

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий

Мар-Шартакова Р.М.

"30" 09 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Общепит"

г.Салавата

В.В. Маков

2025 г.

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

Введено в работу с "06 " октября 2025 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	4.12 (С)	Каша пшеничная 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	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
	11.37.1 С	Хлебцы сладкие безглютеновые	8	0,2	0,48	6,64	28,8	8	0,2	0,48	6,64	28,8
Итого за завтрак			342	5,05	6,2	37,74	230,7	363	5,8	7,08	41,24	255,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
	11.37.1 С	Хлебцы сладкие безглютеновые	8	0,2	0,48	6,64	28,8	8	0,2	0,48	6,64	28,8
Итого за второй завтрак			208	0,2	0,48	14,84	68,7	208	0,2	0,48	14,84	68,7
ОБЕД	1.35 (С)	Кукуруза консервированная	30	0,7	0,12	4,41	20,4	30	0,7	0,12	4,41	20,4
	1.23.4 С	Суп гречневый с овощами (без моркови)	150	6,34	4,8	9,6	118	180	10,8	5,76	11,52	152,2
	3.10(С)	Гуляш из отварной индейки с бульоном	50	3,8	4,4	6,7	128	70	5,3	6,2	13	145
	5.10 (С)	Картофель тушеный (без моркови)	110	2,42	6,71	16,5	138,6	130	2,86	7,9	19,6	163,8
	11.38.1 С	Хлебцы гречневые безглютеновые	8	0,96	0,24	5,6	29	8	0,96	0,24	5,6	29
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
Итого за обед			548	14,22	16,27	51,01	473,9	618	20,62	20,22	62,33	550,3
ПОЛДНИК	3.28(С)	Фрикадельки из мяса индейки паровые	50	3,3	4,2	7,8	88	70	3,8	6	11,9	125
	5.2(С)	Капуста тушеная (без моркови)	110	2,11	3,5	10,2	81	130	2,5	4,14	12	95,7
	11.38.1 С	Хлебцы гречневые безглютеновые	8	0,96	0,24	5,6	29	8	0,96	0,24	5,6	29
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91
Итого за полдник			318	6,37	7,94	29,75	226	388	7,26	10,38	36,88	285,61
Итого за день:				25,84	30,89	133,34	999,3		33,88	38,16	155,29	1160,31

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	4.22(С)	Каша кукурузная без молока с маслом растительным	134	4,34	7,8	4,9	123	155	5	9	5,6	142
	11.37.1 С	Хлебцы сладкие безглютеновые	8	0,2	0,48	6,64	28,8	8	0,2	0,48	6,64	28,8
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
Итого за завтрак			342	4,54	8,28	11,54	151,8	363	5,2	9,48	12,24	170,8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.10 (С)	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	10,3	43	150	0,1	0,1	10,3	43
	11.37.1 С	Хлебцы сладкие безглютеновые	8	0,2	0,48	6,64	28,8	8	0,2	0,48	6,64	28,8
Итого за второй завтрак			158	0,3	0,58	16,94	71,8	158	0,3	0,58	16,94	71,8
ОБЕД	ТТК № 1.2.15 С	"ПЦи из свежей капусты с картофелем" без моркови	150	2,52	3,3	5,1	62,4	180	4,14	6,12	74,2	74,2
	3.26 (С)	Бифштекс паровой из филе индейки	50	4,9	7,2	4,2	148	70	6,8	9	13	195
	4.9.3 С	Пюре гороховое	110	10,8	4,5	24,38	180,5	130	12,65	5,3	28,77	213,3
	11.38.1 С	Хлебцы гречневые безглютеновые	8	0,96	0,24	5,6	29	8	0,96	0,24	5,6	29
	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91
Итого за обед			468	19,18	15,24	45,43	447,9	568	24,55	20,66	128,95	547,41
ПОЛДНИК	3.27 (С)	Мясо отварное из филе индейки с бульоном	50	4,5	4,6	0	78	70	4,8	5,6	0	98
	5.11 (С)	Картофель отварной с маслом растительным	110	2,2	2,42	16,5	98,5	130	2,6	2,86	19,5	116,4
	11.38.1 С	Хлебцы гречневые безглютеновые	8	0,96	0,24	5,6	29	8	0,96	0,24	5,6	29
	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91
Итого за полдник			318	7,66	7,26	28,25	233,5	388	8,36	8,7	32,48	279,31
Итого за день:				31,68	31,36	102,16	905		38,41	39,42	190,61	1069,32

