

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий *И.Ф. Хабеев*
_____ 2023 г.



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

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП "Общепит"
г. Салавата
В.В. Маков
_____ 2023 г.
Введено в работу с "02" октября 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
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.16(с)	Каша рисовая безмолочная с маслом растительным	134	3,3	5,2	20	140,4	155	3,8	6	23	162
	11.37.1 С	Хлебцы сладкие безглютеновые	8	0,2	0,48	6,64	28,8	8	0,2	0,48	6,64	28,8
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
	Итого за завтрак		342	3,5	5,68	34,84	209,1	363	4	6,48	37,84	230,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	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	2.12	Суп из овощей (без моркови)	150	3,9	5,6	10,46	92,7	180	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
	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	11,78	16,98	47,46	424,3	568	14,13	21,18	60,6	508,8	
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
	11.38.1 С	Хлебцы гречневые безглютеновые	8	0,96	0,24	5,6	29	8	0,96	0,24	5,6	29
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91
Итого за полдник		318	6,37	7,94	29,78	226	388	7,26	10,38	36,88	286,61	
Итого за день:				22,05	31	121,85	906,7		28,09	41,04	148,37	1115,11

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 1 день 2

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.11 (С)	Каша манная молочная жидкая	134	3,55	5,02	16	123	155	4,16	5,92	18,5	141,6
	7.2 (С)	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,11	8	48	200	1,4	1,11	8	48
	6.23	Хлеб пшеничный с вит -мин смесью"Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	45	3,75	0,41	31,5	112,5
Итого за завтрак			364	7,45	6,4	45	246	400	9,31	7,44	58	302,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.10 (С)	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	10,3	43	150	0,1	0,1	10,3	43
	1.1(С)	Кондитерское изделие	30	0,48	0,42	9,6	51,3	30	0,48	0,42	9,6	51,3
Итого за второй завтрак			180	0,58	0,52	19,9	94,3	180	0,58	0,52	19,9	94,3
ОБЕД	ТТК №1.3.5 (С)	Рассольник ленинградский	155	2,82	3,6	9,2	63	185	2,89	4,41	11	75,2
	ТТК №2.8.3(С)	Котлеты рубленные из птицы	50	8,33	12,45	9,13	98	70	11,7	17,43	12,8	137,2
	4.5.3 С	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,75	2,64	27,5	104	130	3,29	3,98	32,5	122,9
	8.3 (С)	Соус томатный	20	0,2	0,9	1,2	14	30	0,3	1,4	1,9	22
	1.12 (С)	Салат "Здоровье"	30	0,45	1,55	2,15	24	50	0,75	2,58	3,58	40
	3.1.2 С	Чай "Витаминизированный"	150	0,33	0,15	7,7	62,2	180	0,45	0,18	9,2	74,7
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валегек-8"	20	1,65	0,18	14	50	20	1,65	0,18	14	50
	6.24	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	21,99	85,5	40	3,25	0,66	29,3	114
Итого за обед			565	18,93	21,97	92,87	500,7	705	24,28	30,82	114,28	636
ПОЛДНИК	6.15.3 (С)	Сочни с творогом	70	6,3	10,24	24,6	125	90	8,1	13,2	31,6	167
	1.4 (С)	Кефир с сахаром	150	4,1	4,2	10	96	180	4,9	5,04	12	115,2
Итого за полдник			220	10,4	14,44	34,6	221	270	13	18,24	43,6	282,2
Итого за день:				37,36	43,33	192,37	1062		47,17	57,02	235,78	1314,6

