

Согласовано:
Заведующий
Мед. МРТМ № 22
г. Салават
2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Общепит"
Салават
В.В. Маков
2026 г.

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

Введено в работу с " 08 " июня 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 блока	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.12(С)	Каша пшениная 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	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
	2.139.3 С	Курица тушенная в соусе	50	4,2	3,5	8,33	81,1	70	5,9	4,9	11,7	113,5
	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			510	21,58	14,19	83,3	547,6	620	26,73	17,75	101,25	672,1
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:				33,18	23,859	186,83	1092		39,96	28,86	215,4	1275,1

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	4.1 (с)	Каша овсяная "Геркулес" 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	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	177,1
	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	
ОБЕД	1.2.14 (с)	"Пиц из свежей капусты с картофелем" без сметаны	150	2,5	3,19	5	62,1	180	3	3,82	6	75	
	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	
	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	
	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			560	17,79	13,64	83	515,3	680	21,42	17,866	99,68	614	
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:													1345,7

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	4.5 (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
	5.112.1 С	Огурцы свежие порционные	30	0,24	0	0,9	9,9	50	0,4	0	1,5	16,5	
ОБЕД	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	
	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	
	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	
	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	
	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	26,31	22,68	82,88	543	695	31,71	27,16	97	644,46	
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:				50,71	51,676	183,15	1287,4		60,68	61,13	209,19	1511,96	

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

1-ая неделя/Четверг

Присем 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
	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	3,51	33,3	179,1	180	2,4	3,51	33,3	179,1
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
	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
	3.44.2 С	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	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	14,95	16,96	71,2	466,2	630	17,7218	20,3318	89,93	582,5
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:				32,5	36,71	230,7	1267,8		39,7018	43,9658	285,1	1545,3

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 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
	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	180	2,4	3,52	26,9	143,1
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
	1.3.9 С	"Рассольник ленинградский" без сметаны	150	2,8	3,4	9	82,8	180	3,36	4,08	10,8	99,4
	2.22.3 С	Плов из курицы	130	12,3	15,96	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 "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		510	19,54	21,54	76,94	457,8	620	22,99	25,82	92,08	551,5
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
	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	7,51	4,11	40,47	219,8	330	9,05	4,884	49,52	265,8
Итого за день:				36,18	34,766	193,24	1070,5		43,02	40,76	231,23	1258,4

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
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.1 (с)	Каша овсяная "Гречулиссовая" 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 пшени 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	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	"Ыжмас аши" (затируха) на бульоне из птицы	150	5,7	4,2	34,5	198	180	6,84	5,04	41,4	237
	2.120 С	Виточки паровые с соусом	70	7,4	6	6,1	85	80	8,8	7,2	7,32	102
	5.34 (с)	Каша гречневая расквашенная с растительным маслом	110	6,16	3,96	25,37	164,3	130	7,28	4,68	30	194,2
	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
Итого за обед			530	23,45	14,87	108,47	610,3	630	27,94	17,836	129,85	730,3
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:				35,12	24,316	198,06	1075,4		42,91	29,026	239,4	1270,7

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	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
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
Итого за день:				47,4	47,526	196,1	1288,6		54,65	53,216	230,12	1495,6

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
				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 "Валтек-8"	30	2,5	0,27	21	75	45	3,78	0,4	31,5	112,5
Итого за завтрак				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
ОБЕД	5.11.2.1 С	Омлеты 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 овощными и грибами 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
ОБЕД	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 "Валтек-8"	20	1,65	0,18	14	50	20	1,65	0,18	14	50
ПОЛДНИК	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
	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
Итого за день:	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	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	4,6	5,8	24,2	173	
	3.30.2 (С)	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,11	8	48	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	3,78	0,4	31,5	112,5	
Итого за завтрак			364	7,9	6,38	50	273	9,78	7,31	63,7	333,5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	1.27	Фрукты свежие	130	0,4	0,4	9,8	47,3	0,4	0,4	9,8	47,3	
	Итого за второй завтрак			130	0,4	0,4	9,8	47,3	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	1,68	3,72	10,6	85,5	
	2.122.2(С)	Зразы школьные с соусом	70	7	8,8	6,5	134,4	8,4	10,65	7,8	161,3	
	3.32.1 С	Напиток "Апельсиновый"	150	0,1	0,01	11	54	0,1	0,01	11	54	
	4.10.3С	Рагу из овощей	110	6,6	6,02	10,42	126,8	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	0,18	14	50	50	
ПОЛДНИК	12.2.1 С	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	3,25	0,66	29,3	114	
	Итого за обед			535	17,72	32,43	108,82	635	21,41	36,16	121,02	614,8
	9.9.2 (С)	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая	134	4,3	6	20,8	155,1	5	7	24	179	
Итого за день:	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	15	1,25	0,13	10,5	37,5	1,65	0,18	14	50	
	3.30.2 (С)	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	1,26	1	7,2	43,2	
Итого за полдник			299	6,65	6,93	37,5	228,6	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/Питания

Принем 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	9.22.1 (С)	Кашиш 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	Кашиш рисовая рассыпчатая	110	2,75	2,64	27,5	104	130	3,29	3,98	32,5	122,9
ПОЛДНИК	2.22.7.2 С	Напиток	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
УЖИН	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,44	0,5	22	86	40	3,25	0,66	29,3	114
	12.2.1 С	Хлеб ржаной	560	17,69	18,38	91,4	536,5	680	24,42	34,73	109,85	651,5
	Итого за обед		150	3,3	3,1	11,9	89	180	3,96	3,72	14,3	106,8
ПОЛДНИК	2.13 С	Суп молочный с вермишелью	15	1,25	0,13	10,5	37,5	20	1,65	0,18	14	50
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	150	0,1	0,02	4,6	18	180	0,12	0,024	5,52	21,6
	7.1 (С)	Чай с сахаром	315	4,65	3,25	27	144,5	380	5,73	3,924	33,82	178,4
Итого за полдник			315	33,74	37,55	201,9	1146,85		43,63	50,724	242,07	1363,35
Итого за день:				42,52	40,37	198,26	1181,45		51,19	48,58	225,21	1405,07
Среднее значение за период:												

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Меметалиева В.Р.

Управляющий подразделением

"Детские сады"

Шегуленко М.С.

Бухгалтер

Чуварина З.Б.

Согласовано:

Начальник ПЗО

Султанова Л.Г.

Меметалиева В.Р.
Технолог
Шегуленко М.С.
Управляющий
Чуварина З.Б.
Бухгалтер
Султанова Л.Г.
Начальник ПЗО