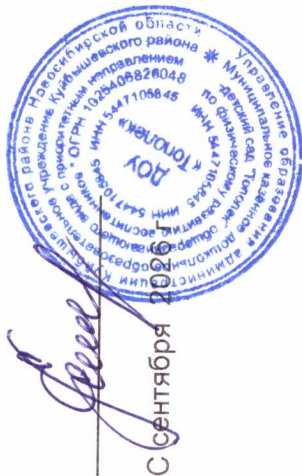


Мама

Утверждаю:
Руководитель Учреждения



Примерное 10-и дневное меню для организации питания детей с гипоаллергенным заболеванием в
дошкольных образовательных учреждениях г.Куйбышева

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.
С сентября 2026 г.

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях г.Куйбышева

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

С сентября 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/10	1.55	0.58	17.16	79.00	№ 2 Москва 2004г
	Каша жидкая безмолочная овсяная без масла сливочного	150	2.54	1.43	13.87	79.00	№ 54-22к Новосибирск 2022г
	Чай с лимоном и сахаром	180	0.24	0.06	6.52	26.00	№ 54-3гн Новосибирск 2022г.
	Напиток из смеси сухофруктов	100	0.11	0.00	9.71	184.00	№ 80 Новосибирск 2000г
итого за завтрак 1			0.11	0.00	9.71	38.00	
завтрак 2	Икра кабачковая	50	0.95	4.45	3.85	59.00	№ 101 Москва 2004г
итого за завтрак 2	Суп из овощей	180	1.12	3.16	6.98	60.00	№ 36 Пермь 2001г
	Макаронные изделия отварные	100	3.54	0.37	23.70	115.00	№54-1г Новосибирск 2022г
	Коплета рубленая из мяса птицы "Особенная"	50	2.94	8.35	3.07	99.00	ТУ 10.86.10-004-16923037-2019г
	Соус красный основной	30	0.25	0.62	1.93	14.00	№ 54-3соус Новосибирск 2022г
обед	Компот из кураги	180	0.94	0.00	18.15	73.00	№ 54-2хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
			12.68	17.33	76.58	511.00	
итого за обед			0.18	0.00	9.91	37.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
полдник	Чай с сахаром	200	1.55	0.58	17.16	79.00	№ 2 Москва 2004г
итого за полдник	Бутерброд с повидлом	20/10	1.73	0.58	27.07	116.00	
	Капуста тушеная и картофель отварной	150	1.87	2.19	7.31	57.00	Отработка
	Чай со смородиной и сахаром	180	0.19	0.05	6.39	24.00	№ 54-6гн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
ужин	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
	Фрукт свежий	180	0.60	0.60	14.70	67.00	№ 10 Москва №653
			5.60	3.22	47.30	239.00	
	Итого за день:		24.45	23.20	198.21	1 088.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
	Бутерброд с повидлом	20/10	1.55	0.58	17.16	79.00	№ 2 Москва 2004г

завтрак 1	Каша жидкая безмолочная пшеничная без масла сливочного	150	4.31	1.24	27.24	139.00	№ 54-24к Новосибирск 2022г
итого за завтрак 1	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	9.91	37.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
завтрак 2	Напиток из изюма	100	6.04	1.82	54.31	255.00	№ 215 прейскурант 87
итого за завтрак 2	Морковь отварная	50	0.18	0.00	16.58	64.00	№ 54-27з Новосибирск 2022г
	Свекольник без сметаны	180	0.71	0.05	3.92	19.00	№ 54-18с Новосибирск 2022г
обед	Картофель отварной	100	1.57	3.78	11.83	86.00	№ 214 Пермь 2001г
	Котлета "Особенная" из мяса птиц	50	1.98	0.40	16.14	79.00	МАУ ТУ 10.86.10-004-16923037-2019г.
	Соус белый основной	30	2.94	8.35	3.07	99.00	№ 582 Москва 2004г
	Компот из свежих яблок	180	0.17	1.26	1.09	16.00	№ 54-32хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	0.14	0.14	9.82	40.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
итого за обед		20	1.42	0.20	9.22	45.00	
			10.45	14.36	64.77	430.00	
полдник	Бутерброд с повидлом	20/10	1.55	0.58	17.16	79.00	№ 2 Москва 2004г
итого за полдник	Чай с сахаром	200	0.18	0.00	9.91	37.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
			1.73	0.58	27.07	116.00	
	Макаронные изделия отварные	150	5.30	0.56	35.55	172.00	№54-1г Новосибирск 2022г
ужин	Напиток из пилювника	180	0.60	0.00	14.24	20.00	№ 54-13хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
итого за ужин	Сок фруктовый	1шт/200гр	1.00	0.00	18.20	76.00	№ 707 Москва 2004г
			9.84	0.94	86.89	359.00	
Итого за день:			28.24	17.70	249.62	1 224.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 3			Б	Ж	У		
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/10	1.55	0.58	17.16	79.00	№ 2 Москва 2004г
	Рис отварной	150	3.78	0.54	38.56	178.00	№ 201 Пермь 2001г
итого за завтрак 1	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	9.91	37.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
завтрак 2			5.51	1.12	65.63	294.00	
итого за завтрак 2	Фрукт свежий	180	0.72	0.72	17.64	80.00	№ 10.4а Новосибирск 2018г
			0.72	0.72	17.64	80.00	
	Салат "Популярный"	50	0.83	2.82	4.33	46.00	№ 33 Новосибирск 2000г.
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1.69	2.50	12.59	82.00	№ 54-7с Новосибирск 2022г

