

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий

" 06 " 12 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП "Общепит"

Идрисовского округа г. Салавата

В. В. Маков

" 06 " 12 2024 г.



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ (ДЛЯ ДЕТЕЙ САЛЛЕРГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ) Г. САЛАВАТА

категории ясли/сада с 10,5 часовым пребыванием детей (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Введено 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
				Пищевые вещества		Углеводы			Пищевые вещества		Углеводы	
				Белки	Жиры				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	0	8,2	200	0	0	8,2	39,9	
	11.37.1 С	Хлебцы сладкие безглютеновые	8	0,2	0,48	6,64	8	0,2	0,48	6,64	28,8	
Итого за завтрак			342	5,05	6,2	37,74	363	5,8	7,08	41,24	255,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	200	0	0	8,2	39,9	
	Итого за второй завтрак			200	0	0	8,2	200	0	8,2	39,9	
ОБЕД	1.35 (С)	Кукуруза консервированная	30	0,7	0,12	4,41	30	0,7	0,12	4,41	20,4	
	1.23.4 С	Суп гречневый с овощами (без моркови)	150	6,34	4,8	9,6	180	10,8	5,76	11,52	152,2	
	3.10(С)	Гуляш из отварной индейки с бульоном	50	3,8	4,4	6,7	70	5,3	6,2	13	145	
	5.10 (С)	Картофель тушеный (без моркови)	110	2,42	6,71	16,5	130	2,86	7,9	19,6	163,8	
	11.38.1 С	Хлебцы гречневые безглютеновые	8	0,96	0,24	5,6	8	0,96	0,24	5,6	29	
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	200	0	0	8,2	39,9	
Итого за обед			518	13,52	16,15	46,6	588	19,92	20,1	57,92	529,9	
ПОЛДНИК	3.28(С)	Фрикадельки из мяса индейки паровые	50	3,3	4,2	7,8	70	3,8	6	11,9	125	
	5.2(С)	Клуста тушеная (без моркови)	110	2,11	3,5	10,2	130	2,5	4,14	12	95,7	
	11.38.1 С	Хлебцы гречневые безглютеновые	8	0,96	0,24	5,6	8	0,96	0,24	5,6	29	
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	180	0	0	7,38	35,91	
Итого за полдник			318	6,37	7,94	29,75	388	7,26	10,38	36,88	285,61	
Итого за день:				24,94	30,29	122,29		32,98	37,56	144,24	1111,11	

Неделя 1 день 2

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			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	5	9	5,6	142
	11.37.1 С	Хлебцы сладкие безглютеновые	8	0,2	0,48	6,64	0,2	0,48	6,64	28,8
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	0	0	8,2	39,9
Итого за завтрак			342	4,54	8,28	11,54	5,2	9,48	12,24	170,8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.10 (С)	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	10,3	0,1	0,1	10,3	43
	Итого за второй завтрак			150	0,1	0,1	10,3	0,1	10,3	43
ОБЕД	ТТК № 1.2.15 С	"Ци из свежей капусты с картофелем" без моркови	150	2,52	3,3	5,1	4,14	6,12	74,2	74,2
	3.26 (С)	Бифтекс паровой из филе индейки	50	4,9	7,2	4,2	6,8	9	13	195
	4.9.3 С	Пюре гороховое	110	10,8	4,5	24,38	12,65	5,3	28,77	213,3
	11.38.1 С	Хлебцы гречневые безглютеновые	8	0,96	0,24	5,6	0,96	0,24	5,6	29
	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	0	0	7,38	35,91
	Итого за обед			468	19,18	15,24	45,43	24,55	20,66	128,95
ПОЛДНИК	3.27 (С)	Мясо отварное из филе индейки с бульоном	50	4,5	4,6	0	4,8	5,6	0	98
	5.11 (С)	Картофель отварной с маслом растительным	110	2,2	2,42	16,5	2,6	2,86	19,5	116,4
	11.38.1 С	Хлебцы гречневые безглютеновые	8	0,96	0,24	5,6	0,96	0,24	5,6	29
	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	0	0	7,38	35,91
Итого за полдник			318	7,66	7,26	28,25	8,36	8,7	32,48	279,31
Итого за день:				31,48	30,88	95,52	38,21	38,94	183,97	1040,52

