

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий

МБОУ № 47 г. Салавата
А.В. Валидов
"26" 02 2025 г.ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. САЛАВАТА
категории ясли/сада с 10,5 часовым пребыванием детей (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Общепит"

г. Салавата

В.В. Маков

2025 г.

Введено в работу "03" марта 2025 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	9.22.1 (С)	Каша пшеничная молочная (жидкая)	134	4	5,1	22,2	150,7	155	4,8	6,12	26,6	180,8
	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"	40	3,3	0,36	28	100	50	4,18	0,45	35,07	125,25
Итого за завтрак			374	7,43	5,486	56,33	274,7	405	9,11	6,596	67,8	330,05
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	1.5.7 С	Суп картофельный с линзой домашней	150	6,8	5,9	5,9	104	180	8,2	7,11	7,02	125
	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
	2.139.3 С	Курица тушеная в соусе	50	4,2	3,5	8,33	81,1	70	5,9	4,9	11,7	113,5
	4.3.2 С	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,16	3,96	25,37	114	130	7,28	4,68	30	134,7
	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 "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	50	20	1,65	0,18	14	50
	6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	50	4,1	0,82	36,6	142,5
Итого за обед			540	21,615	18,06	84,05	528,5	680	27,64	24,32	109,72	692,4
	4.12.3 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
	3.30.2 (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			275	9,85	9,33	38,2	267,5	335	12,11	11,18	47	325,2
Итого за день:				43,475	36,496	198,18	1220		53,44	45,716	244,12	1496,95

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	9.9.2 (С)	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая	134	4,3	6	20,8	155,1	155	5	7	24	179
	3.30.2 (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"	40	3,3	0,36	28	100	50	4,18	0,45	35,07	125,25
Итого за завтрак			374	9	7,47	56,8	303,1	405	10,58	8,56	67,07	352,25
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.10 (С)	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	10,3	43	180	0,18	0,09	11,34	46,8
	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	210	0,66	0,51	20,94	98,1
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№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
	4.5.3 (С)	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,75	2,64	27,5	104	130	3,29	3,98	32,5	122,9
	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	2,44	0,5	22	86	50	4,1	0,82	36,6	142,5
Итого за обед			535	17,47	12,05	83,9	446,2	645	21,77	15,59	107,56	562,3
ПОЛДНИК	9.2.2 С	Запеканка из творога с повидлом	130	21,75	15,75	27,6	180	150	24,4	17,7	31	207,6
	7.2 (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:				48,9	35,81	192,8	1041,6		57,53	42,384	232,09	1241,85

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	4.5 (С)	Омлет натуральный	130	11,6	19	2,2	226	150	14,5	23	2,7	282
	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"	40	3,3	0,36	28	100	50	4,18	0,45	35,07	125,25
Итого за завтрак			370	15,03	19,386	36,33	350	400	18,81	23,476	43,9	431,25
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	1.27	Фрукты свежие	130	0,4	0,4	9,8	47,3	130	0,4	0,4	9,8	47,3
Итого за второй завтрак			130	0,4	0,4	9,8	47,3	130	0,4	0,4	9,8	47,3
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 №2.8.3 (С)	Котлеты рубленные из птицы с соусом	70	8,33	12,45	9,13	98	80	9,99	14,9	10,9	117,6
	1.12 С	Салат "Здоровье"	30	0,45	1,55	2,15	24	50	0,75	2,58	3,58	40
	5.6 (С)	Картофельное пюре	110	2,2	3,4	14,75	100	130	2,68	4	17,42	118,2
	7.4 (С)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	8,2	36	180	0,81	0,04	102	45
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	50	35	1,65	0,18	14	50
	6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	50	4,1	0,82	36,6	142,5
Итого за обед			570	19,77	21,19	87,25	516	720	24,78	26,22	204,92	659,8
ПОЛДНИК	1.58.1 С	Суп молочный с пшеном	150	2,6	3,1	10,9	81	180	3,12	3,72	13	97,2
	6.61.2 С	Булочка кунцевская	50	3,9	3,35	23,7	153	50	3,9	3,35	23,7	153
	3.30.2 (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	7,25	40,8	270	410	8,28	8,07	43,9	293,4
Итого за день:				42,8	48,226	174,18	1183,3		52,27	58,166	302,52	1431,75

