

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий

Ирина А. Турба
" 09 " 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП "Общепит"

городского округа г. Салавата

В. В. Маков

2024 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)

Введено в работу "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			от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность	
				Пищевые вещества		Энергетич. ценность	Пищевые вещества		Энергетич. ценность		
				Белки	Жиры		Углеводы	Белки			Жиры
ЗАВТРАК	9.22.1 (С)	Каша пшеничная молочная (жидкая)	134	4	5,1	22,2	150,7	4,8	6,12	26,6	180,8
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	39,9	0	0	8,2	39,9
	6.23	Хлеб пшеничный с вит -мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	3,3	0,36	28	100
Итого за завтрак			364	6,5	5,37	51,4	265,6	8,1	6,48	62,8	320,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	3.3.2 С	Йогурт (для детского питания)	100	4,1	3,2	10	98	4,1	3,2	10	98
	1.1(С)	Кондитерское изделие	30	0,48	0,42	9,6	51,3	0,48	0,42	9,6	51,3
	Итого за второй завтрак			130	4,58	3,62	19,6	149,3	4,58	3,62	19,6
ОБЕД	1.5.7 С	Суп картофельный с лапшой домашней	150	6,8	5,9	5,9	104	8,2	7,11	7,02	125
	1.16(С)	Салат "Витаминный"	30	0,55	1,35	2,85	25,5	0,91	2,25	4,75	42,5
	2.139.3 С	Курица тушеная в соусе	50	4,2	3,5	8,33	81,1	5,9	4,9	11,7	113,5
	4.3.2 С	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,16	3,96	25,37	114	7,28	4,68	30	134,7
	3.1.2 С	Чай "Витаминизированный"	150	0,33	0,15	7,7	62,2	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	1,65	0,18	14	50
	6.24	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	21,99	85,5	3,25	0,66	29,3	114
	Итого за обед			540	22,09	15,54	86,14	522,3	27,64	19,96	105,97
ЗАВТРАК	4.1.2.3 С	Макаронные изделия с тертым сыром	110	7,5	8,4	21,5	194	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	1,65	0,18	14	50
	3.30.2 (С)	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	1,26	1	7,2	43,2
Итого за поддник			275	9,85	9,33	38,2	267,5	12,11	11,18	47	325,2
Итого за день:				43,02	33,86	195,34	1204,7	52,43	41,24	235,37	1449,6

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	5	7	24	179	
	3.30.2 (С)	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,11	8	48	1,4	1,11	8	48	
	6.23	Хлеб пшеничный с вит -мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	3,75	0,41	31,5	112,5	
Итого за завтрак			364	8,2	7,38	49,8	278,1	10,15	8,52	63,5	339,5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.10 (С)	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	10,3	43	0,18	0,09	11,34	46,8	
	1.1 (С)	Кондитерское изделие	30	0,48	0,42	9,6	51,3	0,48	0,42	9,6	51,3	
	Итого за второй завтрак			180	0,58	0,52	19,9	94,3	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	3,02	3,78	8,46	76,8	
	ТТК№2.179.1 (С)	Котлеты из рыбы "Алпегитные" с соусом	70	8,1	5,7	6,9	114,8	9,7	6,8	8,2	137,7	
	4.5.3 (С)	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,75	2,64	27,5	104	3,29	3,98	32,5	122,9	
	7.5 (С)	Чай с сахаром и лимоном	150	0,01	0,03	6,5	27	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	1,65	0,18	14	50	
	6.24	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	21,99	85,5	3,25	0,66	29,3	114	
Итого за обед			535	17,43	12,05	83,89	445,7	20,92	15,43	100,26	533,8	
ПОЛДНИК	9.2.2 С	Запеканка из творога с повидлом	130	21,75	15,75	27,6	180	24,4	17,7	31	207,6	
	3.8.1 С	Кисель витаминизированный "Киселек"						0,0018	0,0018	12,6	55,8	
	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18					
Итого за полдник			280	21,85	15,77	32,2	198	24,4018	17,7018	43,6	263,4	
Итого за день:				48,06	35,72	185,79	1016,1	56,1318	42,1618	228,3	1234,8	

