

СОГЛАСОВАНО:  
Заведующий



**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" июля 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 -мини смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	40	3,75	0,41	31,5	100
<b>Итого за завтрак</b>			<b>364</b>	<b>6,94</b>	<b>8,1</b>	<b>35</b>	<b>223</b>	<b>395</b>	<b>8,85</b>	<b>9,44</b>	<b>46,2</b>	<b>267</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.11 С	Напиток "Цитрусый"	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
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>150</b>	<b>0,1</b>	<b>0,01</b>	<b>11</b>	<b>54</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>	<b>0,01</b>	<b>11</b>	<b>54</b>
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 -мини 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	
<b>Итого за обед</b>			<b>540</b>	<b>17,66</b>	<b>13,19</b>	<b>80,36</b>	<b>469,8</b>	<b>645</b>	<b>21,19</b>	<b>15,77</b>	<b>96,26</b>	<b>563,6</b>
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
<b>Итого за полдник</b>			<b>334</b>	<b>8,45</b>	<b>10,42</b>	<b>77,8</b>	<b>372,5</b>	<b>385</b>	<b>9,17</b>	<b>11,124</b>	<b>86,07</b>	<b>415,1</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>33,15</b>	<b>31,72</b>	<b>204,16</b>	<b>1119,3</b>		<b>39,31</b>	<b>36,344</b>	<b>239,53</b>	<b>1299,7</b>

u

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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>364</b>	<b>6,15</b>	<b>5,32</b>	<b>46,1</b>	<b>223</b>	<b>400</b>	<b>8,01</b>	<b>6,36</b>	<b>59,1</b>	<b>266,6</b>
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
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>180</b>	<b>1,06</b>	<b>0,94</b>	<b>29,4</b>	<b>145,6</b>	<b>180</b>	<b>1,06</b>	<b>0,94</b>	<b>29,4</b>	<b>145,6</b>
ОБЕД	ГТК№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
	ГТК №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	
<b>Итого за обед</b>			<b>560</b>	<b>18,25</b>	<b>19,43</b>	<b>78,38</b>	<b>480,8</b>	<b>680</b>	<b>22,02</b>	<b>23,25</b>	<b>94,3</b>	<b>579</b>
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
<b>Итого за полдник</b>			<b>299</b>	<b>5,6</b>	<b>7,96</b>	<b>21,9</b>	<b>187,5</b>	<b>355</b>	<b>6,77</b>	<b>9,22</b>	<b>27,4</b>	<b>224,4</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>31,06</b>	<b>33,65</b>	<b>175,78</b>	<b>1036,9</b>		<b>37,86</b>	<b>39,77</b>	<b>210,2</b>	<b>1215,6</b>

u

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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>364</b>	<b>7,9</b>	<b>5,3</b>	<b>78,5</b>	<b>356,5</b>	<b>400</b>	<b>9,85</b>	<b>6,14</b>	<b>96,35</b>	<b>420,5</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	1.27	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,3	100	0,4	0,4	9,8	47,3
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,3</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,3</b>
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
<b>Итого за обед</b>			<b>480</b>	<b>14,36</b>	<b>14,5</b>	<b>58,49</b>	<b>395,2</b>	<b>570</b>	<b>16,91</b>	<b>16,69</b>	<b>69,9</b>	<b>467,9</b>
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
<b>Итого за полдник</b>			<b>334</b>	<b>6,7</b>	<b>7,62</b>	<b>51,2</b>	<b>291,4</b>	<b>405</b>	<b>8,54</b>	<b>9,424</b>	<b>65,76</b>	<b>369,8</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>29,36</b>	<b>27,82</b>	<b>197,99</b>	<b>1090,4</b>		<b>35,7</b>	<b>32,654</b>	<b>241,81</b>	<b>1305,5</b>

u

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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>360</b>	<b>12,8</b>	<b>21,3</b>	<b>32,3</b>	<b>339</b>	<b>400</b>	<b>16,55</b>	<b>23,44</b>	<b>43,3</b>	<b>394</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.11	Напиток "Цитрусовый"	150	0,1	0,01	11	54	150	0,1	0,01	11	54
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>150</b>	<b>0,1</b>	<b>0,01</b>	<b>11</b>	<b>54</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>	<b>0,01</b>	<b>11</b>	<b>54</b>
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	
<b>Итого за обед</b>			<b>560</b>	<b>21,75</b>	<b>13,37</b>	<b>84,36</b>	<b>524,8</b>	<b>680</b>	<b>26,09</b>	<b>15,96</b>	<b>101,57</b>	<b>634,2</b>
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 пшеничная 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
<b>Итого за полдник</b>			<b>299</b>	<b>6,2</b>	<b>5,87</b>	<b>38</b>	<b>217,5</b>	<b>355</b>	<b>7,37</b>	<b>6,804</b>	<b>45,92</b>	<b>258,6</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>40,85</b>	<b>40,55</b>	<b>165,66</b>	<b>1135,3</b>	<b>50,11</b>	<b>46,214</b>	<b>201,79</b>	<b>1340,8</b>	

