

СОГЛАСОВАНО:  
Заведующий



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУП "Общепит"  
г. Салыдата



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

Выслено в работу с "09" декабря 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
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>	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
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0,13	0,026	6,13	24	200	0,13	0,026	6,13	24
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит -мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	50	20	1,65	0,18	14	50
<b>Итого за завтрак</b>			<b>354</b>	<b>6,63</b>	<b>5,926</b>	<b>43,03</b>	<b>236</b>	<b>375</b>	<b>7,38</b>	<b>6,806</b>	<b>46,53</b>	<b>261</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	3.32.1 (С)	Напиток "Апельсиновый"	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
	1.16(С)	Салат "Витаминный"	180	1,06	0,85	30,1	156,6	180	1,06	0,85	30,1	156,6
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>30</b>	<b>0,55</b>	<b>1,35</b>	<b>2,85</b>	<b>25,5</b>	<b>50</b>	<b>0,91</b>	<b>2,25</b>	<b>4,75</b>	<b>42,5</b>
<b>ОБЕД</b>	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
	ТТК №2.120.1	Курица тушеная в соусе	60	7,4	6	6,1	85	70	8,8	7,2	7,32	102
	5.34 (С)	Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом	110	6,16	3,96	25,37	164,3	130	7,28	4,68	30	194,2
	3.1.2 С	Чай "Витаминизированный"	150	0,33	0,15	7,7	62,2	180	0,45	0,18	9,2	74,7
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит -мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	50	20	1,65	0,18	14	50
	21.2.1 С	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	40	3,25	0,7	29,33	114,7
<b>Итого за обед</b>			<b>550</b>	<b>25,33</b>	<b>18,04</b>	<b>83,92</b>	<b>577</b>	<b>670</b>	<b>30,54</b>	<b>22,3</b>	<b>101,62</b>	<b>703,1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	5.9 С	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	110	2,56	2,75	15,3	96,3	130	3,02	3,25	18	113,8
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит -мин смесью "Валетек-8"	15	1,25	0,123	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>275</b>	<b>3,91</b>	<b>2,893</b>	<b>30,4</b>	<b>151,8</b>	<b>330</b>	<b>4,79</b>	<b>3,454</b>	<b>37,52</b>	<b>185,4</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>36,93</b>	<b>27,709</b>	<b>187,45</b>	<b>1121,4</b>		<b>43,77</b>	<b>33,41</b>	<b>215,77</b>	<b>1306,1</b>

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			от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	Энергетич. ценность					
				Пищевые вещества			Пищевые вещества					Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы
				Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы								
<b>ЗАВТРАК</b>	4.1 (е)	Каша овсяная "Геркулесовая" безмолочная с маслом растительным жидкая	134	5,03	6,24	21,06	160,3	5,8	7,2	24,3	185						
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0,13	0,026	6,13	24	0,13	0,026	6,13	24						
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	3,75	0,41	31,5	100						
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>364</b>	<b>7,66</b>	<b>6,536</b>	<b>48,19</b>	<b>259,3</b>	<b>9,68</b>	<b>7,636</b>	<b>61,93</b>	<b>309</b>						
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	7.10(С)	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	10,3	43	0,1	0,1	10,3	43						
	1.1(С)	Кондитерское изделие	30	0,96	0,84	19,1	102,6	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>1,06</b>	<b>0,94</b>	<b>29,4</b>	<b>145,6</b>						
	1.1.15 С	"Борщ из свежей капусты с картофелем" без сметаны	150	2,5	3	7	64	3	3,6	8,4	76,8						
<b>ОБЕД</b>	2.179.1 С	Котлеты из рыбы "Аппетитные" с соусом	70	8,1	5,7	6,9	114,8										
	5.13 (С)	Каша рисовая рассыпчатая с растительным маслом	110	2,75	2,64	27,5	147,4	3,29	3,98	32,5	174,2						
	7.5 (С)	Чай с сахаром и лимоном	150	0,01	0,03	6,5	27	0,01	0,03	6,5	27						
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	50	1,65	0,18	14	50						
	21.2.1.(С)	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	96	3,25	0,7	29,33	114,7						
		<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>17,45</b>	<b>12,05</b>	<b>83,9</b>	<b>499,2</b>	<b>11,2</b>	<b>8,49</b>	<b>90,73</b>	<b>442,7</b>						
<b>ПОЛДНИК</b>	4.18 (С)	Каша "Дружба" безмолочная с растительным маслом	134	4,1	5,3	21,8	150,8	4,7	6,1	25,1	174						
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	50	1,65	0,18	14	50						
	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,12	0,024	5,52	21,6						
	<b>Итого за полдник</b>	<b>304</b>	<b>5,85</b>	<b>5,5</b>	<b>40,4</b>	<b>218,8</b>	<b>6,47</b>	<b>6,304</b>	<b>44,62</b>	<b>245,6</b>							
<b>Итого за день:</b>				<b>32,02</b>	<b>25,026</b>	<b>201,89</b>	<b>1122,9</b>	<b>28,41</b>	<b>23,37</b>	<b>226,68</b>	<b>1142,9</b>						