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 1 день 3

Прим 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	2,5	0,27	21	75	50	3,75	0,41	31,5	112,5
Итого за завтрак			370	14,23	19,296	29,33	325	400	18,38	23,436	40,33	418,5
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 рубленые из птицы с соусом	70	8,33	12,45	9,13	98	80	9,99	14,9	10,9	117,6
	1.11 С	Салат "Пестрый"	30	0,3	1,35	3,2	26	50	0,5	2,25	5,33	43,33
	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	2,4	0,5	21,99	85,5	50	3,25	0,66	29,3	114
Итого за обед			570	19,58	20,99	88,29	517,5	720	23,68	25,73	199,37	634,63
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:				41,81	47,936	168,22	1159,8		50,74	57,636	293,4	1393,83

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		Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетич. ценность		
				Белки	Жиры		Углеводы	Белки			Жиры
ЗАВТРАК	4.11 (С)	Каша манная молочная жидкая	134	3,55	5,02	16	150	4,16	5,92	18,5	141,6
	3.30.2 (С)	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,11	8	200	1,4	1,11	8	48
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	50	4,18	0,45	35,07	125,25
Итого за завтрак			364	7,45	6,4	45	400	9,74	7,48	61,57	314,85
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	1.1(С)	Кондитерское изделие	30	0,48	0,42	9,6	30	0,48	0,42	9,6	51,3
	3.32.1 (С)	Напиток "Апельсиновый"	150	0,1	0,01	11	150	0,1	0,01	11	54
	Итого за второй завтрак			180	0,58	0,43	20,6	180	0,58	0,43	20,6
ОБЕД	ТТК №1.2.2(С)	Щи из свежей капусты с картофелем	155	3	3,3	5,1	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	80	6,8	12,6	7,6	171,4
	4.2.3 С	Макаронные изделия отварные	110	2,56	2,75	15,3	130	3,02	3,25	18	113,8
	3.8.1 С	Кисель витаминизированный "Киселек"	150	0,01	0,03	6,5	180	0,0018	0,0018	12,6	55,8
	7.5 (С)	Чай с сахаром и лимоном	30	2,4	0,5	21,99	40	3,25	0,66	29,3	114
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	20	1,65	0,18	14	50
Итого за обед			535	15,32	17,26	69,29	635	18,8918	20,8618	87,62	583,42
	9.24.1 С	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	150	6,8	6,7	27,8	150	6,8	6,7	27,8	200
	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	180	0,12	0,024	5,52	21,6
Итого за день:			300	6,9	6,72	32,4	330	6,92	6,724	33,32	221,6
Итого за полдник			300	30,25	30,81	167,29	330	36,1318	35,4958	203,11	1225,17

Неделя 1 день 5

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	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	84
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	45	3,75	0,41	31,5	112,5
Итого за завтрак			364	9,83	7,77	54	309	400	11,68	8,71	67,7	369,5
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
	5.132.1 С	Салат из моркови	30	0,3	1,4	4,4	30	50	0,5	2,3	7,3	50
	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	85,5	40	3,25	0,66	29,3	114	
Итого за обед			515	19,57	21,72	80,43	449,5	625	22,67	26,03	96,64	541,5
ПОЛДНИК	6.75.1 С	Блины дрожевые с повидлом (слобные)	60	2,7	4,7	20,7	136	60	2,7	4,7	20,7	136
	2.13 С	Суп молочный с вермишелью	150	3,3	3,1	11,9	89	180	3,96	3,72	14,3	106,8
	7.2 (С)	Чай с сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	180	1,26	1	7,2	43,2
Итого за полдник			360	7,1	8,6	38,8	261	420	7,92	9,42	42,2	286
Итого за день:				37,08	38,53	187,43	1088,8		42,87	44,604	221,66	1269,9

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	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества				Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	9.9.2С)	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая	134	4,3	6	20,8	155,1	5	7	24	179
	3.30.2 (С)	Чай с молоком и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38	0,2	0,03	9,3	38
	6.2.3	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	3,75	0,41	31,5	112,5
		Итого за завтрак	364	7	6,3	51,1	268,1	8,95	7,44	64,8	329,5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.9	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,5	0,1	10,1	46
		Итого за второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	46	0,5	0,1	10,1	46
ОБЕД	ТТЮ№1.26.2 С	"Бумас аши"(Загируха)	150	5,7	4,2	34,5	198	6,84	5,04	41,4	237
	2.173.2 С	Чикенбол с соусом (котлета из птицы)	70	10,5	7,3	5,8	131	12	8,34	6,62	149,7
	4.3.2 С	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,16	3,96	25,37	114	7,28	4,68	30	134,7
	1.9 (С)	Салат из белокочанной капусты	30	0,7	1,4	3,1	27	1,17	2,34	5,17	45
	7.4 (С)	Чай сахаром и лимоном	150	0,7	0,03	8,2	36	0,81	0,04	10,2	45
	6.2.3	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	50	1,65	0,18	14	50
	6.2.4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	21,99	85,5	3,25	0,66	29,3	114
		Итого за обед	560	27,81	17,57	112,96	641,5	33	21,28	136,69	775,4
ПОЛДНИК	4.12.3 С	Макаронные изделия с тертым сыром	110	7,5	8,4	21,5	194	9,2	10	25,8	232
	6.2.3	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	15	1,25	0,13	10,5	37,5	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
		Итого за полдник	275	8,85	8,55	36,6	249,5	10,97	10,204	45,32	303,6
		Итого за день:		44,16	32,52	210,76	1205,1	53,42	39,024	256,91	1454,5

