

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий
07.06.2023 г.

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

Введено в работу с "05"июнь 2023 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
				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
	6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,66	28	112	50	4,1	0,82	36,6	143,3
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
Итого за завтрак			374	6,55	5,86	56,2	292,3	405	7,9	6,82	67,8	345,2
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			0,4	0,4	9,8	47,3	100	2,7	3	13,05	90
ОБЕД	2.12	Суп из овощей (без моркови)	152,5	3,9	5,6	10,46	92,7	182,5	4,2	6,8	12,2	126
	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
	6.24	Хлеб ржаной	60	4,87	1,9	41	172	60	4,87	1,9	41	172
	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			522,5	15,69	18,64	82,86	567,3	622,5	18,04	22,84	96	651,8
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
	6.24	Хлеб ржаной	15	1,22	0,25	10	45	20	1,62	0,33	17	59,6
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91
Итого за полдник			325	6,63	7,95	34,15	242	400	7,92	10,47	48,28	316,21
Итого за день:				29,27	32,85	183,01	1148,9		36,56	43,13	225,13	1403,21

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	4.22(С)	Каша кукурузная без молока с маслом растительным	134	4,34	7,8	4,9	123	155	5	9	5,6	142
	6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,66	28	112	50	4,1	0,82	36,6	143,3
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
	Итого за завтрак			374	7,59	8,46	32,9	235	405	9,1	9,82	42,2
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
	Итого за второй завтрак			150	0,1	0,1	10,3	43	150	0,1	0,1	10,3
ОБЕД	ттк25 (С)	Рассольник ленинградский без моркови	152,5	2,82	6	8,2	83,4	182,5	2,89	4,41	11	111,2
	3.26(С)	Бифштекс паровой из филе индейки	50	4,9	7,2	4,2	148	70	6,8	9	13	195
	5.112.1 С	Огуцы свежие порционные	30	0,24	0	0,9	9,9	50	0,4	0	1,5	16,5
	4.9.3 С	Пюре гороховое	110	10,8	4,5	24,38	180,5	130	12,65	5,3	28,77	213,3
	6.24	Хлеб ржаной	60	4,87	1,9	41	172	60	4,87	1,9	41	172
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91
Итого за обед			552,5	23,63	19,6	84,83	621,8	672,5	27,61	20,61	102,65	743,91
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
	6.24	Хлеб ржаной	15	1,22	0,25	10	45	20	1,62	0,33	17	59,6
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91
Итого за полдник			325	7,92	7,27	32,65	249,5	400	9,02	8,79	43,88	309,91
Итого за день:				39,24	35,43	160,68	1149,3		45,83	39,32	199,03	1382,12

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
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.19 (С)	Каша "Артек" безмолочная жидкая с маслом растительным	134	5,3	5	48,4	256,5	155	6	5,7	55,75	295,5
	6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,66	28	112	50	4,1	0,82	36,6	143,3
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
Итого за завтрак			374	8,55	5,66	84,6	408,4	405	10,1	6,52	100,55	478,7
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	100	0,4	0,4	9,8	47,3
ОБЕД	ТТК№26(С)	Щи из свежей капусты с картофелем (без моркови)	152,5	4,2	2,48	8,9	125	182,5	2,62	4,14	6,12	74,2
	3.28(С)	Фрикадельки из мяса индейки паровые	50	3,3	4,2	7,8	88	70	3,8	6	11,9	125
	5.113.1 С	Салат летний из свежих помидоров и огурцов	30	0,25	1,4	1,1	18	50	0,42	2,33	1,03	30
	5.5(С)	Рагу из овощей (без моркови)	110	2	8	12,1	115	130	2,4	9,5	14,3	136
	6.24	Хлеб ржаной	60	4,87	1,9	41	172	60	4,87	1,9	41	172
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91
	Итого за обед			552,5	14,62	17,98	77,05	546	14,11	23,87	81,73	573,11
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
	6.24	Хлеб ржаной	15	1,22	0,25	10	45	20	1,62	0,33	17	59,6
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91
Итого за полдник			325	7,54	8,15	42,85	287,5	400	10,42	9,86	55,51	353,61
Итого за день:				31,11	32,19	214,3	1289,2		35,03	40,65	247,59	1452,72

