

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий

" 31 "



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП "Община"
городского округа г. Салавата
В.В. Маков
2024 г.

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ (ДЛЯ ДЕТЕЙ С АЛЛЕРГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ) Г. САЛАВАТА
категории ясли/сада 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	4.16(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
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	2,7	3	13,05
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
	5.10 (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	21,08	60,6	494
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	29,75	226	388	7,26	10,38	36,88	285,61
Итого за день:				22,05	31	121,85	906,7	28,09	40,94	148,37	1100,31	

a

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	4.22(С)	Каша кукурузная без молока с маслом растительным	134	4,34	7,8	4,9	123	155	5	9	5,6	142
	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	4,54	8,28	11,54	151,8	363	5,2	9,48	12,24	170,8
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
Итого за второй завтрак			150	0,1	0,1	10,3	43	150	0,1	0,1	10,3	43
ОБЕД	1.3.6 С	"Рассольник ленинградский" (без моркови)	150	2,82	3,6	9,2	83,4	180	2,89	4,41	11	111,2
	3.26 (С)	Бифитекс паровой из филе индейки	50	4,9	7,2	4,2	148	70	6,8	9	13	195
	4.9.3 С	Пюре гороховое	110	10,8	4,5	24,38	180,5	130	12,65	5,3	28,77	213,3
	5.114.1 С	Помидоры свежие порционные	30	0,18	0	1,26	5,7	50	0,3	0	2,1	9,5
	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 обед			498	19,66	15,54	50,79	474,6	618	23,6	18,95	67,85	593,91
ПОЛДНИК	3.27 (С)	Мясо отварное из филе индейки с бульоном	50	4,5	4,6	0	78	70	4,8	5,6	0	98
	5.11 (С)	Картофель отварной с маслом растительным	110	2,2	2,42	16,5	98,5	130	2,6	2,86	19,5	116,4
	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	7,66	7,26	28,25	233,5	388	8,36	8,7	32,48	279,31
Итого за день:				31,96	31,18	100,88	902,9		37,26	37,23	122,87	1087,02

a

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
	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	5,5	5,48	63,24	325,2	363	6,2	6,18	70,59
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	ТТК № 1.2.15 С	"Щи из свежей капусты с картофелем" без моркови	150	2,52	3,3	5,1	62,4	2,62	4,14	6,12	74,2	74,2
	3.28(С)	Фрикадельки из мяса индейки паровые	50	3,3	4,2	7,8	88	70	3,8	6	11,9	125
	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
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91
Итого за обед			468	8,78	15,74	36,75	322,4	390,62	11,3	21,86	113,38	400,11
ПОЛДНИК	3.30(С)	Тефтели из филе индейки с рисом	50	3,02	4,4	4	79	70	4,9	5,4	4,3	98
	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	7,28	8,14	38,45	271,5	388	9,76	9,77	44,11	323,01
Итого за день:				21,96	29,76	148,24	966,4		27,66	38,21	237,88	1134,62

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	4.16(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
ОБЕД	1.23.4 С	Суп гречневый с овощами (без моркови)	150	6,34	4,8	9,6	118	180	10,8	5,76	11,52	152,2
	3.1(С)	Плов из мяса индейки (без моркови)	130	10	13,2	21	277	150	14,2	18,4	23,7	320
	5.112.1 С	Огурцы свежие порционные	30	0,24	0	0,9	9,9	50	0,4	0	1,5	16,5
	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	18,24	18,27	45,3	469,9	568	27,17	24,44	52,52	562,7
ПОЛДНИК	3.27(С)	Мясо отварное из филе индейки с бульоном	50	4,5	4,6	0	78	70	4,8	5,6	0	98
	5.11(С)	Картофель отварной с маслом растительным	110	2,2	2,42	16,5	98,5	130	2,6	2,86	19,5	116,4
	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	7,66	7,26	28,25	233,5	388	8,36	8,7	32,48	279,31
Итого за день:				29,8	31,61	118,19	959,8		39,93	40,02	132,64	1120,01

а

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 "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 ЗАВТРАК	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	150	0,1	0,02	4,6	18
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	250	2,7	3	13,05	90
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
	4.9.3 С	Пюре гороховое	110	10,8	4,5	24,38	180,5	130	12,65	5,3	28,77	213,3
	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 обед			468	19,46	14,74	53,29	458,2	568	23,11	18,44	66,95	534,41
ПОЛДНИК	3.30(С)	Тефтели из филе индейки с рисом	50	3,02	4,4	4	79	70	4,9	5,4	4,3	98
	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
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91
Итого за полдник			318	6,4	11,35	32,25	274,6	388	8,72	13,54	36,88	326,71
Итого за день:				30,56	32,27	131,98	999,6		39,43	41,56	156,82	1193,82