Неделя 1 день 3

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	
ЗАВТРАК	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
	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
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
	3.28(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	12,6	17,24	41,25	378	568	17,96	21,5	50,7	478,11
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:				25,33	31,98	127,24	927,5		33,92	38,75	145,85	1104,12

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
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.16(С)	Капа 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	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
Итого за второй завтрак			200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
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
	3.10(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
	7.4 (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	20,46	11,65	53,78	498,5	568	22,34	15,92	63,69	506,5
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:				31,62	24,59	125,07	981		34,7	31,1	142,21	1056,41

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 маслом растительным	134	4,1	5,3	21,8	4,7	6,1	25,1	174
	11.37.1 С	Хлебцы сладкие безглютеновые	8	0,2	0,48	6,64	0,2	0,48	6,64	28,8
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	0	0	8,2	39,9
		Итого за завтрак	342	4,3	5,78	36,64	4,9	6,58	39,94	242,7
ВТОРОЙ	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	0,1	0,02	4,6	18
		Итого за второй завтрак	150	0,1	0,02	4,6	0,1	0,02	4,6	18
ОБЕД	1.3.6 С	"Рассольник ленинградский" (без моркови)	150	2,82	3,6	9,2	2,89	4,41	11	111,2
	3.1(С)	Плов из мяса индейки (без моркови)	130	10	13,2	21	14,2	18,4	23,7	320
	1.35 (С)	Кукуруза консервированная	30	0,7	0,12	4,41	0,7	0,12	4,41	20,4
	11.38.1 С	Хлебцы гречневые безглютеновые	8	0,96	0,24	5,6	0,96	0,24	5,6	29
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	0	0	7,38	35,91
		Итого за обед	468	14,48	17,16	46,36	18,75	23,17	52,09	516,51
ПОЛДНИК	3.30(С)	Тефтели из филе индейки с рисом	50	3,02	4,4	4	4,9	5,4	4,3	98
	5.10 (С)	Картофель тушеный (без моркови)	110	2,42	6,71	16,5	2,86	7,9	19,6	163,8
	11.38.1 С	Хлебцы гречневые безглютеновые	8	0,96	0,24	5,6	0,96	0,24	5,6	29
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	0	0	7,38	35,91
		Итого за полдник	318	6,4	11,35	32,25	8,72	13,54	36,88	326,71
Итого за день:				25,28	34,31	119,85	32,47	43,31	133,51	1103,92

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			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	5	9	123	5,6	142
	11.37.1 С	Хлебцы сладкие безглютеновые	8	0,2	0,48	6,64	0,2	0,48	28,8	6,64	28,8
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	0	0	39,9	8,2	39,9
		Итого за завтрак	342	4,54	8,28	19,74	5,2	9,48	191,7	20,44	210,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.10 (С)	Компот из свежих плодов	100	0,1	0,05	6,3	0,1	0,05	26,1	6,3	26,1
		Итого за второй завтрак	100	0,1	0,05	6,3	0,1	0,05	26,1	6,3	26,1
ОБЕД	1.23.4 С	Суп гречневый с овощами (без моркови)	150	6,34	4,8	9,6	10,8	5,76	118	11,52	152,2
	3.26 (С)	Бифитекс паровой из филе индейки	50	4,9	7,2	4,2	6,8	9	148	13	195
	5.2 (С)	Капуста тушеная (без моркови)	110	2,11	3,5	10,2	2,5	4,14	81	12	95,7
	11.38.1 С	Хлебцы гречневые безглютеновые	8	0,96	0,24	5,6	0,96	0,24	29	5,6	29
	7.4 (С)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	8,2	0,81	0,04	36	10,2	45
		Итого за обед	468	15,01	15,77	37,8	21,87	19,18	412	52,32	516,9
ПОЛДНИК	3.28(С)	Фрикадельки из мяса индейки паровые	50	3,3	4,2	7,8	3,8	6	88	11,9	125
	5.11(С)	Картофель отварной с маслом растительным	110	2,2	2,42	16,5	2,6	2,86	98,5	19,5	116,4
	11.38.1 С	Хлебцы гречневые безглютеновые	8	0,96	0,24	5,6	0,96	0,24	29	5,6	29
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	0	0	28	7,38	35,91
		Итого за полдник	318	6,46	6,86	36,05	7,36	9,1	243,5	44,38	306,31
Итого за день:				26,11	30,96	99,89	34,53	37,81	873,3	123,44	1060,01

