



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

Введено в работу с "03" июня 2024 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	4.22(С)	Каша кукурузная без молока с маслом растительным	134	4,34	7,8	4,9	123	155	5	9	5,6	142
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	200	0,1	0,03	9,1	25
	6.23	Хлеб пшеничный с вит -мин смесью"Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	40	3,75	0,41	31,5	100
Итого за завтрак			364	6,94	8,1	35	223	395	8,85	9,44	46,2	267
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.11 С	Напиток "Цитрусовый"	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			150	0,1	0,01	11	54	150	0,1	0,01	11	54
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
	ТТК №2.120.1	Биточки паровые с соусом	70	7,4	6	6,1	85	80	8,8	7,2	7,32	102
	5.6 (С)	Картофельное пюре без молока с маслом растительным	110	2,2	3,4	14,75	100	130	2,68	4	17,42	118,7
	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	85,8	40	3,25	0,66	29,3	114
Итого за обед			540	17,66	13,19	80,36	469,8	645	21,19	15,77	96,26	563,6
ПОЛДНИК	4.19 (С)	Каша "Артек" безмолочная жидкая с маслом растительным	134	5,3	5	48,4	256,5	155	6	5,7	55,75	295,5
	6.9.3 С	Булочка "Дорожная" (для безмолочной диеты)	50	3,05	5,4	24,8	98	50	3,05	5,4	24,8	98
	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	8,45	10,42	77,8	372,5	385	9,17	11,124	86,07	415,1
Итого за день:				33,15	31,72	204,16	1119,3		39,31	36,344	239,53	1299,7

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 безмолочная жидкая с маслом растительным	134	3,55	5,02	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
	6.23	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	6,15	5,32	46,1	223	400	8,01	6,36	59,1	266,6
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	ТТК№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
	ТТК №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
	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
	5.114.1 С	Помидоры свежие порционные	30	0,18	0	1,26	5,7	50	0,3	0	2,1	9,5
	3.1.1 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 "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	85,8	40	3,25	0,66	29,3	114
Итого за обед			560	18,25	19,43	78,38	480,8	680	22,02	23,25	94,3	579
ПОЛДНИК	7.5(С)	Чай с сахаром и лимоном	150	0,01	0,03	6,5	27	180	0,12	0,04	7,8	32,4
	4.22(С)	Каша кукурузная без молока с маслом растительным	134	4,34	7,8	4,9	123	155	5	9	5,6	142
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	15	1,25	0,13	10,5	37,5	20	1,65	0,18	14	50
Итого за полдник			299	5,6	7,96	21,9	187,5	355	6,77	9,22	27,4	224,4
Итого за день:				31,06	33,65	175,78	1036,9		37,86	39,77	210,2	1215,6

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" безмолочная жидкая с маслом растительным	134	5,3	5	48,4	256,5	155	6	5,7	55,75	295,5
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	200	0,1	0,03	9,1	25
	6.23	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	7,9	5,3	78,5	356,5	400	9,85	6,14	96,35	420,5
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	ТТК№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
	ТТК №8	Рагу из птицы	130	7,8	10,6	11	170,3	150	9	12	12,8	196,5
	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	85,8	40	3,25	0,66	29,3	114
Итого за обед			480	14,36	14,5	58,49	395,2	570	16,91	16,69	69,9	467,9
ПОЛДНИК	4.16 (С)	Каша рисовая безмолочная с маслом растительным	134	3,3	5,2	20	140,4	155	3,8	6	23	162
	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	180	0,12	0,024	5,52	21,6
	6.52.1 С	Сдобы выборгские	50	3,3	2,4	26,6	133	70	4,62	3,4	37,24	186,2
Итого за полдник			334	6,7	7,62	51,2	291,4	405	8,54	9,424	65,76	369,8
Итого за день:				29,36	27,82	197,99	1090,4		35,7	32,654	241,81	1305,5

