

СОГЛАСОВАНО:  
Заведующий

\_\_\_\_\_ 2023 г.



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. САЛАВАТА  
категория ясли/сада с 10,5 часовым пребыванием детей ( СанПиН 2.3/2.4.3590-20 )



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУП "Общепит"  
городского округа г. Салавата

В.В. Маков  
\_\_\_\_\_ 2023 г.

Введено в работу с \_\_\_\_\_ 2023 г.

Возрастная категория: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 1 День 1

| Прием пищи              | № рецептуры | Наименование блюда                           | Вес<br>блюда | от 1 до 3 лет    |        |          | Энергетич.<br>ценность | Вес блюда | от 3 до 7 лет    |        |          | Энергетич.<br>ценность |
|-------------------------|-------------|----------------------------------------------|--------------|------------------|--------|----------|------------------------|-----------|------------------|--------|----------|------------------------|
|                         |             |                                              |              | Пищевые вещества |        |          |                        |           | Пищевые вещества |        |          |                        |
|                         |             |                                              |              | Белки            | Жиры   | Углеводы |                        |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                        |
| ЗАВТРАК                 | 5.1 (С)     | Макаронные изделия с тертым сыром            | 110          | 7,5              | 8,4    | 21,5     | 194                    | 135       | 9,2              | 10     | 25,8     | 232                    |
|                         | 1.1(С)      | Кондитерское изделие                         | 30           | 0,96             | 0,84   | 19,1     | 102,6                  | 30        | 0,96             | 0,84   | 19,1     | 102,6                  |
|                         | 7.1(С)      | Чай с сахаром                                | 200          | 0,13             | 0,026  | 6,13     | 24                     | 200       | 0,13             | 0,026  | 6,13     | 24                     |
|                         | 6.23        | Хлеб пшеничный с вит -мин смесью "Валетек-8" | 30           | 2,5              | 0,27   | 21       | 75                     | 40        | 3,3              | 0,36   | 28       | 100                    |
| Итого за завтрак        |             |                                              | 370          | 11,09            | 9,536  | 67,73    | 395,6                  | 405       | 13,59            | 11,226 | 79,03    | 458,6                  |
| ВТОРОЙ<br>ЗАВТРАК       | 7.9         | Сок фруктовый                                | 150          | 0,75             | 0,15   | 15,15    | 69                     | 150       | 0,75             | 0,15   | 15,15    | 69                     |
| Итого за второй завтрак |             |                                              | 150          | 0,75             | 0,15   | 15,15    | 69                     | 150       | 0,75             | 0,15   | 15,15    | 69                     |
| ОБЕД                    | 2.8 (С)     | Суп картофельный с бобовыми и гречками       | 162,5        | 4,5              | 3,1    | 17,5     | 122                    | 197,5     | 5,6              | 3,7    | 30       | 152,1                  |
|                         | 3.17 (С)    | Биточки паровые                              | 50           | 7,4              | 6      | 6,1      | 109                    | 70        | 10,4             | 8,6    | 8,7      | 154                    |
|                         | 5.10 (С)    | Картофель тушеный                            | 110          | 2,42             | 6,71   | 16,5     | 138,6                  | 130       | 2,86             | 7,9    | 19,6     | 163,8                  |
|                         | 7.4 (С)     | Компот из смеси сухофруктов                  | 150          | 0,7              | 0,03   | 8,2      | 36                     | 180       | 0,81             | 0,04   | 10,2     | 45                     |
|                         | 6.23        | Хлеб пшеничный с вит -мин смесью "Валетек-8" | 20           | 1,65             | 0,18   | 14       | 50                     | 20        | 1,65             | 0,18   | 14       | 50                     |
|                         | 6.24        | Хлеб ржаной                                  | 30           | 2,4              | 0,5    | 21,99    | 85,5                   | 40        | 3,25             | 0,66   | 29,3     | 114                    |
| Итого за обед           |             |                                              | 522,5        | 19,07            | 16,52  | 84,29    | 541,1                  | 637,5     | 24,57            | 21,08  | 111,8    | 678,9                  |
| ПОЛДНИК                 | 2.2 (С)     | Суп молочный с крупой "Артек"                | 150          | 2,6              | 3,1    | 10,9     | 81                     | 180       | 3,12             | 3,7    | 13       | 98,1                   |
|                         | 6.30        | Булочка "Дорожная"                           | 50           | 3,05             | 5,4    | 24,8     | 153,5                  | 50        | 3,05             | 5,4    | 24,8     | 153,5                  |
|                         | 7.2 (С)     | Чай с молоком и сахаром                      | 150          | 1,1              | 0,8    | 6,2      | 36                     | 180       | 1,26             | 1      | 7,2      | 43,2                   |
| Итого за полдник        |             |                                              | 350          | 6,75             | 9,3    | 41,9     | 270,5                  | 410       | 7,43             | 10,1   | 45       | 294,8                  |
| Итого за день:          |             |                                              |              | 37,66            | 35,506 | 209,07   | 1276,2                 |           | 46,34            | 42,556 | 250,98   | 1501,3                 |