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

1-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	4.12 (C)	Каша пшеничная безмолочная с маслов растительным	134	4,85	5,72	22,9	162	155	5,6	6,6	26,4	187
	11.37.1 C	Хлебцы сладкие безглютеновые	8	0,2	0,48	6,64	28,8	8	0,2	0,48	6,64	28,8
	7.1(C)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
Итого за завтрак			342	5,05	6,2	37,74	230,7	363	5,8	7,08	41,24	255,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	1.27(C)	Фрукты свежие (яблоко)	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	1.23.4 C	Суп гречневый с овощами (без моркови)	150	6,34	4,8	9,6	118	180	10,8	5,76	11,52	152,2
	3.28(C)	Фрикадельки из мяса индейки паровые	50	3,3	4,2	7,8	88	70	3,8	6	11,9	125
	5.5(C)	Рагу из овощей (без моркови)	110	2	8	12,1	115	130	2,4	9,5	14,3	136
	11.38.1 C	Хлебцы гречневые безглютеновые	8	0,96	0,24	5,6	29	8	0,96	0,24	5,6	29
	7.1(C)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91
Итого за обед			468	12,6	17,24	41,25	378	568	17,96	21,5	50,7	478,11
ПОЛДНИК	3.30(C)	Тефтели из филе индейки с рисом	50	3,02	4,4	4	79	70	4,9	5,4	4,3	98
	4.14.3 C	Каша перловая рассыпчатая	110	3,3	3,5	22,7	135,5	130	3,9	4,13	26,83	160,1
	11.38.1 C	Хлебцы гречневые безглютеновые	8	0,96	0,24	5,6	29	8	0,96	0,24	5,6	29
	7.1(C)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91
Итого за полдник			318	7,28	8,14	38,45	271,5	388	9,76	9,77	44,11	323,01
Итого за день:				25,33	31,98	127,24	927,5		33,92	38,75	145,85	1104,12

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	4.16(с)	Каша рисовая безмолочная с маслом растительным	134	3,3	5,2	20	140,4	155	3,8	6	23	162
	11.37.1 С	Хлебцы сладкие безглютеновые	8	0,2	0,48	6,64	28,8	8	0,2	0,48	6,64	28,8
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
Итого за завтрак			342	3,5	5,68	34,84	209,1	363	4	6,48	37,84	230,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
	11.37.1 С	Хлебцы сладкие безглютеновые	8	0,2	0,48	6,64	28,8	8	0,2	0,48	6,64	28,8
Итого за второй завтрак			208	0,2	0,48	14,84	68,7	208	0,2	0,48	14,84	68,7
ОБЕД	ТТК№26(С)	Щи из свежей капусты с картофелем (без моркови)	150	4,2	2,48	8,9	125	180	2,62	4,14	6,12	74,2
	3.10(С)	Гуляш из отварной индейки с бульоном	50	3,8	4,4	6,7	128	70	5,3	6,2	13	145
	4.9.3 С	Пюре гороховое	110	10,8	4,5	24,38	180,5	130	12,65	5,3	28,77	213,3
	11.38.1 С	Хлебцы гречневые безглютеновые	8	0,96	0,24	5,6	29	8	0,96	0,24	5,6	29
	7.4 (С)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	8,2	36	180	0,81	0,04	10,2	45
Итого за обед			468	20,46	11,65	53,78	498,5	568	22,34	15,92	63,69	506,5
ПОЛДНИК	3.27(С)	Мясо отварное из филе индейки с бульоном	50	4,5	4,6	0	78	70	4,8	5,6	0	98
	5.11(С)	Картофель отварной с маслом растительным	110	2,2	2,42	16,5	98,5	130	2,6	2,86	19,5	116,4
	11.38.1 С	Хлебцы гречневые безглютеновые	8	0,96	0,24	5,6	29	8	0,96	0,24	5,6	29
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91
Итого за полдник			318	7,66	7,26	28,25	233,5	388	8,36	8,7	32,48	279,31
Итого за день:				31,82	25,07	131,71	1009,8		34,9	31,58	148,85	1085,21

