



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. САЛАВАТА (с заболеванием аллергия на молочную продукцию)
категории ясли/сад с 10,5 часовым пребыванием детей (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Введено в работу с 02 октября 2023 г.

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

Неделя 1 День 1

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	5.9 (С)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	110	2,56	2,75	15,3	96,3	135	3,02	3,25	18	113,8	
	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	0,1	0,03	9,1	25	200	0,1	0,03	9,1	25	
	6.23	Хлеб пшеничный с вит -мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	40	3,75	0,41	31,5	100	
Итого за завтрак			370	6,12	3,89	64,5	298,9	405	7,83	4,53	77,7	341,4	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.9	Сок фруктовый						150	0,75	0,15	15,15	69	
	7.11 С	Напиток "Цитрусовый"	150	0,1	0,01	11	54						
Итого за второй завтрак			150	0,1	0,01	11	54	150	0,75	0,15	15,15	69	
ОБЕД	1.9.7 (С)	Суп картофельный с бобовыми и гречками	160	4	3,08	17,02	122	195	4,8	3,7	20,42	146,5	
	3.17 (С)	Биточки паровые	50	7,4	6	6,1	109	70	10,4	8,6	8,7	154	
	5.6 (С)	Картофельное пюре без молока с маслом растительным	110	2,2	3,4	14,75	100	130	2,68	4	17,42	118,7	
	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	85,8	40	3,25	0,66	29,3	114	
Итого за обед			470	10,7	13,19	82,06	502,8	555	11,5	14,3	72,36	528,2	
ПОЛДНИК	4.19 (С)	Каша "Артек" безмолочная жидкая с маслом растительным	134	5,3	5	48,4	256,5	155	6	5,7	55,75	295,5	
	6.9.3 С	Булочка "Дорожная" (для безмолочной диеты)	50	3,05	5,4	24,8	98	50	3,05	5,4	24,8	98	
	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			334	8,45	10,42	77,8	372,5	385	9,17	11,124	86,07	415,1	
Итого за день:					33,02	27,51	235,36	1228,2		41,34	32,984	278,96	1453,7

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 1 день 2

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	4.11 (С)	Каша манная безмолочная жидкая с маслом растительным	134	3,55	5,02	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
	6.23	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	6,15	5,32	46,1	223	400	8,01	6,36	59,1	266,6
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
	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	0,94	29,4	145,6	180	1,06	0,94	29,4	145,6
ОБЕД	ТТКУ№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
	ТТКУ№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 с маслом растительным	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	2,9	1,2	31,7	30	0,3	3,4	1,9	39,4
	1.12 (С)	Салат "Здоровье"	30	0,45	1,55	2,15	24	50	0,75	2,58	3,58	40
	3.1.1 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	85,8	40	3,25	0,66	29,3	114
Итого за обед			560	18,91	23,77	92,67	671,4	700	24,75	32,49	114,08	854,2
ПОЛДНИК	7.5(С)	Чай с сахаром и лимоном	150	0,01	0,03	6,5	27	180	0,12	0,04	7,8	32,4
	4.22(С)	Каша кукурузная без молока с маслом растительным	134	4,34	7,8	4,9	123	155	5	9	5,6	142
	6.16.3 (С)	Ватрушка с повидлом	50	5,8	3,6	19,4	116	50	5,8	3,6	19,4	116
Итого за полдник			334	10,15	11,43	30,8	266	385	10,92	12,64	32,8	290,4
Итого за день:				36,27	41,46	198,97	1306		44,74	52,43	235,38	1556,8

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 1 день 3

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	4.19 (С)	Каша "Артек" безмолочная жидкая с маслом растительным	134	5,3	5	48,4	256,5	155	6	5,7	55,75	295,5
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	200	0,1	0,03	9,1	25
	6.23	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	7,9	5,3	78,5	356,5	400	9,85	6,14	96,35	420,5
ВТОРОЙ 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№1.2.14(С)	"Щи из свежей капусты с картофелем" без сметаны	150	2,5	3,19	5	62,1	180	3	3,82	6	75
	ТТК №8	Рагу из птицы	130	7,8	10,6	11	170,3	150	9	12	12,8	196,5
	7.6.1 С	Огурцы консервированные	30	0,84	0	0,4	5,7	50	1,4	0	0,7	9,5
	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	85,8	40	3,25	0,66	29,3	114
Итого за обед			510	15,2	14,5	58,89	400,9	620	18,31	16,69	70,6	477,4
ПОЛДНИК	4.16 (С)	Каша рисовая безмолочная с маслом растительным	134	3,3	5,2	20	140,4	155	3,8	6	23	162
	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	180	0,12	0,024	5,52	21,6
	6.3(С)	Булочка "Домашняя"	50	3,6	5,7	27,1	175	70	5	8	38	245
Итого за полдник			334	7	10,92	51,7	333,4	405	8,92	14,024	66,52	428,6
Итого за день:				30,5	31,12	198,89	1138,1		37,48	37,254	243,27	1373,8