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 1 день 2

| Прием пищи              | № рецептуры | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда | от 1 до 3 лет    |       |          | Энергетич.<br>ценность | Вес<br>блюда | от 3 до 7 лет    |       |          | Энергетич.<br>ценность |
|-------------------------|-------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|------------------------|--------------|------------------|-------|----------|------------------------|
|                         |             |                                             |              | Пищевые вещества |       |          |                        |              | Пищевые вещества |       |          |                        |
|                         |             |                                             |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                        |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                        |
| ЗАВТРАК                 | 4.11 (С)    | Каша манная молочная жидкая                 | 134          | 3,55             | 5,02  | 16       | 123                    | 155          | 4,16             | 5,92  | 18,5     | 141,6                  |
|                         | 7.2 (С)     | Чай с молоком и сахаром                     | 200          | 1,4              | 1,11  | 8        | 48                     | 200          | 1,4              | 1,11  | 8        | 48                     |
|                         | 6.23        | Хлеб пшеничный с вит -мин смесью"Валетек-8" | 30           | 2,5              | 0,27  | 21       | 75                     | 45           | 3,75             | 0,41  | 31,5     | 112,5                  |
| Итого за завтрак        |             |                                             | 364          | 7,45             | 6,4   | 45       | 246                    | 400          | 9,31             | 7,44  | 58       | 302,1                  |
| ВТОРОЙ<br>ЗАВТРАК       | 7.10 (С)    | Компот из свежих плодов                     | 100          | 0,1              | 0,05  | 6,3      | 26                     | 100          | 0,1              | 0,05  | 6,3      | 26                     |
| Итого за второй завтрак |             |                                             | 100          | 0,1              | 0,05  | 6,3      | 26                     | 100          | 0,1              | 0,05  | 6,3      | 26                     |
| ОБЕД                    | ТТК №25 (С) | Рассольник ленинградский                    | 155          | 2,82             | 3,6   | 9,2      | 83,4                   | 185          | 2,89             | 4,41  | 11       | 111,2                  |
|                         | ТТК №23(С)  | Котлеты рубленные из птицы                  | 50           | 8,33             | 12,45 | 9,13     | 187,5                  | 70           | 11,7             | 17,43 | 12,8     | 262,5                  |
|                         | 5.13(С)     | Каша рисовая рассыпчатая                    | 110          | 2,75             | 2,64  | 27,5     | 147,4                  | 130          | 3,29             | 3,98  | 32,5     | 174,2                  |
|                         | 8.3(С)      | Соус томатный                               | 20           | 0,2              | 0,9   | 1,2      | 14                     | 30           | 0,3              | 1,4   | 1,9      | 22                     |
|                         | 1.11 (С)    | Винегрет овощной                            | 30           | 0,4              | 0,7   | 2,15     | 16,5                   | 50           | 0,66             | 1,16  | 3,58     | 27,5                   |
|                         | 3.1.2 С     | Чай "Витаминизированный"                    | 150          | 0,33             | 0,15  | 7,7      | 62,2                   | 180          | 0,45             | 0,18  | 9,2      | 74,7                   |
|                         | 6.23        | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8" | 20           | 1,65             | 0,18  | 14       | 50                     | 20           | 1,65             | 0,18  | 14       | 50                     |
|                         | 6.24        | Хлеб ржаной                                 | 30           | 2,4              | 0,5   | 21,99    | 85,5                   | 40           | 3,25             | 0,66  | 29,3     | 114                    |
| Итого за обед           |             |                                             | 565          | 18,88            | 21,12 | 92,87    | 646,5                  | 705          | 24,19            | 29,4  | 114,28   | 836,1                  |
|                         | 6.14 (С)    | Сочни с творог                              | 70           | 6,3              | 10,24 | 24,6     | 209                    | 90           | 8,1              | 13,2  | 31,6     | 278                    |
|                         | 1.4 (С)     | Кефир с сахаром                             | 150          | 4,1              | 4,2   | 10       | 96                     | 180          | 4,9              | 5,04  | 12       | 115,2                  |
| Итого за полдник        |             |                                             | 220          | 10,4             | 14,44 | 34,6     | 305                    | 270          | 13               | 18,24 | 43,6     | 393,2                  |
| Итого за день:          |             |                                             |              | 36,83            | 42,01 | 178,77   | 1223,5                 |              | 46,6             | 55,13 | 222,18   | 1557,4                 |



Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 1 день 3

| Прием пищи              | № рецептуры | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда | от 1 до 3 лет    |        |          | Энергетич.<br>ценность | Вес<br>блюда | от 3 до 7 лет    |        |          | Энергетич.<br>ценность |
|-------------------------|-------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|--------|----------|------------------------|--------------|------------------|--------|----------|------------------------|
|                         |             |                                             |              | Пищевые вещества |        |          |                        |              | Пищевые вещества |        |          |                        |
|                         |             |                                             |              | Белки            | Жиры   | Углеводы |                        |              | Белки            | Жиры   | Углеводы |                        |
| ЗАВТРАК                 | 4.19 (С)    | Каша "Артек" молочная жидкая                | 134          | 5,3              | 5      | 48,4     | 256,5                  | 155          | 6                | 5,7    | 55,75    | 295,5                  |
|                         | 7.1(С)      | Чай с сахаром                               | 200          | 0,13             | 0,026  | 6,13     | 24                     | 200          | 0,13             | 0,026  | 6,13     | 24                     |
|                         | 6.23        | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8" | 30           | 2,5              | 0,27   | 21       | 75                     | 45           | 3,75             | 0,41   | 31,5     | 112,5                  |
| Итого за завтрак        |             |                                             | 364          | 7,93             | 5,296  | 75,53    | 355,5                  | 400          | 9,88             | 6,136  | 93,38    | 432                    |
| ВТОРОЙ<br>ЗАВТРАК       | 1.27        | Фрукты свежие                               | 100          | 0,4              | 0,4    | 9,8      | 47,3                   | 100          | 0,4              | 0,4    | 9,8      | 47,3                   |
| Итого за второй завтрак |             |                                             | 100          | 0,4              | 0,4    | 9,8      | 47,3                   | 100          | 0,4              | 0,4    | 9,8      | 47,3                   |
| ОБЕД                    | ТТК №26     | Щи из свежей капусты с картофелем           | 155          | 3                | 3,3    | 5,1      | 62,4                   | 185          | 4,17             | 4,17   | 6,12     | 78,42                  |
|                         | ТТК №8      | Рагу из птицы                               | 130          | 7,8              | 13,19  | 11       | 185                    | 150          | 9                | 15,86  | 12,8     | 213                    |
|                         | 1.12 (С)    | Салат "Здоровье"                            | 30           | 0,45             | 1,55   | 2,15     | 24                     | 50           | 0,75             | 2,58   | 3,58     | 40                     |
|                         | 7.10 (С)    | Компот из свежих плодов                     | 150          | 0,1              | 0,1    | 10,3     | 43                     | 180          | 0,18             | 0,09   | 11,34    | 46,9                   |
|                         | 6.23        | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8" | 20           | 1,65             | 0,18   | 14       | 50                     | 20           | 1,65             | 0,18   | 14       | 50                     |
|                         | 6.24        | Хлеб ржаной                                 | 30           | 2,4              | 0,5    | 21,99    | 85,5                   | 40           | 3,25             | 0,66   | 29,3     | 114                    |
| Итого за обед           |             |                                             | 515          | 15,4             | 18,82  | 64,54    | 449,9                  | 625          | 19               | 23,54  | 77,14    | 542,32                 |
| ПОЛДНИК                 | 2.2 (С)     | Суп молочный с рисовой крупой               | 150          | 2,6              | 3,1    | 10,9     | 81                     | 180          | 3,12             | 3,7    | 13       | 98,1                   |
|                         | 6.3 (С)     | Булочка "Домашняя"                          | 50           | 3,6              | 5,9    | 27,1     | 175                    | 70           | 5,00             | 8,00   | 38,00    | 245                    |
|                         | 7.2 (С)     | Чай с молоком и сахаром                     | 150          | 1,1              | 0,8    | 6,2      | 36                     | 180          | 1,26             | 1      | 7,2      | 43,2                   |
| Итого за полдник        |             |                                             | 350          | 7,3              | 9,8    | 44,2     | 292                    | 430          | 9,38             | 12,7   | 58,2     | 386,3                  |
| Итого за день:          |             |                                             |              | 31,03            | 34,316 | 194,07   | 1144,7                 |              | 38,66            | 42,776 | 238,52   | 1407,92                |

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 1 день 4

| Прием пищи              | № рецептуры | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда | от 1 до 3 лет    |        |          | Энергетич.<br>ценность | Вес<br>блюда | от 3 до 7 лет    |        |          | Энергетич.<br>ценность |
|-------------------------|-------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|--------|----------|------------------------|--------------|------------------|--------|----------|------------------------|
|                         |             |                                             |              | Пищевые вещества |        |          |                        |              | Пищевые вещества |        |          |                        |
|                         |             |                                             |              | Белки            | Жиры   | Углеводы |                        |              | Белки            | Жиры   | Углеводы |                        |
| ЗАВТРАК                 | 4.5 (С)     | Омлет натуральный                           | 130          | 11,6             | 19     | 2,2      | 226                    | 150          | 14,5             | 23     | 2,7      | 282                    |
|                         | 1.2 (С)     | Сыр (порциями)                              | 10           | 2,7              | 2,73   | 0        | 36,1                   | 10           | 2,7              | 2,73   | 0        | 36,1                   |
|                         | 7.1 (С)     | Чай с сахаром                               | 200          | 0,13             | 0,026  | 6,13     | 24                     | 200          | 0,13             | 0,026  | 6,13     | 24                     |
|                         | 6.23        | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8" | 30           | 2,5              | 0,27   | 21       | 75                     | 50           | 4,18             | 0,45   | 35,07    | 125,25                 |
| Итого за завтрак        |             |                                             | 370          | 16,93            | 22,026 | 29,33    | 361,1                  | 410          | 21,51            | 26,206 | 43,9     | 467,35                 |
| ВТОРОЙ<br>ЗАВТРАК       | 7.11 (С)    | Напиток "Цитрусовый"                        | 100          | 0,05             | 0,01   | 7,3      | 36,5                   | 100          | 0,05             | 0,01   | 7,3      | 36,5                   |
| Итого за второй завтрак |             |                                             | 100          | 0,05             | 0,01   | 7,3      | 36,5                   | 100          | 0,05             | 0,01   | 7,3      | 36,5                   |
| ОБЕД                    | ТТК№27(С)   | Борщ с капустой и картофелем                | 155          | 2,52             | 3      | 7        | 64,4                   | 185          | 3,02             | 3,78   | 8,46     | 76,8                   |
|                         | ТТК№29 (С)  | Биточки или котлеты из рыбы                 | 50           | 8,1              | 5,7    | 6,9      | 114,8                  | 70           | 11,34            | 8      | 9,7      | 156,8                  |
|                         | 5.34 (С)    | Каша гречневая рассыпчатая                  | 110          | 6,16             | 3,96   | 25,37    | 164,3                  | 130          | 7,28             | 4,68   | 30       | 194,2                  |
|                         | 8.3(С)      | Соус томатный                               | 20           | 0,2              | 0,9    | 1,2      | 14                     | 30           | 0,3              | 1,4    | 1,9      | 22                     |
|                         | 5.15.2 (С)  | Салат "Мозайка"                             | 30           | 0,4              | 2,5    | 2,4      | 34,2                   | 50           | 0,7              | 4,2    | 4        | 54                     |
|                         | 7.4 (С)     | Компот из смеси сухофруктов                 | 150          | 0,7              | 0,03   | 8,2      | 36                     | 180          | 0,81             | 0,04   | 10,17    | 45                     |
|                         | 6.23        | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8" | 20           | 1,65             | 0,18   | 14       | 50                     | 20           | 1,65             | 0,18   | 14       | 50                     |
|                         | 6.24        | Хлеб ржаной                                 | 30           | 2,4              | 0,5    | 21,99    | 85,5                   | 40           | 3,25             | 0,66   | 29,3     | 114                    |
| Итого за обед           |             |                                             | 565          | 22,13            | 16,77  | 87,06    | 563,2                  | 705          | 28,35            | 22,94  | 107,53   | 712,8                  |
| ПОЛДНИК                 | 6.12 (С)    | Плюшки московские                           | 90           | 7,32             | 10,15  | 49,24    | 320                    | 90           | 7,32             | 10,15  | 49,24    | 320                    |
|                         | 1.3 (С)     | Молоко кипяченое                            | 150          | 4,1              | 4,2    | 6,4      | 79                     | 180          | 5                | 5,04   | 7,74     | 95,4                   |
| Итого за полдник        |             |                                             | 240          | 11,42            | 14,35  | 55,64    | 399                    | 270          | 12,32            | 15,19  | 56,98    | 415,4                  |
| Итого за день:          |             |                                             |              | 50,53            | 53,156 | 179,33   | 1359,8                 |              | 62,23            | 64,346 | 215,71   | 1632,05                |



Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 1 день 5

| Прием пищи              | № рецептуры | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда | от 1 до 3 лет    |        |          | Энергетич.<br>ценность | Вес<br>блюда | от 3 до 7 лет    |        |          | Энергетич.<br>ценность |
|-------------------------|-------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|--------|----------|------------------------|--------------|------------------|--------|----------|------------------------|
|                         |             |                                             |              | Пищевые вещества |        |          |                        |              | Пищевые вещества |        |          |                        |
|                         |             |                                             |              | Белки            | Жиры   | Углеводы |                        |              | Белки            | Жиры   | Углеводы |                        |
| ЗАВТРАК                 | 4.18(С)     | Каша молочная "Дружба"                      | 134          | 4,1              | 5,3    | 21,8     | 150,8                  | 155          | 4,7              | 6,1    | 25,1     | 174                    |
|                         | 7.6 (С)     | Какао с молоком                             | 200          | 3,6              | 3,3    | 9,6      | 83                     | 200          | 3,6              | 3,3    | 9,6      | 83                     |
|                         | 6.23        | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8" | 30           | 2,5              | 0,27   | 21       | 75                     | 45           | 3,75             | 0,41   | 31,5     | 112,5                  |
| Итого за завтрак        |             |                                             | 364          | 10,2             | 8,87   | 52,4     | 308,8                  | 400          | 12,05            | 9,81   | 66,2     | 369,5                  |
| ВТОРОЙ<br>ЗАВТРАК       | 7.1 (С)     | Чай с сахаром                               | 100          | 0,07             | 0,001  | 3,07     | 12                     | 100          | 0,07             | 0,001  | 3,07     | 12                     |
|                         | 1.1(С)      | Кондитерское изделие                        | 30           | 0,48             | 0,42   | 9,6      | 51,3                   | 30           | 0,96             | 0,84   | 19,1     | 102,6                  |
| Итого за второй завтрак |             |                                             | 130          | 0,55             | 0,421  | 12,67    | 63,3                   | 130          | 1,03             | 0,841  | 22,17    | 114,6                  |
| ОБЕД                    | ТТК№12      | "Бумас аши"(Затируха)                       | 150          | 4,9              | 6,2    | 34,5     | 213                    | 180          | 5,94             | 7,8    | 41,4     | 259                    |
|                         | 3.32 (С)    | Колбаски рубленные                          | 50           | 5,3              | 7,7    | 3        | 104                    | 70           | 7,42             | 10,8   | 4,2      | 146                    |
|                         | 5.14 (С)    | Пюре гороховое                              | 110          | 10,8             | 3,74   | 24,38    | 176                    | 130          | 12,65            | 4,42   | 28,77    | 208                    |
|                         | 1.11 (С)    | Салат "Пестрый"                             | 30           | 0,3              | 1,35   | 3,2      | 26                     | 50           | 0,5              | 2,25   | 5,33     | 43,33                  |
|                         | 7.10 (С)    | Компот из свежих плодов                     | 150          | 0,1              | 0,1    | 10,3     | 43                     | 180          | 0,18             | 0,09   | 11,34    | 46,9                   |
|                         | 6.23        | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8" | 20           | 1,65             | 0,18   | 14       | 50                     | 20           | 1,65             | 0,18   | 14       | 50                     |
|                         | 6.24        | Хлеб ржаной                                 | 30           | 2,4              | 0,5    | 21,99    | 85,5                   | 40           | 3,25             | 0,66   | 29,3     | 114                    |
| Итого за обед           |             |                                             | 540          | 25,45            | 19,77  | 111,37   | 697,5                  | 670          | 31,59            | 26,2   | 134,34   | 867,23                 |
| ПОЛДНИК                 | 5.6 (С)     | Картофельное пюре                           | 110          | 2,2              | 3,4    | 14,75    | 100                    | 130          | 2,68             | 4      | 17,42    | 125,8                  |
|                         | 3.29        | Куриные Шарики с соусом                     | 50           | 12,4             | 16,8   | 4,44     | 218                    | 50           | 12,4             | 16,8   | 4,44     | 218                    |
|                         | 6.23        | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8" | 15           | 1,25             | 0,13   | 10,5     | 37,5                   | 20           | 1,65             | 0,18   | 14       | 50                     |
|                         | 7.2 (С)     | Чай с молоком и сахаром                     | 150          | 1,1              | 0,8    | 6,2      | 36                     | 180          | 1,26             | 1      | 7,2      | 43,2                   |
| Итого за полдник        |             |                                             | 325          | 16,95            | 21,13  | 35,89    | 391,5                  | 380          | 17,99            | 21,98  | 43,06    | 437                    |
| Итого за день:          |             |                                             |              | 53,15            | 50,191 | 212,33   | 1461,1                 |              | 62,66            | 58,831 | 265,77   | 1788,33                |

