

**СОГЛАСОВАНО**

Главным государственным санитарным врачом  
территориального отдела Управления Роспотребнадзора  
по городу Санкт-Петербургу  
в Невском и Красногвардейском районах

А.В. Воденко  
" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2012г.

**СОГЛАСОВАНО**

Начальник Отдела образования  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2012г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Начальник Управления  
социального питания  
Правительства Санкт-Петербурга

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2012г.

**Примерное десятидневное меню для организации питания детей  
в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием  
дошкольные образовательные учреждения Санкт-Петербурга,  
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологическо й карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
<b>1 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
Продукты и блюда в детском питании 1991	с. 63	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	150	6,61	5,87	23,02	168,23	0,11	0,17	1,3	124,05	1,72
Сб.2008	433	Какао с молоком	150	3,63	3,05	23	105,3	0,04	0,17	1,49	139,74	0,4
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный с маслом сливочным	25 /5	1,93	4,85	12,55	102,3	0,04	0,02	0	6	0,5
				<b>12,17</b>	<b>13,77</b>	<b>58,57</b>	<b>375,83</b>	<b>0,19</b>	<b>0,36</b>	<b>2,79</b>	<b>269,79</b>	<b>2,62</b>
<b>Завтрак 2</b>												
Сб.2008	442	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3	10,5	2,1
<b>Обед</b>												
Сб.2008	112	Суп молочный с вермишелью	150	3,19	3,56	9,8	94,46	0,06	0,1	0,49	81,5	0,21

Сб.2008	134, 364	Картофель и овощи, тушеные в соусе	120	3,8	7,02	14,48	152,45	0,1	0,08	11,36	15,24	1,11
Сб.2008	214	Омлет натуральный	50	5,28	6,49	1,04	83,5	0,02	0,18	0,2	39,3	1,01
Сб.2008	394	Компот из свежих груш и свежих яблок с витамином "С"	150	0,12	0,11	13	54	0	0	1,12	5,55	0,71
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	1,68	0,26	17,9	77,04	0,06	0	0	5,6	1,44
				<b>14,07</b>	<b>17,44</b>	<b>56,22</b>	<b>461,45</b>	<b>0,24</b>	<b>0,36</b>	<b>13,17</b>	<b>147,19</b>	<b>4,48</b>

**Полдник**

Питание детей раннего и дошкольного возраста 1983; Сб. 2008	с. 119; 471	Булочка "Веснушка"	59	5,55	4,11	34,6	189,53	0,05	0,04	0	27,96	0,49
Сб.2008	136	Морковь, тушенная с рисом	100	2,42	5,03	12,1	109,65	0,01	0,05	1,56	21,3	0,65
Сб.2008	410	Кисель из варенья	150	0,1	0	30,57	120,56	0	0	6	6,08	0,31
к/к	к/к	Батон "Нарезной" обогащенный	22	1,69	0,66	11,02	56,98	0,03	0,01	0	4,84	0,44
к/к	к/к	Мандарин	65	0,49	0,13	4,90	24,70	0,04	0,02	23,60	22,8	0,07
				<b>10,25</b>	<b>9,93</b>	<b>93,19</b>	<b>501,42</b>	<b>0,13</b>	<b>0,12</b>	<b>31,16</b>	<b>82,98</b>	<b>1,96</b>
		Итого за день		<b>37,24</b>	<b>41,29</b>	<b>223,13</b>	<b>1408</b>	<b>0,58</b>	<b>0,86</b>	<b>50,12</b>	<b>510,46</b>	<b>11,16</b>
		среднедневная сбалансированность		<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>						

**2 день**

**Завтрак**

Сб.2008	224, 367	Запеканка из творога с молочным сладким соусом	100/30	18,26	12,86	20,21	292,22	0,04	0,25	0,3	170,81	0,7
Сб. 1983	52	Чай с молоком	150	2,97	2,53	16,05	99,69	0	0,1	0,3	120,1	0,1
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный	25	1,93	0,75	12,5	64,8	0,04	0,02	0	5,5	0,5
				<b>23,16</b>	<b>16,14</b>	<b>48,76</b>	<b>456,71</b>	<b>0,08</b>	<b>0,37</b>	<b>0,6</b>	<b>296,41</b>	<b>1,3</b>

