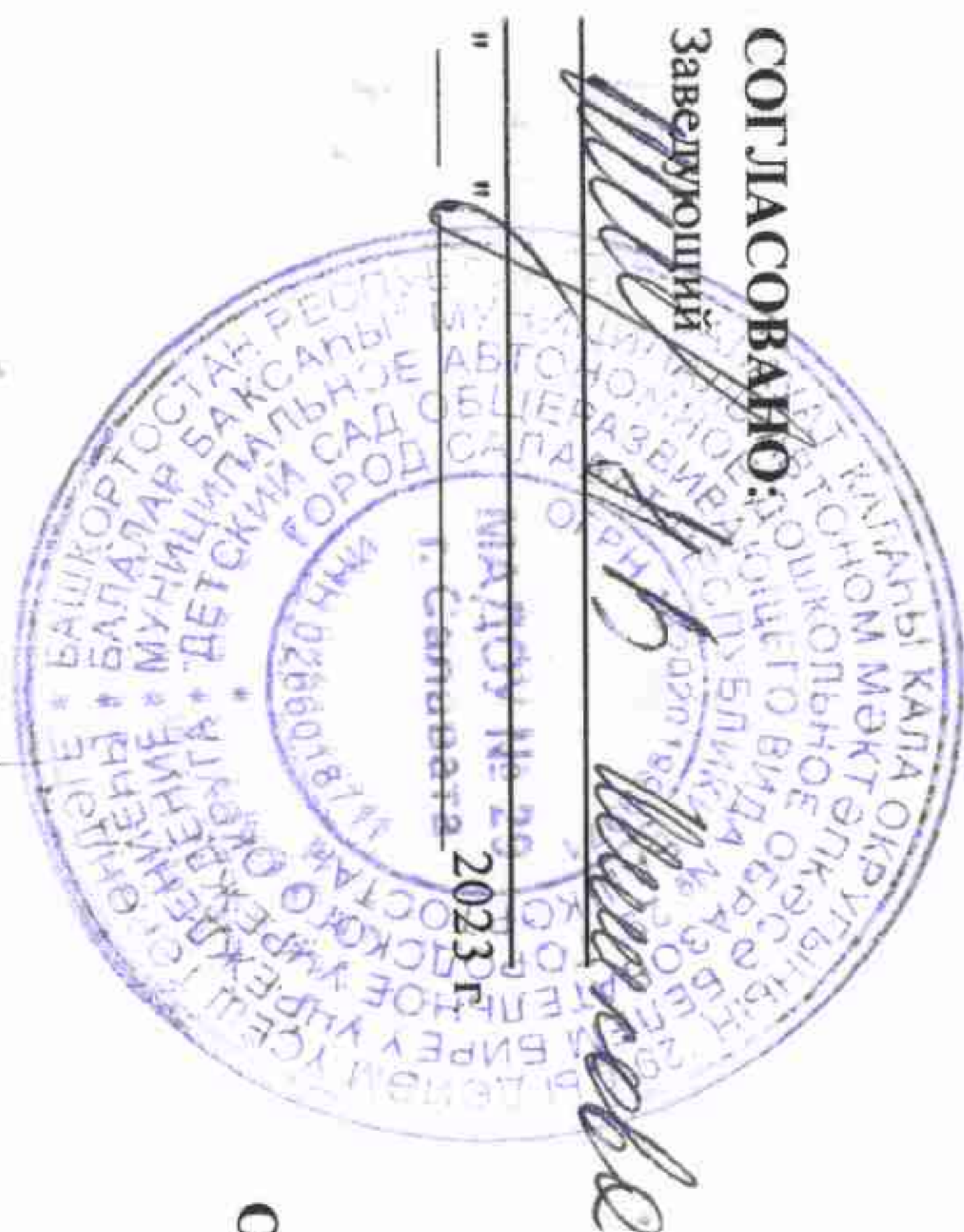




ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. САЛАВАТА
категории ясли/сада с 10,5 часовым пребыванием детей (СанПин 2.3/2.4.3590-20)



