

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий

"30" 09 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Общепит"

В.В. Маков

2025 г.

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

Введено в работу с "06" октября 2025 г.

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

1-ая неделя/Понедельник

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес 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	0,13	0,026	6,13	24	200	0,13	0,026	6,13	24
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит -мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	50	20	1,65	0,18	14	50
Итого за завтрак			354	6,63	5,926	43,03	236	375	7,38	6,806	46,53	261
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	3.32.1 (С)	Напиток "Апельсиновый"	150	0,1	0,01	11	54	150	0,1	0,01	11	54
	1.1(С)	Кондитерское изделие	30	0,96	0,84	19,1	102,6	30	0,96	0,84	19,1	102,6
Итого за второй завтрак			180	1,06	0,85	30,1	156,6	180	1,06	0,85	30,1	156,6
ОБЕД	1.5.7.(с)	Суп картофельный с лапшой домашней	150	6,8	5,9	5,9	104	180	8,2	7,11	7,02	125
	2.139.3 С	Курица тушенная в соусе	50	4,2	3,5	8,33	81,1	70	5,9	4,9	11,7	113,5
	5.34 (С)	Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом	110	6,16	3,96	25,37	164,3	130	7,28	4,68	30	194,2
	3.1.2 С	Чай "Витаминизированный"	150	0,33	0,15	7,7	62,2	180	0,45	0,18	9,2	74,7
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит -мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	50	20	1,65	0,18	14	50
	21.2.1 С	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	40	3,25	0,7	29,33	114,7
Итого за обед			510	21,58	14,19	83,3	547,6	620	26,73	17,75	101,25	672,1
ПОЛДНИК	5.9 С	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	110	2,56	2,75	15,3	96,3	130	3,02	3,25	18	113,8
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит -мин смесью "Валетек-8"	15	1,25	0,123	10,5	37,5	20	1,65	0,18	14	50
	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	180	0,12	0,024	5,52	21,6
Итого за полдник			275	3,91	2,893	30,4	151,8	330	4,79	3,454	37,52	185,4
Итого за день:				33,18	23,859	186,83	1092		39,96	28,86	215,4	1275,1

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

1-ая неделя/Вторник

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность	
				Пищевые вещества					Пищевые вещества				
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	4.1 (с)	Каша овсяная "Геркулес" безмолочная с маслом растительным жидкая	134	5,03	6,24	21,06	160,3	155	5,8	7,2	24,3	185	
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0,13	0,026	6,13	24	200	0,13	0,026	6,13	24	
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	45	3,75	0,41	31,5	100	
Итого за завтрак			364	7,66	6,536	48,19	259,3	400	9,68	7,636	61,93	309	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	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	5.132.1 С	Салат из моркови	30	0,3	1,4	4,4	30	50	0,5	2,3	7,3	50	
	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 "Аппетитные" с соусом	70	8,1	5,7	6,9	114,8	80	9,7	6,8	8,2	137,7	
	5.13 (С)	Каша рисовая рассыпчатая с растительным маслом	110	2,75	2,64	27,5	147,4	130	3,29	3,98	32,5	174,2	
	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			560	17,75	13,45	88,3	529,2	680	21,4	17,59	106,23	630,4	
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:					32,32	26,426	206,29	1152,9		38,61	32,47	242,18	1330,6

