

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий

И.И. Ибрагимова

" 6 " декабря

2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП "Общепит"

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 "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<br>блюда | от 1 до 3 лет    |       |          | Энергетич.<br>ценность | Вес<br>блюда | от 3 до 7 лет    |       |          | Энергетич.<br>ценность |
|-------------------------|-------------|------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|------------------------|--------------|------------------|-------|----------|------------------------|
|                         |             |                                                |              | Пищевые вещества |       |          |                        |              | Пищевые вещества |       |          |                        |
|                         |             |                                                |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                        |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                        |
| ЗАВТРАК                 | 4.12 (C)    | Каша пшенная безмолочная с маслом растительным | 134          | 4,85             | 5,72  | 22,9     | 162                    | 155          | 5,6              | 6,6   | 26,4     | 187                    |
|                         | 7.1(C)      | Чай с сахаром                                  | 200          | 0                | 0     | 8,2      | 39,9                   | 200          | 0                | 0     | 8,2      | 39,9                   |
|                         | 11.37.1 C   | Хлебцы сладкие безглютеновые                   | 8            | 0,2              | 0,48  | 6,64     | 28,8                   | 8            | 0,2              | 0,48  | 6,64     | 28,8                   |
| Итого за завтрак        |             |                                                | 342          | 5,05             | 6,2   | 37,74    | 230,7                  | 363          | 5,8              | 7,08  | 41,24    | 255,7                  |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК          | 7.1(C)      | 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                    | 1.35 (C)    | Кукуруза консервированная                      | 30           | 0,7              | 0,12  | 4,41     | 20,4                   | 30           | 0,7              | 0,12  | 4,41     | 20,4                   |
|                         | 1.23.4 C    | Суп гречневый с овощами (без моркови)          | 150          | 6,34             | 4,8   | 9,6      | 118                    | 180          | 10,8             | 5,76  | 11,52    | 152,2                  |
|                         | 3.10(C)     | Гуляш из отварной индейки с бульоном           | 50           | 3,8              | 4,4   | 6,7      | 128                    | 70           | 5,3              | 6,2   | 13       | 145                    |
|                         | 5.10 (C)    | 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 C   | Хлебцы гречневые безглютеновые                 | 8            | 0,96             | 0,24  | 5,6      | 29                     | 8            | 0,96             | 0,24  | 5,6      | 29                     |
|                         | 7.1(C)      | Чай с сахаром                                  | 200          | 0                | 0     | 8,2      | 39,9                   | 200          | 0                | 0     | 8,2      | 39,9                   |
| Итого за обед           |             |                                                | 518          | 13,52            | 16,15 | 46,6     | 453,5                  | 588          | 19,92            | 20,1  | 57,92    | 529,9                  |
| ПОЛДНИК                 | 3.28(C)     | Фрикадельки из мяса индейки паровые            | 50           | 3,3              | 4,2   | 7,8      | 88                     | 70           | 3,8              | 6     | 11,9     | 125                    |
|                         | 5.2(C)      | Капуста тушеная (без моркови)                  | 110          | 2,11             | 3,5   | 10,2     | 81                     | 130          | 2,5              | 4,14  | 12       | 95,7                   |
|                         | 11.38.1 C   | Хлебцы гречневые безглютеновые                 | 8            | 0,96             | 0,24  | 5,6      | 29                     | 8            | 0,96             | 0,24  | 5,6      | 29                     |
|                         | 7.1(C)      | 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:          |             |                                                |              | 24,94            | 30,29 | 122,29   | 950,1                  |              | 32,98            | 37,56 | 144,24   | 1111,11                |

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 1 день 2

| Прием пищи              | № рецептуры       | Наименование блюда                               | Вес<br>блюда | от 1 до 3 лет    |       |          | Энергетич.<br>ценность | Вес<br>блюда | от 3 до 7 лет    |       |          | Энергетич.<br>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<br>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                    | ТТК № 1.2.15<br>С | "Щи из свежей капусты с картофелем" без моркови  | 150          | 2,52             | 3,3   | 5,1      | 62,4                   | 180          | 4,14             | 6,12  | 74,2     | 74,2                   |
|                         | 3.26 (С)          | Бифштекс 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                  |
|                         | 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          | 19,18            | 15,24 | 45,43    | 447,9                  | 568          | 24,55            | 20,66 | 128,95   | 547,41                 |
| 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:          |                   |                                                  |              | 31,48            | 30,88 | 95,52    | 876,2                  |              | 38,21            | 38,94 | 183,97   | 1040,52                |