обед	Капуста тушеная	100	2.50	2.92	9.75	76.00	№ 54-8г Новосибирск 2022г
	Котлета "Особенная" из мяса птицы	50	7.42	6.50	4.76	107.00	ТУ 10.86.10-004-16923037-2019г
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.49	0.00	16.32	69.00	№ 54-1хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
итого за обед			15.87	15.12	66.65	471.00	
полдник	Бутерброд с повидлом	20/10	1.55	0.58	17.16	79.00	№ 2 Москва 2004г
	Чай с сахаром	200	0.18	0.00	9.91	37.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
итого за полдник			1.73	0.58	27.07	116.00	
ужин	Капша жидкая безмолочная кукурузная без масла сливочного	150	0.00	0.00	2.30	9.00	№ 54-1к Новосибирск 2022г
	Компот из изюма	180	0.32	0.00	18.17	71.00	№ 54-4хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
	Пюре фруктовое	1шт/125гр	0.63	0.00	11.38	47.00	Пром.
итого за ужин			3.89	0.38	50.75	218.00	
Итого за день:			27.72	17.92	227.74	1 179.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход б.пода	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4	Бутерброд с повидлом	20/10	1.55	0.58	17.16	79.00	№ 2 Москва 2004г
	Капша жидкая безмолочная манная без масла сливочного	150	1.94	0.19	16.52	76.00	№ 54-27к Новосибирск 2022г
	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	9.91	37.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
	Напиток яблочный	100	0.05	0.05	13.20	51.00	№ 701 Москва 2004г
			0.05	0.05	13.20	51.00	
итого за завтрак 1	Икра морковная	50	0.89	4.04	5.18	61.00	№ 54-12з Новосибирск 2022г.
	Борщ с капустой и картофелем	180	1.31	3.73	9.85	76.00	№ 110 Москва 2004г
	Плов из грудки куриной	150	17.81	11.76	26.26	310.00	№ 191 Пермь 2001г
	Компот из кураги	180	0.94	0.00	18.15	73.00	№ 54-2хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
обед	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
			23.89	19.91	78.34	611.00	
итого за обед			2.26	0.00	22.32	124.00	№ 12.6 в Новосибирск 2018г
полдник	Печенье сахарное	50	0.18	0.00	9.91	37.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
итого за полдник	Чай с сахаром	200	0.18	0.00	9.91	37.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
			2.44	0.00	32.23	161.00	
	Макаронные изделия отварные	150	5.30	0.56	35.55	172.00	№ 54-1г Новосибирск 2022г