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 6

| Прием пищи              | № рецептуры | Наименование блюда                           | Вес<br>блюда | от 1 до 3 лет    |       |          | Энергетич.<br>ценность | Вес<br>блюда | от 3 до 7 лет    |        |          | Энергетич.<br>ценность |
|-------------------------|-------------|----------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|------------------------|--------------|------------------|--------|----------|------------------------|
|                         |             |                                              |              | Пищевые вещества |       |          |                        |              | Пищевые вещества |        |          |                        |
|                         |             |                                              |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                        |              | Белки            | Жиры   | Углеводы |                        |
| ЗАВТРАК                 | 4.1(С)      | Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая      | 134          | 5,8              | 7,2   | 24,3     | 185                    | 155          | 6,96             | 8,64   | 29,16    | 222                    |
|                         | 7.5 (С)     | Чай с лимоном и сахаром                      | 200          | 0,2              | 0,03  | 9,3      | 38                     | 200          | 0,2              | 0,03   | 9,3      | 38                     |
|                         | 6.23        | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"  | 30           | 2,5              | 0,27  | 21       | 75                     | 40           | 3,3              | 0,36   | 28       | 100                    |
| Итого за завтрак        |             |                                              | 364          | 8,5              | 7,5   | 54,6     | 298                    | 395          | 10,46            | 9,03   | 66,46    | 360                    |
| ВТОРОЙ<br>ЗАВТРАК       | 3.3.2 С     | Йогурт (для детского питания)                | 100          | 4,1              | 3,2   | 10       | 98                     | 100          | 4,1              | 3,2    | 10       | 98                     |
| Итого за второй завтрак |             |                                              | 100          | 4,1              | 3,2   | 10       | 98                     | 100          | 4,1              | 3,2    | 10       | 98                     |
| ОБЕД                    | ТТК №29     | "Свекольник"                                 | 155          | 1,3              | 3,1   | 8,9      | 71                     | 185          | 1,62             | 3,7    | 10,71    | 86                     |
|                         | 3.19 (С)    | Тефтели из говядины с рисом, соусом томатным | 70           | 5,7              | 10,5  | 6,4      | 142,9                  | 100          | 8                | 15,7   | 9,1      | 209,7                  |
|                         | 5.2 (С)     | Капуста тушеная                              | 110          | 2,12             | 3,05  | 10,15    | 81,4                   | 130          | 2,51             | 3,6    | 12       | 96,2                   |
|                         | 7.4 (С)     | Компот из смеси сухофруктов                  | 150          | 0,7              | 0,03  | 8,2      | 36                     | 180          | 0,81             | 0,04   | 10,2     | 45                     |
|                         | 6.23        | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"  | 20           | 1,65             | 0,18  | 14       | 50                     | 20           | 1,65             | 0,18   | 14       | 50                     |
|                         | 6.24        | Хлеб ржаной                                  | 30           | 2,4              | 0,5   | 21,99    | 85,5                   | 40           | 3,25             | 0,66   | 29,3     | 114                    |
| Итого за обед           |             |                                              | 535          | 13,87            | 17,36 | 69,64    | 466,8                  | 655          | 17,84            | 23,88  | 85,31    | 600,9                  |
| ПОЛДНИК                 | 9.2.2 С     | Запеканка из творога                         | 130          | 21,75            | 15,75 | 27,6     | 342                    | 150          | 24,4             | 17,7   | 31       | 384                    |
|                         | 7.1 (С)     | Чай с сахаром                                | 150          | 0,1              | 0,02  | 4,6      | 18                     | 180          | 0,12             | 0,024  | 5,52     | 21,6                   |
| Итого за полдник        |             |                                              | 280          | 21,85            | 15,77 | 32,2     | 360                    | 330          | 24,52            | 17,724 | 36,52    | 405,6                  |
| Итого за день:          |             |                                              |              | 48,32            | 43,83 | 166,44   | 1222,8                 |              | 56,92            | 53,834 | 198,29   | 1464,5                 |