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 1 день 4

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 без молока	130	10,2	21	2,2	239	150	12,7	23	2,7	269
	7.1 (С)	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	200	0,1	0,03	9,1	25
	6.23	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			360	12,8	21,3	32,3	339	395	16,55	23,44	43,3	394
ВТОРОИ ЗАВТРАК	7.11	Напиток "Цитрусовый"	150	0,1	0,01	11	54	150	0,1	0,01	11	54
Итого за второй завтрак			150	0,1	0,01	11	54	150	0,1	0,01	11	54
ОБЕД	ТТК№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
	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 с маслом растительным	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	2,9	1,2	31,7	30	0,3	3,4	1,9	39,4
	1.16 (С)	Салат "Витаминный"	30	0,55	1,35	2,85	25,5	50	0,91	2,25	4,75	42,5
	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	85,8	40	3,25	0,66	29,3	114
Итого за обед			560	22,26	17,62	87,51	572,1	700	28,54	22,81	108,22	718,7
ПОЛДНИК	6.52.1 С	Сдобы выборгские	50	3,3	2,4	26,6	133	70	4,62	3,4	37,24	186,2
	4.22(С)	Каша кукурузная без молока с маслом растительным	134	4,34	7,8	4,9	123	155	5	9	5,6	142
	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			334	7,74	10,22	36,1	274	405	9,74	12,424	48,36	349,8
Итого за день:				42,9	49,15	166,91	1239,1		54,93	58,684	210,88	1516,5

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 1 день 5

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
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	200	0,1	0,03	9,1	25
	6.23	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	6,7	5,6	51,9	250,8	400	8,55	6,54	65,7	299
ВТОРОИ ЗАВТРАК	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	150	0,1	0,02	4,6	18
	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	0,86	23,7	120,6	180	1,06	0,86	23,7	120,6
ОБЕД	1.26.2 С	"Ыумас аши"(Затируха)	150	4,9	4,2	34,5	198	180	5,94	5,04	41,4	237,6
	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	85,8	40	3,25	0,66	29,3	114
Итого за обед			540	25,45	17,77	111,37	682,8	670	31,59	23,44	134,34	845,83
Полдник	5.6 (С)	Картофельное пюре без молока с маслом растительным	110	2,2	3,4	14,75	100	130	2,68	4	17,42	118,7
	2.151.2 С	Оладьи из печени по кунцевки	50	10,1	7	6,8	131	70	15,1	10,5	10,1	196
	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	180	0,12	0,024	5,52	21,6
	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
Итого за полдник			375	13,65	10,55	36,65	286,5	470	19,55	14,704	47,04	386,3
Итого за день:				46,86	34,78	223,62	1340,7		60,75	45,544	270,78	1651,73

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя I день 6

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
	7.5(С)	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,03	9,3	38	200	0,2	0,03	9,3	38
	6.23	Хлеб пшен 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	7,14	8,1	35,2	236	400	8,95	9,44	46,4	280
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.9	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	150	0,75	0,15	15,15	69
	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	1,71	0,99	34,25	171,6	180	1,71	0,99	34,25	171,6
ОБЕД	ТТК №1.20.4 С	"Свекольник" без сметаны	150	1,25	3	8,9	70	180	1,5	3,6	10,7	84
	3.19 (С)	Тефтели из говядины с рисом, соусом томатным	70	5,7	7,9	6,4	120	100	8	11,2	9,1	169
	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	85,8	40	3,25	0,66	29,3	114
Итого за обед			530	13,82	14,66	69,64	443,2	650	17,72	19,28	85,3	558,2
ПОЛДНИК	4.12(С)	Каша пшенная безмолочная жидкая 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	150	0,1	0,02	4,6	18	180	0,12	0,024	5,52	21,6
	6.3(С)	Булочка "Домашняя"	50	3,6	5,7	27,1	175	70	5	8	38	245
Итого за полдник			334	8,55	11,44	54,6	355	405	10,72	14,624	69,92	453,6
Итого за день:				31,22	35,19	193,69	1205,8		39,1	44,334	235,87	1463,4

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 7

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	4.11 (С)	Каша манная безмолочная жидкая с маслом растительным	134	3,55	5,02	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
	6.23	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	6,15	5,32	46,1	223	400	8,01	6,36	59,1	266,6
ВТОРОИ ЗАВТРАК	7.11 (С)	Напиток "Цитрусовый"	150	0,1	0,01	11	54	150	0,1	0,01	11	54
Итого за второй завтрак			150	0,1	0,01	11	54	150	0,1	0,01	11	54
ОБЕД	ТТК№1.2.14(С)	"Щи из свежей капусты с картофелем" без сметаны	150	2,5	3,19	5	62,1	180	3	3,82	6	75
	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
	5.6 (С)	Картофельное пюре без молока с маслом растительным	110	2,2	3,4	14,75	100	130	2,68	4	17,42	118,7
	7.6.1 С	Огурцы консервированные	30	0,84	0	0,4	5,7	50	1,4	0	0,7	9,5
	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	0,18	14	50
	6.24	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	21,99	85,8	40	3,25	0,66	29,3	114
Итого за обед			540	17,79	13,07	73,34	461,4	670	23,5	16,75	88,46	570,8
ПОЛДНИК	5.9 (С)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	110	2,56	2,75	15,36	96,3	130	3,02	3,25	18	113,8
	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	3,91	2,9	30,46	151,8	330	4,79	3,454	37,52	185,4
Итого за день:				27,95	21,3	160,9	890,2		36,4	26,574	196,08	1076,8