11

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
	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	"Ылмас 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
<b>Итого за день:</b>				<b>36,82</b>	<b>25,78</b>	<b>214,17</b>	<b>1180</b>	<b>44,43</b>	<b>30,484</b>	<b>255,33</b>	<b>1386,3</b>	

u

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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>364</b>	<b>7,04</b>	<b>8,1</b>	<b>35,2</b>	<b>236</b>	<b>400</b>	<b>8,95</b>	<b>9,44</b>	<b>46,4</b>	<b>280</b>
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
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>180</b>	<b>1,56</b>	<b>0,89</b>	<b>27,1</b>	<b>151,65</b>	<b>180</b>	<b>1,56</b>	<b>0,91</b>	<b>31,1</b>	<b>176,1</b>
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
<b>Итого за обед</b>			<b>530</b>	<b>13,82</b>	<b>17,26</b>	<b>69,64</b>	<b>466,1</b>	<b>630</b>	<b>16,52</b>	<b>20,68</b>	<b>83,8</b>	<b>560,6</b>
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
<b>Итого за полдник</b>			<b>299</b>	<b>6,2</b>	<b>5,87</b>	<b>38</b>	<b>217,5</b>	<b>355</b>	<b>7,37</b>	<b>6,804</b>	<b>45,92</b>	<b>258,6</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>28,62</b>	<b>32,12</b>	<b>169,94</b>	<b>1071,25</b>		<b>34,4</b>	<b>37,834</b>	<b>207,22</b>	<b>1275,3</b>

u

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

u

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(C)	Каша пшеничная 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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>364</b>	<b>7,65</b>	<b>6,43</b>	<b>54,9</b>	<b>286,33</b>	<b>400</b>	<b>9,65</b>	<b>7,45</b>	<b>68,9</b>	<b>336,33</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.1(C)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	150	0,1	0,02	4,6	18
	1.1(C)	Кондитерское изделие	30	0,96	0,84	19,1	102,6	30	0,96	0,84	19,1	102,6
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>180</b>	<b>1,06</b>	<b>0,86</b>	<b>23,7</b>	<b>120,6</b>	<b>180</b>	<b>1,06</b>	<b>0,86</b>	<b>23,7</b>	<b>120,6</b>
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(C)	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(C)	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
<b>Итого за обед</b>			<b>530</b>	<b>26,12</b>	<b>18,27</b>	<b>82,06</b>	<b>619,5</b>	<b>630</b>	<b>31,19</b>	<b>22</b>	<b>98,1</b>	<b>740,9</b>
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
<b>Итого за полдник</b>			<b>220</b>	<b>11,3</b>	<b>15,62</b>	<b>27,7</b>	<b>205</b>	<b>270</b>	<b>14,52</b>	<b>20,024</b>	<b>35,22</b>	<b>261,6</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>46,13</b>	<b>41,18</b>	<b>188,36</b>	<b>1231,43</b>		<b>56,42</b>	<b>50,334</b>	<b>225,92</b>	<b>1459,43</b>

м



Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 9

Принем 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	45	3,75	0,41	31,5	100
<b>Итого за завтрак</b>			<b>364</b>	<b>6,94</b>	<b>8,1</b>	<b>35</b>	<b>223</b>	<b>400</b>	<b>8,85</b>	<b>9,44</b>	<b>46,2</b>	<b>267</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	1.27	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,3	100	0,4	0,4	9,8	47,3
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,3</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,3</b>
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	
<b>Итого за обед</b>			<b>510</b>	<b>21,79</b>	<b>19,81</b>	<b>71,99</b>	<b>562,7</b>	<b>620</b>	<b>28,51</b>	<b>26,38</b>	<b>85,69</b>	<b>555,9</b>
ПОЛДНИК	4.11 (С)	Капа 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
<b>Итого за полдник</b>			<b>334</b>	<b>9,36</b>	<b>8,65</b>	<b>41,9</b>	<b>266</b>	<b>385</b>	<b>10,08</b>	<b>9,56</b>	<b>45,7</b>	<b>290</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>38,49</b>	<b>36,96</b>	<b>158,69</b>	<b>1099</b>		<b>47,84</b>	<b>45,78</b>	<b>187,39</b>	<b>1160,2</b>

М

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
	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	6,9	5,8	50,1	240,4	400	7,65	6,44	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
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
	ТЮ02.179.1 (С)	Котлеты из рыбы "Алпегитные" 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	14,68	77,84	511,6	675	27,06	19,89	87,38	654,7
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
	6.23	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
			299	6,65	5,15	63,5	312	355	7,77	5,904	75,27	367,1
Итого за день:				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"

Меметалиева В.Р.  
Шелудченко М.С.

Бухгалтер

Халитова Р.Р.

Согласовано:  
Начальник ПЭО

Султанова Л.Г.

М