

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий

И.И. Мухоморова
2024 г.



В.В. Маков
2024 г.

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

Введено в работу "03" июня 2024 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	4.1(С)	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая	134	5,8	7,2	24,3	185	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
	6.23	Хлеб пшеничный с вит -мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	45	3,3	0,36	28	100
	Итого за завтрак		364	8,43	7,496	51,43	284	400	9,23	7,586	58,43	309
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	3.3.2 С	Йогурт (для детского питания)	100	4,1	3,2	10	98	100	4,1	3,2	10	98
	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		130	0,1	0,01	11	54	100	4,1	3,2	10	98
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
	ТТК №2. 120.1	Биточки паровые с соусом	70	7,4	6	6,1	85	80	8,8	7,2	7,32	102
	5.6 (С)	Картофельное пюре	110	2,2	3,4	14,75	100	130	2,68	4	17,42	118,2
	3.8.1 С	Кисель витаминизированный "Киселек"						180	0,0018	0,0018	12,6	55,8
	7.5 (С)	Чай с сахаром и лимоном	150	0,01	0,03	6,5	27					
	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	85,5	40	3,25	0,66	29,3	114
Итого за обед		540	17,66	13,19	80,36	469,5	645	21,1818	15,7418	101,06	586,5	
ПОЛДНИК	2.2 (С)	Суп молочный с крупой "Артек"	150	2,6	3,1	10,9	81	180	3,12	3,7	13	98,1
	6.9.3	Булочка "Дорожная"	50	3,05	5,4	24,8	98	50	3,05	5,4	24,8	98
	7.2 (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	6,75	9,3	41,9	215	410	7,43	10,1	45	239,3	
Итого за день:				32,94	29,996	184,69	1022,5		41,9418	36,6278	214,49	1232,8

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 молочная жидкая	134	3.55	5.02	16	123	155	4.16	5.92	18.5	141.6
	7.2 (С)	Чай с молоком и сахаром	200	1.4	1.11	8	48	200	1.4	1.11	8	48
	6.23	Хлеб пшеничный с вит -мин смесью"Валетек-8"	30	2.5	0.27	21	75	45	3.75	0.41	31.5	112.5
Итого за завтрак			364	7.45	6.4	45	246	400	9.31	7.44	58	302.1
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	0.48	0.42	9.6	51.3	30	0.48	0.42	9.6	51.3
Итого за второй завтрак			180	0.58	0.52	19.9	94.3	180	0.58	0.52	19.9	94.3
ОБЕД	ТТК №1.3.5 (С)	Рассольник ленинградский	155	2.82	3.6	9.2	63	185	2.89	4.41	11	75.2
	ТТК №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
	5.9 С	Макаронные изделия отварные	110	2.64	1.98	15.29	90.2	130	3.12	2.34	18.07	106.6
	5.114.1 С	Помидоры свежие порционные	30	0.18	0	1.26	5.7	50	0.3	0	2.1	9.5
	3.1.2 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	85.5	40	3.25	0.66	29.3	114
Итого за обед			565	18.35	18.86	78.57	454.6	685	21.65	22.67	94.57	547.6
ПОЛДНИК	6.45.1 (С)	Пирожки печеные с творогом	70	9.14	11.01	18.29	210	70	9.14	11.01	18.29	210
	1.4 (С)	Кефир с сахаром	150	4.1	4.2	10	96	180	4.9	5.04	12	115.2
Итого за полдник			220	13.24	15.21	28.29	306	250	14.04	16.05	30.29	325.2
Итого за день:				39.62	40.99	171.76	1100.9		45.58	46.68	202.76	1269.2

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" молочная жидкая	134	5.3	5	48.4	180	155	6	5.7	55.75	208.2
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0.13	0.026	6.13	24	200	0.13	0.026	6.13	24
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2.5	0.27	21	75	45	3.75	0.41	31.5	112.5
Итого за завтрак			364	7.93	5.296	75.53	279	400	9.88	6.136	93.38	344.7
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 №26	Щи из свежей капусты с картофелем	155	3	3.3	5.1	62.4	185	4.17	4.17	6.12	78.42
	ТТК №8	Рагу из птицы	130	7.8	13.19	11	185	150	9	15.86	12.8	283
	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	85.5	40	3.25	0.66	29.3	114
Итого за обед			485	14.86	17.2	58.59	409.9	575	18.08	20.9	70.02	557.82
ПОЛДНИК	2.2 (С)	Суп молочный с рисовой крупой	150	2.6	3.1	10.9	81	180	3.12	3.7	13	98.1
	6.9.3 (С)	Булочка "Домашняя"	50	3.6	5.9	27.1	125	70	5	8	38	175
	7.2 (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	7.3	9.8	44.2	242	430	9.38	12.7	58.2	316.3
Итого за день:				30.49	32.696	188.12	978.2		37.74	40.136	231.4	1266.12