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 1 день 3

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.19 (С)	Каша "Артек" молочная жидкая	134	5,3	5	48,4	180	155	6	5,7	55,75	208,2
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0,13	0,026	6,13	24	200	0,13	0,026	6,13	24
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	45	3,75	0,41	31,5	112,5
Итого за завтрак			364	7,93	5,296	75,53	279	400	9,88	6,136	93,38	344,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	1.27	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,3	100	0,4	0,4	9,8	47,3
Итого за второй завтрак			100	0,4	0,4	9,8	47,3	100	0,4	0,4	9,8	47,3
ОБЕД	ТТК №26	Щи из свежей капусты с картофелем	155	3	3,3	5,1	62,4	185	4,17	4,17	6,12	78,42
	ТТК №8	Рагу из птицы	130	7,8	13,19	11	185	150	9	15,86	12,8	283
	7.6.1 С	Огурцы консервированные	30	0,84	0	0,4	5,7	50	1,4	0	0,7	9,5
	7.5 (С)	Чай с сахаром и лимоном	150	0,01	0,03	6,5	27	180	0,01	0,03	7,8	32,4
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	50	20	1,65	0,18	14	50
	6.24	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	21,99	85,5	40	3,25	0,66	29,3	114
Итого за обед			515	15,7	17,2	58,99	415,6	625	19,48	20,9	70,72	567,32
ПОЛДНИК	2.2 (С)	Суп молочный с рисовой крупой	150	2,6	3,1	10,9	81	180	3,12	3,7	13	98,1
	6.9.3 (С)	Булочка "Домашняя"	50	3,6	5,9	27,1	125	70	5	8	38	175
	7.2 (С)	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	180	1,26	1	7,2	43,2
Итого за полдник			350	7,3	9,8	44,2	242	430	9,38	12,7	58,2	316,3
Итого за день:				31,33	32,696	188,52	983,9		39,14	40,136	232,1	1275,62

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
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.5 (С)	Омлет натуральный	130	11,6	19	2,2	226	150	14,5	23	2,7	282
	1.2 (С)	Сыр (порциями)	10	2,7	2,73	0	36,1	10	2,7	2,73	0	36,1
	7.1 (С)	Чай с сахаром	200	0,13	0,026	6,13	24	200	0,13	0,026	6,13	24
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	50	4,18	0,45	35,07	125,25
Итого за завтрак			370	16,93	22,026	29,33	361,1	410	21,51	26,206	43,9	467,35
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.11 (С)	Напиток "Цитрусовый"	150	0,1	0,01	11	54	150	0,1	0,01	11	54
Итого за второй завтрак			150	0,1	0,01	11	54	150	0,1	0,01	11	54
ОБЕД	ТТК№27(С)	Борщ из свежей капусты с картофелем	155	2,52	3	7	64,4	185	3,02	3,78	8,46	76,8
	ТТК№29 (С)	Биточки или котлеты из рыбы	50	8,1	5,7	6,9	114,8	70	11,34	8	9,7	156,8
	4.3.3 (С)	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,16	3,96	25,37	114	130	7,28	4,68	30	134,7
	8.3(С)	Соус томатный	20	0,2	0,9	1,2	14	30	0,3	1,4	1,9	22
	1.16 (С)	Салат "Витаминный"	30	0,55	1,35	2,85	25,5	50	0,91	2,25	4,75	42,5
	7.4 (С)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	8,2	36	180	0,81	0,04	10,17	45
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	50	20	1,65	0,18	14	50
	6.24	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	21,99	85,5	40	3,25	0,66	29,3	114
Итого за обед			565	22,28	15,62	87,51	504,2	705	28,56	20,99	108,28	641,8
ПОЛДНИК	6.52.1 С	Сдобы выборгские	50	3,3	2,4	26,6	133	70	4,62	3,4	37,24	186,2
	2.2(С)	Суп молочный с крупой "Геркулес"	150	2,6	3,1	10,9	81	180	3,12	3,7	13	98,1
	7.2 (С)	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	180	1,26	1	7,2	43,2
Итого за полдник			350	7	6,3	43,7	250	430	9	8,1	57,44	327,5
Итого за день:				46,31	43,956	171,54	1169,3		59,17	55,306	220,62	1490,65