a

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
	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	4,54	8,28	19,74	191,7	363	5,2	9,48	20,44	210,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.10 (С)	Компот из свежих плодов	100	0,1	0,05	6,3	26,1	100	0,1	0,05	6,3	26,1
		Итого за второй завтрак	100	0,1	0,05	6,3	26,1	100	0,1	0,05	6,3	26,1
ОБЕД	1.3.6 С	"Рассольник ленинградский" (без моркови)	150	2,82	3,6	9,2	83,4	180	2,89	4,41	11	111,2
	3.26 (С)	Бифштекс паровой из филе индейки	50	4,9	7,2	4,2	148	70	6,8	9	13	195
	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
	7.4 (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	11,49	14,57	37,4	377,4	568	13,96	17,83	51,8	475,9
ПОЛДНИК	3.28(С)	Фрикадельки из мяса индейки паровые	50	3,3	4,2	7,8	88	70	3,8	6	11,9	125
	5.11(С)	Картофель отварной с маслом растительным	110	2,2	2,42	16,5	98,5	130	2,6	2,86	19,5	116,4
	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	6,46	6,86	36,05	243,5	388	7,36	9,1	44,38	306,31
Итого за день:				22,59	29,76	99,49	838,7		26,62	36,46	122,92	1019,01

а

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	4.16(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
ОБЕД	1.23.4 С	Суп гречневый с овощами (без моркови)	150	6,34	4,8	9,6	118	180	10,8	5,76	11,52	152,2
	3.1(С)	Плов из мяса индейки (без моркови)	130	10	13,2	21	277	150	14,2	18,4	23,7	320
	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
	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 обед			468	17,55	19,64	43,45	470	568	26,38	26,73	49,23	567,11
ПОЛДНИК	3.30(С)	Тефтели из филе индейки с рисом	50	3,02	4,4	4	79	70	4,9	5,4	4,3	98
	4.9.3 С	Пюре гороховое	110	10,8	4,5	24,38	180,5	130	12,65	5,3	28,77	213,3
	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	14,78	9,14	40,13	316,5	388	18,51	10,94	46,05	376,21
Итого за день:				36,23	34,86	128,22	1042,9		49,29	44,55	142,92	1221,32

a

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 8

Приним 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 пшеничная безмолочная с маслом растительным	134	4,85	5,72	22,9	162	155	5,6	6,6	26,4	187
	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	5,05	6,2	37,74	230,7	363	5,8	7,08	41,24	255,7
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	ТТК№26(С)	Щи из свежей капусты с картофелем (без моркови)	150	4,2	2,48	8,9	125	180	2,62	4,14	6,12	74,2
	3.26(С)	Бифштекс паровой из филе индейки	50	4,9	7,2	4,2	148	70	6,8	9	13	195
	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
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	28	180	0	0	7,38	35,91
Итого за обед			468	12,06	17,92	36,95	445	568	12,78	22,88	46,4	470,11
ПОЛДНИК	3.27(С)	Мясо отварное из филе индейки с бульоном	50	4,5	4,6	0	78	70	4,8	5,6	0	98
	5.11(С)	Картофель отварной с маслом растительным	110	2,2	2,42	16,5	98,5	130	2,6	2,86	19,5	116,4
	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	7,66	7,26	28,25	233,5	388	8,36	8,7	32,48	279,31
Итого за день:				25,17	31,78	112,74	956,5		27,34	39,06	129,92	1052,42

a

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	4.22(С)	Каша кукурузная без молока с маслом растительным	134	4,34	7,8	4,9	123	155	5	9	5,6	142
	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	4,54	8,28	19,74	191,7	363	5,2	9,48	20,44	210,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.10 (С)	Компот из свежих плодов	100	0,1	0,05	6,3	26,1	100	0,1	0,05	6,3	26,1
	Итого за второй завтрак			100	0,1	0,05	6,3	26,1	100	0,1	0,05	6,3
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
	5.10 (С)	Картофель тушеный (без моркови)	110	2,42	6,71	16,5	138,6	130	2,86	7,9	19,6	163,8
	5.112.1 С	Огурцы свежие порционные	30	0,24	0	0,9	9,9	50	0,4	0	1,5	16,5
	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			498	12,02	16,98	48,36	434,2	618	14,53	21,08	62,1	510,5
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:				24,22	33,25	116,65	932,5		28,49	40,98	140,55	1097,31

а

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 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
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
ОБЕД	1.3.6 С	"Рассольник ленинградский" (без моркови)	150	2,82	3,6	9,2	83,4	180	2,89	4,41	11	111,2
	3.30(С)	Тефтели из филе индейки с рисом	50	3,02	4,4	4	79	70	4,9	5,4	4,3	98
	5.2(С)	Кануста 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 обед			468	8,91	11,74	35,15	300,4	568	11,25	14,19	40,28
ПОЛДНИК	3.27(С)	Масо отварное из филе индейки с бульоном	50	4,5	4,6	0	78	70	4,8	5,6	0	98
	5.11(С)	Картофель отварной с маслом растительным	110	2,2	2,42	16,5	98,5	130	2,6	2,86	19,5	116,4
	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	7,66	7,26	28,25	233,5	388	8,36	8,7	32,48	279,12
Итого за день:			20,47	25,08	108,04	790,3		24,01	29,77	120,4	927,12	
Среднее значение за период:			26,501	31,055	118,628	929,63		32,812	38,878	145,529	1095,296	

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.

а