ужин	Чай со смородиной и сахаром	180	0.19	0.05	6.39	24.00	№ 54-бгн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
	Фрукт свежий	180	0.72	0.72	17.64	80.00	№ 10.4а Новосибирск 2018г
	Сок фруктовый	1шт/200гр	1.00	0.00	18.20	76.00	№ 707 Москва 2004г
итого за ужин			10.15	1.71	96.68	443.00	
Итого за день:			40.20	22.44	264.04	1 458.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5 завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/10	1.55	0.58	17.16	79.00	№ 2 Москва 2004г
	Макаронные изделия отварные	150	5.30	0.56	35.55	172.00	№54-1г Новосибирск 2022г
	Чай с лимоном и сахаром	180	0.24	0.06	6.52	26.00	№ 54-3гн Новосибирск 2022г.
итого за завтрак 1			7.09	1.20	59.23	277.00	
завтрак 2	Напиток из пшловника	100	0.40	0.00	9.49	13.00	№ 54-13хн Новосибирск 2022г
итого за завтрак 2			0.40	0.00	9.49	13.00	
обед	Салат "Ералаш"	50	0.80	1.75	4.60	47.00	№ 2 Новосибирск 2000г
	Суп картофельный	180	1.81	2.13	14.38	86.00	№ 64 Пермь 2001г
	Капша гречневая рассыпчатая	100	5.82	5.26	28.61	188.00	№ 54-4г Новосибирск 2022г
	Куриная грудка отварная	100	30.04	7.14	0.21	237.00	№ 192 Пермь 2001г
	Соус красный основной	30	0.25	0.62	1.93	14.00	№ 54-3совс Новосибирск 2022г
	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	9.82	40.00	№ 54-32хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
	Бутерброд с повидлом	20/10	1.55	0.58	17.16	79.00	№ 2 Москва 2004г
	Чай с сахаром	200	0.18	0.00	9.91	37.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
итого за обед			41.80	17.42	78.45	703.00	
полдник	Картофель отварной	150	2.97	0.59	24.21	119.00	№ 214 Пермь 2001г
	Котлета рубленая из мяса птицы "Особенная"	50	2.94	8.35	3.07	99.00	ТУ 10.86.10-004-16923037-2019г
ужин	Чай с яблоком и сахаром	180	0.22	0.09	7.39	29.00	№ 54-4бгн Новосибирск 2022г
	Соус томатный	30	0.24	1.52	1.91	22.00	№ 238 Пермь 2001г.
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
итого за ужин			9.31	10.93	55.48	360.00	
Итого за день:			60.33	30.13	229.72	1 469.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/10	1.55	0.58	17.16	79.00	№ 2 Москва 2004г
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.82	5.26	28.61	188.00	№ 54-4г Новосибирск 2022г
	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	9.91	37.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
итого за завтрак 1			7.55	5.84	55.68	304.00	
завтрак 2	Напиток из свежемороженных ягод	100	0.00	0.00	9.98	38.00	№ 262 Пермь 2001г
итого за завтрак 2			0.00	0.00	9.98	38.00	
обед	Салат "Здоровье"	50	0.73	5.05	3.29	61.00	№ 15 Прейскурант 87
	Суп картофельный с крутой рисовой	180	1.79	4.11	11.93	93.00	№ 138 Москва 2004г
	Каша перловая рассыпчатая	100	2.81	4.45	19.99	133.00	№ 54-5г Новосибирск 2022г
	Котлета "Особенная" из мяса птицы	50	7.42	6.50	4.76	107.00	ТУ 10.86.10-004-1692.3037-2019г
	Соус томатный	30	0.24	1.52	1.91	22.00	№ 238 Пермь 2001г
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.49	0.00	16.32	69.00	№ 54-1хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
итого за обед			16.42	22.01	77.10	576.00	
полдник	Чай с сахаром	200	0.18	0.00	9.91	37.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
	Бутерброд с повидлом	20/10	1.55	0.58	17.16	79.00	№ 2 Москва 2004г
итого за полдник			1.73	0.58	27.07	116.00	
ужин	Каша жидкая безмолочная пшеничная без масла сливочного	150	4.31	1.24	27.24	139.00	№ 54-24к Новосибирск 2022г
	Компот из изюма	180	0.32	0.00	18.17	71.00	№ 54-4хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
	Фрукт свежий	180	0.72	0.72	17.64	80.00	№ 10-4а Новосибирск 2018г
	Сок фруктовый	1шт/200гр	1.00	0.00	18.20	76.00	№ 707 Москва 2004г
итого за ужин			9.29	2.34	100.15	457.00	
Итого за день:			34.99	30.77	269.98	1 491.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/10	1.55	0.58	17.16	79.00	№ 2 Москва 2004г
	Каша жидкая безмолочная овсяная без масла сливочного	150	2.54	1.43	13.87	79.00	№ 54-22к Новосибирск 2022г
	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	9.91	37.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
итого за завтрак 1			4.27	2.01	40.94	195.00	
завтрак 2	Напиток яблочный	100	0.05	0.05	13.20	51.00	№ 701 Москва 2004г