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 8

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 пшенная безмолочная жидкая с маслом растительным	134	4,85	5,72	22,9	162	155	5,6	6,6	26,4	187
	3.7.1 С	Кофейный напиток без молока	200	0,3	0,44	11	49,33	200	0,3	0,44	11	49,33
	6.23	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	7,65	6,43	54,9	286,33	400	9,65	7,45	68,9	336,33
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	150	0,1	0,02	4,6	18
	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	0,86	23,7	120,6	180	1,06	0,86	23,7	120,6
ОБЕД	1.24.2 С	Суп рисовый с томатом	150	8,9	4,8	7,7	158	180	10,6	5,8	9,2	189
	5.34 (С)	Гуляш	50	7,3	7,9	1,6	106	70	10,2	11,06	2,24	148,4
	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
	1.11 (С)	Винегрет овощной	30	0,4	0,7	2,15	16,5	50	0,66	1,16	3,58	27,5
	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	85,8	40	3,25	0,66	29,3	114
Итого за обед			540	26,82	18,07	79,31	607,6	670	33,65	23,57	96,12	755,5
ПОЛДНИК	ТТК № 6.13.3	Курник Домашний	70	11,2	15,6	23,1	187	90	14,4	20	29,7	240
	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
	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			354	15,4	20,92	49,5	355,8	425	19,22	26,124	60,32	435,6
Итого за день:				50,93	46,28	207,41	1370,33		63,58	58,004	249,04	1648,03

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 9

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
	7.1 (С)	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	200	0,1	0,03	9,1	25
	6.23	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	6,94	8,1	35	223	400	8,85	9,44	46,2	267
ВТОРОЙ 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	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
	3.1(С)	Плов из курицы	130	10	13,2	21	277	150	14,2	18,39	23,7	205,4
	1.19 С	Салат из белокочанной капусты	30	0,65	1,35	3,1	27	50	1,2	2,25	5,2	45
	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	85,8	40	3,25	0,66	29,3	114
Итого за обед			510	22,2	21,16	74,19	579,8	620	29,31	28,63	89,39	584,4
ПОЛДНИК	4.11 (С)	Каша манная безмолочная жидкая с маслом растительным	134	3,55	5,02	16	123	155	4,16	5,92	18,5	141,6
	7.5(С)	Чай с сахаром и лимоном	150	0,01	0,03	6,5	27	180	0,12	0,04	7,8	32,4
	6.16.3 (С)	Ватрушка с повидлом	50	5,8	3,6	19,4	116	50	5,8	3,6	19,4	116
Итого за полдник			334	9,36	8,65	41,9	266	385	10,08	9,56	45,7	290
Итого за день:				38,9	38,31	160,89	1116,1		48,64	48,03	191,09	1188,7

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 10

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
	7.1 (С)	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	200	0,1	0,03	9,1	25
	6.23	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	5,9	5,5	50,1	240,4	400	7,65	6,44	63,6	287
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	3.2.2 С	Напиток "Витаминизированный"	150	0,6	0,05	8	49,05	150	0,6	0,07	12	73,5
	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	1,56	0,89	27,1	151,65	180	1,56	0,91	31,1	176,1
ОБЕД	1.23.2 С	Суп гречневый с овощами	150	6,04	4,8	9,6	118	180	10,4	5,76	11,52	152,2
	ТТЮ629 (С)	Биточки или котлеты из рыбы	50	8,1	5,7	6,9	114,8					
	8.3(С)	Соус томатный	20	0,2	2,9	1,2	31,7					
	3.4 (С)	Рыба, тушеная в томате с овощами						125	18,9	9,2	3,8	173
	5.6 (С)	Картофельное пюре без молока с маслом растительным	110	2,2	3,4	14,75	100	130	2,68	4	17,42	118,7
	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	85,8	40	3,25	0,66	29,3	114
Итого за обед			560	21,08	17,585	80,81	553,3	725	37,71	19,898	90,88	671,4
ПОЛДНИК	4.19 (С)	Каша "Артек" безмолочная жидкая с маслом растительным	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
	7.1 (С)	Чай сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	180	0,12	0,024	5,52	21,6
			299	6,65	5,15	63,5	312	355	7,77	5,904	75,27	347,1
Итого за день:				35,19	29,125	221,51	1257,35		54,69	33,152	260,85	1501,6
Среднее значение за период:				37,44	35,44	197,23	1210,69		48,17	43,70	237,22	1443,1

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог:

Управляющий подразделением

"Детские сады"

Бухгалтер

Согласовано:

Начальник ПЭО

Меметалиева В.Р.

Шелудченко М.С.

Халитова Р.Р.

Султанова Л.Г.