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			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	5,8	5,7	30,5	197,3
	7.1 (С)	Чай с сахаром	200	0,13	0,026	6,13	0,13	0,026	6,13	24
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	3,75	0,41	31,5	112,5
		Итого за завтрак	364	7,63	5,296	53,53	9,68	6,136	68,13	333,8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.11 (С)	Чай "Витаминизированный"	150	0,1	0,01	11	0,45	0,18	9,2	74,7
	1.1(С)	Кондитерское изделие	30	0,48	0,42	9,6	0,48	0,42	9,6	51,3
		Итого за второй завтрак	180	0,58	0,43	20,6	0,93	0,6	18,8	126
ОБЕД	ТТК №26(С)	Рассольник ленинградский	155	3	3,3	5,1	4,17	4,17	6,12	78,42
	2.180.2 С	Тефтели рыбные с соусом	70	5,2	6,4	6,72	5,94	7,3	7,7	120
	5.6 (С)	Картофельное пюре	110	2,2	3,4	14,75	2,68	4	17,42	118,2
	7.10 (С)	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	10,3	0,18	0,09	11,34	46,8
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	1,65	0,18	14	50
	6.24	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	21,99	3,25	0,66	29,3	114
		Итого за обед	535	14,55	13,88	72,86	17,87	16,4	85,88	527,42
ПОЛДНИК	6.76.1(С)	Курник "Аппетитный"	70	11,2	15,6	23,1	11,2	15,6	23,1	187
	6.20 (С)	Кефир с сахаром	150	4,1	4,2	10	4,92	5,04	12	115,2
		Итого за полдник	220	15,3	19,8	33,1	16,12	20,64	35,1	302,2
		Итого за день:		- 38,06	39,406	180,09	44,6	43,776	207,91	1289,42

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 8

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	от 1 до 3 лет			от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность		
			Вес блюда	Пищевые вещества		Вес блюда	Пищевые вещества				
				Белки	Жиры		Углеводы	Белки		Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	1.32.1 (С)	Суп молочный с рисовой крупой	150	2	2,9	10,1	180	2,4	3,5	12,1	80,4
	7.3 (С)	Чай с сахаром и лимоном	200	2,8	2,2	10,4	200	2,8	2,2	10,4	73
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	40	3,75	0,41	31,5	112,5
Итого за завтрак			380	7,3	5,37	41,5	420	8,95	6,11	54	265,9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	180	0,12	0,024	5,52	21,6
	1.1(С)	Кондитерское изделие	30	0,48	0,42	9,6	30	0,48	0,42	9,6	51,3
Итого за второй завтрак			180	0,58	0,44	14,2	210	0,6	0,444	15,12	72,9
	1.24.2 С	Борщ из свежей капусты с картофелем	155	8,9	4,8	7,7	185	10,6	5,8	9,2	189
	4.2.3 С	Макаронные изделия отварные	110	2,56	2,75	15,3	130	3,02	3,25	18	113,8
	5.132.1 С	Салат из моркови	30	0,3	1,4	4,4	50	0,5	2,3	7,3	50
ОБЕД	ТТК №2.8.3 (С)	Котлеты рубленные из птицы с соусом	70	8,33	12,45	9,13	80	9,99	14,9	10,9	117,6
	7.4 (С)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	8,2	180	0,81	0,04	102	45
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	20	1,65	0,18	14	50
6.24	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	21,99	40	3,25	0,66	29,3	114	
Итого за обед			565	24,84	22,11	80,72	685	29,82	27,13	190,7	679,4
ПОЛДНИК	6.10.3 С	Ватрушка с творогом	60	6,5	4,3	23,2	60	6,5	4,3	23,2	163
	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	180	0,12	0,024	5,52	21,6
	9.2.1.2 (С)	Каша манная молочная жидкая	134	3,55	5,02	16	155	4,16	5,92	18,5	141,6
Итого за полдник			344	10,15	9,34	43,8	395	10,78	10,244	47,22	326,2
Итого за день:				42,87	37,26	180,22		50,15	43,928	307,04	1344,4

