

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий

2025 г.

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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Общепит"
г. Салавата

В.В. Маков

2025 г.

Введено в работу с "03 " марта 2025 г.

Возрастная категория: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 1 День 1

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	4.12 (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	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
	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
Итого за завтрак			342	5,05	6,2	37,74	230,7	363	5,8	7,08	41,24	255,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
	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
Итого за второй завтрак			208	0,2	0,48	14,84	68,7	208	0,2	0,48	14,84	68,7
ОБЕД	1.35 (С)	Кукуруза консервированная	30	0,7	0,12	4,41	20,4	30	0,7	0,12	4,41	20,4
	1.23.4 С	Суп гречневый с овощами (без моркови)	150	6,34	4,8	9,6	118	180	10,8	5,76	11,52	152,2
	3.10(С)	Гуляш из отварной индейки с бульоном	50	3,8	4,4	6,7	128	70	5,3	6,2	13	145
	5.10 (С)	Картофель тушеный (без моркови)	110	2,42	6,71	16,5	138,6	130	2,86	7,9	19,6	163,8
	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	200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
Итого за обед			548	14,22	16,27	51,01	473,9	618	20,62	20,22	62,33	550,3
ПОЛДНИК	3.28(С)	Фрикадельки из мяса индейки паровые	50	3,3	4,2	7,8	88	70	3,8	6	11,9	125
	5.2(С)	Капуста тушеная (без моркови)	110	2,11	3,5	10,2	81	130	2,5	4,14	12	95,7
	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	6,37	7,94	29,75	226	388	7,26	10,38	36,88	285,61
Итого за день:				25,84	30,89	133,34	999,3		33,88	38,16	155,29	1160,31

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 1 день 2

Пример 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	4,34	7,8	4,9	123	155	5	9	5,6	142
	11.37.1 С	Хлебцы спальные 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	4,54	8,28	11,54	151,8	363	5,2	9,48	12,24	170,8
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
	11.37.1 С	Хлебцы спальные безглютеновые	8	0,2	0,48	6,64	28,8	8	0,2	0,48	6,64	28,8
Итого за второй завтрак			158	0,3	0,58	16,94	71,8	158	0,3	0,58	16,94	71,8
ОБЕД	ТТК № 1.2.15 С	"Ши из свежей капусты с картофелем" без моркови	150	2,52	3,3	5,1	62,4	180	4,14	6,12	74,2	74,2
	3.26(С)	Бифштекс паровой из филе индейки	50	4,9	7,2	4,2	148	70	6,8	9	13	195
	4.9.3 С	Пюре гороховое	110	10,8	4,5	24,38	180,5	130	12,65	5,3	28,77	213,3
	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 обед			468	19,18	15,24	45,43	447,9	568	24,55	20,66	128,95	547,41
	3.27(С)	Мясо отварное из филе индейки с бульоном	50	4,5	4,6	0	78	70	4,8	5,6	0	98
ПОЛДНИК	5.11(С)	Картофель отварной с маслом растительным	110	2,2	2,42	16,5	98,5	130	2,6	2,86	19,5	116,4
	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	7,66	7,26	28,25	233,5	388	8,36	8,7	32,48	279,31
Итого за день:				31,68	31,36	102,16	905		38,41	39,42	190,61	1069,32

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Целевой 1 день 3

Приним 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 пшениная безмолочная с маслом растительным	134	4,85	5,72	22,9	162	155	5,6	6,6	26,4	187
	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	5,05	6,2	37,74	230,7	363	5,8	7,08	41,24	255,7
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	1.23.4 С	Суп гречневый с овощами (без моркови)	150	6,34	4,8	9,6	118	180	10,8	5,76	11,52	152,2
	3.28(С)	Фрикадельки из мяса индейки паровые	50	3,3	4,2	7,8	88	70	3,8	6	11,9	125
	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
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91
Итого за обед												
			468	12,6	17,24	41,25	378	568	17,96	21,5	50,7	478,11
ПОЛДНИК	3.30(С)	Тефтели из филе индейки с рисом	50	3,02	4,4	4	79	70	4,9	5,4	4,3	98
	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	7,28	8,14	38,45	271,5	388	9,76	9,77	44,11	323,01
Итого за день:												
				25,33	31,98	127,24	927,5		33,92	38,75	145,85	1104,12