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	130	11.6	19	2.2	226	150	14.5	23	2.7	282
	7.1 (С)	Чай с сахаром	200	0.13	0.026	6.13	24	200	0.13	0.026	6.13	24
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2.5	0.27	21	75	50	4.18	0.45	35.07	125.25
Итого за завтрак			360	14.23	19.296	29.33	325	400	18.81	23.476	43.9	431.25
ВТОРОЙ 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№27(С)	Борщ из свежей капусты с картофелем	155	2.52	3	7	64.4	185	3.02	3.78	8.46	76.8
	ТТК№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
	4.3.3 (С)	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.16	3.96	25.37	114	130	7.28	4.68	30	134.7
	5.112.1 С	Огурцы свежие порционные	30	0.24	0	0.9	9.9	50	0.4	0	1.5	16.5
	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	85.5	40	3.25	0.66	29.3	114
Итого за обед			565	21.77	13.37	84.36	474.6	685	26.11	16.14	101.63	574.7
ПОЛДНИК	6.52.1 С	Сдобы выборгские	50	3.3	2.4	26.6	133	70	4.62	3.4	37.24	186.2
	2.2(С)	Суп молочный с крупой "Геркулес"	150	2.6	3.1	10.9	81	180	3.12	3.7	13	98.1
	7.2 (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	6.3	43.7	250	430	9	8.1	57.44	327.5
Итого за день:				43.1	38.976	168.39	1103.6		54.02	47.726	213.97	1387.45

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 молочная "Дружба"	134	4.1	5.3	21.8	150.8	155	4.7	6.1	25.1	174
	7.6 (С)	Какао с молоком	200	3.6	3.3	9.6	83	200	3.6	3.3	9.6	83
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2.5	0.27	21	75	45	3.75	0.41	31.5	112.5
Итого за завтрак			364	10.2	8.87	52.4	308.8	400	12.05	9.81	66.2	369.5
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	0.48	0.42	9.6	51.3	30	0.48	0.42	9.6	51.3
Итого за второй завтрак			180	0.58	0.44	14.2	69.3	180	0.58	0.44	14.2	69.3
ОБЕД	ТТК№1.26.2 С	"Бюмас аши"(Затируха)	150	4.7	6.2	34.5	213	180	5.64	7.8	41.4	259
	ТТК №2.1.3 (С)	Колбаски рубленные с соусом	70	5.3	7.7	3	104	80	6.36	9.24	3.6	124.8
	4.9.3	Пюре гороховое	110	10.8	3.74	24.38	116	130	12.65	4.42	28.77	137
	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	85.5	40	3.25	0.66	29.3	114
Итого за обед			530	24.95	18.42	108.17	611.5	630	29.73	22.39	128.41	731.7
ПОЛДНИК	5.1 (С)	Макаронные изделия с тертым сыром	110	7.5	8.4	21.5	194	135	9.2	10	25.8	232
	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
	7.2 (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:				45.58	37.06	212.97	1257.1		54.47	43.82	255.81	1495.7

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 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	4.1(С)	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая	134	5.8	7.2	24.3	185	155	5.8	7.2	24.3	185
	7.5 (С)	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.03	9.3	38	200	0.2	0.03	9.3	38
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2.5	0.27	21	75	45	3.75	0.41	31.5	112.5
Итого за завтрак			364	8.5	7.5	54.6	298	400	9.75	7.64	65.1	335.5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	3.3.2 С	Йогурт (для детского питания)	100	4.1	3.2	10	98	100	4.1	3.2	10	98
	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			130	4.58	3.62	19.6	149.3	130	4.58	3.62	19.6	149.3
ОБЕД	ТТК №29	"Свекольник"	155	1.3	3.1	8.9	71	185	1.62	3.7	10.71	86
	ТТК№2.18.3 (С)	Тефтели из говядины с рисом с соусом	70	5.7	10.5	6.4	142.9	80	6.8	12.6	7.6	171.4
	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	85.5	40	3.25	0.66	29.3	114
Итого за обед			535	13.87	17.36	69.64	466.8	635	16.64	20.78	83.81	562.6
ПОЛДНИК	9.2.2 С	Запеканка из творога	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	229.2
Итого за день:				48.8	44.25	176.04	1112.1		55.49	49.764	205.03	1276.6

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 молочная жидкая	134	3.55	5.02	16	123	155	4.16	5.92	18.5	141.6
	7.1 (С)	Чай с сахаром	200	0.13	0.026	6.13	24	200	0.13	0.026	6.13	24
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2.5	0.27	21	75	45	3.75	0.41	31.5	112.5
Итого за завтрак			364	6.18	5.316	43.13	222	400	8.04	6.356	56.13	278.1
ВТОРОЙ 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 №26(С)	Щи из свежей капусты с картофелем	155	3	3.3	5.1	62.4	185	4.17	4.17	6.12	78.42
	ТТК№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
	5.6 (С)	Картофельное пюре	110	2.2	3.4	14.75	100	130	2.68	4	17.42	118.2
	5.113.1 С	Салат летний из свежих помидоров и огурцов	30	0.25	1.4	1.1	18	50	0.42	2.33	1.03	30
	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	85.5	40	3.25	0.66	29.3	114
Итого за обед			565	17.7	14.58	74.14	473.7	685	22.05	18.23	87.41	575.12
ПОЛДНИК	5.1 (С)	Макаронные изделия с тертым сыром	110	7.5	8.4	21.5	194	135	9.2	10	25.8	232
	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	8.85	8.55	36.6	249.5	335	10.97	10.204	45.32	303.6
Итого за день:				32.83	28.456	164.87	999.2		41.16	34.8	199.86	1210.82

