



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. САЛВАТА (с заботлением аллергии на молочную и родючкиню)
категориям в возрасте с 10,5 часовым пребыванием детей (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Введено в работу с " 08 " июня 2026 г.

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

1-ая неделя/Понедельник

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Всё блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Всё блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.12(С)	Каша пшениная безмолочная с маслом растительным	134	4,85	5,72	22,9	162	155	5,6	6,6	26,4	187
	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"	20	1,65	0,18	14	50	20	1,65	0,18	14	50
Итого за завтрак			354	6,63	5,926	43,03	236	375	7,38	6,806	46,53	261
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	3.32.1 (С)	Напиток "Апельсиновый"	150	0,1	0,01	11	54	150	0,1	0,01	11	54
	1.1(С)	Кондитерское изделие	30	0,96	0,84	19,1	102,6	30	0,96	0,84	19,1	102,6
	Итого за второй завтрак			180	1,06	0,85	30,1	156,6	180	1,06	0,85	30,1
ОБЕД	1.5.7(с)	Суп картофельный с лапшой домашней	150	6,8	5,9	5,9	104	180	8,2	7,11	7,02	125
	2.139.3 С	Курятица тушеная в соусе	50	4,2	3,5	8,33	81,1	70	5,9	4,9	11,7	113,5
	5.34 (С)	Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом	110	6,16	3,96	25,37	164,3	130	7,28	4,68	30	194,2
	3.12 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
	21.2.1 С	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	40	3,25	0,7	29,33	114,7
Итого за обед			510	21,58	14,19	83,3	547,6	620	26,73	17,75	101,25	672,1
ПОЛДНИК	5.9 С	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	110	2,56	2,75	15,3	96,3	130	3,02	3,25	18	113,8
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит -мин смесью "Валетек-8"	15	1,25	0,123	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	3,91	2,893	30,4	151,8	330	4,79	3,454	37,52	185,4
Итого за день:				33,18	23,859	186,83	1092		39,96	28,86	215,4	1275,1

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
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4. 1 (с)	Каша овсяная "Геркулес" безмолочная с маслом растительным жидкая	134	5,03	6,24	21,06	160,3	155	5,8	7,2	24,3	185
	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	3,75	0,41	31,5	100
		Итого за завтрак	364	7,66	6,536	48,19	259,3	400	9,68	7,636	61,93	309
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	3.54.1 С	Напиток из свежих плодов	150	0,1	0,1	10,3	43	180	0,12	0,12	12,4	52
	11.56.2 С	Печенье (кондитерское изделие, промышленного выпуска)	30	2,3	3,5	22,3	125,1	30	2,3	3,5	22,3	125,1
		Итого за второй завтрак	180	2,4	3,6	32,6	168,1	210	2,42	3,62	34,7	177,1
	5.28.2 С	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,25	1,4	1,1	18	50	0,41	2,35	1,85	30
	1.2.14 С	"Пи из свежей капусты с картофелем" без сметаны	150	2,5	3,19	5	62,1	180	3	3,82	6	75
ОБЕД	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
	5.13 (С)	Каша рисовая рассыпчатая с растительным маслом	110	2,75	2,64	27,5	147,4	130	3,29	3,98	32,5	174,2
	3.44.2 С	Чай с лимоном и с сахаром	150	0,1	0,03	6,5	27	180	0,12	0,036	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
	21.2.1(С)	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	96	40	3,25	0,7	29,33	114,7
		Итого за обед	560	17,79	13,64	83	515,3	680	21,42	17,866	99,68	614
ПОЛДНИК	4.18 (С)	Каша "Дружба" безмолочная с растительным маслом	134	4,1	5,3	21,8	150,8	155	4,7	6,1	25,1	174
	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
	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	304	5,85	5,5	40,4	218,8	355	6,47	6,304	44,62	245,6
Итого за день:				33,7	29,276	204,19	1161,5		39,99	35,426	240,93	1345,7