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 1 день 5

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.18(С)	Каша молочная "Дружба"	134	4,1	5,3	21,8	150,8	155	4,7	6,1	25,1	174
	7.6 (С)	Какао с молоком	200	3,6	3,3	9,6	83	200	3,6	3,3	9,6	83
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	45	3,75	0,41	31,5	112,5
Итого за завтрак			364	10,2	8,87	52,4	308,8	400	12,05	9,81	66,2	369,5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	150	0,1	0,02	4,6	18
	1.1(С)	Кондитерское изделие	30	0,48	0,42	9,6	51,3	30	0,48	0,42	9,6	51,3
Итого за второй завтрак			180	0,58	0,44	14,2	69,3	180	0,58	0,44	14,2	69,3
ОБЕД	ТТК№1.26.2 С	"Бумас аши"(Затируха)	150	4,7	6,2	34,5	213	180	5,64	7,8	41,4	259
	3.32 (С)	Колбаски рубленные	50	5,3	7,7	3	104	70	7,42	10,8	4,2	146
	4.9.3	Пюре гороховое	110	10,8	3,74	24,38	116	130	12,65	4,42	28,77	137
	1.11 (С)	Салат "Пестрый"	30	0,3	1,35	3,2	26	50	0,5	2,25	5,33	43,33
	7.10 (С)	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	10,3	43	180	0,18	0,09	11,34	46,9
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	50	20	1,65	0,18	14	50
	6.24	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	21,99	85,5	40	3,25	0,66	29,3	114
Итого за обед			540	25,25	19,77	111,37	637,5	670	31,29	26,2	134,34	796,23
ПОЛДНИК	5.6 (С)	Картофельное пюре	110	2,2	3,4	14,75	100	130	2,68	4	17,42	118,2
	2.151.2 С	Оладьи из печени по кунцевки	50	10,1	7	6,8	131	70	15,1	10,5	10,1	196
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	15	1,25	0,13	10,5	37,5	20	1,65	0,18	14	50
	7.2 (С)	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	180	1,26	1	7,2	43,2
Итого за полдник			325	14,65	11,33	38,25	304,5	400	20,69	15,68	48,72	407,4
Итого за день:				50,68	40,41	216,22	1320,1		64,61	52,13	263,46	1642,43

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
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.1(С)	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая	134	5,8	7,2	24,3	185	155	5,8	7,2	24,3	185
	7.5 (С)	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38	200	0,2	0,03	9,3	38
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	45	3,75	0,41	31,5	112,5
Итого за завтрак			364	8,5	7,5	54,6	298	400	9,75	7,64	65,1	335,5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	3.3.2 С	Йогурт (для детского питания)	100	4,1	3,2	10	98	100	4,1	3,2	10	98
	1.1(С)	Кондитерское изделие	30	0,48	0,42	9,6	51,3	30	0,48	0,42	9,6	51,3
Итого за второй завтрак			130	4,58	3,62	19,6	149,3	130	4,58	3,62	19,6	149,3
ОБЕД	ТТК №29	"Свекольник"	155	1,3	3,1	8,9	71	185	1,62	3,7	10,71	86
	3.19 (С)	Тефтели из говядины с рисом, соусом томатным	70	5,7	10,5	6,4	142,9	100	8	15,7	9,1	209,7
	5.2 (С)	Капуста тушеная	110	2,12	3,05	10,15	81,4	130	2,51	3,6	12	96,2
	7.4 (С)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	8,2	36	180	0,81	0,04	10,2	45
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	50	20	1,65	0,18	14	50
	6.24	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	21,99	85,5	40	3,25	0,66	29,3	114
Итого за обед			535	13,87	17,36	69,64	466,8	655	17,84	23,88	85,31	600,9
ПОЛДНИК	9.2.2 С	Запеканка из творога	130	21,75	15,75	27,6	180	150	24,4	17,7	31	207,6
	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	180	0,12	0,024	5,52	21,6
Итого за полдник			280	21,85	15,77	32,2	198	330	24,52	17,724	36,52	229,2
Итого за день:				48,8	44,25	176,04	1112,1		56,69	52,864	206,53	1314,9