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 маслом растительным	134	4,1	5,3	21,8	150,8	155	4,7	6,1	25,1	174
	11.37.1 С	Хлебцы сладкие безглютеновые	8	0,2	0,48	6,64	28,8	8	0,2	0,48	6,64	28,8
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
Итого за завтрак			342	4,3	5,78	36,64	219,5	363	4,9	6,58	39,94	242,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	150	0,1	0,02	4,6	18
	11.37.1 С	Хлебцы сладкие безглютеновые	8	0,2	0,48	6,64	28,8	8	0,2	0,48	6,64	28,8
Итого за второй завтрак			158	0,3	0,5	11,24	46,8	158	0,3	0,5	11,24	46,8
ОБЕД	1.3.6 С	"Рассольник ленинградский" (без моркови)	150	2,82	3,6	9,2	83,4	180	2,89	4,41	11	111,2
	3.1(С)	Плов из мяса индейки (без моркови)	130	10	13,2	21	277	150	14,2	18,4	23,7	320
	1.35 (С)	Кукуруза консервированная	30	0,7	0,12	4,41	20,4	30	0,7	0,12	4,41	20,4
	11.38.1 С	Хлебцы гречневые безглютеновые	8	0,96	0,24	5,6	29	8	0,96	0,24	5,6	29
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91
Итого за обед			468	14,48	17,16	46,36	437,8	548	18,75	23,17	52,09	516,51
ПОЛДНИК	3.30(С)	Тефтели из филе индейки с рисом	50	3,02	4,4	4	79	70	4,9	5,4	4,3	98
	5.10 (С)	Картофель тушеный (без моркови)	110	2,42	6,71	16,5	138,6	130	2,86	7,9	19,6	163,8
	11.38.1 С	Хлебцы гречневые безглютеновые	8	0,96	0,24	5,6	29	8	0,96	0,24	5,6	29
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91
Итого за полдник			318	6,4	11,35	32,25	274,6	388	8,72	13,54	36,88	326,71
Итого за день:				25,48	34,79	126,49	978,7		32,67	43,79	140,15	1132,72

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	4.22 (С)	Каша кукурузная без молока с маслом растительным	134	4,34	7,8	4,9	123	155	5	9	5,6	142
	11.37.1 С	Хлебцы сладкие безглютеновые	8	0,2	0,48	6,64	28,8	8	0,2	0,48	6,64	28,8
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
Итого за завтрак			342	4,54	8,28	19,74	191,7	363	5,2	9,48	20,44	210,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.10 (С)	Компот из свежих плодов	100	0,1	0,05	6,3	26,1	100	0,1	0,05	6,3	26,1
Итого за второй завтрак			100	0,1	0,05	6,3	26,1	100	0,1	0,05	6,3	26,1
ОБЕД	1.23.4 С	Суп гречневый с овощами (без моркови)	150	6,34	4,8	9,6	118	180	10,8	5,76	11,52	152,2
	3.26 (С)	Бифштекс паровой из филе индейки	50	4,9	7,2	4,2	148	70	6,8	9	13	195
	5.2 (С)	Капуста тушеная (без моркови)	110	2,11	3,5	10,2	81	130	2,5	4,14	12	95,7
	11.38.1 С	Хлебцы гречневые безглютеновые	8	0,96	0,24	5,6	29	8	0,96	0,24	5,6	29
	7.4 (С)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	8,2	36	180	0,81	0,04	10,2	45
Итого за обед			468	15,01	15,77	37,8	412	568	21,87	19,18	52,32	516,9
ПОЛДНИК	3.28(С)	Фрикадельки из мяса индейки паровые	50	3,3	4,2	7,8	88	70	3,8	6	11,9	125
	5.11(С)	Картофель отварной с маслом растительным	110	2,2	2,42	16,5	98,5	130	2,6	2,86	19,5	116,4
	11.38.1 С	Хлебцы гречневые безглютеновые	8	0,96	0,24	5,6	29	8	0,96	0,24	5,6	29
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91
Итого за полдник			318	6,46	6,86	36,05	243,5	388	7,36	9,1	44,38	306,31
Итого за день:				26,11	30,96	99,89	873,3		34,53	37,81	123,44	1060,01

