

Заведующий

1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 26

2026 r

МБДОУ № 37
г. Салавата

категории ясли/сада с 10,5 часовым пребыванием детей (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Директор ООО "Общепит"

г. Салават

1997年12月

B.B. MAKOV

2026 г.

Введено в роботу "08 " люня 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 пшениная 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	45	4,18	0,45	35,07	125,25
Итого за завтрак			374	7,43	5,486	56,33	274,7	400	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
	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			130	6,4	6,7	32,3	223,1	130	6,4	6,7	32,3	223,1
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:				40,46	33,006	212,93	1232,1		49,4	39,076	259	1481,95

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	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
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
	1.2.2 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
	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
	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	18,29	13,75	83,1	462,2	685	23,44	18,336	107,07	593,92
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
	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	180	0,12	0,024	5,52	21,6
	Итого за полдник			280	21,85	15,77	32,2	198	330	24,52	17,724	36,52
Итого за день:				50,74	40,5	197,7	1106,4		60,56	48,19	241,79	1339,72

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

1-ая неделя/Сред

Прим пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	от 1 до 3 лет		Энергетич. ценность							
			Пищевые вещества									
			Вс	Блюда								
			Жиры	Углеводы								
ЗАВТРАК	9.10.2 (С)	Омлет натуральный	11.6	19	2.2	226	150	14.5	23	2.7	282	
	7.1(С)	Чай с сахаром	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"	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	9.8	47,3	130	0.4	0.4	9.8	47,3	
		Итого за второй завтрак	130	0.4	9.8	47,3	130	0.4	0.4	9.8	47,3	
ОБЕД	5.11.1 С	Орushi свежие порционные	30	0.24	0	0.9	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	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
	3.53.2 С	Напиток из смеси сухих фруктов	150	0,15	0,15	10,1	41,3	180	0,18	0,18	12,12	49,56
	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
	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	26,31	22,68	82,88	533	695	31,71	27,12	99,64	643,26	
ПОЛДНИК	1.58.1 С	Суп молочный с пюре	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:			48,54	49,626	162,81	1175,3		59,22	59,066	197,17	1414,96	

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	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	
	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	2,4	3,51	33,3	179,1	180	2,4	3,51	33,3	179,1	
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	70	5,7	10,5	6,4	142,9	100	8	15,7	9,1	209,7	
	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	
	3.44.2 С	Чай с лимоном и с сахаром	150	0,1	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	22,95	20,76	74,7	551,4	655	28,5218	27,9518	95,6	722,3	
	6.9.3 С	Булочка "Домашняя"	50	3,6	5,7	27,1	125	70	5	8	38	175	
	1.31.1 (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:					38,5	39,29	194,8	1194,5		47,7818	50,5158	242,42	1490,1

Пример пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Блюда	от 1 до 3 лет			Углеводы	Жиры	Белки	Вс	Блюда	от 3 до 7 лет			Углеводы	Жиры	Белки	Вс	Энергич., ккал
				Пшеничные вещества								Пшеничные вещества							
				от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 3 до 7 лет						от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 3 до 7 лет					
ЗАВТРАК	9.8.2 (С)	Каша молочная "Лужба"	134	4	5	21	150	155	4,6	5,8	24,2	173							
	3.42.1 (С)	Какао напиток с молоком	200	3,6	3,3	9,6	83	200	3,6	3,3	9,6	83							
	12.1.1 (С)	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валтек-8"	30	2,5	0,27	21	75	45	3,78	0,4	3,15	112,5							
	Итого за завтрак																		
	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	180	0,12	0,024	5,52	21,6							
	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							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Итого за второй завтрак																		
	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							
	1.67.2 (С)	"Расомынок ленинградский" на бульоне из птицы	155	9,9	6,8	10,6	146,3	185	11,9	8,16	12,72	175,6							
	3.1 (С)	Плов из курицы	130	12,3	15,94	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							
ОБЕД	12.2.1 (С)	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	40	3,25	0,66	29,3	114							
	Итого за обед																		
	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							
	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 "Валтек-8"	15	1,25	0,13	10,5	37,5	20	1,65	0,18	14	50							
	Итого за полудин																		
ПОЛУДИН	Итого за полудин																		
	315	8,15	6,85	42,9	199,94	1227,9	350	8,57	6,904	47,32	271,6								
	47,29	43,86	43,86	42,9	199,94	1227,9	350	8,57	6,904	47,32	271,6								
	47,29	43,86	43,86	42,9	199,94	1227,9	350	8,57	6,904	47,32	271,6								
	47,29	43,86	43,86	42,9	199,94	1227,9	350	8,57	6,904	47,32	271,6								
	47,29	43,86	43,86	42,9	199,94	1227,9	350	8,57	6,904	47,32	271,6								
Итого за день:																			