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 без молока	110	11,6	19	2,2	226	140	14,5	23	2,7	295,5
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0,13	0,026	6,13	24	200	0,13	0,026	6,13	24
	12.1.1.С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	40	3,3	0,36	28	100	50	4,2	0,45	35	125
<b>Итого за завтрак</b>			<b>350</b>	<b>15,03</b>	<b>19,386</b>	<b>36,33</b>	<b>350</b>	<b>390</b>	<b>18,83</b>	<b>23,476</b>	<b>43,83</b>	<b>444,5</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	1.27	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,4	130	0,52	0,52	12,74	61,4
	<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>61,4</b>	<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</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
	5.6 (С)	Картофельное пюре без молока с растительным маслом	110	2,2	3,4	14,75	100	130	2,68	4	14,75	118,7
	1.11 С	Салат "Пестрый"	30	0,3	1,35	3,2	26	50	0,5	2,25	5,33	43,33
	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	10,2	45
12.1.1.С	Хлеб пшеничный с вит -мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	50	20	1,65	0,18	14	50	
21.2.1.(С)	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	96	40	3,25	0,7	29,33	114,7	
<b>Итого за обед</b>			<b>570</b>	<b>19,62</b>	<b>20,99</b>	<b>88,3</b>	<b>528</b>	<b>695</b>	<b>23,68</b>	<b>25,77</b>	<b>196,73</b>	<b>635,83</b>
ПОЛДНИК	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
	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	180	0,12	0,024	5,52	21,6
	6.61.2.С	Булочка кунцевская	50	3,9	3,35	23,7	153	50	3,9	3,35	23,7	153
<b>Итого за полдник</b>			<b>334</b>	<b>8,85</b>	<b>9,09</b>	<b>51,2</b>	<b>333</b>	<b>385</b>	<b>9,62</b>	<b>9,974</b>	<b>55,62</b>	<b>361,6</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>44,02</b>	<b>49,986</b>	<b>188,57</b>	<b>1272,4</b>		<b>52,65</b>	<b>59,74</b>	<b>308,92</b>	<b>1503,33</b>