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	9.21.2 (С)	Каша молочная манная жидкая	134	3,55	5,02	16	123	155	4,16	5,92	18,5	141,6
	3.30.2 (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"	40	3,3	0,36	28	100	50	4,18	0,45	35,07	125,25
	Итого за завтрак		374	8,25	6,49	52	271	405	9,74	7,48	61,57	314,85
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	1.1(С)	Кондитерское изделие	30	0,48	0,42	9,6	51,3	30	0,48	0,42	9,6	51,3
	3.32.1 (С)	Напиток "Апельсиновый"	150	0,1	0,01	11	54	150	0,1	0,01	11	54
Итого за второй завтрак			180	0,58	0,43	20,6	105,3	180	0,58	0,43	20,6	105,3
ОБЕД	ТТК №1.2.2(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№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
	4.2.3 С	Макаронные изделия отварные	110	2,56	2,75	15,3	96,3	130	3,02	3,25	18	113,8
	3.8.1 С	Кисель витаминизированный "Киселек"						180	0,0018	0,0018	12,6	55,8
	7.5 (С)	Чай с сахаром и лимоном	150	0,01	0,03	6,5	27					
	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	2,44	0,5	22	86	50	4,1	0,82	36,6	142,5
	Итого за обед		535	15,36	17,26	69,3	464,6	645	19,7418	21,0218	94,92	611,92
	6.9.3 С	Булочка "Домашняя"	50	3,6	5,7	27,1	125	70	5	8	38	175
	1.32.1 (С)	Суп молочный с крупой "Артек"	150	2	2,9	10,1	75	180	2,4	3,6	12	90
	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	5,7	8,62	41,8	218	430	7,52	11,624	55,52	286,6
Итого за день:				29,89	32,8	183,7	1058,9		37,5818	40,5558	232,61	1318,67

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	9.8.2 (С)	Каша молочная "Дружба"	134	4	5	21	150	155	4,6	5,8	24,2	173
	3.29.2 (С)	Какао с молоком	200	3,33	2,5	12	84	200	3,33	2,5	12	94
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	40	3,3	0,36	28	100	50	4,18	0,45	35,07	125,25
Итого за завтрак			374	10,63	7,86	61	334	405	12,11	8,75	71,27	392,25
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	180	0,12	0,024	5,52	21,6
	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	210	0,6	0,444	15,12
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 №3.1 (С)	Плов из курицы	130	12,3	15,94	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	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	2,44	0,5	22	86	50	4,1	0,82	36,6	142,5
Итого за обед			515	19,61	21,67	79,24	446	635	23,52	26,14	101,97	563,33
ПОЛДНИК	9.24.1 С	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	150	6,8	6,7	27,8	200	150	6,8	6,7	27,8	200
	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			315	8,15	6,85	42,9	255,5	350	8,57	6,904	47,32	271,6
Итого за день:				38,97	36,82	197,34	1104,8		44,8	42,238	235,68	1300,08

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 6

Прим пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Питательные вещества					Питательные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	9.9.2 (С)	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая	134	4,3	6	20,8	155,1	155	5	7	24	179
	3.30.2 (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"	40	3,3	0,36	28	100	50	4,18	0,45	35,07	125,25
Итого за завтрак			374	9	7,47	56,8	303,1	405	10,58	8,56	67,07	352,25
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	ТПК№1.26.2 С	"Ылмас аши"(Затируха)	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
	4.3.2 С	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,16	3,96	25,37	114	130	7,28	4,68	30	134,7
	5.10.2 (С)	Маринованная капуста	30	0,65	1,8	4,1	35,6	50	1,1	3	6,8	59
	7.4 (С)	Чай сахаром и лимоном	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	2,44	0,5	22	86	50	4,1	0,82	36,6	142,5
Итого за обед			560	27,8	17,97	113,97	650,6	690	33,78	22,1	145,62	817,9
ПОЛДНИК	4.12.3 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:				45,75	34	218,37	1257,2		55,83	40,964	268,11	1519,75

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	9.4.1 (С)	Каша "Артек" молочная жидкая	134	5	5	26,4	171	155	5,8	5,7	30,5	197,3
	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"	40	3,3	0,36	28	100	50	4,18	0,45	35,07	125,25
Итого за завтрак			374	8,43	5,386	60,53	295	405	10,11	6,176	71,7	346,55
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.11 (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	ТТК №26(С)	Рассольник ленинградский	155	3	3,3	5,1	62,4	185	4,17	4,17	6,12	78,42
	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	110	2,2	3,4	14,75	100	130	2,68	4	17,42	118,2
	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	2,44	0,5	22	86	50	4,1	0,82	36,6	142,5
Итого за обед			535	14,59	13,88	72,87	446,4	645	18,72	16,56	93,18	555,92
ПОЛДНИК	6.76.1(С)	Курица "Аппетитный"	70	11,2	15,6	23,1	187	70	11,2	15,6	23,1	187
	6.20 (С)	Кофир с сахаром	150	4,1	4,2	10	96	180	4,92	5,04	12	115,2
Итого за полдник			220	15,3	19,8	33,1	283	250	16,12	20,64	35,1	302,2
Итого за день:				39,13	39,636	183,8	1137,9		45,88	43,976	218,78	1330,67