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 без молока	130	10,2	21	2,2	239	150	12,7	23	2,7	269
	7.1 (С)	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	200	0,1	0,03	9,1	25
	6.23	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			360	12,8	21,3	32,3	339	400	16,55	23,44	43,3	394
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.11	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№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
	ТТК№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
	5.34(С)	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	110	6,16	3,96	25,37	164,3	130	7,28	4,68	30	194,2
	5.112.1 С	Огурцы свежие порционные	30	0,24	0	0,9	9,9	50	0,4	0	1,5	16,5
	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	85,8	40	3,25	0,66	29,3	114
Итого за обед			560	21,75	13,37	84,36	524,8	680	26,09	15,96	101,57	634,2
ПОЛДНИК	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
	4.12(С)	Каша пшенная безмолочная жидкая 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
Итого за полдник			299	6,2	5,87	38	217,5	355	7,37	6,804	45,92	258,6
Итого за день:				40,85	40,55	165,66	1135,3		50,11	46,214	201,79	1340,8

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 1 день 5

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	4.18(С)	Каша "Дружба" безмолочная с маслом растительным	134	4,1	5,3	21,8	150,8	155	4,7	6,1	25,1	174
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	200	0,1	0,03	9,1	25
	6.23	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	6,7	5,6	51,9	250,8	400	8,55	6,54	65,7	299
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	1.26.2 С	"Бумас аши"(Затируха)	150	4,9	4,2	34,5	198	180	5,94	5,04	41,4	237,6
	ТТК №2.1.3 (С)	Колбаски рубленные с соусом	70	5,3	7,7	3	104	80	6,36	9,24	3,6	124,8
	5.14 (С)	Пюре гороховое	110	10,8	3,74	24,38	176	130	12,65	4,42	28,77	208
	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	85,8	40	3,25	0,66	29,3	114
Итого за обед			530	25,15	16,42	108,17	656,8	630	30,03	19,63	128,41	781,3
Полдник	5.9 (С)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	110	2,56	2,75	15,3	96,3	135	3,02	3,25	18	113,8
	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	180	0,12	0,024	5,52	21,6
	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
Итого за полдник			325	3,91	2,9	30,4	151,8	405	4,79	3,454	37,52	185,4
Итого за день:				36,82	25,78	214,17	1180		44,43	30,484	255,33	1386,3

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	4.22(С)	Каша кукурузная без молока с маслом растительным	134	4,34	7,8	4,9	123	155	5	9	5,6	142	
	7.5(С)	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,03	9,3	38	200	0,2	0,03	9,3	38	
	6.23	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	7,04	8,1	35,2	236	400	8,95	9,44	46,4	280	
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	0,96	0,84	19,1	102,6	30	0,96	0,84	19,1	102,6	
Итого за второй завтрак			180	1,56	0,89	27,1	151,65	180	1,56	0,91	31,1	176,1	
ОБЕД	ТТК №1.20.4 С	"Свекольник" без сметаны	150	1,25	3	8,9	70	180	1,5	3,6	10,7	84	
	ТТК№2.18.3 (С)	Тефтели из говядины с рисом с соусом	70	5,7	10,5	6,4	142,9	80	6,8	12,6	7,6	171,4	
	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	85,8	40	3,25	0,66	29,3	114	
Итого за обед			530	13,82	17,26	69,64	466,1	630	16,52	20,68	83,8	560,6	
ПОЛДНИК	4.12(С)	Каша пшенная безмолочная жидкая с маслом растительным	134	4,85	5,72	22,9	162	155	5,6	6,6	26,4	187	
	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			299	6,2	5,87	38	217,5	355	7,37	6,804	45,92	258,6	
Итого за день:					28,62	32,12	169,94	1071,25		34,4	37,834	207,22	1275,3

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 безмолочная жидкая с маслом растительным	134	3,55	5,02	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
	6.23	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	6,15	5,32	46,1	223	400	8,01	6,36	59,1	266,6
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№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
	ТТК№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
	5.6 (С)	Картофельное пюре без молока с маслом растительным	110	2,2	3,4	14,75	100	130	2,68	4	17,42	118,7
	5.113.1 С	Салат летний из свежих помидоров и огурцов	30	0,25	1,4	1,1	18	50	0,42	2,33	1,03	30
	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	85,8	40	3,25	0,66	29,3	114
Итого за обед			560	17,2	14,47	74,04	473,7	680	20,88	17,88	87,29	572,2
ПОЛДНИК	5.9 (С)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	110	2,56	2,75	15,36	96,3	130	3,02	3,25	18	113,8
	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	3,91	2,9	30,46	151,8	330	4,79	3,454	37,52	185,4
Итого за день:				27,36	22,7	161,6	902,5		33,78	27,704	194,91	1078,2

