

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Общепит"
г. Салавата
В.В. Маков
2025 г.

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 "03" марта 2025 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	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"	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	156,6
ОБЕД	5.21.2 (С)	Салат из соленых огурцов с луком репчатым и зеленым горошком	30	0,035	3,87	0,75	31,2	50	0,06	6,45	1,2	52
	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
	ТТК №2.120.1	Курица тушенная в соусе	60	7,4	6	6,1	85	70	8,8	7,2	7,32	102
	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
	3.1.2 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
	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			550	24,815	20,56	81,82	582,7	670	29,69	26,5	98,07	712,6
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:				36,415	30,229	185,35	1127,1		42,92	37,61	212,22	1315,6

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Населенный пункт 2

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 "Геркулесовая" 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	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	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
	2.179.1 (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
	7.5 (С)	Чай с сахаром и лимоном	150	0,01	0,03	6,5	27	180	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
	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			530	17,45	12,05	83,9	499,2	630	20,9	15,29	98,93	580,4
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:				32,02	25,026	201,89	1122,9		38,11	30,17	234,88	1280,6

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	4.5 (С)	Омлет натуральный без молока	110	11,6	19	2,2	226	140	14,5	23	2,7	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"	40	3,3	0,36	28	100	50	4,2	0,45	35	125
Итого за завтрак			350	15,03	19,386	36,33	350	390	18,83	23,476	43,83	444,5
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	61,4
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
	5.6 (С)	Картофельное пюре без молока с растительным маслом	110	2,2	3,4	14,75	100	130	2,68	4	14,75	118,7
	1.12 С	Салат "Здоровье"	30	0,45	1,55	2,15	24	50	0,75	2,58	3,58	40
	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
	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			570	19,77	21,19	87,25	526	695	23,93	26,1	194,98	632,5
ПОЛДНИК	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	150	0,1	0,02	4,6	18	180	0,12	0,024	5,52	21,6
	6.61.2 С	Булочка кунцевская	50	3,9	3,35	23,7	153	50	3,9	3,35	23,7	153
Итого за полдник			334	8,85	9,09	51,2	333	385	9,62	9,974	55,62	361,6
Итого за день:				44,17	50,186	187,52	1270,4		52,9	60,07	307,17	1500

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	4.11(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
	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	0,43	20,6	105,3	180	0,58	0,43	20,6	105,3
ОБЕД	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
	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
	7.5 (С)	Чай с сахаром и лимоном	150	0,01	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	14,86	17,15	69,2	464,3	630	17,7218	20,5518	87,53	580,7
ПОЛДНИК	6.9.3 (С)	Булочка "Домашняя"	50	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:				30,59	33,82	216	1192,1		37,8818	41,1058	270	1469,7

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 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 "Валетек-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
	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	25	Рассольник ленинградский без сметаны	152,5	2,82	3,6	9,2	83,4	182,5	2,89	4,41	11	111,2
	2.22.3 С	Плов из курицы	130	12,3	15,96	20,54	178	150	14,2	18,39	23,7	205,4
	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	150	0,1	0,1	10,3	43
	6.23	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			512,5	19,61	21,69	79,24	466,4	592,5	22,59	26,03	93,66	567,63
Полдник	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
	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			310	6,26	3,98	29,97	182,3	380	7,4	4,704	35,52	215,8
Итого за день:				33,66	32,126	181,84	1019,1		39,63	38,13	215,61	1202,03

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 6

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. 1 (с)	Каша овсяная "Геркулесовая" 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 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	7,66	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						
Итого за второй завтрак			0	0	0	0	0	100	0,5	0,1	10,1	46	
ОБЕД	1.26.2 (С)	"Бумас аши"(Затируха)	150	4,7	6,2	34,5	213	180	5,64	7,8	41,4	259	
	ТТК№2.18.3 (С)	Чикенбол с соусом	70	5,7	10,5	6,4	142,9	80	6,8	12,6	7,6	171,4	
	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	
	5.10.2 (С)	Маринованная капуста	30	0,65	1,8	4,1	35,6	50	1,1	3	6,8	59	
	7.5 (С)	Чай с сахаром и лимоном	150	0,01	0,03	6,5	27	180	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	
	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			560	21,31	23,17	78,37	718,8	680	25,73	28,99	135,63	875,3	
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	0,13	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:					32,88	32,606	156,96	1129,9		40,7	40,18	245,18	1415,7

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 7

Прокс 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	4.19 (С)	Капша "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
	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
ОБЕД	25	Рассольник ленинградский без сметаны	150	2,82	3,6	9,2	83,4	180	2,89	4,41	11	111,2
	2.180.2 С	Тфтели рыбные с соусом	70	5,2	6,4	6,72	105	80	5,94	7,3	7,7	120
	5.6 (С)	Картофельное пюре без молока с растительным маслом	110	2,2	3,4	14,75	100	130	2,68	4	14,75	118,7
	7.10 (С)	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	10,3	43	180	0,18	0,09	11,34	46,8
	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			530	14,41	14,18	76,97	467,4	630	16,59	16,68	88,12	561,4
ПОЛДНИК	6.13.3 С	Курник Домашний	70	11,2	15,6	23,1	187	70	11,2	15,6	23,1	187
	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	250	11,32	15,624	28,62	208,6
Итого за день:				34,45	35,666	197,5	1141,4		38,72	39,04	228,92	1315,5

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. 22 (с)	Каша кукурузная без молока с маслом растительным	134	5	9	5,6	142	155	6,5	11,7	8	185
	3.7.1 С	Чай с сахаром и лимоном	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
	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	29	"Свекольник" без сметаны	152,5	1,3	3,1	8,9	71	182,5	1,62	3,7	10,71	86
	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
	5.21.2 (С)	Салат из соленых огурцов с луком репчатым и зеленым горошком	30	0,035	3,87	0,75	31,2	50	0,06	6,45	1,2	52
	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
	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		562,5	17,015	22,88	78,28	478,5	682,5	20,4	29,22	94,34	579,1
ПОЛДНИК	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
	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	7,55	8,59	44,3	294	385	8,18	9,294	47,72	316,2
Итого за день:				33,425	42,04	183,88	1159,43		40,19	51,924	216,26	1350,23

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	4.18(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

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	4.12(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	0,13	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		364	7,48	6,016	50,03	261	405	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
	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	1,54	31,1	176,1	180	1,56	0,91	31,1	176,1
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
	5.37.2 С	Маринад овощной без томатом	30	0,35	2,65	2,95	37	50	0,58	4,4	4,91	61,7
	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
	2.69.3 С	Фрикаделька мясная с соусом	50	3,5	2,8	2,56	50,6	70	5,44	5,1	3,98	70,84
	7.10(С)	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	10,3	43	150	0,1	0,1	10,3	43
	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		520	11,64	11,69	72,31	428	620	15,66	17,88	89,42	541,24	
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
	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
			299	6,65	5,15	63,5	312	355	7,77	5,904	75,27	367,1
Итого за день:				27,33	24,396	216,94	1177,1		34,92	31,77	263,32	1420,44
Среднее значение за период:				34,17	33,67	189,66	1139,27		41,13	40,66	240,31	1353,61

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Управляющий подразделением

"Детские сады"

Бухгалтер

Согласовано:

Начальник ПЭО

Заместитель директора

по производству

Меметалиева В.Р.

Шелудченко М.С.

Халитова Р.Р.

Султанова Л.Г.

Афанасьев С.С.