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 7

| Прием пищи              | № рецептуры | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда | от 1 до 3 лет    |       |          | Энергетич.<br>ценность | Вес<br>блюда | от 3 до 7 лет    |        |          | Энергетич.<br>ценность |
|-------------------------|-------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|------------------------|--------------|------------------|--------|----------|------------------------|
|                         |             |                                             |              | Пищевые вещества |       |          |                        |              | Пищевые вещества |        |          |                        |
|                         |             |                                             |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                        |              | Белки            | Жиры   | Углеводы |                        |
| ЗАВТРАК                 | 2.13 (С)    | Суп молочный с вермишелью                   | 150          | 3,3              | 3,1   | 11,9     | 89                     | 180          | 3,96             | 3,72   | 14,3     | 106,8                  |
|                         | 7.3 (С)     | Кофейный напиток на молоке                  | 200          | 2,8              | 2,2   | 10,4     | 73                     | 200          | 2,8              | 2,2    | 10,4     | 73                     |
|                         | 6.23        | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8" | 30           | 2,5              | 0,27  | 21       | 75                     | 45           | 3,75             | 0,41   | 31,5     | 112,5                  |
| Итого за завтрак        |             |                                             | 380          | 8,6              | 5,57  | 43,3     | 237                    | 425          | 10,51            | 6,33   | 56,2     | 292,3                  |
| ВТОРОЙ<br>ЗАВТРАК       | 7.10 (С)    | Компот из свежих плодов                     | 100          | 0,1              | 0,05  | 6,3      | 26                     | 100          | 0,1              | 0,05   | 6,3      | 26                     |
| Итого за второй завтрак |             |                                             | 100          | 0,1              | 0,05  | 6,3      | 26                     | 100          | 0,1              | 0,05   | 6,3      | 26                     |
| ОБЕД                    | 2.22 (С)    | Суп рисовый с томатом                       | 152,5        | 9                | 4,8   | 7,7      | 158                    | 182,5        | 10,8             | 5,8    | 9,2      | 189                    |
|                         | 5.34 (С)    | Каша гречневая рассыпчатая                  | 110          | 6,16             | 3,96  | 25,37    | 164,3                  | 130          | 7,28             | 4,68   | 30       | 194,2                  |
|                         | 2.19.3 С    | Гуляш                                       | 60           | 7,3              | 7,9   | 1,6      | 106                    | 70           | 10,2             | 11,06  | 2,24     | 148,4                  |
|                         | 1.11 (С)    | Салат "Пестрый"                             | 30           | 0,3              | 1,35  | 3,2      | 26                     | 50           | 0,5              | 2,25   | 5,33     | 43,33                  |
|                         | 7.5 (С)     | Чай с сахаром и лимоном                     | 150          | 0,01             | 0,03  | 6,5      | 27                     | 180          | 0,01             | 0,03   | 7,8      | 32,4                   |
|                         | 6.23        | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8" | 20           | 1,65             | 0,18  | 14       | 50                     | 20           | 1,65             | 0,18   | 14       | 50                     |
|                         | 6.24        | Хлеб ржаной                                 | 30           | 2,4              | 0,5   | 21,99    | 85,5                   | 40           | 3,25             | 0,66   | 29,3     | 114                    |
| Итого за обед           |             |                                             | 552,5        | 26,82            | 18,72 | 80,36    | 616,8                  | 672,5        | 33,69            | 24,66  | 97,87    | 771,33                 |
| ПОЛДНИК                 | ТТК № 13    | Курник Домашний                             | 70           | 11,2             | 15,6  | 23,1     | 187                    | 90           | 14,4             | 20     | 29,7     | 240                    |
|                         | 7.1 (С)     | Чай с сахаром                               | 150          | 0,1              | 0,02  | 4,6      | 18                     | 180          | 0,12             | 0,024  | 5,52     | 21,6                   |
| Итого за полдник        |             |                                             | 220          | 11,3             | 15,62 | 27,7     | 205                    | 270          | 14,52            | 20,024 | 35,22    | 261,6                  |
| Итого за день:          |             |                                             |              | 46,82            | 39,96 | 157,66   | 1084,8                 |              | 58,82            | 51,064 | 195,59   | 1351,23                |



Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 8

| Прием пищи              | № рецептуры | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда | от 1 до 3 лет    |        |          | Энергетич.<br>ценность | Вес<br>блюда | от 3 до 7 лет    |        |          | Энергетич.<br>Ценность |
|-------------------------|-------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|--------|----------|------------------------|--------------|------------------|--------|----------|------------------------|
|                         |             |                                             |              | Пищевые вещества |        |          |                        |              | Пищевые вещества |        |          |                        |
|                         |             |                                             |              | Белки            | Жиры   | Углеводы |                        |              | Белки            | Жиры   | Углеводы |                        |
| ЗАВТРАК                 | 4.11 (С)    | Каша манная молочная жидкая                 | 134          | 3,55             | 5,02   | 16       | 123                    | 155          | 4,16             | 5,92   | 18,5     | 141,6                  |
|                         | 7.1 (С)     | Чай с сахаром                               | 200          | 0,13             | 0,026  | 6,13     | 24                     | 200          | 0,13             | 0,026  | 6,13     | 24                     |
|                         | 6.23        | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8" | 30           | 2,5              | 0,27   | 21       | 75                     | 40           | 3,3              | 0,36   | 28       | 100                    |
| Итого за завтрак        |             |                                             | 364          | 6,18             | 5,316  | 43,13    | 222                    | 395          | 7,59             | 6,306  | 52,63    | 265,6                  |
| ВТОРОЙ<br>ЗАВТРАК       | 7.11 (С)    | Напиток "Цитрусовый"                        | 100          | 0,05             | 0,01   | 7,3      | 36,5                   | 100          | 0,05             | 0,01   | 7,3      | 36,5                   |
| Итого за второй завтрак |             |                                             | 100          | 0,05             | 0,01   | 7,3      | 36,5                   | 100          | 0,05             | 0,01   | 7,3      | 36,5                   |
| ОБЕД                    | ТТК №26(С)  | Щи из свежей капусты с картофелем           | 155          | 2,52             | 5,4    | 5,1      | 62,4                   | 185          | 2,62             | 6,8    | 6,12     | 80,2                   |
|                         | ТТК№29 (С)  | Биточки или котлеты из рыбы                 | 50           | 8,1              | 5,7    | 6,9      | 114,8                  | 70           | 11,34            | 8,3    | 9,7      | 160,2                  |
|                         | 5.6 (С)     | Картофельное пюре                           | 110          | 2,2              | 3,4    | 14,75    | 100                    | 130          | 2,68             | 4      | 17,42    | 125,8                  |
|                         | 1.27(С)     | Свекла отварная                             | 30           | 0,39             | 0,005  | 2,07     | 10                     | 50           | 0,65             | 0,008  | 3,5      | 16,7                   |
|                         | 7.10 (С)    | Компот из свежих плодов                     | 150          | 0,1              | 0,1    | 10,3     | 43                     | 180          | 0,18             | 0,09   | 11,34    | 46,8                   |
|                         | 6.23        | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8" | 20           | 1,65             | 0,18   | 14       | 50                     | 20           | 1,65             | 0,18   | 14       | 50                     |
|                         | 6.24        | Хлеб ржаной                                 | 30           | 2,4              | 0,5    | 21,99    | 85,5                   | 40           | 3,25             | 0,66   | 29,3     | 114                    |
| Итого за обед           |             |                                             | 545          | 17,36            | 15,285 | 75,11    | 465,7                  | 675          | 22,37            | 20,038 | 91,38    | 593,7                  |
| ПОЛДНИК                 | 5.1 (С)     | Макаронные изделия с тертым сыром           | 110          | 7,5              | 8,4    | 21,5     | 194                    | 135          | 9,2              | 10     | 25,8     | 232                    |
|                         | 6.23        | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8" | 15           | 1,25             | 0,13   | 10,5     | 37,5                   | 20           | 1,65             | 0,18   | 14       | 50                     |
|                         | 7.1 (С)     | Чай с сахаром                               | 150          | 0,1              | 0,02   | 4,6      | 18                     | 180          | 0,12             | 0,024  | 5,52     | 21,6                   |
| Итого за полдник        |             |                                             | 275          | 8,85             | 8,55   | 36,6     | 249,5                  | 335          | 10,97            | 10,204 | 45,32    | 303,6                  |
| Итого за день:          |             |                                             |              | 32,44            | 29,161 | 162,14   | 973,7                  |              | 40,98            | 36,558 | 196,63   | 1199,4                 |



Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 9

| Прием пищи              | № рецептуры | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда | от 1 до 3 лет    |       |          | Энергетич.<br>ценность | Вес<br>блюда | от 3 до 7 лет    |        |          | Энергетич.<br>ценность |
|-------------------------|-------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|------------------------|--------------|------------------|--------|----------|------------------------|
|                         |             |                                             |              | Пищевые вещества |       |          |                        |              | Пищевые вещества |        |          |                        |
|                         |             |                                             |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                        |              | Белки            | Жиры   | Углеводы |                        |
| ЗАВТРАК                 | 4.12 (С)    | Каша пшенная молочная (жидкая)              | 134          | 4,85             | 5,72  | 22,9     | 162                    | 155          | 5,6              | 6,6    | 26,4     | 187                    |
|                         | 7.2 (С)     | Чай с молоком и сахаром                     | 200          | 1,4              | 1,11  | 8        | 48                     | 200          | 1,4              | 1,11   | 8        | 48                     |
|                         | 6.23        | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8" | 30           | 2,5              | 0,27  | 21       | 75                     | 45           | 3,75             | 0,41   | 31,5     | 112,5                  |
| Итого за завтрак        |             |                                             | 364          | 8,75             | 7,1   | 51,9     | 285                    | 400          | 10,75            | 8,12   | 65,9     | 347,5                  |
| ВТОРОЙ<br>ЗАВТРАК       | 1.27        | Фрукты свежие                               | 100          | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 47,3                   | 100          | 0,4              | 0,4    | 9,8      | 47,3                   |
| Итого за второй завтрак |             |                                             | 100          | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 47,3                   | 100          | 0,4              | 0,4    | 9,8      | 47,3                   |
| ОБЕД                    | 2.11 (С)    | Суп картофельный с лапшой домашней          | 150          | 6,8              | 5,9   | 5,9      | 104                    | 180          | 8,2              | 7,11   | 7,02     | 125                    |
|                         | 3.1(С)      | Плов из курицы                              | 130          | 10               | 13,2  | 21       | 277                    | 150          | 21               | 27     | 35,8     | 473                    |
|                         | 5.22.2 С    | Салат "Домашний"                            | 30           | 0,96             | 3,4   | 1,9      | 42                     | 50           | 1,6              | 5,7    | 3,2      | 70                     |
|                         | 7.4 (С)     | Компот из смеси сухофруктов                 | 150          | 0,7              | 0,03  | 8,2      | 36                     | 180          | 0,81             | 0,04   | 10,17    | 45                     |
|                         | 6.23        | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8" | 20           | 0,18             | 14    | 50       | 50                     | 20           | 0,18             | 14     | 50       | 50                     |
|                         | 6.24        | Хлеб ржаной                                 | 30           | 2,4              | 0,5   | 21,99    | 85,5                   | 40           | 3,25             | 0,66   | 29,3     | 114                    |
| Итого за обед           |             |                                             | 510          | 21,04            | 37,03 | 108,99   | 594,5                  | 620          | 35,04            | 54,51  | 135,49   | 877                    |
| ПОЛДНИК                 | 2.2(С)      | Суп молочный с крупой "Геркулес"            | 150          | 2,6              | 3,1   | 10,9     | 81                     | 180          | 3,12             | 3,7    | 13       | 98,1                   |
|                         | 6.20 (С)    | Ватрушка с повидлом                         | 50           | 5,8              | 3,6   | 19,4     | 136                    | 50           | 5,8              | 3,6    | 19,4     | 136                    |
|                         | 7.1 (С)     | Чай с сахаром                               | 150          | 0,1              | 0,02  | 4,6      | 18                     | 180          | 0,12             | 0,024  | 5,52     | 21,6                   |
| Итого за полдник        |             |                                             | 350          | 8,5              | 6,72  | 34,9     | 235                    | 410          | 9,04             | 7,324  | 37,92    | 255,7                  |
| Итого за день:          |             |                                             |              | 38,69            | 51,25 | 205,59   | 1161,8                 |              | 55,23            | 70,354 | 249,11   | 1527,5                 |