**Неделя 1 день 4**

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность	
				Пищевые вещества		Энергетич. ценность	Пищевые вещества		Энергетич. ценность		
				Белки	Жиры		Углеводы	Белки			Жиры
<b>ЗАВТРАК</b>	4.11(С)	Каша манная безмолочная с растительным маслом . Жидкая	134	3,55	5,22	16	123	4,16	5,92	18,5	141,6
	7.1 (С)	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,1	0,03	9,1	25
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	4,2	0,45	35	125
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>364</b>	<b>6,15</b>	<b>5,52</b>	<b>46,1</b>	<b>223</b>	<b>8,46</b>	<b>6,4</b>	<b>62,6</b>	<b>291,6</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	3.32.1 (С)	Напиток "Апельсиновый"	150	0,1	0,01	11	54	0,1	0,01	11	54
	1.1(С)	Кондитерское изделие	30	0,48	0,42	9,6	51,3	0,48	0,42	9,6	51,3
		<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,58</b>	<b>0,43</b>	<b>20,6</b>	<b>105,3</b>	<b>0,58</b>	<b>0,43</b>	<b>20,6</b>	<b>105,3</b>
	1.2.14.С	"Щи из свежей капусты с картофелем" без сметаны	150	2,5	3,19	5	62,1	3	3,82	6	75
	2.18.3(С)	Тефтели из говядины с рисом и соусом	70	5,7	10,5	6,4	142,9	6,8	12,6	7,6	171,4
	5.9 (С)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	110	2,56	2,75	15,3	96,3	3,02	3,25	18	113,8
	7.5 (С)	Чай с сахаром и лимоном	150	0,01	0,03	6,5	27	0,01	0,03	6,5	27
<b>ОБЕД</b>	3.8.1 С	Кисель витаминизированный "Киселек"	20	1,65	0,18	14	50	0,0018	0,0018	12,6	55,8
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит -мин смесью "Валетек-8"	30	2,44	0,5	22	86	1,65	0,18	14	50
	21.2.1 С	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	3,25	0,7	29,33	114,7
		<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>14,86</b>	<b>17,15</b>	<b>69,2</b>	<b>464,3</b>	<b>17,7318</b>	<b>20,5818</b>	<b>94,03</b>	<b>607,7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	5.34 С	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	110	6,16	3,96	25,37	164,3	7,28	4,68	30	194,2
	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,12	0,024	5,52	21,6
		<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>6,26</b>	<b>3,98</b>	<b>29,97</b>	<b>182,3</b>	<b>7,4</b>	<b>4,704</b>	<b>35,52</b>	<b>215,8</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>27,85</b>	<b>27,08</b>	<b>165,87</b>	<b>974,9</b>	<b>34,1718</b>	<b>32,1158</b>	<b>212,75</b>	<b>1220,4</b>

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			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 растительным маслом	134	4,1	5,3	21,8	4,7	6,1	25,1	174
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0,13	0,026	6,13	0,13	0,026	6,13	24
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	3,75	0,41	31,5	100
	7.1(С)	Чай с сахаром	364	6,73	5,596	48,93	8,58	6,536	62,73	298
	1.1(С)	Кондитерское изделие	150	0,1	0,02	4,6	0,1	0,02	4,6	18
		<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>1,06</b>	<b>0,86</b>	<b>23,7</b>	<b>1,06</b>	<b>0,86</b>	<b>23,7</b>	<b>120,6</b>
ОБЕД	25	Рассольник ленинградский без сметаны	152,5	2,82	3,6	9,2	2,89	4,41	11	111,2
	2.22.3 С	Плов из курицы	130	12,3	15,96	20,54	14,2	18,39	23,7	205,4
	5.132.1 С	Салат из моркови	30	0,3	1,4	4,4	0,5	2,3	7,3	50
	7.10(С)	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	10,3	0,1	0,1	10,3	43
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	1,65	0,18	14	50
		<b>Итого за обед</b>	<b>512,5</b>	<b>19,61</b>	<b>21,74</b>	<b>80,44</b>	<b>22,59</b>	<b>26,08</b>	<b>95,63</b>	<b>574,3</b>
Полдник	6.73.2 (С)	Блины дрожжевые с повидлом	60	2,7	3,8	17,3	2,7	3,8	17,3	118
	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	0,12	0,024	5,52	21,6
	4.19 (С)	Каша "Артек" безмолочная с маслом растительным. Жидкая	134	5,3	5	48,4	6	5,7	55,75	295,5
		<b>Итого за полдник</b>	<b>394</b>	<b>8,1</b>	<b>8,82</b>	<b>70,3</b>	<b>8,82</b>	<b>9,524</b>	<b>78,57</b>	<b>435,1</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>35,5</b>	<b>37,016</b>	<b>223,37</b>	<b>41,05</b>	<b>43</b>	<b>260,63</b>	<b>1428</b>