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 8

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. Ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.12(С)	Каша пшенинная безмолочная жидкая с маслом растительным	134	4,85	5,72	22,9	162	155	5,6	6,6	26,4	187
	3.7.1 С	Кофейный напиток без молока	200	0,3	0,44	11	49,33	200	0,3	0,44	11	49,33
	6.23	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	7,65	6,43	54,9	286,33	400	9,65	7,45	68,9	336,33
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	1.24.2 С	Суп рисовый с томатом	150	8,9	4,8	7,7	158	180	10,6	5,8	9,2	189
	ТТК №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
	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
	7.5(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	85,8	40	3,25	0,66	29,3	114
Итого за обед			530	26,12	18,27	82,06	619,5	630	31,19	22	98,1	740,9
ПОЛДНИК	ТТК № 6.13.3	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:				46,13	41,18	188,36	1231,43		56,42	50,334	225,92	1459,43

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 9

Присм пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность	
				Питцевые вещества					Питцевые вещества				
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	4.22(С)	Каша кукурузная без молока с маслом растительным	134	4,34	7,8	4,9	123	155	5	9	5,6	142	
	7.1 (С)	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	200	0,1	0,03	9,1	25	
	6.23	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	6,94	8,1	35	223	400	8,85	9,44	46,2	267	
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	
	3.1(С)	Плов из курицы	130	10	13,2	21	277	150	14,2	18,39	23,7	205,4	
	5.112.1 С	Огурцы свежие порционные	30	0,24	0	0,9	9,9	50	0,4	0	1,5	16,5	
	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	85,8	40	3,25	0,66	29,3	114	
Итого за обед			510	21,79	19,81	71,99	562,7	620	28,51	26,38	85,69	555,9	
ПОЛДНИК	4.11 (С)	Каша манная безмолочная жидкая с маслом растительным	134	3,55	5,02	16	123	155	4,16	5,92	18,5	141,6	
	7.5(С)	Чай с сахаром и лимоном	150	0,01	0,03	6,5	27	180	0,12	0,04	7,8	32,4	
	6.16.3 (С)	Ватрушка с повидлом	50	5,8	3,6	19,4	116	50	5,8	3,6	19,4	116	
Итого за полдник			334	9,36	8,65	41,9	266	385	10,08	9,56	45,7	290	
Итого за день:					38,49	36,96	158,69	1099		47,84	45,78	187,39	1160,2

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 10

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	4.16 (С)	Каша рисовая безмолочная с маслом растительным	134	3,3	5,2	20	140,4	155	3,8	6	23	162
	7.1 (С)	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	200	0,1	0,03	9,1	25
	6.23	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	5,9	5,5	50,1	240,4	400	7,63	6,41	63,6	287
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	3.2.2 С	Напиток "Витаминизированный"	150	0,6	0,05	8	49,05	150	0,6	0,07	12	73,5
Итого за второй завтрак			150	0,6	0,05	8	49,05	150	0,6	0,07	12	73,5
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
	ГТЖМ.179.1 (С)	Котлеты из рыбы "Аппетитные" с соусом	70	8,1	5,7	6,9	114,8					
	3.4 (С)	Рыба, тушеная в томате с овощами						125	18,9	9,2	3,8	173
	5.6 (С)	Картофельное пюре без молока с маслом растительным	110	2,2	3,4	14,75	100	130	2,68	4	17,42	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
	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	85,8	40	3,25	0,66	29,3	114
Итого за обед			530	20,49	14,53	57,53	511,6	675	37,06	19,89	87,38	634,7
ПОЛДНИК	4.19 (С)	Каша "Арте́к" безмолочная жидкая с маслом растительным	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 сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	180	0,12	0,024	5,52	21,6
Итого за день:			299	33,64	25,38	199,14	1113,05		53,08	32,304	238,25	1382,3
Среднее значение за период:				35,84	33,91	188,14	1143,83		44,80	40,61	226,01	1348,11

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Управляющий подразделением

"Детские сады"

Бухгалтер

Согласовано:

Начальник ПЭО

Меметалиева В.Р.

Шелудченко М.С.

Халитова Р.Р.

Султанова Л.Г.