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	9.8.2(С)	Каша молочная "Дружба"	134	4	5	21	150	4,6	5,8	24,2	173	
	3.30.2 (С)	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,11	8	48	1,4	1,11	8	48	
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	3,75	0,41	31,5	112,5	
Итого за завтрак			364	7,9	6,38	50	273	9,75	7,32	63,7	333,5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	1.27	Фрукты свежие	130	0,4	0,4	9,8	47,3	0,4	0,4	9,8	47,3	
	Итого за второй завтрак			130	0,4	0,4	9,8	47,3	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	8,2	7,11	7,02	125	
	2.122.2(С)	Зразы школьные с соусом	70	7	8,8	6,5	134,4	8,4	10,65	7,8	161,3	
	3.32.1 С	Напиток "Апельсиновый"	150	0,1	0,01	11	54	0,1	0,01	11	54	
	4.10.3С	Рагу из овощей	110	6,6	6,02	10,42	126,8	7,8	7,12	12,32	150	
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	20	0,18	14	50	50	0,18	14	50	50	
6.24	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	21,99	85,5	3,25	0,66	29,3	114		
Итого за обед			530	23,08	35,23	105,81	554,7	27,93	39,55	117,44	654,3	
ПОЛДНИК	9.9.2(С)	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая	134	4,3	6	20,8	155,1	5	7	24	179	
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	15	1,25	0,13	10,5	37,5	1,65	0,18	14	50	
	3.30.2 (С)	Чай с молоком и сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,12	0,024	5,52	21,6	
Итого за полдник			299	5,65	6,15	35,9	210,6	6,77	7,204	43,52	250,6	
Итого за день:				37,03	48,16	201,51	1085,6	44,85	54,474	234,46	1285,7	

Неделя 2 день 10

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	
				Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	9.22.1 (С)	Каша пшеница молочная (жидкая)	134	4	5,1	22,2	155	4,8	6,12	26,6	180,8
	3.31.2 (С)	Кофейный напиток на молоке	200	2	2	10	200	2	2	10	66
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8" Итого за завтрак	30 364	2,5 8,5	0,27 7,37	21 53,2	45 400	3,75 10,55	0,41 8,53	31,5 68,1	112,5 359,5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	3.2.2 С	Напиток "Витаминизированный"	150	0,6	0,05	8	180	0,6	0,05	8	49,05
	1.1(С)	Комплексное изделие	30 180	0,48 1,08	0,42 0,47	9,6 17,6	30 210	0,48 1,08	0,42 0,47	9,6 17,6	51,3 100,35
	1.23.2 С	"Свекольник"	150	6,04	4,8	9,6	180	10,4	5,76	11,52	152,2
ОБЕД	1.16(С)	Салат "Витаминный"	30	0,55	1,35	2,85	50	0,91	2,25	4,75	42,5
	4.5.3 С	Каша рисовая рассычатая	110	2,75	2,64	27,5	130	3,29	3,98	32,5	122,9
	2.69.3 С	Фрикаделька мясная с соусом	70	6,53	5,36	4,78	80	7,46	6,13	5,46	108,5
	7.10(С)	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	10,3	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	20	1,65	11,34	14	50
ПОЛДНИК	6.24	Хлеб ржаной	30 560	2,4 20,02	0,5 14,93	21,99 91,02	40 660	3,25 27,14	0,66 30,21	29,3 108,87	114 636,9
	2.13 С	Суп молочный с вермишелью	150	3,3	3,1	11,9	180	3,96	3,72	14,3	106,8
	6.23	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	15	1,25	0,13	10,5	20	1,65	0,18	14	50
Итого за день:	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	180	0,12	0,024	5,52	21,6
	Итого за полдник		315	4,65	3,25	27	380	5,73	3,924	33,82	178,4
	Итого за обед		342,5	26,02	188,82	1057,55	44,5	43,134	228,39	1274,95	
Среднее значение за период:		39,56	36,94	184,63	1099,48	47,49	44,46	239,74	1311,97		

Ответственные лица за разработку меню:
 Технолог Меметалиева В.Р.
 Управляющий подразделением "Детские сады" Шелудченко М.С.
 Бухгалтер Халитова Р.Р.
 Согласовано: Султанова Л.Г.
 Начальник ПЭО