

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий

Исх. № 47, Салават 9  
2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Общепит"

В.В. Маков  
2025 г.

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. САЛАВАТА (с заболеванием аллергий на молочную продукцию)  
категории «сли/сд» с 10,5 часовым пребыванием детей ( СанПиН 2.3/2.4.3590-20 )

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        | № рецептур              | Наименование блюда                                          | Вес<br>блюда | от 1 до 3 лет    |        |          | Энергетич.<br>ценность | Вес блюда | от 3 до 7 лет    |       |          | Энергетич.<br>ценность |
|-------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------|----------|------------------------|-----------|------------------|-------|----------|------------------------|
|                   |                         |                                                             |              | Пищевые вещества |        |          |                        |           | Пищевые вещества |       |          |                        |
|                   |                         |                                                             |              | Белки            | Жиры   | Углеводы |                        |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                        |
| ЗАВТРАК           | 4.12(С)                 | Каша пшеница 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<br>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              | 5.21.2 (С)              | Салат из соевых огурцов с луком репчатым и зеленым горошком | 30           | 0,035            | 3,87   | 0,75     | 31,2                   | 50        | 0,06             | 6,45  | 1,2      | 52                     |
|                   | 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                    |
|                   | ГТК №2.120.1            | Курица тушеная в соусе                                      | 60           | 7,4              | 6      | 6,1      | 85                     | 70        | 8,8              | 7,2   | 7,32     | 102                    |
|                   | 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           |                                                             | 550          | 24,815           | 20,56  | 81,82    | 582,7                  | 670       | 29,69            | 26,5  | 98,07    | 712,6                  |
| 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                     |
|                   |                         |                                                             | 150          | 0,1              | 0,02   | 4,6      | 18                     | 180       | 0,12             | 0,024 | 5,52     | 21,6                   |
|                   | 7.1 (С)                 | Чай с сахаром                                               |              |                  |        |          |                        |           |                  |       |          |                        |
| Итого за полдник  |                         | 275                                                         | 3,91         | 2,893            | 30,4   | 151,8    | 330                    | 4,79      | 3,454            | 37,52 | 185,4    |                        |
| Итого за день:    |                         |                                                             |              | 36,415           | 30,229 | 185,35   | 1127,1                 |           | 42,92            | 37,61 | 212,22   | 1315,6                 |

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 1 день 2

| Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет. |                  |                                                                      |              |                  |        |          |                        |              |                  |       |          |                        |
|-------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------|----------|------------------------|--------------|------------------|-------|----------|------------------------|
| Прием пищи                          | № рецептуры      | Наименование блюда                                                   | Вес<br>блюда | от 1 до 3 лет    |        |          | Энергетич.<br>ценность | Вес<br>блюда | от 3 до 7 лет    |       |          | Энергетич.<br>ценность |
|                                     |                  |                                                                      |              | Пищевые вещества |        |          |                        |              | Пищевые вещества |       |          |                        |
|                                     |                  |                                                                      |              | Белки            | Жиры   | Углеводы |                        |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                        |
| ЗАВТРАК                             | 4.1 (с)          | Каша овсяная "Геркулесовая" 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                      | 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           | 0,96             | 0,84   | 19,1     | 102,6                  | 30           | 0,96             | 0,84  | 19,1     | 102,6                  |
| Итого за второй завтрак             |                  |                                                                      | 180          | 1,06             | 0,94   | 29,4     | 145,6                  | 180          | 1,06             | 0,94  | 29,4     | 145,6                  |
| 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                   |
|                                     | 2.179.1 С        | Котлеты из рыбы "Атлантические" 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                  |
|                                     | 7.5 (С)          | Чай с сахаром и лимоном                                              | 150          | 0,01             | 0,03   | 6,5      | 27                     | 180          | 0,01             | 0,03  | 6,5      | 27                     |
|                                     | 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                       |                  |                                                                      | 530          | 17,45            | 12,05  | 83,9     | 499,2                  | 630          | 20,9             | 15,29 | 98,93    | 580,4                  |
| 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:                      |                  |                                                                      |              | 32,02            | 25,026 | 201,89   | 1122,9                 |              | 38,11            | 30,17 | 234,88   | 1280,6                 |