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Несем 1 день 4

Прем 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)	Каши рисовая безмолочная с маслом растительным	134	3,3	5,2	20	140,4	155	3,8	6	23	162
	11.37.1С	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	3,5	5,68	34,84	209,1	363	4	6,48	37,84	230,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.1(с)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
	11.37.1С	Хлебцы сладкие безглютеновые	8	0,2	0,48	6,64	28,8	8	0,2	0,48	6,64	28,8
	Итого за второй завтрак		208	0,2	0,48	14,84	68,7	208	0,2	0,48	14,84	68,7
ОБЕД	ТТК(с)26(с)	Ши из свежей капусты с картофелем (без моркови)	150	4,2	2,48	8,9	125	180	2,62	4,14	6,12	74,2
	3.10(с)	Гуляш из отварной индейки с бульоном	50	3,8	4,4	6,7	128	70	5,3	6,2	13	145
	4.9.3С	Пюре гороховое	110	10,8	4,5	24,38	180,5	130	12,65	5,3	28,77	213,3
	11.38.1С	Хлебцы гречневые безглютеновые	8	0,96	0,24	5,6	29	8	0,96	0,24	5,6	29
Итого за обед			468	20,46	11,65	53,78	498,5	568	22,34	15,92	63,69	506,5
ПОЛДНИК	3.27(с)	Мясо отварное из филе индейки с бульоном	50	4,5	4,6	0	78	70	4,8	5,6	0	98
	5.11(с)	Картофель отварной с маслом растительным	110	2,2	2,42	16,5	98,5	130	2,6	2,86	19,5	116,4
	11.38.1С	Хлебцы гречневые безглютеновые	8	0,96	0,24	5,6	29	8	0,96	0,24	5,6	29
Итого за полдник			150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91
Итого за день:			318	7,66	7,26	28,25	233,5	388	8,36	8,7	32,48	279,31
				31,82	25,07	131,71	1009,8		34,9	31,58	148,85	1085,21

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 1 день 5

Присем 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	4.18(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	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	150	0,1	0,02	4,6	18
	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
	Итого за второй завтрак		158	0,3	0,5	11,24	46,8	158	0,3	0,5	11,24	46,8
ОБЕД	1.3.6.С	"Рассольник ленинградский" (без моркови)	150	2,82	3,6	9,2	83,4	180	2,89	4,41	11	111,2
	3.1(С)	Плов из мяса индейки (без моркови)	130	10	13,2	21	277	150	14,2	18,4	23,7	320
	1.35(С)	Кукуруза консервированная	30	0,7	0,12	4,41	20,4	30	0,7	0,12	4,41	20,4
	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 обед			468	14,48	17,16	46,36	437,8	548	18,75	23,17	52,09	516,51
ПОЛДНИК	3.30(С)	Терфен из филе индейки с рисом	50	3,02	4,4	4	79	70	4,9	5,4	4,3	98
	5.10(С)	Картофель тушеный (без моркови)	110	2,42	6,71	16,5	138,6	130	2,86	7,9	19,6	163,8
	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	6,4	11,35	32,25	274,6	388	8,72	13,54	36,88	326,71
Итого за день:				25,48	34,79	126,49	978,7		32,67	43,79	140,15	1132,72

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 6

Прочие блюда	№ 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	4.22 (С)	Каша кукурузная без молока с маслом растительным	134	4,34	7,8	4,9	123	155	5	9	5,6	142	
	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	4,54	8,28	19,74	191,7	363	5,2	9,48	20,44	210,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.10 (С)	Компот из свежих плодов	100	0,1	0,05	6,3	26,1	100	0,1	0,05	6,3	26,1	
	Итого за второй завтрак			100	0,1	0,05	6,3	100	0,1	0,05	6,3	26,1	
ОБЕД	1.23.4 С	Суп гречневый с овощами (без моркови)	150	6,34	4,8	9,6	118	180	10,8	5,76	11,52	152,2	
	3.26 (С)	Бифтекс паровой из филе индейки	50	4,9	7,2	4,2	148	70	6,8	9	13	195	
	5.2 (С)	Капуста тушеная (без моркови)	110	2,11	3,5	10,2	81	130	2,5	4,14	12	95,7	
	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	15,01	15,77	37,8	412	568	21,87	19,18	52,32	516,9	
ПОЛДНИК	3.28 (С)	Фрикадельки из мяса индейки паровые	50	3,3	4,2	7,8	88	70	3,8	6	11,9	125	
	5.11 (С)	Картофель отварной с маслом растительным	110	2,2	2,42	16,5	98,5	130	2,6	2,86	19,5	116,4	
	11.38.1 С	Хлебцы гречневые безглютеновые	8	0,96	0,24	5,6	29	8	0,96	0,24	5,6	29	
Итого за полдник			150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91	
Итого за день:			7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	28	180	0	7,38	35,91
			318	6,46	6,86	36,05	243,5	388	7,36	9,1	44,38	306,31	
			26,11	30,96	99,89	873,3	34,53	37,81	123,44	1060,01			