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	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
		Итого за второй завтрак	200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
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
	3.1(С)	Плов из мяса индейки (без моркови)	130	10	13,2	21	277	150	14,2	18,4	23,7	320
	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	438	13,78	17,04	41,95	417,4	518	18,05	23,05	47,68	496,11
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:		32,06	31,86	125,12	982,9		40,56	40,47	139,77	1142,92

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			от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность	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	155	5	9	5,6	142
	11.37.1 С	Хлебцы сладкие безглютеновые	8	0,2	0,48	6,64	8	0,2	0,48	6,64	28,8
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	200	0	0	8,2	39,9
Итого за завтрак			342	4,54	8,28	19,74	363	5,2	9,48	20,44	210,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	1.27(С)	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	100	0,4	0,4	9,8	47,3
	Итого за второй завтрак			100	0,4	0,4	9,8	100	0,4	0,4	9,8
ОБЕД	ТТК№26(С)	Щи из свежей капусты с картофелем (без моркови)	150	4,2	2,48	8,9	180	2,62	4,14	6,12	74,2
	3.26(С)	Бифштекс паровой из филе индейки	50	4,9	7,2	4,2	70	6,8	9	13	195
	5.10 (С)	Картофель тушеный (без моркови)	110	2,42	6,71	16,5	130	2,86	7,9	19,6	163,8
	1.35 (С)	Кукуруза консервированная	30	0,7	0,12	4,41	30	0,7	0,12	4,41	20,4
	11.38.1 С	Хлебцы гречневые безглютеновые	8	0,96	0,24	5,6	8	0,96	0,24	5,6	29
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	180	0	0	7,38	35,91
Итого за обед			498	13,18	16,75	45,76	598	13,94	21,4	56,11	518,31
ПОЛДНИК	3.27(С)	Мясо отварное из филе индейки с бульоном	50	4,5	4,6	0	70	4,8	5,6	0	98
	5.11(С)	Картофель отварной с маслом растительным	110	2,2	2,42	16,5	130	2,6	2,86	19,5	116,4
	11.38.1 С	Хлебцы гречневые безглютеновые	8	0,96	0,24	5,6	8	0,96	0,24	5,6	29
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0	0	6,15	180	0	0	7,38	35,91
Итого за полдник			318	7,66	7,26	28,25	388	8,36	8,7	32,48	279,31
Итого за день:				25,78	32,69	103,55		27,9	39,98	118,83	1055,62

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	4.18(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	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
	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
ОБЕД	3.10(С)	Гуляш из отварной индейки с бульоном	50	3,8	4,4	6,7	128	70	5,3	6,2	13	145
	5.5(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
	7.4 (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	11,36	18,27	43,06	400,7	568	13,67	22,68	55,3	466,2
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:		23,62	32,39	131,75	948		27,63	40,03	156,75	1106,21

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)	Капша рисовая безмолочная с маслом растительным	134	3,3	5,2	20	140,4	155	3,8	6	23	162
	11.37.1 С	Хлебы 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	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
		Итого за второй завтрак	200	0	0	8,2	39,9	200	0	0	8,2	39,9
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)	Тфтели из филе индейки с рисом	50	3,02	4,4	4	79	70	4,9	5,4	4,3	98
	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	Хлебы 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	369,81
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	Хлебы 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:	20,07	24,68	106,44	782,9	23,61	29,37	118,8	919,72		
		Среднее значение за период:	27,709	30,913	118,11	941,38	33,916	36,262	143,614	1091,386		

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Управляющий подразделением

"Детские сады"

Бухгалтер

Согласовано:

Начальник ПЭО

Меметалиева В.Р.

Шелудченко М.С.

Халигова Р.Р.

Султанова Л.Г.