**Завтрак 2**

Сб. 2008	442	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	19,05	82,5	0,03	0,06	6	30	0,3
----------	-----	---------------	-----	------	------	-------	------	------	------	---	----	-----

**Обед**

Сб. 2008	25	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	40	0,42	1,06	1,64	36,45	0,02	0,01	36,9	4,24	0,27
Продукты и блюда в детском питании 1991	с. 50	Салат из свеклы	40	0,62	2,74	4,55	47,7	0,01	0,01	2,15	15,15	0,58
Сб. 2008	94	Суп крестьянский с крупой, мясом и сметаной	150/11/6	4,17	5,95	10,98	116,82	0,06	0,06	6,2	16,59	1,17
Сб. 2008	286, 371	Тефтели из говядины (паровые) в сметанном соусе	70/20	10,17	7,16	7,27	154,61	0,04	0,08	0	18,56	1,55
Сб. 2008	335	Картофельное пюре	120	2,59	2,07	15,66	104,45	0,1	0,08	4,29	31,45	0,81
Сб. 2008	401	Компот из чернослива с витамином "С"	150	0,43	0,13	18,79	80,11	0	0,02	0	15,23	0,56
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	1,68	0,26	17,9	77,04	0,06	0	0	5,6	1,44
				19,66	18,31	75,15	580,81	0,27	0,25	12,64	102,58	6,11

**Полдник**

Сб. 2008	251	Пудинг рыбный (паровой)	69	10,44	3,67	3,07	82,74	0,05	0,05	0	19,39	0,21
Сб. 2008	337	Овощи припущенные	120	2,15	3,13	9,83	66	0,06	0,05	5	40,06	0,75
Сб. 2008	436	Напиток апельсиновый	150	0,15	0,03	11,34	47	0	0	5	5,9	0,11
к/к	к/к	Батон "Нарезной" обогащенный	22	1,69	0,66	11,02	56,98	0,03	0,01	0	4,84	0,44
к/к	к/к	Яблоко	65	0,25	0,25	6,4	30,6	0,02	0	6,5	10,42	1,4
				14,68	7,74	41,66	283,32	0,16	0,11	16,5	80,61	2,91
		Итого за день		<b>58,19</b>	<b>42,34</b>	<b>184,62</b>	<b>1403</b>	<b>0,54</b>	<b>0,79</b>	<b>35,74</b>	<b>509,96</b>	<b>10,62</b>

		среднедневная сбалансированность		1,1	1,0	4,0						
<b>3 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
Продукты и блюда в детском питании 1991	с. 62	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150	4,49	5,28	25,57	167,47	0,04	0,05	0,3	120,06	0,22
Сб.2008	432	Кофейный напиток	150	3,3	2,85	15,45	101,5	0,05	0,17	1,48	137,1	0,14
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный с маслом сливочным	25/5	1,93	4,85	12,55	102,3	0,04	0,02	0	6	0,5
Сб. 2008	213											
				<b>9,72</b>	<b>12,98</b>	<b>53,57</b>	<b>371,27</b>	<b>0,13</b>	<b>0,24</b>	<b>1,78</b>	<b>263,16</b>	<b>0,86</b>
<b>Завтрак 2</b>												
Сб.2008	435	Кефир с бифидофлорой	150	4,3	3,75	6	79,5	0,06	0,25	1,1	180	0,16
<b>Обед</b>												
Сб. 2008	76	Борщ с картофелем, капустой, мясом и сметаной	150/11/6	4,06	4,08	8,31	101,25	0,01	0,03	6,32	29,64	1,06
Сб. 2008	281	Рулет из говядины (паровой)	74	12,06	11,03	8,91	182,72	0,02	0,11	0	30,7	1,66
Сб. 2008	135	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	115	2,03	4,33	7,58	69,54	0,05	0,06	3,27	36,57	0,75
Сб. 2008	399	Компот из мандаринов	150	0,3	0,08	12,88	54,15	0,02	0,01	8,5	13,4	0,07
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	1,68	0,26	17,9	77,04	0,06	0	0	5,6	1,44
				20,13	19,78	55,58	487,7	0,16	0,21	18,09	115,91	4,98
<b>Полдник</b>												
Питание детей раннего и дошкольного возраста 1983; Сб. 2008	с. 119; 467	Булочка домашняя	59	5,83	4,21	33,23	194,5	0,03	0,03	0	27,15	0,3
Сб. 2008	345	Капуста тушеная с яблоками	100	1,87	2,39	7,35	61,8	0,02	0,03	16,15	48,19	1,03