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 1 день 3

| Прием пищи              | № рецептуры | Наименование блюда                               | Вес<br>блюда | от 1 до 3 лет    |       |          | Энергетич.<br>ценность | Вес<br>блюда | от 3 до 7 лет    |       |          | Энергетич.<br>ценность |
|-------------------------|-------------|--------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|------------------------|--------------|------------------|-------|----------|------------------------|
|                         |             |                                                  |              | Пищевые вещества |       |          |                        |              | Пищевые вещества |       |          |                        |
|                         |             |                                                  |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                        |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                        |
| ЗАВТРАК                 | 4.12 (С)    | Каша пшенинная безмолочная с маслов 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<br>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                    | 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<br>блюда | от 1 до 3 лет    |       |          | Энергетич.<br>ценность | Вес<br>блюда | от 3 до 7 лет    |       |          | Энергетич.<br>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<br>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<br>блюда | от 1 до 3 лет    |       |          | Энергетич.<br>ценность | Вес<br>блюда | от 3 до 7 лет    |       |          | Энергетич.<br>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                  | 7.1 (С)     | Чай с сахаром                                   | 150          | 0,1              | 0,02  | 4,6      | 18                     | 150          | 0,1              | 0,02  | 4,6      | 18                     |
| Итого за второй завтрак |             |                                                 | 150          | 0,1              | 0,02  | 4,6      | 18                     | 150          | 0,1              | 0,02  | 4,6      | 18                     |
| 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                    |
|                         | 1.35 (С)    | Кукуруза консервированная                       | 30           | 0,7              | 0,12  | 4,41     | 20,4                   | 30           | 0,7              | 0,12  | 4,41     | 20,4                   |
|                         | 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 обед           |             |                                                 | 468          | 14,48            | 17,16 | 46,36    | 437,8                  | 548          | 18,75            | 23,17 | 52,09    | 516,51                 |
| 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:          |             |                                                 |              | 25,28            | 34,31 | 119,85   | 949,9                  |              | 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<br>блюда | от 1 до 3 лет    |       |          | Энергетич.<br>ценность | Вес<br>блюда | от 3 до 7 лет    |       |          | Энергетич.<br>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<br>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                    | 1.23.4 С    | Суп гречневый с овощами (без моркови)            | 150          | 6,34             | 4,8   | 9,6      | 118                    | 180          | 10,8             | 5,76  | 11,52    | 152,2                  |
|                         | 3.26 (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          | 15,01            | 15,77 | 37,8     | 412                    | 568          | 21,87            | 19,18 | 52,32    | 516,9                  |
| 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:          |             |                                                  |              | 26,11            | 30,96 | 99,89    | 873,3                  |              | 34,53            | 37,81 | 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<br>блюда | от 1 до 3 лет    |       |          | Энергетич.<br>ценность | Вес<br>блюда | от 3 до 7 лет    |       |          | Энергетич.<br>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<br>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                |

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 8

| Прием пищи              | № рецептуры | Наименование блюда                               | Вес<br>блюда | от 1 до 3 лет    |       |          | Энергетич.<br>ценность | Вес<br>блюда | от 3 до 7 лет    |       |          | Энергетич.<br>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<br>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                    |
|                         | 5.10 (С)    | Картофель тушеный (без моркови)                  | 110          | 2,42             | 6,71  | 16,5     | 138,6                  | 130          | 2,86             | 7,9   | 19,6     | 163,8                  |
|                         | 1.35 (С)    | Кукуруза консервированная                        | 30           | 0,7              | 0,12  | 4,41     | 20,4                   | 30           | 0,7              | 0,12  | 4,41     | 20,4                   |
|                         | 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 обед           |             |                                                  | 498          | 13,18            | 16,75 | 45,76    | 489                    | 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        | 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:          |             |                                                  |              | 25,78            | 32,69 | 103,55   | 961,5                  |              | 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<br>блюда | от 1 до 3 лет    |       |          | Энергетич.<br>ценность | Вес<br>блюда | от 3 до 7 лет    |       |          | Энергетич.<br>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<br>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                    | 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                    |
|                         | 5.5(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<br>блюда | от 1 до 3 лет    |        |          | Энергетич.<br>ценность | Вес<br>блюда | от 3 до 7 лет    |        |          | Энергетич.<br>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<br>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)          | Тефтели 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        | 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    | 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        | 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:              |                  |                                                |              | 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           | 38,262 | 143,614  | 1091,386               |

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Управляющий подразделением

"Детские сады"

Бухгалтер

Согласовано:

Начальник ПЭО

Меметалиева В.Р.

Шелудченко М.С.

Халитова Р.Р.

Султанова Л.Г.