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

1-ая неделя/Четверг

Принем пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.11(С)	Каша манная безмолочная с растительным маслом жидкая	134	3,55	5,22	16	123	155	4,16	5,92	18,5	141,6
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	200	0,1	0,03	9,1	25
	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		364	6,15	5,52	46,1	223	405	8,46	6,4	62,6	291,6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	3.32.1(С)	Напиток "Апельсиновый"	150	0,1	0,01	11	54	150	0,1	0,01	11	54
	11.56.2 С	Печенье (кондитерское изделие, промышленного выпуска)	30	2,3	3,5	22,3	125,1	30	2,3	3,5	22,3	125,1
Итого за второй завтрак			180	2,4	3,51	33,3	179,1	180	2,4	3,51	33,3	179,1
ОБЕД	1.1.15 С	"Борщ из свежей капусты с картофелем" без сметаны	150	2,5	3	7	64	180	3	3,6	8,4	76,8
	2.18.3(С)	Тефтели из говядины с рисом и соусом	70	5,7	10,5	6,4	142,9	80	6,8	12,6	7,6	171,4
	5.9(С)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	110	2,56	2,75	15,3	96,3	130	3,02	3,25	18	113,8
	3.44.2 С	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0,03	6,5	27					
	3.8.1 С	Кисель витаминизированный "Киселек"						180	0,0018	0,0018	12,6	55,8
	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
	21.2.1 С	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	40	3,25	0,7	29,33	114,7
	Итого за обед		530	14,95	16,96	71,2	466,2	630	17,7218	20,3318	89,93	582,5
ПОЛДНИК	6.9.3(С)	Булочка "Домашняя"		3,6	5,7	27,1	125	70	5	8	38	175
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	180	0,12	0,024	5,52	21,6
	4.19(С)	Каша "Артек" безмолочная с маслом растительным жидкая	134	5,3	5	48,4	256,5	155	6	5,7	55,75	295,5
Итого за полдник			334	9	10,72	80,1	399,5	405	11,12	13,724	99,27	492,1
Итого за день:				32,5	36,71	230,7	1267,8		39,7018	43,9658	285,1	1545,3

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	4.18(С)	Каша "Дружба" безмолочная с растительным маслом	134	4,1	5,3	21,8	150,8	155	4,7	6,1	25,1	174	
	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 "Валтек-8"	30	2,5	0,27	21	75	50	3,75	0,41	31,5	100	
	Итого за завтрак			364	6,73	5,596	48,93	249,8	405	8,58	6,536	62,73	298
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	150	0,1	0,02	4,6	18	
	11.56.2 С	Печенье (кондитерское изделие, промышленного выпуска)	30	2,3	3,5	22,3	125,1	30	2,3	3,5	22,3	125,1	
	Итого за второй завтрак			180	2,4	3,52	26,9	143,1	180	2,4	3,52	26,9	143,1
	5.28.2 С	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,25	1,4	1,1	18	50	0,41	2,35	1,85	30	
ОБЕД	1.3.9 С	"Рассольник ленинградский" без сметаны	150	2,8	3,4	9	82,8	180	3,36	4,08	10,8	99,4	
	2.22.3 С	Плов из курицы	130	12,3	15,96	20,54	178	150	14,2	18,39	23,7	205,4	
	3.54.1 С	Напиток из свежих плодов	150	0,1	0,1	10,3	43	180	0,12	0,12	12,4	52	
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валтек-8"	20	1,65	0,18	14	50	20	1,65	0,18	14	50	
	21.2.1 С	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	40	3,25	0,7	29,33	114,7	
	Итого за обед			510	19,54	21,54	76,94	457,8	620	22,99	25,82	92,08	551,5
Подлинка	5.34 С	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	110	6,16	3,96	25,37	164,3	130	7,28	4,68	30	194,2	
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валтек-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 подлинка			275	7,51	4,11	40,47	219,8	330	9,05	4,884	49,52	265,8
Итого за день:					36,18	34,766	193,24	1070,5		43,02	40,76	231,23	1258,4

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

2-ая неделя/Понедельник

Прим пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.1 (с)	Каша овсяная "Гаркулесовая" безмолочная с маслом растительным жидкая	134	5,03	6,24	21,06	160,3	155	5,8	7,2	24,3	185
	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 пшени с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	45	3,75	0,41	31,5	100
	Итого за завтрак		364	7,66	6,536	48,19	259,3	400	9,68	7,636	61,93	309
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	100	0,5	0,1	10,1	46
		Итого за второй завтрак	150	0,1	0,01	11	54					
ОБЕД	1.65.2 С	"Булмас ани"(затируха) на бульоне из птицы	150	5,7	4,2	34,5	198	180	6,84	5,04	41,4	237
	2.120 С	Биточки паровые с соусом	70	7,4	6	6,1	85	80	8,8	7,2	7,32	102
	5.34 (С)	Каша гречневая распычатая с растительным маслом	110	6,16	3,96	25,37	164,3	130	7,28	4,68	30	194,2
	3.44.2 С	Чай с лимоном и с сахаром	150	0,1	0,03	6,5	27	180	0,12	0,036	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
	21.2.1 С	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	40	3,25	0,7	29,33	114,7
	Итого за обед		530	23,45	14,87	108,47	610,3	630	27,94	17,836	129,85	730,3
	5.9 (С)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	110	2,56	2,75	15,3	96,3	130	3,02	3,25	18	113,8
ПОЛДНИК	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	3,91	2,9	30,4	151,8	330	4,79	3,454	37,52	185,4
Итого за день:				35,12	24,316	198,06	1075,4		42,91	29,026	239,4	1270,7

