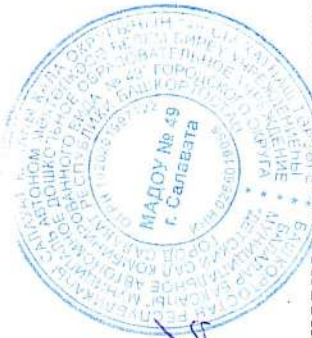




СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МДОУ № 49
г. Салавата
В.А. Власова 2026 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Общепит"

Г. Салавата

В.В. Маков
2026 г.

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

Введено в работу "02 " марта 2026 г

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

1-ая неделя/Понедельник

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	9.22.1 (С)	Каша пшеничная молочная (жидкая)	134	4	5,1	22,2	150,7	155	4,8	6,12	26,6	180,8
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0,13	0,026	6,13	24	200	0,13	0,026	6,13	24
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит -мин смесью "Валетек-8"	40	3,3	0,36	28	100	50	4,18	0,45	35,07	125,25
Итого за завтрак			374	7,43	5,486	56,33	274,7	405	9,11	6,596	67,8	330,05
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	3.3.2 С	Йогурт (для детского питания)	100	4,1	3,2	10	98	100	4,1	3,2	10	98
	1.1(С)	Кондитерское изделие	30	0,48	0,42	9,6	51,3	30	0,48	0,42	9,6	51,3
Итого за второй завтрак			130	4,58	3,62	19,6	149,3	130	4,58	3,62	19,6	149,3
ОБЕД	1.66.2 С	Суп - лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы	150	2	3,2	8,7	73,5	180	2,4	3,84	10,4	88,2
	2.139.3 С	Курица тушенная в соусе	50	4,2	3,5	8,33	81,1	70	5,9	4,9	11,7	113,5
	4.3.2 С	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,16	3,96	25,37	114	130	7,28	4,68	30	134,7
	3.1.2 С	Чай "Витаминизированный"	150	0,33	0,15	7,7	62,2	180	0,45	0,18	9,2	74,7
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит -мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	50	20	1,65	0,18	14	50
	12.2.1 С	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	50	4,1	0,82	36,6	142,5
Итого за обед			510	16,78	11,49	86,1	466,8	630	21,78	14,6	111,9	603,6
Полдник	4.12.3 С	Макаронные изделия с тертым сыром	110	7,5	8,4	21,5	194	135	9,2	10	25,8	232
	12.2.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	15	1,25	0,13	10,5	37,5	20	1,65	0,18	14	50
	3.30.2 (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			275	9,85	9,33	38,2	267,5	335	12,11	11,18	47	325,2
Итого за день:				38,64	29,926	200,23	1158,3		47,58	35,996	246,3	1408,15

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

1-ая неделя/Вторник

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	9.9.2 (С)	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая	134	4,3	6	20,8	155,1	155	5	7	24	179
	3.30.2 (С)	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,11	8	48	200	1,4	1,11	8	48
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит -мин смесью"Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	45	3,78	0,4	31,5	112,5
	Итого за завтрак		364	8,2	7,38	49,8	278,1	400	10,18	8,51	63,5	339,5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.10 (С)	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	10,3	43	180	0,18	0,09	11,34	46,8
	1.1 (С)	Кондитерское изделие	30	0,48	0,42	9,6	51,3	30	0,48	0,42	9,6	51,3
Итого за второй завтрак			180	0,58	0,52	19,9	94,3	210	0,66	0,51	20,94	98,1
ОБЕД	1.11 С	Винегрет овощной	30	0,4	0,7	2,15	16,5	50	0,66	1,16	3,58	27,5
	1.2.2 С	Щи из свежей капусты с картофелем	155	3	3,3	5,1	62,4	185	4,17	4,17	6,12	78,42
	2.179.1 (С)	Котлеты из рыбы "Аппетитные" с соусом	70	8,1	5,7	6,9	114,8	80	9,7	6,8	8,2	137,7
	4.5.3 (С)	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,75	2,64	27,5	104	130	3,29	3,98	32,5	122,9
	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
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	50	20	1,65	0,18	14	50
	12.2.1 С	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	40	4,1	0,82	36,6	142,5
Итого за обед			565	18,35	13,05	84,15	460,7	685	23,58	17,14	108,8	591,42
ПОЛДНИК	9.2.2 С	Запеканка из творога с повидлом	130	21,75	15,75	27,6	180	150	24,4	17,7	31	207,6
	7.2 (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	198	330	24,52	17,724	36,52	229,2
Итого за день:				48,98	36,72	186,05	1031,1		58,94	43,884	229,76	1258,22