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
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.1 (с)	Каша овсяная "Геркулесовая" безмолочная с маслом растительным жидкая	134	5,03	6,24	21,06	160,3	155	5,8	7,2	24,3	185
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0,13	0,026	6,13	24	200	0,13	0,026	6,13	24
	12.1.1 С	Хлеб пшени 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>7,66</b>	<b>6,536</b>	<b>48,19</b>	<b>259,3</b>	<b>400</b>	<b>9,68</b>	<b>7,636</b>	<b>61,93</b>	<b>309</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.9	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	100	0,5	0,1	10,1	46
	<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>
ОБЕД	1.26.2 (С)	"Бумас аши"(Затируха)	150	4,7	6,2	34,5	213	180	5,64	7,8	41,4	259
	ТТК№2.18.3 (С)	Чикенбол с соусом	70	5,7	10,5	6,4	142,9	80	6,8	12,6	7,6	171,4
	5.34 (С)	Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом	110	6,16	3,96	25,37	164,3	130	7,28	4,68	30	194,2
	1.9 (С)	Салат из белокачанной капусты	30	0,7	1,4	3,1	27	50	1,17	2,34	5,17	45
	7.5 (С)	Чай с сахаром и лимоном	150	0,01	0,03	6,5	27	180	0,01	0,03	6,5	27
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит -мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	50	20	1,65	0,18	14	50
	21.2.1 С	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	40	3,25	0,7	29,33	114,7
<b>Итого за обед</b>			<b>560</b>	<b>21,36</b>	<b>22,77</b>	<b>77,37</b>	<b>710,2</b>	<b>680</b>	<b>25,8</b>	<b>28,33</b>	<b>134</b>	<b>861,3</b>
ПОЛДНИК	5.9 (С)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	110	2,56	2,75	15,3	96,3	130	3,02	3,25	18	113,8
	12.1.1 С	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>275</b>	<b>3,91</b>	<b>2,9</b>	<b>30,4</b>	<b>151,8</b>	<b>330</b>	<b>4,79</b>	<b>3,454</b>	<b>37,52</b>	<b>185,4</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>33,43</b>	<b>32,306</b>	<b>166,06</b>	<b>1167,3</b>		<b>40,77</b>	<b>39,52</b>	<b>243,55</b>	<b>1401,7</b>

Неделя 2 день 7

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>	4.19 (С)	Каша "Артек" безмолочная с маслом растительным. Жидкая	134	5,3	5	48,4	256,5	155	6	5,7	55,75	295,5
	7.1 (С)	Чай с сахаром	200	0,13	0,026	6,13	24	200	0,13	0,026	6,13	24
	12.1.1 С	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>7,93</b>	<b>5,296</b>	<b>75,53</b>	<b>355,5</b>	<b>400</b>	<b>9,88</b>	<b>6,136</b>	<b>93,38</b>	<b>419,5</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	3.1.2(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
		<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,81</b>	<b>0,57</b>	<b>17,3</b>	<b>113,5</b>	<b>210</b>	<b>0,93</b>	<b>0,6</b>	<b>18,8</b>	<b>126</b>
<b>ОБЕД</b>	25	Рассольник ленинградский без сметаны	150	2,82	3,6	9,2	83,4	180	2,89	4,41	11	111,2
	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 без молока с растительным маслом	110	2,2	3,4	14,75	100	130	2,68	4	14,75	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
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит -мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	50	20	1,65	0,18	14	50
	21.2.1 С	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	40	3,25	0,7	29,33	114,7
		<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>14,41</b>	<b>14,18</b>	<b>76,97</b>	<b>467,4</b>	<b>630</b>	<b>16,59</b>	<b>16,68</b>	<b>88,12</b>	<b>561,4</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	4.12(С)	Каша пшенная безмолочная с маслом растительным	134	4,85	5,72	22,9	162	155	5,6	6,6	26,4	187
	12.1.1 С	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>29,35</b>	<b>25,916</b>	<b>207,8</b>	<b>1153,9</b>		<b>34,77</b>	<b>30,22</b>	<b>246,22</b>	<b>1365,5</b>