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	4.16(с)	Каша рисовая безмолочная с маслом растительным	134	3,3	5,2	20	140,4	155	3,8	6	23	162
	6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,66	28	112	50	4,1	0,82	36,6	143,3
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
Итого за завтрак			374	6,55	5,86	56,2	292,3	405	7,9	6,82	67,8	345,2
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	2.1	Суп гречневый с овощами (без моркови)	152,5	6,34	4,8	9,6	118	182,5	10,8	5,76	11,52	152,2
	3.1(С)	Плов из мяса индейки (без моркови)	130	10	13,2	21	277	150	14,2	18,4	23,7	320
	5.114.1 С	Помидоры свежие порционные	30	0,18	0	1,26	5,7	50	0,3	0	2,1	9,5
	6.24	Хлеб ржаной	60	4,87	1,9	41	172	60	4,87	1,9	41	172
	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		522,5	22,09	19,93	81,06	608,7	622,5	30,98	26,1	88,52	698,7
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
	6.24	Хлеб ржаной	15	1,22	0,25	10	45	20	1,62	0,33	17	59,6
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91
Итого за полдник			325	7,92	7,27	32,65	249,5	400	9,02	8,79	43,88	309,91
Итого за день:				36,96	33,46	179,71	1197,8		48,3	42,11	210	1401,11

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
				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
	6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,66	28	112	50	4,1	0,82	36,6	143,3
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
Итого за завтрак			374	7,35	5,96	58	302,7	405	8,8	6,92	69,9	357,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	150	0,1	0,02	4,6	18
	1.27(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	250	2,7	3	13,05	90
ОБЕД	2.12	Суп из овощей (без моркови)	152,5	3,9	5,6	10,46	92,7	182,5	4,2	6,8	12,2	126
	3.10(С)	Гуляш из отварной индейки с бульоном	50	3,8	4,4	6,7	128	70	5,3	6,2	13	145
	1.32(С)	Кукуруза консервированная	30	0,7	0,12	4,41	20,4	50	1,17	0,2	7,35	34
	4.9.3 С	Пюре гороховое	110	10,8	4,5	24,38	180,5	130	12,65	5,3	28,77	213,3
	6.24	Хлеб ржаной	60	4,87	1,9	41	172	60	4,87	1,9	41	172
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91
	Итого за обед		552,5	24,07	16,52	93,1	621,6	672,5	28,19	20,4	109,7	726,21
	3.30(С)	Тефтели из филе индейки с рисом	50	3,02	4,4	4	79	70	4,9	5,4	4,3	98
ПОЛДНИК	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
	6.24	Хлеб ржаной	15	1,22	0,25	10	45	20	1,62	0,33	17	59,6
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91
Итого за полдник			325	6,66	11,36	36,65	290,6	400	9,38	13,63	48,28	357,31
Итого за день:				38,48	34,24	197,55	1262,2		49,07	43,95	240,93	1530,72

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	4.22(С)	Каша кукурузная без молока с маслом растительным	134	4,34	7,8	4,9	123	155	5	9	5,6	142
	6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,66	28	112	50	4,1	0,82	36,6	143,3
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
Итого за завтрак			374	7,59	8,46	41,1	274,9	405	9,1	9,82	50,4	325,2
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	26,1	100	0,1	0,05	6,3	26,1
ОБЕД	ттк25 (С)	Рассолник ленинградский без моркови	152,5	2,82	6	8,2	83,4	182,5	2,89	4,41	11	111,2
	3.26(С)	Бифштекс 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
	6.24	Хлеб ржаной	60	4,87	1,9	41	172	60	4,87	1,9	41	172
	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		522,5	15,4	18,63	71,8	520,4	622,5	17,87	19,49	87,2	618,9
	3.28(С)	Фрикадельки из мяса индейки паровые	50	3,3	4,2	7,8	88	70	3,8	6	11,9	125
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
	6.24	Хлеб ржаной	15	1,22	0,25	10	45	20	1,62	0,33	17	59,6
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91
Итого за полдник			325	6,72	6,87	40,45	259,5	400	8,02	9,19	55,78	336,91
Итого за день:				29,81	34,01	159,65	1080,9		35,09	38,55	199,68	1307,11

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
				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
	6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,66	28	112	50	4,1	0,82	36,6	143,3
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
Итого за завтрак			374	6,55	5,86	56,2	292,3	405	7,9	6,82	67,8	345,2
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
	2.1	Суп гречневый с овощами (без моркови)	152,5	6,34	4,8	9,6	118	182,5	10,8	5,76	11,52	152,2
ОБЕД	3.1(С)	Плов из мяса индейки (без моркови)	130	10	13,2	21	277	150	14,2	18,4	23,7	320
	1.32(С)	Кукуруза консервированная	30	0,7	0,12	4,41	20,4	50	1,17	0,2	7,35	34
	6.24	Хлеб ржаной	60	4,87	1,9	41	172	60	4,87	1,9	41	172
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91
	Итого за обед		522,5	21,91	20,02	82,16	615,4	622,5	31,04	26,26	90,95	714,11
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
	6.24	Хлеб ржаной	15	1,22	0,25	10	45	20	1,62	0,33	17	59,6
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91
Итого за полдник			325	15,04	9,15	44,53	332,5	400	19,17	11,03	57,45	406,81
Итого за день:				43,9	35,43	192,69	1287,5		58,51	44,51	226	1513,42