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 1 день 3

| Прием пищи              | № рецептуры | Наименование блюда                                 | Вес<br>блюда | от 1 до 3 лет    |        |          | Энергетич.<br>ценность | Вес<br>блюда | от 3 до 7 лет    |        |          | Энергетич.<br>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<br>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                   |
| 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                  |
|                         | 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                  |
|                         | 1.12 С      | Салат "Здоровье"                                   | 30           | 0,45             | 1,55   | 2,15     | 24                     | 50           | 0,75             | 2,58   | 3,58     | 40                     |
|                         | 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                  |
|                         | 7.4 (С)     | Компот из смеси сухофруктов                        | 150          | 0,7              | 0,03   | 8,2      | 36                     | 180          | 0,81             | 0,04   | 102      | 45                     |
|                         | 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          | 19,77            | 21,19  | 87,25    | 526                    | 695          | 23,93            | 26,1   | 194,98   | 632,5                  |
| ПОЛДНИК                 | 4.12(С)     | Каша пшеница 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 кушечная                                   | 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:          |             |                                                    |              | 44,17            | 50,186 | 187,52   | 1270,4                 |              | 52,9             | 60,07  | 307,17   | 1500                   |

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 1 день 4

| Прием пищи        | № рецептуры             | Наименование блюда                                     | Вес<br>блюда | от 1 до 3 лет    |       |          | Энергетич.<br>ценность | Вес<br>блюда | от 3 до 7 лет    |         |          | Энергетич.<br>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<br>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           | 0,48             | 0,42  | 9,6      | 51,3                   | 30           | 0,48             | 0,42    | 9,6      | 51,3                   |
|                   | Итого за второй завтрак |                                                        | 180          | 0,58             | 0,43  | 20,6     | 105,3                  | 180          | 0,58             | 0,43    | 20,6     | 105,3                  |
| ОБЕД              | 1.2.14.С                | "Щи из свежей капусты с картофелем" без сметаны        | 150          | 2,5              | 3,19  | 5        | 62,1                   | 180          | 3                | 3,82    | 6        | 75                     |
|                   | 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                  |
|                   | 7.5 (С)                 | Чай с сахаром и лимоном                                | 150          | 0,01             | 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          | 14,86            | 17,15 | 69,2     | 464,3                  | 630          | 17,7218          | 20,5518 | 87,53    | 580,7                  |
| 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:    |                         |                                                        |              | 30,59            | 33,82 | 216      | 1192,1                 |              | 37,8818          | 41,1058 | 270      | 1469,7                 |

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 1 день 5

| Прием пищи              | № рецептуры | Наименование блюда                               | Вес<br>блюда | от 1 до 3 лет    |       |          | Энергетич.<br>ценность | Вес<br>блюда | от 3 до 7 лет    |       |          | Энергетич.<br>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                     |         |
|                         | 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             | 0,86  | 23,7     | 120,6                  | 180          | 1,06             | 0,86  | 23,7     | 120,6                  |         |
| ОБЕД                    | 25          | Рассольник ленинградский без сметаны             | 152,5        | 2,82             | 3,6   | 9,2      | 83,4                   | 182,5        | 2,89             | 4,41  | 11       | 111,2                  |         |
|                         | 2.22.3 С    | Плов из курицы                                   | 130          | 12,3             | 15,96 | 20,54    | 178                    | 150          | 14,2             | 18,39 | 23,7     | 205,4                  |         |
|                         | 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                     | 150          | 0,1              | 0,1   | 10,3     | 43                     |         |
|                         | 6.23        | 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           |             |                                                  | 512,5        | 19,61            | 21,69 | 79,24    | 466,4                  | 592,5        | 22,59            | 26,03 | 93,66    | 567,63                 |         |
| 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                  |         |
|                         | 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        |             |                                                  | 310          | 6,26             | 3,98  | 29,97    | 182,3                  | 380          | 7,4              | 4,704 | 35,52    | 215,8                  |         |
| Итого за день:          |             |                                                  |              |                  | 33,66 | 32,126   | 181,84                 | 1019,1       |                  | 39,63 | 38,13    | 215,61                 | 1202,03 |