**Неделя 2 день 8**

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

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	
<b>ЗАВТРАК</b>	4.22(с)	Каша кукурузная без молока с маслом растительным	134	5	9	5,6	142	6,5	11,7	8	185	
	3.7.1 С	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,44	11	49,33	0,3	0,44	11	49,33	
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	3,75	0,41	31,5	100	
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>364</b>	<b>7,8</b>	<b>9,71</b>	<b>37,6</b>	<b>266,33</b>	<b>10,55</b>	<b>12,55</b>	<b>50,5</b>	<b>334,33</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,1	0,02	4,6	18	
	1.1(С)	Кондитерское изделие	30	0,96	0,84	19,1	102,6	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>1,06</b>	<b>0,86</b>	<b>23,7</b>	<b>120,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	1.1.15 С	"Борщ из свежей капусты с картофелем" без сметаны	150	2,5	3	7	64	3	3,6	8,4	76,8	
	4.2.3 С	Макаронные изделия отварные (с маслом растительным)	110	2,56	2,75	15,3	96,3	3,02	3,25	18	113,8	
	5.132.1 С	Салат из моркови	30	0,3	1,4	4,4	30	0,5	2,3	7,3	50	
	2.8.3 С	Котлеты рубленые из птицы с соусом	70	8,33	12,45	9,13	98	9,99	14,9	10,9	117,6	
	7.4(С)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	8,2	36	0,81	0,04	10,2	45	
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит -мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	50	1,65	0,18	14	50	
	21.2.1.(С)	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	96	3,25	0,7	29,33	114,7	
		<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>18,48</b>	<b>20,31</b>	<b>80,03</b>	<b>470,3</b>	<b>22,22</b>	<b>24,97</b>	<b>98,13</b>	<b>567,9</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>	4.11(С)	Каша манная безмолочная с растительным маслом жидкая	134	3,55	5,22	16	123	4,16	5,92	18,5	141,6
		6.65.2 С	Оладья (на воде) с сахаром	90	5,32	5,96	39,8	234,1	5,32	5,96	39,8	234,1
7.1(С)		Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,12	0,024	5,52	21,6	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>374</b>	<b>8,97</b>	<b>11,2</b>	<b>60,4</b>	<b>375,1</b>	<b>9,6</b>	<b>11,904</b>	<b>63,82</b>	<b>397,3</b>		
		<b>Итого за день:</b>		<b>36,31</b>	<b>42,08</b>	<b>201,73</b>	<b>1232,33</b>	<b>43,43</b>	<b>50,284</b>	<b>236,15</b>	<b>1420,13</b>	