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

1-ая неделя/Среда

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.5 (С)	Омлет натуральный без молока	110	11,6	19	2,2	226	140	14,5	23	2,7	295,5
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0,13	0,026	6,13	24	200	0,13	0,026	6,13	24
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	40	3,3	0,36	28	100	50	4,2	0,45	35	125
Итого за завтрак			350	15,03	19,386	36,33	350	390	18,83	23,476	43,83	444,5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	1.27	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,4	130	0,52	0,52	12,74	61,4
Итого за второй завтрак			130	0,52	0,52	12,74	61,4	130	0,52	0,52	12,74	61,4
ОБЕД	1.16 (С)	Салат "Витаминный"	30	0,7	1,8	3,8	34	50	1,1	2,7	5,7	51
	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
	2.8.3 С	Котлеты рубленые из птицы с соусом	70	8,33	12,45	9,13	98	80	9,99	14,9	10,9	117,6
	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	20,02	21,44	88,9	536	695	24,28	26,22	197,1	643,5
ПОЛДНИК	4.12(С)	Каша пшенная безмолочная с маслом растительным	134	4,85	5,72	22,9	162	155	5,6	6,6	26,4	187
	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	180	0,12	0,024	5,52	21,6
	6.61.2 С	Булочка кунцевская	50	3,9	3,35	23,7	153	50	3,9	3,35	23,7	153
Итого за полдник			334	8,85	9,09	51,2	333	385	9,62	9,974	55,62	361,6
Итого за день:				44,42	50,436	189,17	1280,4		53,25	60,19	309,29	1511

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

1-ая неделя/Четверг

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.11(С)	Каша манная безмолочная с растительным маслом жидкая	134	3,55	5,22	16	123	155	4,16	5,92	18,5	141,6
	7.1 (С)	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	200	0,1	0,03	9,1	25
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	50	4,2	0,45	35	125
	Итого за завтрак		364	6,15	5,52	46,1	223	405	8,46	6,4	62,6	291,6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	3.32.1 (С)	Напиток "Апельсиновый"	150	0,1	0,01	11	54	150	0,1	0,01	11	54
	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.

1-ая неделя/Пятница

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.18(С)	Каша "Дружба" безмолочная с растительным маслом	134	4,1	5,3	21,8	150,8	155	4,7	6,1	25,1	174
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0,13	0,026	6,13	24	200	0,13	0,026	6,13	24
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	50	3,75	0,41	31,5	100
Итого за завтрак			364	6,73	5,596	48,93	249,8	405	8,58	6,536	62,73	298
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	150	0,1	0,02	4,6	18
	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	1.11. (С)	Салат "Пестрый"	30	0,3	1,35	3,2	26	50	0,5	2,25	5,33	43,33
	1.3.9 С	"Рассольник ленинградский" без сметаны	150	2,8	3,4	9	82,8	180	3,36	4,08	10,8	99,4
	2.22.3 С	Плов из курицы	130	12,3	15,96	20,54	178	150	14,2	18,39	23,7	205,4
	7.10(С)	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	10,3	43	150	0,1	0,1	10,3	43
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	50	20	1,65	0,18	14	50
	21.2.1 С	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	40	3,25	0,7	29,33	114,7
Итого за обед			510	19,59	21,49	79,04	465,8	590	23,06	25,7	93,46	555,83
Полдник	5.34 С	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	110	6,16	3,96	25,37	164,3	130	7,28	4,68	30	194,2
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	15	1,25	0,13	10,5	37,5	20	1,65	0,18	14	50
	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	180	0,12	0,024	5,52	21,6
Итого за полдник			325	57,51	54,11	90,47	269,8	380	59,05	54,884	99,52	315,8
Итого за день:				84,89	82,056	242,14	1106		91,75	87,98	279,41	1290,23

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

2-ая неделя/Понедельник

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. 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 пшен 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			150	0,1	0,01	11	54	100	0,5	0,1	10,1	46
ОБЕД	1.65.2 С	"Бумас аши"(затируха) нна бульоне из птицы	150	5,7	4,2	34,5	198	180	6,84	5,04	41,4	237
	2.173.2 С	Чикенбол с соусом	70	10,5	7,3	5,8	131	80	12	8,34	6,62	149,7
	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
	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			530	26,46	16,17	108,17	656,3	630	31,03	18,97	127,85	772,6
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	0,13	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:					38,13	25,616	197,76		46	30,16	237,4	1313