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

1-ая неделя/Питания

2-ая неделя/Понедельник

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	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	100	0,5	0,1	10,1	46
	Итого за второй завтрак		150	0,1	0,01	11	54	100	0,5	0,1	10,1	46
ОБЕД	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
	2.120.1 С	Биточки паровые с соусом	70	7,4	6	6,1	85	80	8,8	7,2	7,32	102
	4.3.3 С	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,16	3,96	25,37	114	130	7,28	4,68	30	134,7
	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
	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	23,45	14,87	108,47	560	630	27,94	17,796	7,4	670,1
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:				40,6	30,81	205,87	1141,6		49,59	36,61	126,32	1359,2

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

2-ая неделя/Вторник

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	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
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
	1.67.2 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
	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	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	21,74	18,78	79,47	548,3	685	25,95	22,77	95,39	659,8
ПОЛДНИК	6.76.1(С)	Курник "Аппетитный"	70	11,2	15,6	23,1	187	70	11,2	15,6	23,1	187
	3.45.1 С	Кефир с сахаром	150	4,2	4,2	10	96	180	5,04	5,04	12	115,2
	Итого за полдник		220	15,4	19,8	33,1	283	250	16,24	20,64	35,1	302,2
Итого за день:				47,4	47,526	196,1	1288,6		54,65	53,216	230,12	1495,6

2-ая неделя/Среда

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.												
Присм 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
	3.44.2 С	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38	200	0,2	0,03	9,3	38
	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	6	5,5	50,3	253,4	400	7,78	6,43	63,8	312,5
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
	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	210	2,42	3,524	27,82	146,7
ОБЕД	5.112.1 С	Огурцы 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	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
	3.53.2 С	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,15	0,15	10,1	41,3	180	0,18	0,18	12,12	49,56
	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	26,67	22,03	83,43	529,3	695	32,05	26,37	100,22	638,86
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:				45,22	40,39	204,43	1229,8		53,03	46,568	239,06	1424,26

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
	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	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.

2-ая неделя/Питание

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
				Питательные вещества					Питательные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	9.22.1 (С)	Каши пшеничная 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
	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	3,55	30,3	174,15	210	2,9	3,55	30,3	174,15
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
	1.66.2 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	Каши рисовая рассыпчатая	110	2,75	2,64	27,5	104	130	3,29	3,98	32,5	122,9
	2.227.2 С	Наггетсы	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
	12.1.1 С	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	40	3,25	0,66	29,3	114
	Итого за обед		560	17,69	18,38	91,4	536,5	680	24,42	34,73	109,85	651,5
ПОЛДНИК	2.13 С	Суп молочный с вермишелью	150	3,3	3,1	11,9	89	180	3,96	3,72	14,3	106,8
	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		315	4,65	3,25	27	144,5	380	5,73	3,924	33,82	178,4
Итого за день:			33,74	32,55	201,9	1146,85		43,63	50,724	242,07	1363,35	
Среднее значение за период:			42,52	40,37	198,26	1181,45		51,19	48,58	225,21	1405,07	

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Меметалиева В.Р.

Управляющий подразделением

Шелудченко М.С.

"Детские сады"

Бухгалтер

Чумарина З.Б.

Согласовано:

Начальник ПЭО

Султанова Л.Г.

Технолог
В.Р. Меметалиева

Шелудченко М.С.
Чумарина З.Б.
Султанова Л.Г.