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	4.16 (С)	Каша рисовая молочная (жидкая)	134	3,3	5,2	20	140,4	155	3,8	6	23	162
	7.3 (С)	Чай с сахаром и лимоном	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"	40	3,3	0,36	28	100	50	4,18	0,45	35,07	125,25
Итого за завтрак			374	9,4	7,76	58,4	313,4	405	10,78	8,65	68,47	360,25
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	180	0,12	0,024	5,52	21,6
	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	210	0,6	0,444	15,12	72,9
ОБЕД	1.23.2 С	"Свекольник"	150	6,04	4,8	9,6	118	180	10,4	5,76	11,52	152,2
	4.2.3 С	Макаронные изделия отварные	110	2,56	2,75	15,3	96,3	130	3,02	3,25	18	113,8
	5.21.2 (С)	Салат из соленых огурцов с луком репчатым и зеленым горошком	30	0,035	3,87	0,75	31,2	50	0,06	6,45	1,2	52
	ТТК №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
	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	2,44	0,5	22	86	50	4,1	0,82	36,6	142,5
Итого за обед			560	21,755	24,58	78,98	515,5	690	30,03	31,4	194,22	673,1
ПОЛДНИК	6.10.3 С	Ватрушка с творогом	60	6,5	4,3	23,2	163	60	6,5	4,3	23,2	163
	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	180	0,12	0,024	5,52	21,6
	9.21.2 (С)	Каша молочная манная жидкая	134	3,55	5,02	16	123	155	4,16	5,92	18,5	141,6
Итого за полдник			344	10,15	9,34	43,8	304	395	10,78	10,244	47,22	326,2
Итого за день:				41,885	42,12	195,38	1202,2		52,19	50,738	325,03	1432,45

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
				Питательные вещества					Питательные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	9.8.2 (С)	Каша молочная "Дружба"	134	4	5	21	150	155	4,6	5,8	24,2	173
	3.30.2 (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"	40	3,3	0,36	28	100	50	4,18	0,45	35,07	125,25
Итого за завтрак			374	8,7	6,47	57	298	405	10,18	7,36	67,27	346,25
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	1.27	Фрукты свежие	130	0,4	0,4	9,8	47,3	130	0,4	0,4	9,8	47,3
Итого за второй завтрак			130	0,4	0,4	9,8	47,3	130	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
	2.122.2(С)	Зразы школьные с соусом	70	7	8,8	6,5	134,4	80	8,4	10,65	7,8	161,3
	3.32.1 С	Напиток "Апельсиновый"	150	0,1	0,01	11	54	180	0,1	0,01	11	54
	4.10.3С	Рагу из овощей	110	6,6	6,02	10,42	126,8	130	7,8	7,12	12,32	150
	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	2,44	0,5	22	86	50	4,1	0,82	36,6	142,5
Итого за обед			530	23,12	35,23	105,82	555,2	640	28,78	39,71	124,74	682,8
ПОЛДНИК	9.9.2 (С)	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая	134	4,3	6	20,8	155,1	155	5	7	24	179
	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
	3.30.2 (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			299	6,65	6,93	37,5	228,6	355	7,91	8,18	45,2	272,2
Итого за день:				38,87	49,03	210,12	1129,1		47,27	55,65	247,01	1348,55

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Всего 2 день 18

Прием пищи	№ рецептура	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетическая ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетическая ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	9.22.1 (С)	Каша овсяная молочная (жидкая)	134	4	5,1	22,2	150,7	155	4,8	6,12	26,6	180,8
	3.31.2 (С)	Кофейный напиток на молоке	200	2	2	10	66	200	2	2	10	66
	6.23	Хлеб пшеничный с жит-мил смесью "Валетек-8"	40	1,3	0,36	28	100	50	4,18	0,45	35,07	125,25
Итого за завтрак			374	9,3	7,46	60,2	318,7	405	18,98	8,57	71,67	372,65
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	3.2.2 С	Напиток "Витаминизированный"	150	0,6	0,05	8	49,05	180	0,6	0,05	8	49,05
	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	210	1,08	0,47	17,6	100,35
ОБЕД	ТТКМ07 (С)	Борщ из свеклы капуста с картофелем	155	2,52	3	7	64,4	185	3,02	3,78	8,46	76,8
	5.37.2 С	Морковь запеченная без томатов	30	0,35	2,65	2,95	37	50	0,58	4,4	4,91	61,7
	4.5.3 С	Каша рисовая рассычатая	110	2,75	2,64	27,5	104	130	3,29	3,98	32,5	122,9
	2.69.3 С	Фруктовыми мюсли с соусом	70	6,53	5,36	4,78	95	80	7,46	6,13	5,46	108,5
	7.10 (С)	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	10,3	43	180	0,18	0,09	11,34	46,8
	6.23	Хлеб пшеничный с жит-мил смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	50	20	1,65	11,34	14	50
	6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	50	4,1	0,82	36,6	142,5
Итого за обед			565	18,34	14,43	58,53	479,4	695	20,28	30,54	113,57	608,5
ПОЛДНИК	2.13 С	Суп молочный с вермишелью	150	3,3	3,1	11,9	89	160	3,96	3,72	14,3	106,8
	6.23	Хлеб пшеничный с жит-мил 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	4,65	3,25	27	144,5	360	5,73	3,924	33,82	178,4
Итого за день:				31,37	25,61	193,33	1048,95		38,07	43,564	236,36	1240
Среднее значение за период:				40,10	38,05	194,72	1137,60		48,40	46,30	254,23	1345,07

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог Меметалиева Н.Р.
Управлений подразделением "Детские сады" Шелудченко М.С.

Бухгалтер Халитова Р.Р.

Согласовано: Начальник ПЗО Султанова Л.Г.

Заместитель директора по производству Афанасьев С.С.