Сб. 2008	430	Чай с сахаром	139/11	0,14	0,03	11,25	45,69	0	0	0	0,33	0,03
к/к	к/к	Батон "Нарезной" обогащенный	22	1,69	0,66	11,02	56,98	0,03	0,01	0	4,84	0,44
к/к	к/к	Груша	60	0,23	0,18	6,2	28,2	0	0	2,7	11,4	1,4
				<b>9,76</b>	<b>7,47</b>	<b>69,05</b>	<b>307,17</b>	<b>0,08</b>	<b>0,07</b>	<b>18,85</b>	<b>91,91</b>	<b>3,20</b>
		Итого за день		<b>43,91</b>	<b>43,98</b>	<b>184,2</b>	<b>1242</b>	<b>0,43</b>	<b>0,77</b>	<b>23,67</b>	<b>650,98</b>	<b>9,2</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	150	5,76	5,38	24,8	172,77	0,1	0,12	1,3	129,05	0,4
Сб. 2008	434	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,23	1,95	180	0,15
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный с маслом сливочным	25/5	1,93	4,85	12,55	102,3	0,04	0,02	0	6	0,5
				12,04	13,98	44,55	356,07	0,2	0,37	3,25	315,05	1,05

##### Завтрак 2

Сб.2008	442	Сок фруктовый	150	1,05	0,15	19,8	90	0,06	0,03	60	27	0,45
---------	-----	---------------	-----	------	------	------	----	------	------	----	----	------

##### Обед

Сб. 2008	29	Салат "Школьные годы"	40	0,44	3,05	1,39	35,37	0	0	9	10,48	0,27
Сб. 2008	40	Салат из квашеной капусты	40	0,65	3,03	2,21	40,2	0	0	10,54	17,2	0,25
Сб. 2008	98	Суп картофельный с рисом и отварной курой	150/19	5,77	5,08	12,26	123,95	0,09	0,03	5,69	18,16	0,9
Сб. 2008	315	Биточки рубленые из кури (паровые)	70	12,77	9,46	3,68	158,08	0,04	0,1	0,63	18,63	1,04
Сб. 2008	341, 369	Пюре из свеклы	120	2,6	3,91	12,3	93,9	0,01	0,24	1,26	55,93	1,63
Сб. 2008	401	Компот из изюма с витамином "С"	150	0,33	0,08	19,78	82,05	0,03	0	0	12,3	0,48

к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	1,68	0,26	17,9	77,04	0,06	0	0	5,6	1,44
				23,8	21,82	68,13	575,22	0,23	0,37	18,12	127,82	5,74