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	4.16(с)	Каша рисовая безмолочная с маслом растительным	134	3,3	5,2	20	140,4	155	3,8	6	23	162
	11.37.1 С	Хлебцы сладкие безглютеновые	8	0,2	0,48	6,64	28,8	8	0,2	0,48	6,64	28,8
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
Итого за завтрак			342	3,5	5,68	34,84	209,1	363	4	6,48	37,84	230,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
	11.37.1 С	Хлебцы сладкие безглютеновые	8	0,2	0,48	6,64	28,8	8	0,2	0,48	6,64	28,8
Итого за второй завтрак			208	0,2	0,48	14,84	68,7	208	0,2	0,48	14,84	68,7
ОБЕД	1.3.6 С	"Рассольник ленинградский" (без моркови)	150	2,82	3,6	9,2	83,4	180	2,89	4,41	11	111,2
	3.1(С)	Плов из мяса индейки (без моркови)	130	10	13,2	21	277	150	14,2	18,4	23,7	320
	11.38.1 С	Хлебцы гречневые безглютеновые	8	0,96	0,24	5,6	29	8	0,96	0,24	5,6	29
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91
Итого за обед			438	13,78	17,04	41,95	417,4	518	18,05	23,05	47,68	496,11
ПОЛДНИК	3.30(С)	Тефтели из филе индейки с рисом	50	3,02	4,4	4	79	70	4,9	5,4	4,3	98
	4.9.3 С	Пюре гороховое	110	10,8	4,5	24,38	180,5	130	12,65	5,3	28,77	213,3
	11.38.1 С	Хлебцы гречневые безглютеновые	8	0,96	0,24	5,6	29	8	0,96	0,24	5,6	29
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91
Итого за полдник			318	14,78	9,14	40,13	316,5	388	18,51	10,94	46,05	376,21
Итого за день:				32,26	32,34	131,76	1011,7		40,76	40,95	146,41	1171,72

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	4.22(С)	Каша кукурузная без молока с маслом растительным	134	4,34	7,8	4,9	123	155	5	9	5,6	142
	11.37.1 С	Хлебцы сладкие безглютеновые	8	0,2	0,48	6,64	28,8	8	0,2	0,48	6,64	28,8
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
Итого за завтрак			342	4,54	8,28	19,74	191,7	363	5,2	9,48	20,44	210,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
	11.37.1 С	Хлебцы сладкие безглютеновые	8	0,2	0,48	6,64	28,8	8	0,2	0,48	6,64	28,8
Итого за второй завтрак			208	0,2	0,48	14,84	68,7	208	0,2	0,48	14,84	68,7
ОБЕД	ТТК№26(С)	Щи из свежей капусты с картофелем (без моркови)	150	4,2	2,48	8,9	125	180	2,62	4,14	6,12	74,2
	3.26(С)	Бифштекс паровой из филе индейки	50	4,9	7,2	4,2	148	70	6,8	9	13	195
	5.10 (С)	Картофель тушеный (без моркови)	110	2,42	6,71	16,5	138,6	130	2,86	7,9	19,6	163,8
	1.35 (С)	Кукуруза консервированная	30	0,7	0,12	4,41	20,4	30	0,7	0,12	4,41	20,4
	11.38.1 С	Хлебцы гречневые безглютеновые	8	0,96	0,24	5,6	29	8	0,96	0,24	5,6	29
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91
Итого за обед			498	13,18	16,75	45,76	489	598	13,94	21,4	56,11	518,31
ПОЛДНИК	3.27(С)	Мясо отварное из филе индейки с бульоном	50	4,5	4,6	0	78	70	4,8	5,6	0	98
	5.11(С)	Картофель отварной с маслом растительным	110	2,2	2,42	16,5	98,5	130	2,6	2,86	19,5	116,4
	11.38.1 С	Хлебцы гречневые безглютеновые	8	0,96	0,24	5,6	29	8	0,96	0,24	5,6	29
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91
Итого за полдник			318	7,66	7,26	28,25	233,5	388	8,36	8,7	32,48	279,31
Итого за день:				25,58	32,77	108,59	982,9		27,7	40,06	123,87	1077,02