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 6

| Прием пищи              | № рецептуры    | Наименование блюда                                                   | Вес<br>блюда | от 1 до 3 лет    |       |          | Энергетич.<br>ценность | Вес<br>блюда | от 3 до 7 лет    |       |          | Энергетич.<br>ценность |        |
|-------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|------------------------|--------------|------------------|-------|----------|------------------------|--------|
|                         |                |                                                                      |              | Пищевые вещества |       |          |                        |              | Пищевые вещества |       |          |                        |        |
|                         |                |                                                                      |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                        |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                        |        |
| ЗАВТРАК                 | 4.1 (с)        | Каша овсяная "Геркулесовая" 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                     |              |                  |       |          |                        |        |
| Итого за второй завтрак |                |                                                                      | 0            | 0                | 0     | 0        | 0                      | 100          | 0,5              | 0,1   | 10,1     | 46                     |        |
| ОБЕД                    | 1.26.2 (С)     | "Блумас али"(Затируха)                                               | 150          | 4,7              | 6,2   | 34,5     | 213                    | 180          | 5,64             | 7,8   | 41,4     | 259                    |        |
|                         | ТТК№2.18.3 (С) | Чикенбол с соусом                                                    | 70           | 5,7              | 10,5  | 6,4      | 142,9                  | 80           | 6,8              | 12,6  | 7,6      | 171,4                  |        |
|                         | 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                  |        |
|                         | 5.10.2 (С)     | Маринованная капуста                                                 | 30           | 0,65             | 1,8   | 4,1      | 35,6                   | 50           | 1,1              | 3     | 6,8      | 59                     |        |
|                         | 7.5 (С)        | Чай с сахаром и лимоном                                              | 150          | 0,01             | 0,03  | 6,5      | 27                     | 180          | 0,01             | 0,03  | 6,5      | 27                     |        |
|                         | 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           |                |                                                                      | 560          | 21,31            | 23,17 | 78,37    | 718,8                  | 680          | 25,73            | 28,99 | 135,63   | 875,3                  |        |
| 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:          |                |                                                                      |              |                  | 32,88 | 32,606   | 156,96                 | 1129,9       |                  | 40,7  | 40,18    | 245,18                 | 1415,7 |

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 7

| Возраст: от 1 до 3 лет от 3 до 7 лет |                         |                                                        |              |                  |        |          |                        |              |                  |        |          |                        |
|--------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------|----------|------------------------|--------------|------------------|--------|----------|------------------------|
| Прием пищи                           | № рецептуры             | Наименование блюда                                     | Вес<br>блюда | от 1 до 3 лет    |        |          | Энергетич.<br>ценность | Вес<br>блюда | от 3 до 7 лет    |        |          | Энергетич.<br>ценность |
|                                      |                         |                                                        |              | Пищевые вещества |        |          |                        |              | Пищевые вещества |        |          |                        |
|                                      |                         |                                                        |              | Белки            | Жиры   | Углеводы |                        |              | Белки            | Жиры   | Углеводы |                        |
| ЗАВТРАК                              | 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                  |
|                                      | 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          | 7,93             | 5,296  | 75,53    | 355,5                  | 400          | 9,88             | 6,136  | 93,38    | 419,5                  |
| ВТОРОЙ<br>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                   |
|                                      | 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          | 0,81             | 0,57   | 17,3     | 113,5                  | 210          | 0,93             | 0,6    | 18,8     | 126                    |
| ОБЕД                                 | 25                      | Рассольник легионский без сметаны                      | 150          | 2,82             | 3,6    | 9,2      | 83,4                   | 180          | 2,89             | 4,41   | 11       | 111,2                  |
|                                      | 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 без молока с растительным маслом     | 110          | 2,2              | 3,4    | 14,75    | 100                    | 130          | 2,68             | 4      | 14,75    | 118,7                  |
|                                      | 7.10(С)                 | Компот из свежих плодов                                | 150          | 0,1              | 0,1    | 10,3     | 43                     | 180          | 0,18             | 0,09   | 11,34    | 46,8                   |
|                                      | 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          | 14,41            | 14,18  | 76,97    | 467,4                  | 630          | 16,59            | 16,68  | 88,12    | 561,4                  |
| ПОЛДНИК                              | 6.13.3 С                | Курник Домашний                                        | 70           | 11,2             | 15,6   | 23,1     | 187                    | 70           | 11,2             | 15,6   | 23,1     | 187                    |
|                                      | 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                    | 250          | 11,32            | 15,624 | 28,62    | 208,6                  |
| Итого за день:                       |                         |                                                        |              | 34,45            | 35,666 | 197,5    | 1141,4                 |              | 38,72            | 39,04  | 228,92   | 1315,5                 |