**Полдник**

Продукты и блюда в детском питании 1991; Сб. 2008	с. 68,367	Ленивые вареники с молочным сладким соусом	110/30	17,82	11,45	19,91	246,7	0,06	0,21	0,21	124,76	0,7
Сб. 2008	434	Йогурт питьевой	150	3,75	0,13	5,00	38,80	0,06	0,03	1,5	187	0
к/к	к/к	Батон "Нарезной" обогащенный	22	1,69	0,66	11,02	56,98	0,03	0,01	0	4,84	0,44
к/к	к/к	Банан	65	0,98	0,13	13,65	62,4	0,03	0,03	6,5	5,84	0,38
				<b>24,24</b>	<b>12,37</b>	<b>49,58</b>	<b>404,88</b>	<b>0,19</b>	<b>0,28</b>	<b>8,21</b>	<b>322,44</b>	<b>1,52</b>
		Итого за день		<b>61,13</b>	<b>48,32</b>	<b>182,06</b>	<b>1426</b>	<b>0,68</b>	<b>1,05</b>	<b>89,58</b>	<b>792,31</b>	<b>8,76</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	165	9,35	8,95	32,87	240,4	0,05	0,51	0	155,48	0,92
Сб.2008	432	Кофейный напиток	150	3,3	2,85	15,45	101,5	0,05	0,17	1,48	137,1	0,14
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный с маслом сливочным	25/5	1,93	4,85	12,55	102,3	0,04	0,02	0	6	0,5
				<b>14,58</b>	<b>16,65</b>	<b>60,87</b>	<b>444,2</b>	<b>0,14</b>	<b>0,7</b>	<b>1,48</b>	<b>298,58</b>	<b>1,56</b>

**Завтрак 2**

Сб.2008	435	Кефир с бифидофлорой	150	4,3	3,75	6	79,5	0,06	0,25	1,1	180	0,16
к/к	к/к	Печенье затяжное	20	0,47	0,53	12,4	56,67	0,03	0,015	0	8,7	0,63
				<b>4,77</b>	<b>4,28</b>	<b>18,40</b>	<b>136,17</b>	<b>0,09</b>	<b>0,265</b>	<b>1,1</b>	<b>188,7</b>	<b>0,79</b>

## Обед

Сб.2008	30	Салат "Степной"	40	0,81	3,07	3,84	47,03	0,01	0,01	2	7,3	0,35
Сб.2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	150/11/6	4,22	4,61	6,13	85,74	0,02	0,01	12,06	28,13	0,84
Сб.2008	299	Картофельная запеканка с мясом и сметанным соусом	150/20	11,29	11,58	20,53	235,11	0,13	0,12	3,26	16,55	2,28
Сб.2008	394	Компот из свежих груш с витамином "С"	150	0,11	0,09	13,06	53,98	0	0	1,5	6	0,69
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	1,68	0,26	17,9	77,04	0,06	0	0	5,6	1,44
				<b>18,19</b>	<b>19,61</b>	<b>61,46</b>	<b>498,9</b>	<b>0,22</b>	<b>0,14</b>	<b>18,82</b>	<b>63,58</b>	<b>5,6</b>

## Полдник

Сб.2008	228	Рыба отварная	70	11,7	0,43	0	52,95	0,03	0,02	0	12,15	0,23
Сб.2008	129, 366	Овощи, припущенные в молочном соусе	115	2,41	2,31	11,74	68,2	0,07	0,07	13,04	42,51	0,89
Сб. 2008	430	Чай с сахаром	139/11	0,14	0,03	11,25	45,69	0	0	0	0,33	0,03
к/к	к/к	Батон "Нарезной" обогащенный	22	1,69	0,66	11,02	56,98	0,03	0,01	0	4,84	0,44
к/к	к/к	Апельсин	65	0,57	0,13	5,25	27,7	0	0	28,7	22,08	0,19
				<b>16,51</b>	<b>3,56</b>	<b>39,26</b>	<b>251,52</b>	<b>0,13</b>	<b>0,1</b>	<b>41,74</b>	<b>81,91</b>	<b>1,78</b>
		Итого за день		<b>54,05</b>	<b>44,10</b>	<b>179,99</b>	<b>1331</b>	<b>0,58</b>	<b>1,21</b>	<b>63,14</b>	<b>632,77</b>	<b>9,73</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	150	5,7	6,45	22,07	171,5	0,13	0,17	1,3	130,99	0,94
Сб. 1983	52	Чай с молоком	150	2,97	2,53	16,05	99,69	0	0,1	0,3	120,1	0,1