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

2-ая неделя/ Вторник

Прим пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.19 (С)	Каша "Артек" 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 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	1.11 (С)	Салат "Пестрый"	30	0,3	1,35	3,2	26	50	0,5	2,25	5,33	43,33
	1.3.9 С	"Рассольник ленинградский" без сметаны	150	2,8	3,4	9	82,8	180	3,36	4,08	10,8	99,4
	2.180.2 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			560	14,69	15,33	79,97	492,8	680	17,56	18,6	93,25	592,93
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:				34,73	36,816	200,5	1166,8		39,69	40,96	234,05	1347,03

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

2-ая неделя/Среда

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. Ценность
				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 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	5.132.1 С	Салат из белокочанной капусты	30	0,7	1,4	3,1	27	50	1,17	2,34	5,17	45
	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
	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	17,68	20,41	80,63	474,3	682,5	21,51	25,11	98,31	572,1
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:				34,09	39,57	186,23	1155,23		41,3	47,814	220,23	1343,23

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

2-ая неделя/ Четверг

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.18 (С)	Каша "Дружба" безмолочная с растительным маслом	134	4,1	5,3	21,8	150,8	155	4,7	6,1	25,1	174
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0,13	0,026	6,13	24	200	0,13	0,026	6,13	24
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	45	3,75	0,41	31,5	100
Итого за завтрак			364	6,73	5,596	48,93	249,8	400	8,58	6,536	62,73	298
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	1.27	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,4	130	0,52	0,52	12,74	61,4
Итого за второй завтрак			130	0,52	0,52	12,74	61,4	130	0,52	0,52	12,74	61,4
ОБЕД	1.66.2 (С)	Суп - лапш домашняя с картофелем на бульоне из птицы	150	2	3,2	8,7	73,5	180	2,4	3,84	10,4	88,2
	2.122.2(С)	Зразы школьные с соусом	70	7	8,8	6,5	134,4	80	8,4	10,65	7,8	161,3
	4.10.3С	Рагу из овощей	110	6,6	6,02	10,42	126,8	130	7,8	7,12	12,32	150
	3.32.1 (С)	Напиток "Апельсиновый"	150	0,1	0,01	11	54	150	0,1	0,01	11	54
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит -мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	50	30	2,5	0,27	21	75
	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	19,79	18,71	72,62	524,7	610	24,45	22,59	91,85	643,2
ПОЛДНИК	9.18.2 С	Каша ячневая рассыпчатая с растительным маслом	110	3,54	2,93	22,1	131,4	130	4,18	3,46	26,1	155,3
	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
Итог за полдник			275	4,89	3,08	37,2	186,9	330	5,95	3,664	45,62	226,9
Итого за день:				31,93	27,906	171,49	1022,8		39,5	33,31	212,94	1229,5

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

2-ая неделя/Пятница

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	0,13	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 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	5.132.1 С	Салат из моркови	30	0,3	1,4	4,4	30	50	0,5	2,3	7,3	50
	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
	5.13 (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
	2.120 С	Биточки паровые с соусом	70	7,4	6	6,1	85	80	8,8	7,2	7,32	102
	7.10(С)	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	10,3	43	150	0,1	0,1	10,3	43
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	50	20	1,65	11,34	14	50
	21.2.1 С	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	50	4,1	0,82	36,6	142,5
Итого за обед			560	17,14	13,82	91,3	505,4	660	21,44	29,34	116,42	638,5
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
	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 день:			299	6,65	5,15	63,5	312	355	7,77	5,904	75,27	367,1
Среднее значение за период:				32,83	26,526	235,93	1254,5		40,7	43,23	290,32	1517,7
				39,71	37,30	203,23	1154,41		46,86	44,61	251,12	1362,71

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Управляющий подразделением

"Детские сады"

Бухгалтер

Меметалиева В.Р.

Шелудченко М.С.

Халитова Р.Р.

Технолог
Меметалиева