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 8

| Прим. пищи              | № рецептуры      | Наименование блюда                                          | Вес<br>блюда | от 1 до 3 лет    |       |          | Энергетич.<br>ценность | Вес<br>блюда | от 3 до 7 лет    |        |          | Энергетич.<br>Ценность |
|-------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|------------------------|--------------|------------------|--------|----------|------------------------|
|                         |                  |                                                             |              | Пищевые вещества |       |          |                        |              | Пищевые вещества |        |          |                        |
|                         |                  |                                                             |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                        |              | Белки            | Жиры   | Углеводы |                        |
| ЗАВТРАК                 | 4.22 (с)         | Каша кукурузная без молока с маслом растительным            | 134          | 5                | 9     | 5,6      | 142                    | 155          | 6,5              | 11,7   | 8        | 185                    |
|                         | 3.7.1 С          | Чай с сахаром и лимоном                                     | 200          | 0,3              | 0,44  | 11       | 49,33                  | 200          | 0,3              | 0,44   | 11       | 49,33                  |
|                         | 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          | 7,8              | 9,71  | 37,6     | 266,33                 | 400          | 10,55            | 12,55  | 50,5     | 334,33                 |
| ВТОРОЙ<br>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           | 0,96             | 0,84  | 19,1     | 102,6                  | 30           | 0,96             | 0,84   | 19,1     | 102,6                  |
| Итого за второй завтрак |                  |                                                             | 180          | 1,06             | 0,86  | 23,7     | 120,6                  | 180          | 1,06             | 0,86   | 23,7     | 120,6                  |
| ОБЕД                    | 29               | "Свекольник" без сметаны                                    | 152,5        | 1,3              | 3,1   | 8,9      | 71                     | 182,5        | 1,62             | 3,7    | 10,71    | 86                     |
|                         | 4.2.3 С          | Макаронные изделия отварные (с маслом растительным)         | 110          | 2,56             | 2,75  | 15,3     | 96,3                   | 130          | 3,02             | 3,25   | 18       | 113,8                  |
|                         | 5.21.2 (С)       | Салат из соевых огурцов с луком репчатым и зеленым горошком | 30           | 0,035            | 3,87  | 0,75     | 31,2                   | 50           | 0,06             | 6,45   | 1,2      | 52                     |
|                         | 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                  |
|                         | 7.4 (С)          | Компот из смеси сухофруктов                                 | 150          | 0,7              | 0,03  | 8,2      | 36                     | 180          | 0,81             | 0,04   | 10,2     | 45                     |
|                         | 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    |                                                             | 562,5        | 17,015           | 22,88 | 78,28    | 478,5                  | 682,5        | 20,4             | 29,22  | 94,34    | 579,1                  |
| ПОЛДНИК                 | 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                  |
|                         | 6.61.2 С         | Булочка кунцевская                                          | 50           | 3,9              | 3,35  | 23,7     | 153                    | 50           | 3,9              | 3,35   | 23,7     | 153                    |
|                         | 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        |                  |                                                             | 334          | 7,55             | 8,59  | 44,3     | 294                    | 385          | 8,18             | 9,294  | 47,72    | 316,2                  |
| Итого за день:          |                  |                                                             |              | 33,425           | 42,04 | 183,88   | 1159,43                |              | 40,19            | 51,924 | 216,26   | 1350,23                |