1-ая неделя/Среда

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. 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
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0,13	0,026	6,13	24	200	0,13	0,026	6,13	24
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	50	4,2	0,45	35	125
Итого за завтрак			360	14,23	19,296	29,33	325	400	18,83	23,476	43,83	431
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	1.27	Фрукты свежие	130	0,4	0,4	9,8	47,3	130	0,4	0,4	9,8	47,3
Итого за второй завтрак			130	0,4	0,4	9,8	47,3	130	0,4	0,4	9,8	47,3
ОБЕД	1.12 С	Салат "Здоровье"	30	0,45	1,55	2,15	24	50	0,75	2,58	3,58	40
	1.70.2 С	Суп картофельный с бобовыми и гречками на бульоне из птицы	160	11,3	6	12	147,8	195	13,56	7,2	14,4	177,4
	2.8.3 (С)	Котлеты рубленные из птицы с соусом	70	8,33	12,45	9,13	98	80	9,99	14,9	10,9	117,6
	5.6 (С)	Картофельное пюре	110	2,2	3,4	14,75	100	130	2,68	4	17,42	118,2
	7.4 (С)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	8,2	36	180	0,81	0,04	102	45
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	50	20	1,65	0,18	14	50
	12.2.1 С	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	40	3,25	0,66	29,3	114
Итого за обед			570	27,07	24,11	82,23	541,8	695	32,69	29,56	191,6	662,2
ПОЛДНИК	1.58.1 С	Суп молочный с пшеном	150	2,6	3,1	10,9	81	180	3,12	3,72	13	97,2
	6.61.2 С	Булочка кунцевская	50	3,9	3,35	23,7	153	50	3,9	3,35	23,7	153
	3.30.2 (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	7,6	7,25	40,8	270	410	8,28	8,07	43,9	293,4
Итого за день:				49,3	51,056	162,16	1184,1		60,2	61,506	289,13	1433,9

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

1-ая неделя/Четверг

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	9.21.2 (С)	Каша молочная манная жидкая	134	3,55	5,02	16	123	155	4,16	5,92	18,5	141,6
	3.30.2 (С)	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,11	8	48	200	1,4	1,11	8	48
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	45	3,78	0,4	31,5	112,5
Итого за завтрак			364	7,45	6,4	45	246	400	9,34	7,43	58	302,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	1.1(С)	Кондитерское изделие	30	0,48	0,42	9,6	51,3	30	0,48	0,42	9,6	51,3
	3.32.1 (С)	Напиток "Апельсиновый"	150	0,1	0,01	11	54	150	0,1	0,01	11	54
Итого за второй завтрак			180	0,58	0,43	20,6	105,3	180	0,58	0,43	20,6	105,3
ОБЕД	1.69.2 С	Борщ из свежей капусты с картофелем	155	10,5	6,8	10,5	149,2	185	12,6	8,16	12,6	179
	2.18.3 (С)	Тефтели из говядины с рисом с соусом	70	5,7	10,5	6,4	142,9	80	6,8	12,6	7,6	171,4
	4.2.3 С	Макаронные изделия отварные	110	2,56	2,75	15,3	96,3	130	3,02	3,25	18	113,8
	3.8.1 С	Кисель витаминизированный "Киселек"						180	0,0018	0,0018	12,6	55,8
	7.5 (С)	Чай с сахаром и лимоном	150	0,01	0,03	6,5	27					
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	50	20	1,65	0,18	14	50
	12.2.1 С	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	40	3,25	0,66	29,3	114
Итого за обед			535	22,86	20,76	74,7	551,4	635	27,3218	24,8518	94,1	684
	6.9.3 С	Булочка "Домашняя"	50	3,6	5,7	27,1	125	70	5	8	38	175
	1.32.1 (С)	Суп молочный с крупой "Артек"	150	2	2,9	10,1	75	180	2,4	3,6	12	90
	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	5,7	8,62	41,8	218	430	7,52	11,624	55,52	286,6
Итого за день:				36,59	36,21	182,1	1120,7		44,7618	44,3358	228,22	1378