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	4.18(С)	Каша "Дружба" безмолочная с маслом растительным	134	4,1	5,3	21,8	150,8	155	4,7	6,1	25,1	174
	11.37.1 С	Хлебцы сладкие безглютеновые	8	0,2	0,48	6,64	28,8	8	0,2	0,48	6,64	28,8
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
Итого за завтрак			342	4,3	5,78	36,64	219,5	363	4,9	6,58	39,94	242,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	1.27(С)	Фрукты свежие (яблоко)	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	1.4.7 С	Суп из овощей (без моркови)	150	3,9	5,6	10,46	92,7	180	4,2	6,7	12,2	111,2
	3.10(С)	Гуляш из отварной индейки с бульоном	50	3,8	4,4	6,7	128	70	5,3	6,2	13	145
	5.5(С)	Рагу из овощей (без моркови)	110	2	8	12,1	115	130	2,4	9,5	14,3	136
	11.38.1 С	Хлебцы гречневые безглютеновые	8	0,96	0,24	5,6	29	8	0,96	0,24	5,6	29
	7.4 (С)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	8,2	36	180	0,81	0,04	10,2	45
Итого за обед			468	11,36	18,27	43,06	400,7	568	13,67	22,68	55,3	466,2
ПОЛДНИК	3.28(С)	Фрикадельки из мяса индейки паровые	50	3,3	4,2	7,8	88	70	3,8	6	11,9	125
	4.14.3 С	Каша перловая рассыпчатая	110	3,3	3,5	22,7	135,5	130	3,9	4,13	26,83	160,1
	11.38.1 С	Хлебцы гречневые безглютеновые	8	0,96	0,24	5,6	29	8	0,96	0,24	5,6	29
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91
Итого за полдник			318	7,56	7,94	42,25	280,5	388	8,66	10,37	51,71	350,01
Итого за день:				23,62	32,39	131,75	948		27,63	40,03	156,75	1106,21

2-ая неделя/Пятница

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

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			134	3,3	5,2	20	140,4	155	3,8	6	23	162
	4.16(с)	Каша рисовая безмолочная с маслом растительным	8	0,2	0,48	6,64	28,8	8	0,2	0,48	6,64	28,8
	11.37.1 С	Хлебцы сладкие безглютеновые	200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
	7.1(С)	Чай с сахаром	342	3,5	5,68	34,84	209,1	363	4	6,48	37,84	230,7
Итого за завтрак												
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
	11.37.1 С	Хлебцы сладкие безглютеновые	8	0,2	0,48	6,64	28,8	8	0,2	0,48	6,64	28,8
			208	0,2	0,48	14,84	68,7	208	0,2	0,48	14,84	68,7
Итого за второй завтрак												
ОБЕД	1.3.6 С	"Рассольник ленинградский" (без моркови)	150	2,82	3,6	9,2	83,4	180	2,89	4,41	11	111,2
	3.30(С)	Тефтели из филе индейки с рисом	50	3,02	4,4	4	79	70	4,9	5,4	4,3	98
	5.2(С)	Капуста тушеная (без моркови)	110	2,11	3,5	10,2	81	130	2,5	4,14	12	95,7
	11.38.1 С	Хлебцы гречневые безглютеновые	8	0,96	0,24	5,6	29	8	0,96	0,24	5,6	29
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91
			468	8,91	11,74	35,15	300,4	568	11,25	14,19	40,28	369,81
Итого за обед												
ПОЛДНИК	3.27(С)	Мясо отварное из филе индейки с бульоном	50	4,5	4,6	0	78	70	4,8	5,6	0	98
	5.11(С)	Картофель отварной с маслом растительным	110	2,2	2,42	16,5	98,5	130	2,6	2,86	19,5	116,4
	11.38.1 С	Хлебцы гречневые безглютеновые	8	0,96	0,24	5,6	29	8	0,96	0,24	5,6	29
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91
Итого за полдник												
				20,27	25,16	113,08	811,7		23,81	29,85	125,44	948,52
Итого за день:				26,799	30,771	120,601	944,79		32,821	38,04	145,666	1091,516
Среднее значение за период:												

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Управляющий подразделением

"Детские сады"

Бухгалтер

Меметалиева В.Р.

Шелудченко М.С.

Халитова Р.Р.

Технолог

В.Р. Меметалиева