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
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	5.1 (С)	Макаронные изделия с тертым сыром	110	7,5	8,4	21,5	194	135	9,2	10	25,8	232
	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	0,13	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	40	3,3	0,36	28	100
Итого за завтрак			370	11,09	9,536	67,73	395,6	405	13,59	11,226	79,03	458,6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.9	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	150	0,75	0,15	15,15	69
	Итого за второй завтрак		150	0,75	0,15	15,15	69	150	0,75	0,15	15,15	69
	2.8 (С)	Суп картофельный с бобовыми и гречками	162,5	4,5	3,1	17,5	122	197,5	5,6	3,7	30	152,1
	2.120.1	Биточки паровые	50	7,4	6	6,1	85	70	10,4	8,6	8,7	119
ОБЕД	5.6 (С)	Картофельное пюре	110	2,2	3,4	14,75	100	130	2,68	4	17,42	118,2
	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			522,5	18,85	13,21	82,54	478,5	637,5	24,39	17,18	109,62	598,3
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:				37,44	32,196	207,32	1158,1		46,16	38,656	248,8	1365,2

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	50	8,33	12,45	9,13	98	70	11,7	17,43	12,8	137,2
	4.5.3 С	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,75	2,64	27,5	104	130	3,29	3,98	32,5	122,9
	8.3(С)	Соус томатный	20	0,2	0,9	1,2	14	30	0,3	1,4	1,9	22
	5.112.1 С	Огуры свежие порционные	30	0,24	0	0,9	9,9	50	0,4	0	1,5	16,5
	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	18,72	20,42	91,62	486,6	705	23,93	28,24	112,2	612,5	
ПОЛДНИК	6.15.3 (С)	Сочни с творог	70	6,3	10,24	24,6	125	90	8,1	13,2	31,6	167
	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	10,4	14,44	34,6	221	270	13	18,24	43,6	282,2	
Итого за день:												
				37,15	41,78	191,12	1047,9		46,82	54,44	233,7	1291,1

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
	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
	7.5 (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			515	15,11	18,6	59,69	427,9	625	18,5	23,23	71,05	587,82
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	5,00	8,00	38,00	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:				30,74	34,096	189,22	996,2		38,16	42,466	232,43	1296,12

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
				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
	1.2 (С)	Сыр (порциями)	10	2,7	2,73	0	36,1	10	2,7	2,73	0	36,1
	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			370	16,93	22,026	29,33	361,1	410	21,51	26,206	43,9	467,35
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.11 (С)	Напиток "Литрусовый"	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№29 (С)	Биточки или котлеты из рыбы	50	8,1	5,7	6,9	114,8	70	11,34	8	9,7	156,8
	4.3.3 (С)	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,16	3,96	25,37	114	130	7,28	4,68	30	134,7
	8.3(С)	Соус томатный	20	0,2	0,9	1,2	14	30	0,3	1,4	1,9	22
	5.114.1 С	Помидоры свежие порционные	30	0,18	0	1,26	5,7	50	0,3	0	2,1	9,5
	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
ПОЛДНИК	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	21,91	14,27	85,92	484,4	705	27,95	18,74	105,63	608,8
	6.12.3 (С)	Плюшки московские	90	7,32	10,15	49,24	139	90	7,32	10,15	49,24	139
	1.3 (С)	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79	180	5	5,04	7,74	95,4
Итого за полдник			240	11,42	14,35	55,64	218	270	12,32	15,19	56,98	234,4
Итого за день:				50,36	50,656	181,89	1117,5		61,88	60,146	217,51	1364,55