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 7

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. Ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.11 (С)	Каша манная молочная жидкая	134	3,55	5,02	16	123	155	4,16	5,92	18,5	141,6
	7.1 (С)	Чай с сахаром	200	0,13	0,026	6,13	24	200	0,13	0,026	6,13	24
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	45	3,75	0,41	31,5	112,5
Итого за завтрак			364	6,18	5,316	43,13	222	400	8,04	6,356	56,13	278,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.11 (С)	Напиток "Цитрусовый"	150	0,1	0,01	11	54	150	0,1	0,01	11	54
Итого за второй завтрак			150	0,1	0,01	11	54	150	0,1	0,01	11	54
ОБЕД	ТТК №26(С)	Щи из свежей капусты с картофелем	155	3	3,3	5,1	62,4	185	4,17	4,17	6,12	78,42
	ТТК№29 (С)	Биточки или котлеты из рыбы	50	8,1	5,7	6,9	114,8	70	11,34	8	9,7	156,8
	5.6 (С)	Картофельное пюре	110	2,2	3,4	14,75	100	130	2,68	4	17,42	118,2
	7.6.1 С	Огурцы консервированные	30	0,84	0	0,4	5,7	50	1,4	0	0,7	9,5
	7.10 (С)	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	10,3	43	180	0,18	0,09	11,34	46,8
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	50	20	1,65	0,18	14	50
	6.24	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	21,99	85,5	40	3,25	0,66	29,3	114
Итого за обед			545	18,29	13,18	73,44	461,4	675	24,67	17,1	88,58	573,72
ПОЛДНИК	5.1 (С)	Макаронные изделия с тертым сыром	110	7,5	8,4	21,5	194	135	9,2	10	25,8	232
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	15	1,25	0,13	10,5	37,5	20	1,65	0,18	14	50
	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	180	0,12	0,024	5,52	21,6
Итого за полдник			275	8,85	8,55	36,6	249,5	335	10,97	10,204	45,32	303,6
Итого за день:				33,42	27,056	164,17	986,9		43,78	33,67	201,03	1209,42

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
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	2.13 (С)	Суп молочный с вермишелью	150	3,3	3,1	11,9	89	180	3,96	3,72	14,3	106,8
	7.3 (С)	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	10,4	73	200	2,8	2,2	10,4	73
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	45	3,75	0,41	31,5	112,5
Итого за завтрак			380	8,6	5,57	43,3	237	425	10,51	6,33	56,2	292,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	150	0,1	0,02	4,6	18
	1.1(С)	Кондитерское изделие	30	0,48	0,42	9,6	51,3	30	0,48	0,42	9,6	51,3
Итого за второй завтрак			180	0,58	0,44	14,2	69,3	180	0,58	0,44	14,2	69,3
ОБЕД	1.24.2 С	Суп рисовый с томатом	150	8,9	4,8	7,7	158	180	10,6	5,8	9,2	189
	5.34 (С)	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,16	3,96	25,37	114	130	7,28	4,68	30	134,7
	2.19.3 С	Гуляш	50	7,3	7,9	1,6	106	70	10,2	11,06	2,24	148,4
	1.11 (С)	Винегрет овощной	30	0,4	0,7	2,15	16,5	50	0,66	1,16	3,58	27,5
	7.5 (С)	Чай с сахаром и лимоном	150	0,01	0,03	6,5	27	180	0,01	0,03	7,8	32,4
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	50	20	1,65	0,18	14	50
	6.24	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	21,99	85,5	40	3,25	0,66	29,3	114
Итого за обед			540	26,82	18,07	79,31	557	670	33,65	23,57	96,12	696
ПОЛДНИК	ТТК № 13	Курник Домашний	70	11,2	15,6	23,1	187	90	14,4	20	29,7	240
	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	180	0,12	0,024	5,52	21,6
Итого за полдник			220	11,3	15,62	27,7	205	270	14,52	20,024	35,22	261,6
Итого за день:				47,3	39,7	164,51	1068,3		59,26	50,364	201,74	1319,2