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

1-ая неделя/Пятница

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	9.8.2 (С)	Каша молочная "Дружба"	134	4	5	21	150	155	4,6	5,8	24,2	173
	3.29.2 (С)	Какао с молоком	200	3,33	2,5	12	84	200	3,33	2,5	12	94
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	45	3,78	0,4	31,5	112,5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Итого за завтрак		364	9,83	7,77	54	309	400	11,71	8,7	67,7	379,5
	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	180	0,12	0,024	5,52	21,6
	1.1(С)	Кондитерское изделие	30	0,48	0,42	9,6	51,3	30	0,48	0,42	9,6	51,3
	Итого за второй завтрак		180	0,58	0,44	14,2	69,3	210	0,6	0,444	15,12	72,9
	1.11 (С)	Салат "Пестрый"	30	0,3	1,35	3,2	26	50	0,5	2,25	5,33	43,33
	1.67.2 С	"Рассольник ленинградский" на бульоне из птицы	155	9,9	6,8	10,6	146,3	185	11,9	8,16	12,72	175,6
ОБЕД	3.1 (С)	Плов из курицы	130	12,3	15,94	20,54	178	150	14,2	18,39	23,7	205,4
	7.10(С)	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	10,3	43	180	0,18	0,09	11,34	46,9
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	50	20	1,65	0,18	14	50
	12.2.1 С	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	40	3,25	0,66	29,3	114
	Итого за обед		515	26,69	24,87	80,64	529,3	625	31,68	29,73	96,39	635,23
	9.24.1 С	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	150	6,8	6,7	27,8	200	150	6,8	6,7	27,8	200
ПОЛДНИК	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	180	0,12	0,024	5,52	21,6
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	15	1,25	0,13	10,5	37,5	20	1,65	0,18	14	50
	Итого за полдник		315	8,15	6,85	42,9	255,5	350	8,57	6,904	47,32	271,6
Итого за день:				45,25	39,93	191,74	1163,1		52,56	45,778	226,53	1359,23

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

2-ая неделя/Понедельник

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность	
				Пищевые вещества					Пищевые вещества				
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	9.9.2 (С)	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая	134	4,3	6	20,8	155,1	155	5	7	24	179	
	3.30.2 (С)	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,11	8	48	200	1,4	1,11	8	48	
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	45	3,78	0,4	31,5	112,5	
	Итого за завтрак		364	8,2	7,38	49,8	278,1	400	10,18	8,51	63,5	339,5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.9	Сок фруктовый							100	0,5	0,1	10,1	46
	3.32.1 (С)	Напиток "Апельсиновый"	150	0,1	0,01	11	54						
	Итого за второй завтрак		150	0,1	0,01	11	54	100	0,5	0,1	10,1	46	
	1.65.2 С	"Бумас аши" (затируха) на бульоне из птицы	150	5,7	4,2	34,5	198	180	6,84	5,04	41,4	237	
ОБЕД	2.173.2 С	Чикенбол с соусом	70	10,5	7,3	5,8	131	80	12	8,34	6,62	149,7	
	4.3.2 С	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,16	3,96	25,37	114	130	7,28	4,68	30	134,7	
	7.4 (С)	Чай сахаром и лимоном	150	0,7	0,03	8,2	36	180	0,81	0,04	10,2	45	
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	50	20	1,65	0,18	14	50	
	12.2.1 С	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	40	3,25	0,66	29,3	114	
Итого за обед		530	27,15	16,17	109,87	615	630	31,83	18,94	10,5	730,4		
ПОЛДНИК	4.12.3 С	Макаронные изделия с тертым сыром	110	7,5	8,4	21,5	194	135	9,2	10	25,8	232	
	12.1.1 С	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:													1419,5