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

2-ая неделя/ Вторник

Прим 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	4.19 (С)	Каша "Артек" безмолочная с маслом растительным 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
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	45	3,75	0,41	31,5	100
	Итого за завтрак		364	7,93	5,296	75,53	355,5	400	9,88	6,136	93,38	419,5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	3.1.2(С)	Чай "Витаминизированный"	150	0,33	0,15	7,7	62,2	180	0,45	0,18	9,2	74,7
	11.56.2 С	Печенье (кондитерское изделие, промышленного выпуска)	30	2,3	3,5	22,3	125,1	30	2,3	3,5	22,3	125,1
Итого за второй завтрак			180	2,63	3,65	30	187,3	210	2,75	3,68	31,5	199,8
Итого за второй завтрак			30	0,25	1,4	1,1	18	50	0,41	2,35	1,85	30
ОБЕД	5.28.2 С	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	2,8	3,4	9	82,8	180	3,36	4,08	10,8	99,4
	1.3.9 С	"Рассольник ленинградский" без сметаны	70	5,2	6,4	6,72	105	80	5,94	7,3	7,7	120
	2.180.2 С	Тефтели рыбные с соусом	110	2,2	3,4	14,75	100	130	2,68	4	14,75	118,7
	5.6 (С)	Картофельное пюре без молока с растительным маслом	150	0,1	0,1	10,3	43	180	0,12	0,12	12,4	52
	3.54.1 С	Напиток из свежих плодов	20	1,65	0,18	14	50	20	1,65	0,18	14	50
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,44	0,5	22	86	40	3,25	0,7	29,33	114,7
	21.2.1 С	Хлеб ржаной	560	14,64	15,38	77,87	484,8	680	17,41	18,73	90,83	584,8
Итого за обед			70	11,2	15,6	23,1	187	70	11,2	15,6	23,1	187
ПОЛДНИК	6.13.3 С	Курник Домашний	150	0,1	0,02	4,6	18	180	0,12	0,024	5,52	21,6
	7.1 (С)	Чай с сахаром	220	11,3	15,62	27,7	205	250	11,32	15,624	28,62	208,6
Итого за полдник			36,5	39,946	211,1	1232,6		41,36	44,17	244,33	1412,7	
Итого за день:												

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
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.22 (с)	Каша кукурузная без молока с маслом растительным	134	5	9	5,6	142	155	6,5	11,7	8	185
	3.44.2 С	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0,44	11	49,33	200	0,3	0,44	11	49,33
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	45	3,75	0,41	31,5	100
	Итого за завтрак		364	7,8	9,71	37,6	266,33	400	10,55	12,55	50,5	334,33
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	150	0,1	0,02	4,6	18
	11.56.2 С	Печенье (кондитерское изделие, промышленного выпуска)	30	2,3	3,5	22,3	125,1	30	2,3	3,5	22,3	125,1
Итого за второй завтрак			180	2,4	3,52	26,9	143,1	180	2,4	3,52	26,9	143,1
ОБЕД	5.112.1 С	Орushi свежие порционные	30	0,24	0	0,9	9,9	50	0,4	0	1,5	16,5
	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 (с маслом растительным)	110	2,56	2,75	15,3	96,3	130	3,02	3,25	18	113,8
	2.8.3 С	Котлеты рубленые 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	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
Итого за обед			570	24,4	0,5	22	96	40	3,25	0,7	29,33	114,7
ПОЛДНИК	21.2.1.(С)	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	96	40	3,25	0,7	29,33	114,7
	Итого за полдник		570	27,22	21,91	81,53	534	695	32,68	26,27	98,33	635
	4.11(С)	Каша манная безмолочная с растительным маслом жидкая	134	3,55	5,22	16	123	155	4,16	5,92	18,5	141,6
	6.61.2 С	Булочка кунцевская	50	3,9	3,35	23,7	153	50	3,9	3,35	23,7	153
Итого за день:			334	0,1	0,02	4,6	18	180	0,12	0,024	5,52	21,6
				7,55	8,59	44,3	294	385	8,18	9,294	47,72	316,2
				44,97	43,73	190,33	1237,43		53,81	51,634	223,45	1428,63