к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный с маслом сливочным	25/5	1,93	4,85	12,55	102,3	0,04	0,02	0	6	0,5
				<b>10,6</b>	<b>13,83</b>	<b>50,67</b>	<b>373,49</b>	<b>0,17</b>	<b>0,29</b>	<b>1,6</b>	<b>257,09</b>	<b>1,54</b>
<b>Завтрак 2</b>												
Сб. 2008	434	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,23	1,95	180	0,15
<b>Обед</b>												
Организация детского питания в ДУ 2001	с. 91	Суп рыбный "Горбуша "	150	5,52	2,03	10,95	93,22	0,05	0,06	9,4	45,86	0,71
Сб.2008	215	Омлет с сыром	55	6,89	8,37	1,01	107	0,01	0,24	0	101,9	1,09
Сб.2008	131	Капуста тушеная	110	2,05	3,7	8,07	76,53	0,02	0,03	18,76	54,02	0,82
Сб.2008	402	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	150	0,4	0,08	23,8	99,5	0,01	0	0	15,3	0,5
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	1,68	0,26	17,9	77,04	0,06	0	0	5,6	1,44
				<b>16,54</b>	<b>14,44</b>	<b>61,73</b>	<b>453,29</b>	<b>0,15</b>	<b>0,33</b>	<b>28,16</b>	<b>222,68</b>	<b>4,56</b>
<b>Полдник</b>												
Питание детей раннего и дошкольного возраста 1983	с. 119	Пирожок с повидлом	64	5,27	4,34	38,25	210,96	0,05	0,03	0	26,31	0,51
Сб.2008	141, 364	Рагу из овощей	120	2,29	8,71	12,82	136,51	0,06	0,03	10,31	23,92	0,88
Сб.2008	436	Напиток лимонный	150	0,11	0	12,37	51,99	0	0	4,08	5,16	0,11
к/к	к/к	Батон "Нарезной" обогащенный	22	1,69	0,66	11,02	56,98	0,03	0,01	0	4,84	0,44
к/к	к/к	Яблоко	65	0,25	0,25	6,4	30,6	0,02	0	6,5	10,42	1,4
				<b>9,61</b>	<b>13,96</b>	<b>80,86</b>	<b>487,04</b>	<b>0,16</b>	<b>0,07</b>	<b>20,89</b>	<b>70,65</b>	<b>3,34</b>
		Итого за день		<b>41,10</b>	<b>45,98</b>	<b>200,46</b>	<b>1395</b>	<b>0,54</b>	<b>0,92</b>	<b>52,60</b>	<b>730,42</b>	<b>9,59</b>



		среднедневная сбалансированность		0,9	1,0	4,0						
<b>7 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
Сб.2008	184	Каша молочная манная с маслом сливочным	150	4,7	5,07	21,88	148,16	0,06	0,14	1,2	117,95	0,29
Сб.2008	432	Кофейный напиток	150	3,3	2,85	15,45	101,5	0,05	0,17	1,48	137,1	0,14
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный с маслом сливочным	25/5	1,93	4,85	12,55	102,3	0,04	0,02	0	6	0,5
				<b>9,93</b>	<b>12,77</b>	<b>49,88</b>	<b>351,96</b>	<b>0,15</b>	<b>0,33</b>	<b>2,68</b>	<b>261,05</b>	<b>0,93</b>
<b>Завтрак 2</b>												
Сб.2008	435	Кефир с бифидофлорой	150	4,3	3,75	6	79,5	0,06	0,25	1,1	180	0,16
<b>Обед</b>												
Сб.2008	50	Салат "Свеколка"	40	0,64	3,03	6,96	58,15	0	0	2,36	20,29	0,68
Сб.2008	95	Суп из овощей с мясом и сметаной	150/11/6	4,44	4,61	8,03	93,65	0,04	0,01	7,08	25,65	0,95
Сб.2008	256	Печень по-строгановски	65	10,71	6,4	5,21	96,78	0,16	1,13	4,12	12,77	4
Сб.2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	105	5,08	4,87	26,29	161,19	0,14	0,07	0	9,68	3,14
Сб.2008	442	Сок фруктовый	150	1,05	0,3	17,1	75	0,02	0,03	10,5	25,5	0,45
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	1,68	0,26	17,9	77,04	0,06	0	0	5,6	1,44
				<b>23,6</b>	<b>19,47</b>	<b>81,49</b>	<b>561,81</b>	<b>0,42</b>	<b>1,24</b>	<b>24,06</b>	<b>99,49</b>	<b>10,66</b>
<b>Полдник</b>												
Сб.2008	250,368	Суфле рыбное (паровое)	70	9,07	3,73	1,75	70,64	0,04	0,02	0	16,79	0,37
Сб.2008	334	Картофель в молоке	120	3,49	3	19,4	129,63	0,11	0,1	14,3	40,9	1,1