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

2-ая неделя/Вторник

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. Ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	9.4.1 (С)	Каша "Артек" молочная жидкая	134	5	5	26,4	171	155	5,8	5,7	30,5	197,3
	7.1 (С)	Чай с сахаром	200	0,13	0,026	6,13	24	200	0,13	0,026	6,13	24
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	45	3,78	0,4	31,5	112,5
		Итого за завтрак	364	7,63	5,296	53,53	270	400	9,71	6,126	68,13	333,8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.11 (С)	Чай "Витаминизированный"	150	0,33	0,15	7,7	62,2	180	0,45	0,18	9,2	74,7
	1.1 (С)	Кондитерское изделие	30	0,48	0,42	9,6	51,3	30	0,48	0,42	9,6	51,3
		Итого за второй завтрак	180	0,81	0,57	17,3	113,5	210	0,93	0,6	18,8	126
	1.11 С	Винегрет овощной	30	0,4	0,7	2,15	16,5	50	0,66	1,16	3,58	27,5
ОБЕД	1.67.2 С	"Рассольник ленинградский" на бульоне из птицы	155	9,9	6,8	10,6	146,3	185	11,9	8,16	12,72	175,6
	2.180.2 С	Тефтели рыбные с соусом	70	5,2	6,4	6,72	105	80	5,94	7,3	7,7	120
	5.6 (С)	Картофельное пюре	110	2,2	3,4	14,75	100	130	2,68	4	17,42	118,2
	7.10 (С)	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	10,3	43	180	0,18	0,09	11,34	46,8
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	50	20	1,65	0,18	14	50
	12.2.1 С	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	40	3,25	0,66	29,3	114
		Итого за обед	565	21,89	18,08	80,52	546,8	685	26,26	21,55	96,06	652,1
ПОЛДНИК	6.76.1(С)	Курник "Аппетитный"	70	11,2	15,6	23,1	187	70	11,2	15,6	23,1	187
	6.20 (С)	Кефир с сахаром	150	4,1	4,2	10	96	180	4,92	5,04	12	115,2
		Итого за полдник	220	15,3	19,8	33,1	283	250	16,12	20,64	35,1	302,2
Итого за день:				45,63	43,746	184,45	1213,3		53,02	48,916	218,09	1414,1

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

2-ая неделя/Среда

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. 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
	7.3 (С)	Чай с сахаром и лимоном	200	2,8	2,2	10,4	73	200	2,8	2,2	10,4	73
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	45	3,78	0,4	31,5	112,5
Итого за завтрак			364	8,6	7,67	51,4	288,4	400	10,38	8,6	64,9	347,5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	180	0,12	0,024	5,52	21,6
	1.1(С)	Кондитерское изделие	30	0,48	0,42	9,6	51,3	30	0,48	0,42	9,6	51,3
	Итого за второй завтрак			180	0,58	0,44	14,2	69,3	210	0,6	0,444	15,12
ОБЕД	1.11 (С)	Салат "Пестрый"	30	0,3	1,35	3,2	26	50	0,5	2,25	5,33	43,33
	1.70.2 С	Суп картофельный с бобовыми и гречками на бульоне из птицы	160	11,3	6	12	147,8	195	13,56	7,2	14,4	177,4
	4.2.3 С	Макаронные изделия отварные	110	2,56	2,75	15,3	96,3	130	3,02	3,25	18	113,8
	2.8.3 (С)	Котлеты рубленные из птицы с соусом	70	8,33	12,45	9,13	98	80	9,99	14,9	10,9	117,6
	7.4 (С)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	8,2	36	180	0,81	0,04	102	45
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	50	20	1,65	0,18	14	50
	12.2.1 С	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	40	3,25	0,66	29,3	114
Итого за обед			570	27,28	23,26	83,83	540,1	695	32,78	28,48	193,93	661,13
ПОЛДНИК	6.10.3 С	Ватрушка с творогом	60	6,5	4,3	23,2	163	60	6,5	4,3	23,2	163
	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	180	0,12	0,024	5,52	21,6
	9.21.2 (С)	Каша молочная манная жидкая	134	3,55	5,02	16	123	155	4,16	5,92	18,5	141,6
Итого за полдник			344	10,15	9,34	43,8	304	395	10,78	10,244	47,22	326,2
Итого за день:				46,61	40,71	193,23	1201,8		54,54	47,768	321,17	1407,73