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	2.13 (С)	Суп молочный с вермишелью	150	3.3	3.1	11.9	89	180	3.96	3.72	14.3	106.8
	7.3 (С)	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	2.2	10.4	73	200	2.8	2.2	10.4	73
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2.5	0.27	21	75	45	3.75	0.41	31.5	112.5
Итого за завтрак			380	8.6	5.57	43.3	237	425	10.51	6.33	56.2	292.3
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	0.48	0.42	9.6	51.3	30	0.48	0.42	9.6	51.3
Итого за второй завтрак			180	0.58	0.44	14.2	69.3	180	0.58	0.44	14.2	69.3
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)	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.16	3.96	25.37	114	130	7.28	4.68	30	134.7
	ТТК №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
	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	85.5	40	3.25	0.66	29.3	114
Итого за обед			530	26.12	18.27	82.06	568.9	630	31.19	22	98.1	681.4
ПОЛДНИК	ТТК № 13	Курник Домашний	70	11.2	15.6	23.1	187	90	14.4	20	29.7	240
	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	270	14.52	20.024	35.22	261.6
Итого за день:				46.6	39.9	167.26	1080.2		56.8	48.794	203.72	1304.6

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	4.12 (С)	Каша пшенинная молочная (жидкая)	134	4.85	5.72	22.9	162	155	5.6	6.6	26.4	187
	7.2 (С)	Чай с молоком и сахаром	200	1.4	1.11	8	48	200	1.4	1.11	8	48
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2.5	0.27	21	75	45	3.75	0.41	31.5	112.5
Итого за завтрак			364	8.75	7.1	51.9	285	400	10.75	8.12	65.9	347.5
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	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
	2.22.3(С)	Плов из курицы	130	12.3	15.94	20.54	178	150	14.2	18.39	23.7	205.4
	5.112.1 С	Огурцы свежие порционные	30	0.24	0	0.9	9.9	50	0.4	0	1.5	16.5
	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	0.18	14	50	50	20	0.18	14	50	50
	6.24	Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	21.99	85.5	40	3.25	0.66	29.3	114
Итого за обед			510	22.62	36.37	107.53	463.4	620	27.04	40.2	121.69	555.9
ПОЛДНИК	2.2(С)	Суп молочный с крупой "Геркулес"	150	2.6	3.1	10.9	81	180	3.12	3.7	13	98.1
	6.20 (С)	Ватрушка с повидлом	50	5.8	3.6	19.4	136	50	5.8	3.6	19.4	136
	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	8.5	6.72	34.9	235	410	9.04	7.324	37.92	255.7
Итого за день:				40.27	50.59	204.13	1030.7		47.23	56.044	235.31	1206.4

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 молочная (жидкая)	134	3.3	5.2	20	140.4	155	3.8	6	23	162
	7.2 (С)	Чай с молоком и сахаром	200	1.4	1.1	8	48	200	1.4	1.1	8	48
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2.5	0.27	21	75	45	3.75	0.41	31.5	112.5
Итого за завтрак			364	7.2	6.57	49	263.4	400	8.95	7.51	62.5	322.5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	3.2.2 С	Напиток "Витаминизированный"	150	0.6	0.05	8	49.05	150	0.6	0.07	12	73.5
Итого за второй завтрак			150	0.6	0.05	8	49.05	150	0.6	0.07	12	73.5
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
	ТТК №2.8.3(С)	Котлеты рубленные из птицы с соусом	70	8.33	12.45	9.13	98					
	2.175.2 С	Рыба запеченная "Пикантная" с польским соусом						100	13.7	5.7	1.33	110
	5.6 (С)	Картофельное пюре	110	2.2	3.4	14.75	100	130	2.68	4	17.42	118.2
	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	11.34	14	50
	6.24	Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	21.99	85.5	40	3.25	0.66	29.3	114
Итого за обед			530	20.72	21.43	79.77	494.5	650	31.86	27.55	84.91	591.2
ПОЛДНИК	2.2 (С)	Суп молочный с крупой "Артек"	150	2.6	3.1	10.9	81	180	3.12	3.7	13	98.1
	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			315	3.95	3.25	26	136.5	380	4.89	3.904	32.52	169.7
Итого за день:				32.47	31.3	162.77	943.45		46.3	39.034	191.93	1156.9
Среднее значение за период:				39.27	37.42	180.10	1062.80		47.67	44.02	215.53	1276.26