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
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.18 (С)	Каша "Дружба" безмолочная с растительным маслом	134	4,1	5,3	21,8	150,8	155	4,7	6,1	25,1	174
	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 "Валтек-8"	30	2,5	0,27	21	75	45	3,75	0,41	31,5	100
Итого за завтрак			364	6,73	5,596	48,93	249,8	400	8,58	6,536	62,73	298
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	1.27	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,4	130	0,52	0,52	12,74	61,4
	Итого за второй завтрак			130	0,52	0,52	12,74	61,4	130	0,52	0,52	12,74
ОБЕД	29	"Свекольник" без сметаны	152,5	1,3	3,1	8,9	71	182,5	1,62	3,7	10,71	86
	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
	4.10.3С	Рагу из овощей	110	6,6	6,02	10,42	126,8	130	7,8	7,12	12,32	150
	3.32.1 (С)	Напиток "Апельсиновый"	150	0,1	0,01	11	54	150	0,1	0,01	11	54
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валтек-8"	20	1,65	0,18	14	50	30	2,5	0,27	21	75
Итого за обед			30	2,44	0,5	22	86	40	3,25	0,7	29,33	114,7
ПОЛДНИК	9.18.2 С	Каша ячневая рассыпчатая с растительным маслом	110	3,54	2,93	22,1	131,4	130	4,18	3,46	26,1	155,3
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валтек-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	4,89	3,08	37,2	186,9	330	5,95	3,664	45,62	226,9
Итого за день:				31,23	27,806	171,69	1020,3		38,72	33,17	213,25	1227,3

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

2-ая неделя/Пятница

Прем 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	4.12(С)	Каша пшенная безмолочная с маслом растительным	134	4,85	5,72	22,9	162	155	5,6	6,6	26,4	187
	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	4,2	0,45	35	125
Итого за завтрак			364	7,48	6,016	50,03	261	400	9,93	7,076	67,53	336
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	3.2.2 (С)	Напиток "Витаминизированный"	150	0,6	0,7	12	73,5	150	0,6	0,07	12	73,5
	11.56.2 С	Печенье (кондитерское изделие, промышленного выпуска)	30	2,3	3,5	22,3	125,1	30	2,3	3,5	22,3	125,1
	Итого за второй завтрак		180	2,9	4,2	34,3	198,6	180	2,9	3,57	34,3	198,6
ОБЕД	5.28.2 С	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,25	1,4	1,1	18	50	0,41	2,35	1,85	30
	1.5.7(с)	Суп картофельный с лапшой домашней	150	6,8	5,9	5,9	104	180	8,2	7,11	7,02	125
	5.13 (С)	Каша рисовая раскатаная с растительным маслом	110	2,75	2,64	27,5	147,4	130	3,29	3,98	32,5	174,2
	2.227.2 С	Напиток	70	8,5	10,36	7,8	162	80	13,3	12,44	9,4	194,4
	3.54.1 С	Напиток из свежих плодов	150	0,1	0,1	10,3	43	180	0,12	0,12	12,4	52
	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
	21.2.1 С	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	50	4,1	0,82	36,6	142,5
Итого за обед		560	22,49	21,08	88,6	610,4	690	31,07	38,16	113,77	768,1	
ПОЛДНИК	4.19 (С)	Каша "Артек" безмолочная с маслом растительным. Жидкая	134	5,3	5	48,4	256,5	155	6	5,7	55,75	295,5
	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 день:			299	6,65	5,15	63,5	312	355	7,77	5,904	75,27	367,1
Среднее значение за период:				39,52	36,446	236,43	1382		51,67	54,71	290,87	1669,8
				37,66	35,14	202,29	1189,94		45,57	42,58	241,74	1404,33

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Управляющий подразделением

"Детские сады"

Меметалиева В.Р.

Шегудченко М.С.

Бухгалтер

Чумарина З.Б.

Согласовано:

Начальник ПЭО

Султанова Л.Г.

Технолог
Меметалиева В.Р.

Шегудченко М.С.

Чумарина З.Б.

Султанова Л.Г.