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

2-ая неделя/ Четверг

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	9.8.2 (С)	Каша молочная "Дружба"	134	4	5	21	150	155	4,6	5,8	24,2	173
	3.30.2 (С)	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,11	8	48	200	1,4	1,11	8	48
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	45	3,78	0,4	31,5	112,5
Итого за завтрак			364	7,9	6,38	50	273	400	9,78	7,31	63,7	333,5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	1.27	Фрукты свежие	130	0,4	0,4	9,8	47,3	130	0,4	0,4	9,8	47,3
Итого за второй завтрак			130	0,4	0,4	9,8	47,3	130	0,4	0,4	9,8	47,3
ОБЕД	1.71.2 С	Свекольник на бульоне из птицы	155	1,4	3,1	8,9	71,3	185	1,68	3,72	10,6	85,5
	2.122.2(С)	Зразы школьные с соусом	70	7	8,8	6,5	134,4	80	8,4	10,65	7,8	161,3
	3.32.1 С	Напиток "Апельсиновый"	150	0,1	0,01	11	54	180	0,1	0,01	11	54
	4.10.3С	Рагу из овощей	110	6,6	6,02	10,42	126,8	130	7,8	7,12	12,32	150
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	20	0,18	14	50	50	20	0,18	14	50	50
Итого за обед			535	17,72	32,43	108,82	522,5	635	21,41	36,16	121,02	614,8
ПОЛДНИК	9.9.2 (С)	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая	134	4,3	6	20,8	155,1	155	5	7	24	179
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	15	1,25	0,13	10,5	37,5	20	1,65	0,18	14	50
	3.30.2 (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	6,65	6,93	37,5	228,6	355	7,91	8,18	45,2	272,2
Итого за день:				32,67	46,14	206,12	1071,4		39,5	52,05	239,72	1267,8

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	9.22.1 (С)	Каша пшенинная молочная (жидкая)	134	4	5,1	22,2	150,7	155	4,8	6,12	26,6	180,8
	3.31.2 (С)	Кофейный напиток на молоке	200	2	2	10	66	200	2	2	10	66
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	45	3,78	0,4	31,5	112,5
Итого за завтрак			364	8,5	7,37	53,2	291,7	400	10,58	8,52	68,1	359,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	3.2.2 С	Напиток "Витаминизированный"	150	0,6	0,05	8	49,05	180	0,6	0,05	8	49,05
	1.1(С)	Кондитерское изделие	30	0,48	0,42	9,6	51,3	30	0,48	0,42	9,6	51,3
		Итого за второй завтрак	180	1,08	0,47	17,6	100,35	210	1,08	0,47	17,6	100,35
ОБЕД	1.12 С	Салат "Здоровье"	30	0,45	1,55	2,15	24	50	0,75	2,58	3,58	40
	1.66.2 С	Суп - лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы	150	2	3,2	8,7	73,5	180	2,4	3,84	10,4	88,2
	4.5.3 С	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,75	2,64	27,5	104	130	3,29	3,98	32,5	122,9
	2.120.1 С	Биточки паровые с соусом	70	7,4	6	6,1	85	80	8,8	7,2	7,32	102
	7.10 (С)	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	10,3	43	180	0,18	0,09	11,34	46,8
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	50	20	1,65	11,34	14	50
ПОЛДНИК	12.2.1 С	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	40	3,25	0,66	29,3	114
	Итого за обед			560	16,79	14,17	465,5	680	20,32	29,69	108,44	563,9
	2.13 С	Суп молочный с вермишелью	150	3,3	3,1	11,9	89	180	3,96	3,72	14,3	106,8
Итого за день:	12.1.1 С	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			315	4,65	3,25	27	144,5	380	5,73	3,924	33,82
Среднее значение за период:				31,02	25,26	188,55	1002,05		37,71	42,604	227,96	1201,95
				41,90	38,18	190,19	1134,25		50,23	46,06	235,63	1354,86

Технолог
В.Р. Меметалиева

Ответственные лица за разработку меню:
Технолог Меметалиева В.Р.

Управляющий подразделением
"Детские сады" Шелудченко М.С.

Бухгалтер Чумарина З.Б.