,5  | 14,9  | 75     | 0,08 | 0,02 | 4   | 54    | 1    |
| Сб. 2008 | 407     | Кисель из апельсинов                         | 180   | 0,3  | 0,07 | 23,88 | 96,01  | 0,01 | 0,01 | 11  | 15,52 | 0,1  |
| к/к      | к/к     | Батон "Нарезной" обогащенный                 | 20    | 1,54 | 0,6  | 10,02 | 51,8   | 0,03 | 0,01 | 0   | 4,4   | 0,03 |
| к/к      | к/к     | Банан  | 73    | 1,09 | 0,37 | 15,33 | 70,08  | 0,03 | 0,04 | 7,3 | 6,6   | 0,43 |

|  |  |                                  |        |        |         |       |      |       |        |         |       |
|--|--|----------------------------------|--------|--------|---------|-------|------|-------|--------|---------|-------|
|  |  |                                  | 14,8   | 8,74   | 73,33   | 398,4 | 0,2  | 0,13  | 22,3   | 110,78  | 1,92  |
|  |  | Итого за день                    | 62,42  | 56,75  | 268,63  | 1805  | 0,97 | 0,92  | 81,81  | 872,87  | 11,44 |
|  |  | среднедневная сбалансированность | 1,0    | 1,0    | 4,0     |       |      |       |        |         |       |
|  |  | Итого за 10 дней                 | 632,14 | 564,05 | 2503,67 | 17513 | 8,62 | 13,52 | 685,55 | 7939,87 | 130,4 |
|  |  | В среднем за 1 день              | 63,2   | 56,4   | 250,3   | 1751  | 0,86 | 1,35  | 68,9   | 793,9   | 13,04 |