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	4.12 (С)	Каша пшеничная молочная (жидкая)	134	4,85	5,72	22,9	162	155	5,6	6,6	26,4	187
	6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,66	28	112	50	4,1	0,82	36,6	143,3
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
Итого за завтрак			374	8,1	6,38	59,1	313,9	405	9,7	7,42	71,2	370,2
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	ТТК№26(С)	Щи из свежей капусты с картофелем (без моркови)	152,5	4,2	2,48	8,9	125	182,5	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
	5.112.1 С	Орुцы свежие порционные	30	0,24	0	0,9	9,9	50	0,4	0	1,5	16,5
	5.5(С)	Рагу из овощей (без моркови)	110	2	8	12,1	115	130	2,4	9,5	14,3	136
	6.24	Хлеб ржаной	60	4,87	1,9	41	172	60	4,87	1,9	41	172
Итого за обед			552,5	16,21	19,58	73,25	597,9	672,5	17,09	24,54	83,3	629,61
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
	6.24	Хлеб ржаной	15	1,22	0,25	10	45	20	1,62	0,33	17	59,6
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91
Итого за полдник			325	7,92	7,27	32,65	249,5	400	9,02	8,79	43,88	309,91
Итого за день:				32,63	33,63	174,8	1208,6		36,21	41,15	208,18	1357,02

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	4.22(С)	Каша кукурузная без молока с маслом растительным	134	4,34	7,8	4,9	123,8	155	5	9	5,6	142
	6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,66	28	112	50	4,1	0,82	36,6	143,3
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
Итого за завтрак				7,59	8,46	41,1	274,9	405	9,1	9,82	50,4	325,2
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	26,1	100	0,1	0,05	6,3	26,1
	2.12	Суп из овощей (без моркови)	152,5	3,9	5,6	10,46	92,7	182,5	4,2	6,8	12,2	126
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
	5.113.1 С	Салат летний из свежих помидоров и огурцов	30	0,25	1,4	1,1	18	50	0,42	2,33	1,03	30
	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
	6.24	Хлеб ржаной	60	4,87	1,9	41	172	60	4,87	1,9	41	172
	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				15,94	20,04	83,96	585,3	672,5	18,46	25,17	97,03	681,8
ПОЛДНИК	3.28(С)	Фрикадельки из мяса индейки паровые	50	3,3	4,2	7,8	88	70	3,8	6	11,9	125
	4.14.3 С	Каша перловая рассыпчатая	110	3,3	3,5	22,7	135,5	130	3,9	4,13	26,83	160,1
	6.24	Хлеб ржаной	15	1,22	0,25	10	45	20	1,62	0,33	17	59,6
Итого за полдник				7,82	7,95	46,65	296,5	400	9,32	10,46	63,11	380,61
Итого за день:				31,45	36,5	178,01	1182,8		36,98	45,5	216,84	1413,71

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
				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
	6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,66	28	112	50	4,1	0,82	36,6	143,3
	7.1(с)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
Итого за завтрак			374	6,55	5,86	56,2	292,3	405	7,9	6,82	67,8	345,2
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
	ТТК25 (с)	Рассольник ленинградский без моркови	152,5	2,82	6	8,2	83,4	182,5	2,89	4,41	11	111,2
ОБЕД	3.30(с)	Тефтели из филе индейки с рисом	50	3,02	4,4	4	79	70	4,9	5,4	4,3	98
	5.114.1 с	Помидоры свежие порционные	30	0,18	0	1,26	5,7	50	0,3	0	2,1	9,5
	5.2(с)	Капуста тушеная (без моркови)	110	2,11	3,5	10,2	81	130	2,5	4,14	12	95,7
	6.24	Хлеб ржаной	60	4,87	1,9	41	172	60	4,87	1,9	41	172
	7.1(с)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91
Итого за обед			552,5	13	15,8	70,81	449,1	672,5	15,46	15,85	77,78	522,31
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
	6.24	Хлеб ржаной	15	1,22	0,25	10	45	20	1,62	0,33	17	59,6
	7.1(с)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91
Итого за полдник			325	7,92	7,27	32,65	249,5	400	9,02	8,79	43,88	309,91
Итого за день:			27,87	29,33	169,46	1038,2			32,78	31,86	199,26	1224,72
Среднее значение за период:			34,072	33,707	180,986	1184,54			41,436	41,073	217,264	1398,586

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Управляющий подразделением

"Детские сады"

Бухгалтер

Согласовано:

Начальник ЦЗО

Меметалиева В.Р.

Шелудченко М.С.

Халитова Р.Р.

Султанова Л.Г.