Сб.2008	411	Кисель из концентрата с витамином "С"	150	0,08	0,08	20,12	81,67	0	0	1,5	3,4	0,3
к/к	к/к	Батон "Нарезной" обогащенный	22	1,69	0,66	11,02	56,98	0,03	0,01	0	4,84	0,44
к/к	к/к	Мандарин	65	0,49	0,13	4,90	24,70	0,04	0,02	23,60	22,8	0,07
				<b>14,82</b>	<b>7,60</b>	<b>57,19</b>	<b>363,62</b>	<b>0,22</b>	<b>0,15</b>	<b>39,40</b>	<b>88,73</b>	<b>2,28</b>
		Итого за день		<b>52,65</b>	<b>43,59</b>	<b>194,56</b>	<b>1357</b>	<b>0,85</b>	<b>1,97</b>	<b>67,24</b>	<b>629,27</b>	<b>14,03</b>
		среднедневная сбалансированность		<b>1,1</b>	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>						

### 8 день

#### Завтрак

Сб.2008	225, 367	Пудинг из творога с молочным сладким соусом	123 /30	18,58	14,11	32,18	280,5	0,05	0,31	0	192,5	1,3
Сб.2008	433	Какао с молоком	150	3,63	3,05	23	105,3	0,04	0,17	1,49	139,74	0,4
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный	25	1,93	0,75	12,5	64,8	0,04	0,02	0	5,5	0,5
				<b>24,14</b>	<b>17,91</b>	<b>67,68</b>	<b>450,6</b>	<b>0,13</b>	<b>0,5</b>	<b>1,49</b>	<b>337,74</b>	<b>2,2</b>

#### Завтрак 2

Сб. 2008	435	Простокваша	150	4,35	3,75	6,15	79,5	0,04	0,19	1,2	176,7	0,15
----------	-----	-------------	-----	------	------	------	------	------	------	-----	-------	------

#### Обед

Сб. 2008	19	Салат из свежих огурцов	40	0,27	3	0,72	31,15	0,01	0	1,33	6,46	0,19
Сб. 2008	20	Салат из соленых огурцов	40	0,35	3,02	1,01	33,24	0	0	2,2	9,22	0,23
Сб. 2008	99	Суп картофельный с горохом и мясом	150/11	6,64	4,5	14,87	111,25	0,19	0,07	3,7	21,93	1,91
Сб. 2008	259	Гуляш из говядины	45/20	11,53	12,43	2,18	145,32	0,02	0,07	0,45	7,48	1,76
Сб. 2008	333	Картофель отварной	120	2,29	3,76	16,3	116,4	0,13	0,02	20	11,83	1,03
Сб. 2008	401	Компот из кураги с витамином "С"	150	0,78	0,05	17,63	74,7	0,02	0,03	0	24,3	0,51