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	83,4	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	"Ылмас аши"(Затируха)	150	4,9	6,2	34,5	113	180	5,94	7,8	41,4	135,6
	3.32(С)	Колбаски рубленные	50	5,3	7,7	3	104	70	7,42	10,8	4,2	146
	4.9.3	Пюре гороховое	110	10,8	3,74	24,38	116	130	12,65	4,42	28,77	137
	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	85,5	40	3,25	0,66	29,3	114
	Итого за обед		540	25,45	19,77	111,37	537,5	670	31,59	26,2	134,34	672,83
	5.6(С)	Картофельное пюре	110	2,2	3,4	14,75	100	130	2,68	4	17,42	118,2
ПОЛДНИК	2.146.1 С	Запеканка из печени	50	10,1	7	6,8	131	70	15,1	10,5	10,1	196
	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			325	14,65	11,33	38,25	304,5	400	20,69	15,68	48,72	407,4
Итого за день:				50,88	40,41	216,22	1220,1		64,91	52,13	263,46	1519,03

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
				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
	3.19 (С)	Тефтели из говядины с рисом, соусом томатным	70	5,7	10,5	6,4	142,9	100	8	15,7	9,1	209,7
	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
Итого за обед			535	13,87	17,36	69,64	466,8	655	17,84	23,88	85,31	600,9
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		56,69	52,864	206,53	1314,9

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					
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 №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	110	2,2	3,4	14,75	100	130	2,68	4	17,42	118,2										
	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	85,5	40	3,25	0,66	29,3	114										
Итого за обед			545	17,84	13,185	75,11	465,7	675	23,92	17,108	91,38	580,92										
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:													32,97	27,061	165,84	991,2	43,03	33,678	203,83	1216,62		

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
				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	Суп рисовый с томатом	152,5	9	4,8	7,7	118	182,5	10,8	5,8	9,2	141,2
	5.34 (С)	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,16	3,96	25,37	114	130	7,28	4,68	30	134,7
	2.19.3 С	Гуляш	50	7,3	7,9	1,6	106	70	10,2	11,06	2,24	148,4
	5.112.1 С	Огурцы свежие порционные	30	0,24	0	0,9	9,9	50	0,4	0	1,5	16,5
	7.5 (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
Итого за обед			542,5	26,76	17,37	78,06	510,4	672,5	33,59	22,41	94,04	637,2
ПОЛДНИК	ТТК № 13	Куриник 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:				47,24	39	163,26	1021,7		59,2	49,204	199,66	1260,4

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
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.12 (С)	Каша пшеничная 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	47,3	100	0,4	0,4	9,8	47,3
ОБЕД	2.11 (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	180	17,03	22,07	28,44	246,5
	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
	7.4 (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	22,63	37,77	471,5	650	29,89	46,21	125,96	610,5
	2.2(С)	Суп молочный с крупой "Теркулес"	150	2,6	3,1	10,9	81	180	3,12	3,7	13	98,1
ПОЛДНИК	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:				40,28	51,99	204,33	1038,8		50,08	62,054	239,58	1261

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	3.22 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	0,48	0,42	9,6	51,3	30	0,48	0,42	9,6	51,3
	Итого за второй завтрак		180	1,08	0,47	17,6	100,35	180	1,08	0,49	21,6	124,8
ОБЕД	2.1 (С)	Суп гречневый с овощами	152,5	6,34	4,8	9,6	118	182,5	10,8	5,76	11,52	152,2
	ТТЖ№29 (С)	Биточки или котлеты из рыбы	50	8,1	5,7	6,9	114,8					
	8.3(С)	Соус томатный	20	0,2	0,9	1,2	14					
	3.4 (С)	Рыба, тушенная в томате с овощами						100	18,9	9,2	3,8	173
	5.6 (С)	Картофельное пюре	110	2,2	3,4	14,75	100	130	2,68	4	17,42	118,2
	5.114.1 С	Помидоры свежие порционные	30	0,18	0	1,26	5,7	50	0,3	0	2,1	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	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		562,5	21,17	15,58	80	531	702,5	37,76	31,05	89,48	663,7
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:				33,4	25,87	172,6	1031,25		52,68	42,954	206,1	1280,7
Среднее значение за период:				40,85	38,72	185,27	1066,59		51,96	48,86	225,16	1316,96

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Меметалиева В.Р.

Управляющий подразделением

"Детские сады"

Шелудченко М.С.

Бухгалтер

Халитова Р.Р.

Согласовано:
Начальник ЦЗО

Султанова Л.Г.