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Пеленг 2 день 7

Проект 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 безмолочная с маслом растительным	134	3,3	5,2	20	140,4	155	3,8	6	23	162
	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	3,5	5,68	34,84	209,1	363	4	6,48	37,84	230,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
	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
Итого за второй завтрак			208	0,2	0,48	14,84	68,7	208	0,2	0,48	14,84	68,7
ОБЕД	1.3.6 С	"Рассольник ленинградский" (без моркови)	150	2,82	3,6	9,2	83,4	180	2,89	4,41	11	111,2
	3.1(С)	Плов из мяса индейки (без моркови)	130	10	13,2	21	277	150	14,2	18,4	23,7	320
	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 обед			438	13,78	17,04	41,95	417,4	518	18,05	23,05	47,68	496,11
ПОЛДНИК	3.30(С)	Тефтели из филе индейки с рисом	50	3,02	4,4	4	79	70	4,9	5,4	4,3	98
	4.9.3 С	Пюре гороховое	110	10,8	4,5	24,38	180,5	130	12,65	5,3	28,77	213,3
	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	14,78	9,14	40,13	316,5	388	18,51	10,94	46,05	376,21
Итого за день:				32,26	32,34	131,76	1011,7		40,76	40,95	146,41	1171,72

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	4,34	7,8	4,9	123	155	5	9	5,6	142
	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	4,54	8,28	19,74	191,7	363	5,2	9,48	20,44	210,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
	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
Итого за второй завтрак			208	0,2	0,48	14,84	68,7	208	0,2	0,48	14,84	68,7
ОБЕД	ТТК№26(С)	Щи из свежей капусты с картофелем (без моркови)	150	4,2	2,48	8,9	125	180	2,62	4,14	6,12	74,2
	3.26(С)	Бифштекс паровой из филе индейки	50	4,9	7,2	4,2	148	70	6,8	9	13	195
	5.10 (С)	Картофель тушеный (без моркови)	110	2,42	6,71	16,5	138,6	130	2,86	7,9	19,6	163,8
	1.35 (С)	Кукуруза консервированная	30	0,7	0,12	4,41	20,4	30	0,7	0,12	4,41	20,4
	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 обед			498	13,18	16,75	45,76	489	598	13,94	21,4	56,11	518,31
ПОЛДНИК	3.27(С)	Мясо отварное из филе индейки с бульоном	50	4,5	4,6	0	78	70	4,8	5,6	0	98
	5.11(С)	Картофель отварной с маслом растительным	110	2,2	2,42	16,5	98,5	130	2,6	2,86	19,5	116,4
	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	7,66	7,26	28,25	233,5	388	8,36	8,7	32,48	279,31
Итого за день:				25,58	32,77	108,59	982,9		27,7	40,06	123,87	1077,02

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2, день 9

Пример 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	4.18(С)	Каша "Дружба" безмолочная с маслом растительным	134	4,1	5,3	21,8	150,8	155	4,7	6,1	25,1	174
	11.37.1С	Хлебцы спальные 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
	1.4.7С	Суп из овощей (без моркови)	150	3,9	5,6	10,46	92,7	180	4,2	6,7	12,2	111,2
ОБЕД	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
	11.38.1С	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
	4.14.3С	Каша перловая рассыпчатая	110	3,3	3,5	22,7	135,5	130	3,9	4,13	26,83	160,1
	11.38.1С	Хлебцы гречневые безглютеновые	8	0,96	0,24	5,6	29	8	0,96	0,24	5,6	29
Итого за полдник			150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91
Итого за день:			318	7,56	7,94	42,25	280,5	388	8,66	10,37	51,71	350,01
				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

Прим. пищи	№ рецептур	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	4.16(с)	Каша рисовая безмолочная с маслом растительным	134	3,3	5,2	20	140,4	155	3,8	6	23	162
	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	3,5	5,68	34,84	209,1	363	4	6,48	37,84	230,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
	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
	Итого за второй завтрак		208	0,2	0,48	14,84	68,7	208	0,2	0,48	14,84	68,7
ОБЕД	1.3.6 С	"Рассольник ленинградский" (без моркови)	150	2,82	3,6	9,2	83,4	180	2,89	4,41	11	111,2
	3.30(С)	Тефтели из филе индейки с рисом	50	3,02	4,4	4	79	70	4,9	5,4	4,3	98
	5.2(С)	Капуста тушеная (без моркови)	110	2,11	3,5	10,2	81	130	2,5	4,14	12	95,7
	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 обед		468	8,91	11,74	35,15	300,4	568	11,25	14,19	40,28	369,8	
ПОЛДНИК	3.27(С)	Мясо отварное из филе индейки с бульоном	50	4,5	4,6	0	78	70	4,8	5,6	0	98
	5.11(С)	Картофель отварной с маслом растительным	110	2,2	2,42	16,5	98,5	130	2,6	2,86	19,5	116,4
	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	7,64	7,26	28,25	233,5	368	8,36	8,7	31,48	279,31	
Итого за день:				20,27	25,16	113,08	811,7		23,81	29,85	125,44	948,52
Среднее значение за период:				26,799	30,771	120,601	944,79		32,821	38,04	145,666	1091,516

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Меметалиева В.Р.

Управляющий подразделением

Шелудченко М.С.

"Детские сады"

Бухгалтер

Халитова Р.Р.

Согласовано:

Начальник ПЭО

Султанова Л.Г.

Заместитель директора
по производству

Афанасьев С.С.