к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	1,68	0,26	17,9	77,04	0,06	0	0	5,6	1,44
				<b>23,27</b>	<b>24,02</b>	<b>69,89</b>	<b>557,95</b>	<b>0,42</b>	<b>0,19</b>	<b>26,35</b>	<b>80,36</b>	<b>6,88</b>
<b>Полдник</b>												
Питание детей раннего и дошкольного возраста 1983; Сб. 2008	с. 119; 456	Пирожок с капустой	64	5,9	4,62	30,6	190,6	0,04	0,03	2,96	39,55	0,51
Сб. 2008	51	Винегрет овощной	100	1,6	4	9,2	66,77	0,01	0,14	10,15	22,1	0,8
Сб. 2008	431	Чай с лимоном	139/11/5	0,2	0,03	11,45	48,03	0,06	0	2,8	3,13	0,07
к/к	к/к	Батон "Нарезной" обогащенный	22	1,69	0,66	11,02	56,98	0,03	0,01	0	4,84	0,44
к/к	к/к	Груша	60	0,23	0,18	6,2	28,2	0	0	2,7	11,4	1,4
				<b>9,62</b>	<b>9,49</b>	<b>68,47</b>	<b>390,58</b>	<b>0,14</b>	<b>0,18</b>	<b>18,61</b>	<b>81,02</b>	<b>3,22</b>
		Итого за день		<b>61,38</b>	<b>55,17</b>	<b>212,19</b>	<b>1478</b>	<b>0,73</b>	<b>1,06</b>	<b>47,65</b>	<b>675,82</b>	<b>12,45</b>
		среднедневная сбалансированность		<b>1,1</b>	<b>1,1</b>	<b>4,0</b>						

## 9 день

### Завтрак

Сб. 2008	328	Каша молочная "Артековская" с маслом сливочным	150	5	5,54	23,84	164,9	0,07	0,02	0,4	123,35	0,5
Сб. 2008	434	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,23	1,95	180	0,15
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный с маслом сливочным	25/5	1,93	4,85	12,55	102,3	0,04	0,02	0	6	0,5
				<b>11,28</b>	<b>14,14</b>	<b>43,59</b>	<b>348,2</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>2,35</b>	<b>309,35</b>	<b>1,15</b>

### Завтрак 2

Сб. 2008	442	Сок фруктовый	150	0,45	0,15	22,8	94,5	0,02	0	6	15	0,45
----------	-----	---------------	-----	------	------	------	------	------	---	---	----	------

### Обед

Сб. 2008	43	Салат картофельный	40	0,85	3,1	5,04	54,5	0,04	0,02	5,53	4,59	0,31
Сб. 2008	100	Суп картофельный с вермишелью и отварной курой	150/19	6,68	6	14,59	130,79	0,07	0,1	3,92	12,7	0,92
Сб. 2008	319	Кнели из кур (паровые)	68	12,64	10,13	4,27	176,48	0,03	0,09	1,09	29,03	1,23
Сб. 2008	347	Свекла, тушенная в сметанном соусе	120	2,06	2,21	13,68	80,51	0,02	0,04	0,9	23,8	1,58
Сб. 2008	394	Компот из свежих яблок с витамином "С"	150	0,12	0,12	12,93	54	0	0	2,25	5,1	0,66
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	1,68	0,26	17,9	77,04	0,06	0	0	5,6	1,44
				<b>24,03</b>	<b>21,82</b>	<b>68,41</b>	<b>573,32</b>	<b>0,22</b>	<b>0,25</b>	<b>13,69</b>	<b>80,82</b>	<b>6,14</b>