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
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	
ЗАВТРАК	4.18 (С)	Каша "Дружба" безмолочная с растительным маслом	134	4,1	5,3	21,8	150,8	155	4,7	6,1	25,1	174		
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0,13	0,026	6,13	24	200	0,13	0,026	6,13	24		
	12.1.1 С	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>6,73</b>	<b>5,596</b>	<b>48,93</b>	<b>249,8</b>	<b>400</b>	<b>8,58</b>	<b>6,536</b>	<b>62,73</b>	<b>298</b>		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	1.27	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,4	130	0,52	0,52	12,74	61,4		
		<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>61,4</b>	<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>61,4</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		
	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		
	4.10.3С	Рагу из овощей	110	6,6	6,02	10,42	126,8	130	7,8	7,12	12,32	150		
	3.32.1 (С)	Напиток "Апельсиновый"	150	0,1	0,01	11	54	150	0,1	0,01	11	54		
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит -мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	50	30	2,5	0,27	21	75		
21.2.1 С	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	40	3,25	0,7	29,33	114,7			
<b>Итого за обед</b>			<b>530</b>	<b>24,59</b>	<b>21,41</b>	<b>69,82</b>	<b>555,2</b>	<b>610</b>	<b>30,25</b>	<b>25,86</b>	<b>88,47</b>	<b>680</b>		
ПОЛДНИК	9.18.2 С	Каша ячневая рассыпчатая с растительным маслом	110	3,54	2,93	22,1	131,4	130	4,18	3,46	26,1	155,3		
	12.1.1 С	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>275</b>	<b>4,89</b>	<b>3,08</b>	<b>37,2</b>	<b>186,9</b>	<b>330</b>	<b>5,95</b>	<b>3,664</b>	<b>45,62</b>	<b>226,9</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>36,73</b>	<b>30,606</b>	<b>168,69</b>	<b>1053,3</b>	<b>45,3</b>	<b>36,58</b>	<b>209,56</b>	<b>1266,3</b>				

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			от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность	
				Пищевые вещества		Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетич. ценность		
				Белки	Жиры		Углеводы	Белки			Жиры
ЗАВТРАК	4.12(С)	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным	134	4,85	5,72	22,9	155	5,6	6,6	26,4	187
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0,13	0,026	6,13	200	0,13	0,026	6,13	24
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	50	4,2	0,45	35	125
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>364</b>	<b>7,48</b>	<b>6,016</b>	<b>50,03</b>	<b>405</b>	<b>9,93</b>	<b>7,076</b>	<b>67,53</b>	<b>336</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	3.2.2 (С)	Напиток "Витаминизированный"	150	0,6	0,7	12	150	0,6	0,07	12	73,5
		<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>12</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,07</b>	<b>12</b>	<b>73,5</b>
ОБЕД	29	"Свекольник" без сметаны	152,5	1,3	3,1	8,9	182,5	1,62	3,7	10,71	86
	1.16(С)	Салат "Витаминный"	30	0,55	1,35	2,85	50	0,91	2,25	4,75	42,5
	5.13 (С)	Каша рисовая рассыпчатая с растительным маслом	110	2,75	2,64	27,5	130	3,29	3,98	32,5	174,2
	03.дек	Фрикаделька мясная с соусом	50	3,5	2,8	2,56	70	5,44	5,1	3,98	70,84
	7.10(С)	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	10,3	150	0,1	0,1	10,3	43
	21.2.1 С	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	40	3,25	0,7	29,33	114,7
		<b>Итого за обед</b>	<b>527,5</b>	<b>10,64</b>	<b>10,49</b>	<b>74,11</b>	<b>622,5</b>	<b>14,61</b>	<b>15,83</b>	<b>91,57</b>	<b>531,24</b>
ПОЛДНИК	4.19 (С)	Каша "Артек" безмолочная с маслом растительным. Жидкая	134	5,3	5	48,4	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	20	1,65	0,18	14	50
	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	180	0,12	0,024	5,52	21,6
		<b>Итого за день:</b>	<b>299</b>	<b>6,65</b>	<b>5,15</b>	<b>63,5</b>	<b>355</b>	<b>7,17</b>	<b>5,904</b>	<b>75,27</b>	<b>367,1</b>
		<b>Среднее значение за период:</b>		<b>25,37</b>	<b>22,356</b>	<b>199,64</b>		<b>32,91</b>	<b>28,88</b>	<b>246,37</b>	<b>1307,84</b>
				<b>33,70</b>	<b>31,97</b>	<b>190,15</b>		<b>39,68</b>	<b>37,67</b>	<b>239,70</b>	<b>1331,09</b>

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Управляющий подразделением

"Детские сады"

Бухгалтер

Согласовано:

Начальник ПЭО

Мметалиева В.Р.

Шелудченко М.С.

Халитова Р.Р.

Султанова Л.Г.