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
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.12 (С)	Каша пшенная молочная (жидкая)	134	4,85	5,72	22,9	162	155	5,6	6,6	26,4	187
	7.2 (С)	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,11	8	48	200	1,4	1,11	8	48
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	45	3,75	0,41	31,5	112,5
Итого за завтрак			364	8,75	7,1	51,9	285	400	10,75	8,12	65,9	347,5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	1.27	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,3	100	0,4	0,4	9,8	47,3
Итого за второй завтрак			100	0,4	0,4	9,8	47,3	100	0,4	0,4	9,8	47,3
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
	2.22.3(С)	Плов из курицы	130	12,3	15,94	20,54	178	150	14,2	18,39	23,7	205,4
	1.19 (С)	Салат из белокочанной капусты	30	0,65	1,35	3,1	27	50	1,2	2,25	5,2	45
	7.4 (С)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	8,2	36	180	0,81	0,04	10,17	45
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	20	0,18	14	50	50	20	0,18	14	50	50
	6.24	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	21,99	85,5	40	3,25	0,66	29,3	114
Итого за обед			510	23,03	37,72	109,73	480,5	620	27,84	42,45	125,39	584,4
ПОЛДНИК	2.2(С)	Суп молочный с крупой "Геркулес"	150	2,6	3,1	10,9	81	180	3,12	3,7	13	98,1
	6.20 (С)	Ватрушка с повидлом	50	5,8	3,6	19,4	136	50	5,8	3,6	19,4	136
	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	180	0,12	0,024	5,52	21,6
Итого за полдник			350	8,5	6,72	34,9	235	410	9,04	7,324	37,92	255,7
Итого за день:				40,68	51,94	206,33	1047,8		48,03	58,294	239,01	1234,9

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 10

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.16 (С)	Каша рисовая молочная (жидкая)	134	3,3	5,2	20	140,4	155	3,8	6	23	162
	7.2 (С)	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	8	48	200	1,4	1,1	8	48
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	45	3,75	0,41	31,5	112,5
Итого за завтрак			364	7,2	6,57	49	263,4	400	8,95	7,51	62,8	322,5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	3.2.2 С	Напиток "Витаминизированный"	150	0,6	0,05	8	49,05	150	0,6	0,07	12	73,5
	1.1(С)	Кондитерское изделие	30	0,48	0,42	9,6	51,3	30	0,48	0,42	9,6	51,3
Итого за второй завтрак			180	1,08	0,47	17,6	100,35	180	1,08	0,49	21,6	124,8
ОБЕД	1.23.2 С	Суп гречневый с овощами	150	6,04	4,8	9,6	118	180	10,4	5,76	11,52	152,2
	ТТК№29 (С)	Бигочки или котлеты из рыбы	50	8,1	5,7	6,9	114,8					
	8.3(С)	Соус томатный	20	0,2	0,9	1,2	14					
	3.4 (С)	Рыба, тушенная в томате с овощами						100	18,9	9,2	3,8	173
	5.6(С)	Картофельное пюре	110	2,2	3,4	14,75	100	130	2,68	4	17,42	118,2
	1.27(С)	Свекла отварная	30	0,39	0,005	2,07	10	50	0,65	0,008	3,5	16,7
	7.10 (С)	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	10,3	43	180	0,18	0,09	11,34	46,8
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	50	20	1,65	11,34	14	50
	6.24	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	21,99	85,5	40	3,25	0,66	29,3	114
Итого за обед			560	21,08	15,585	60,82	634,3	700	37,71	20,008	50,88	870,3
ПОЛДНИК	2.2 (С)	Суп молочный с крупой "Артек"	150	2,6	3,1	10,9	81	180	3,12	3,7	13	98,1
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	15	1,25	0,13	10,5	37,5	20	1,65	0,18	14	50
	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	180	0,12	0,024	5,52	21,6
Итого за полдник			315	3,95	3,25	26	136,5	380	4,89	3,904	32,52	169,7
Итого за день:				33,31	25,875	173,41	1035,55		52,63	42,962	207,5	1287,9
Среднее значение за период:				40,48	38,12	185,81	1093,96		51,50	48,14	224,94	1346,00

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Меметалиева В.Р.

Управляющий подразделением

Шелудченко М.С.

"Детские сады"

Бухгалтер

Халитова Р.Р.

Согласовано:

Начальник ПЭО

Султанова Л.Г.