**Полдник**

Сб. 2008	213	Вареное яйцо	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1
Сб. 2008	155	Капустная запеканка с молочным соусом	100/25	3,7	6,1	12,4	119	0,05	0,03	23	70	1
Сб. 1983	52	Чай с молоком	150	2,97	2,53	16,05	99,69	0	0,1	0,3	120,1	0,1
к/к	к/к	Батон "Нарезной" обогащенный	22	1,69	0,66	11,02	56,98	0,03	0,01	0	4,84	0,44
к/к	к/к	Апельсин	65	0,57	0,13	5,25	27,7	0	0	28,7	22,08	0,19
				<b>14,03</b>	<b>14,02</b>	<b>45,02</b>	<b>366,37</b>	<b>0,11</b>	<b>0,32</b>	<b>52</b>	<b>239,02</b>	<b>2,73</b>
		Итого за день		<b>49,79</b>	<b>50,13</b>	<b>179,82</b>	<b>1382</b>	<b>0,52</b>	<b>0,84</b>	<b>74,04</b>	<b>644,19</b>	<b>10,47</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	150	5,51	5,81	23,87	169,21	0,12	0,14	1,3	125,35	0,7
---	-------	--	-----	------	------	-------	--------	------	------	-----	--------	-----

Сб.2008	432	Кофейный напиток	150	3,3	2,85	15,45	101,5	0,05	0,17	1,48	137,1	0,14
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный с маслом сливочным	25/5	1,93	4,85	12,55	102,3	0,04	0,02	0	6	0,5
Сб.2008	14	Сыр порционный	15	3,46	4,3	0	54	0	0,05	0,1	132	0,15
				<b>14,2</b>	<b>17,81</b>	<b>51,87</b>	<b>427,01</b>	<b>0,21</b>	<b>0,38</b>	<b>2,88</b>	<b>400,45</b>	<b>1,49</b>

**Завтрак 2**

Сб. 2008	435	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	81	0,03	0,16	0,8	186	0,15
----------	-----	---------	-----	------	------	-----	----	------	------	-----	-----	------

**Обед**

Сб. 2008	22	Салат из свежих помидоров	40	0,42	3,19	1,44	36,09	0	0	8,55	5,32	0,34
Организация детского питания в ДУ 2001	с. 119	Салат из зеленого горошка	40	1,24	4,07	2,6	39,99	0,04	0,02	4	8	0,28
Сб. 2008	91	Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной	150/11/6	4,38	5,21	12,06	106,43	0,06	0,04	5,02	20,61	1,12
Сб. 2008	306	Ленивые голубцы	165	12,24	11,41	9,11	188,73	0,06	0,11	25	63,5	2,59
Сб. 2008	442	Сок фруктовый	150	0,45	0,15	22,8	94,5	0,02	0	6	15	0,45
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	1,68	0,26	17,9	77,04	0,06	0	0	5,6	1,44
				<b>19,99</b>	<b>21,1</b>	<b>64,47</b>	<b>506,69</b>	<b>0,24</b>	<b>0,17</b>	<b>40,02</b>	<b>112,71</b>	<b>5,88</b>

**Полдник**

Сб. 2008	240,371	Котлеты рыбные (паровые) со сметанным соусом	70/20	7,68	2,79	8,99	98,95	0,01	0,04	0	22,92	0,33
Сб. 2008	341,369	Пюре из моркови	120	2,93	4	12,3	70	0,07	0,01	2	50	0,8
Сб. 2008	407	Кисель из апельсинов	150	0,23	0,05	17,44	72,61	0,01	0	10	11,6	0,07
к/к	к/к	Батон "Нарезной" обогащенный	22	1,69	0,66	11,02	56,98	0,03	0,01	0	4,84	0,44
к/к	к/к	Банан	65	0,98	0,13	13,65	62,4	0,03	0,03	6,5	5,84	0,38

			13,51	7,63	63,4	360,94	0,15	0,09	18,5	95,2	2,02
		Итого за день	52,05	50,29	186,04	1376	0,63	0,80	62,20	794,36	9,54
		среднедневная сбалансированность	1,0	1,0	4,0						
		Итого за 10 дней	511,49	465,19	1927	13798	6,08	10,27	565,98	6570,5	105,55
		В среднем за 1 день	51,1	46,5	192,7	1380	0,61	1,03	56,6	657,1	10,6