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 9

| Прием пищи              | № рецептуры | Наименование блюда                              | Вес<br>блюда | от 1 до 3 лет    |       |          | Энергетич.<br>ценность | Вес<br>блюда | от 3 до 7 лет    |       |          | Энергетич.<br>ценность |
|-------------------------|-------------|-------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|------------------------|--------------|------------------|-------|----------|------------------------|
|                         |             |                                                 |              | Пищевые вещества |       |          |                        |              | Пищевые вещества |       |          |                        |
|                         |             |                                                 |              | 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<br>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                    | 1.4.7 С     | Суп из овощей (без моркови)                     | 150          | 3,9              | 5,6   | 10,46    | 92,7                   | 180          | 4,2              | 6,7   | 12,2     | 111,2                  |
|                         | 3.10(С)     | Гуляш из отварной индейки с бульоном            | 50           | 3,8              | 4,4   | 6,7      | 128                    | 70           | 5,3              | 6,2   | 13       | 145                    |
|                         | 5.5(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                     |
|                         | 7.4 (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                    |
|                         | 4.14.3 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          | 7,56             | 7,94  | 42,25    | 280,5                  | 388          | 8,66             | 10,37 | 51,71    | 350,01                 |
| Итого за день:          |             |                                                 |              | 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

| Примечания                  | № рецептуры | Наименование блюда                                     | Вес<br>блюда | от 1 до 3 лет        |        |          | Энергетич.<br>ценность | Вес<br>блюда | от 3 до 7 лет        |       |          | Энергетич.<br>ценность |
|-----------------------------|-------------|--------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|----------|------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|------------------------|
|                             |             |                                                        |              | Питательные вещества |        |          |                        |              | Питательные вещества |       |          |                        |
|                             |             |                                                        |              | Белки                | Жиры   | Углеводы |                        |              | Белки                | Жиры  | Углеводы |                        |
| ЗАВТРАК                     | 4.12(С)     | Каша пшеничная 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"            | 30           | 2,5                  | 0,27   | 21       | 75                     | 50           | 4,2                  | 0,45  | 35       | 125                    |
| Итого за завтрак            |             |                                                        | 364          | 7,48                 | 6,016  | 50,03    | 261                    | 405          | 9,93                 | 7,076 | 67,53    | 336                    |
| ВТОРОЙ<br>ЗАВТРАК           | 3.2.2 (С)   | Напиток "Витаминизированный"                           | 150          | 0,6                  | 0,7    | 12       | 73,5                   | 150          | 0,6                  | 0,07  | 12       | 73,5                   |
|                             | 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          | 1,56                 | 1,54   | 31,1     | 176,1                  | 180          | 1,56                 | 0,91  | 31,1     | 176,1                  |
| 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                   |
|                             | 5.37.2 С    | Маринад овощной без томатов                            | 30           | 0,35                 | 2,65   | 2,95     | 37                     | 50           | 0,58                 | 4,4   | 4,91     | 61,7                   |
|                             | 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                  |
|                             | 2.69.3 С    | Фрикаделька мясная с соусом                            | 50           | 3,5                  | 2,8    | 2,56     | 50,6                   | 70           | 5,44                 | 5,1   | 3,98     | 70,84                  |
|                             | 7.10(С)     | Компот из свежих плодов                                | 150          | 0,1                  | 0,1    | 10,3     | 43                     | 150          | 0,1                  | 0,1   | 10,3     | 43                     |
|                             | 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               |             |                                                        | 520          | 11,64                | 11,63  | 72,31    | 428                    | 620          | 15,66                | 17,88 | 89,42    | 541,34                 |
| ПОЛДНИК                     | 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                  |
|                             | 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 день:              |             |                                                        | 299          | 6,65                 | 6,16   | 63,5     | 312                    | 385          | 7,77                 | 6,904 | 75,27    | 367,1                  |
| Среднее значение за период: |             |                                                        |              | 27,33                | 24,396 | 216,94   | 1177,1                 |              | 34,92                | 31,77 | 263,32   | 1420,44                |
|                             |             |                                                        |              | 34,17                | 33,67  | 189,66   | 1139,27                |              | 41,13                | 40,66 | 240,31   | 1353,61                |

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Мисетилева В.Р.

Управляющий подразделением

Шелудченко М.С.

"Детские сады"

Бухгалтер

Хашитова Р.Р.

Согласовано:

Начальник ПЭО

Султанова Л.Г.

Заместитель директора

по производству

Афанасьев С.С.