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 10

| Прием пищи                  | № рецептуры | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда | от 1 до 3 лет    |       |          | Энергетич.<br>ценность | Вес<br>блюда | от 3 до 7 лет    |       |          | Энергетич.<br>ценность |
|-----------------------------|-------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|------------------------|--------------|------------------|-------|----------|------------------------|
|                             |             |                                             |              | Пищевые вещества |       |          |                        |              | Пищевые вещества |       |          |                        |
|                             |             |                                             |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                        |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                        |
| ЗАВТРАК                     | 4.16 (С)    | Каша рисовая молочная (жидкая)              | 134          | 3,3              | 5,2   | 20       | 140,4                  | 155          | 3,8              | 6     | 23       | 162                    |
|                             | 7.2 (С)     | Чай с молоком и сахаром                     | 200          | 1,4              | 1,1   | 8        | 48                     | 200          | 1,4              | 1,1   | 8        | 48                     |
|                             | 6.23        | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8" | 30           | 2,5              | 0,27  | 21       | 75                     | 45           | 3,75             | 0,41  | 31,5     | 112,5                  |
| Итого за завтрак            |             |                                             | 364          | 7,2              | 6,57  | 49       | 263,4                  | 400          | 8,95             | 7,51  | 62,5     | 322,5                  |
| ВТОРОЙ<br>ЗАВТРАК           | 7.11 (С)    | Напиток "Витаминизированный"                | 100          | 0,4              | 0,05  | 8        | 49,05                  | 100          | 0,4              | 0,05  | 8        | 49,05                  |
| Итого за второй завтрак     |             |                                             | 100          | 0,4              | 0,05  | 8        | 49,05                  | 100          | 0,4              | 0,05  | 8        | 49,05                  |
| ОБЕД                        | 2.1 (С)     | Суп гречневый с овощами                     | 152,5        | 6,34             | 4,8   | 9,6      | 118                    | 182,5        | 10,8             | 5,76  | 11,52    | 152,2                  |
|                             | ТТК№29 (С)  | Биточки или котлеты из рыбы                 | 50           | 8,1              | 5,7   | 6,9      | 114,8                  |              |                  |       |          |                        |
|                             | 8.3(С)      | Соус томатный                               | 20           | 0,2              | 0,9   | 1,2      | 14                     |              |                  |       |          |                        |
|                             | 3.4 (С)     | Рыба, тушенная в томате с овощами           |              |                  |       |          |                        | 125          | 18,9             | 9,2   | 3,8      | 173                    |
|                             | 5.6 (С)     | Картофельное пюре                           |              | 2,2              | 3,4   | 14,75    | 100                    | 130          | 2,68             | 4     | 17,42    | 18,7                   |
|                             | 1.11 (С)    | Винегрет овощной                            | 30           | 0,4              | 0,7   | 2,15     | 16,5                   | 50           | 0,66             | 1,16  | 3,58     | 27,5                   |
|                             | 7.10 (С)    | Компот из свежих плодов                     | 150          | 0,1              | 0,1   | 10,3     | 43                     | 180          | 0,18             | 0,09  | 11,34    | 46,8                   |
|                             | 6.23        | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8" | 20           | 1,65             | 0,18  | 14       | 50                     | 20           | 1,65             | 11,34 | 14       | 50                     |
|                             | 6.24        | Хлеб ржаной                                 | 30           | 2,4              | 0,5   | 21,99    | 85,5                   | 40           | 3,25             | 0,66  | 29,3     | 114                    |
| Итого за обед               |             |                                             | 452,5        | 21,39            | 16,28 | 80,89    | 541,8                  | 727,5        | 38,12            | 32,21 | 90,96    | 582,2                  |
| Полдник                     | 4.19 (С)    | Каша "Артек" молочная жидкая                | 134          | 5,3              | 5     | 48,4     | 256,5                  | 155          | 6                | 5,7   | 55,75    | 295,5                  |
|                             | 6.23        | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8" | 15           | 1,25             | 0,13  | 10,5     | 37,5                   | 20           | 1,65             | 0,18  | 14       | 50                     |
|                             | 7.2 (С)     | Чай с молоком и сахаром                     | 150          | 1,1              | 0,8   | 6,2      | 36                     | 180          | 1,26             | 1     | 7,2      | 43,2                   |
| Итого за полдник            |             |                                             | 299          | 7,65             | 5,93  | 65,1     | 330                    | 355          | 8,91             | 6,88  | 76,95    | 388,7                  |
| Итого за день:              |             |                                             |              | 36,64            | 28,83 | 202,99   | 1184,25                |              | 56,38            | 46,65 | 238,41   | 1342,45                |
| Среднее значение за период: |             |                                             |              | 41,55            | 41,21 | 187,53   | 1213,02                |              | 52,82            | 52,65 | 227,81   | 1481,54                |