итого за завтрак 2				0.05	0.05	13.20	51.00	
обед	Икра кабачковая		50	0.95	4.45	3.85	59.00	№ 101 Москва 2004г
	Щи из свежей капусты с картофелем		180	1.60	4.71	8.93	81.00	№ 55 Пермь 2001г
	Картофель отварной		100	1.98	0.40	16.14	79.00	№ 214 Пермь 2001г
	Котлета "Особенная" из мяса птицы		50	2.94	8.35	3.07	99.00	ТУ 10.86.10-004-16923037-2019г
	Соус красный основной		30	0.25	0.62	1.93	14.00	№ 54-3соус Новосибирск 2022г
	Компот из кураги		180	0.94	0.00	18.15	73.00	№ 54-2хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"		20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
	итого за обед			11.60	18.91	70.97	496.00	
	полдник			2.26	0.00	22.32	124.00	№ 12.6 в Новосибирск 2018г
итого за полдник			200	0.18	0.00	9.91	37.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
ужин	Капша яичная безмолочная жидкая без масла сливочного		150	0.00	0.00	3.74	14.00	№ 106 Пермь 2001г
	Чай с сахаром		180	0.18	0.00	9.91	37.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"		20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
	Пюре фруктовое		1шт/125гр	0.63	0.00	11.38	47.00	Пром.
итого за ужин				3.75	0.38	43.93	189.00	
Итого за день:				22.11	21.35	201.27	1 092.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
		20/10	1.55	0.58	17.16	79.00	№ 2 Москва 2004г
	завтрак 1	150	0.00	0.00	2.30	9.00	№ 54-1к Новосибирск 2022г
		180	0.24	0.06	6.52	26.00	№ 54-3гн Новосибирск 2022г.
итого за завтрак 1			1.79	0.64	25.98	114.00	
завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0.40	0.00	9.49	13.00	№ 54-13хн Новосибирск 2022г
итого за завтрак 2			0.40	0.00	9.49	13.00	
	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	1.36	2.63	8.78	59.00	№ 43 Москва 2004г.
	Суп картофельный	180	1.81	2.13	14.38	86.00	№ 64 Пермь 2001г
	Макаронные изделия отварные	100	* 3.54	0.37	23.70	115.00	№54-1г Новосибирск 2022г
	Котлета "Особенная" из мяса птицы	50	7.42	6.50	4.76	107.00	ТУ 10.86.10-004-16923037-2019г
	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	9.82	40.00	№ 54-32хн Новосибирск 2022г
	Соус белый основной	30	0.17	1.26	1.09	16.00	№ 582 Москва 2004г
обед	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.

	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
итого за обед			17.38	13.41	81.43	514.00	
полдник	Бутерброд с повидлом	20/10	1.55	0.58	17.16	79.00	№ 2 Москва 2004г
итого за полдник	Чай с сахаром	200	0.18	0.00	9.91	37.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
			1.73	0.58	27.07	116.00	
	Рагу из овощей	150	2.64	14.14	14.16	193.00	№ 83 Пермь 2001г
	Чай со смородиной и сахаром	180	0.19	0.05	6.39	24.00	№ 54-6гн Новосибирск 2022г
ужин	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
	Фрукт свежий	180	0.72	0.72	17.64	80.00	№ 10.4а Новосибирск 2018г
	Сок фруктовый	1лпг/200гр	1.00	0.00	18.20	76.00	№ 707 Москва 2004г
итого за ужин			7.49	15.29	75.29	464.00	
Итого за день:			28.79	29.92	219.26	1 221.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 9			Б	Ж	У		
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/10	1.55	0.58	17.16	79.00	№ 2 Москва 2004г
	Макаронные изделия отварные без масла сливочного	150	5.30	0.56	35.55	172.00	№ 54-1г Новосибирск 2022г
итого за завтрак 1	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	9.91	37.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
завтрак 2	Напиток из свежемороженных ягод	100	7.03	1.14	62.62	288.00	
итого за завтрак 2			0.00	0.00	9.98	38.00	№ 262 Пермь 2001г
обед	Икра морковная	50	0.89	4.04	5.18	61.00	№ 54-12з Новосибирск 2022г.
	Борщ с капустой и картофелем	180	1.31	3.73	9.85	76.00	№ 110 Москва 2004г
	Капша гречневая рассыпчатая	100	5.82	5.26	28.61	188.00	№ 54-4г Новосибирск 2022г
	Куриная грудка отварная	100	30.04	7.14	0.21	237.00	№ 192 Пермь 2001г
	Соус томатный	30	0.24	1.52	1.91	22.00	№ 238 Пермь 2001г.
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.49	0.00	16.32	69.00	№ 54-1хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
итого за обед			41.73	22.07	80.98	744.00	
полдник	Бутерброд с повидлом	20/10	1.55	0.58	17.16	79.00	№ 2 Москва 2004г
итого за полдник	Чай с сахаром	200	0.18	0.00	9.91	37.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
			1.73	0.58	27.07	116.00	
ужин	Капша "Дружба"	150	4.00	4.40	18.10	127.00	№ 54-16к Новосибирск 2022г
	Чай с яблоком и сахаром	180	0.22	0.09	7.39	29.00	№ 54-46г Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.

	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
	Сок фруктовый	1шт/200гр	1.00	0.00	18.20	76.00	№ 707 Москва 2004г
итого за ужин			8.16	4.87	62.59	323.00	
Итого за день:			58.65	28.66	243.24	1 509.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/10	1.55	0.58	17.16	79.00	№ 2 Москва 2004г
	Капа жидкая безмолочная манная без масла сливочного	150	1.94	0.19	16.52	76.00	№ 54-27к Новосибирск 2022г
	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	9.91	37.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
	Напиток яблочный	100	3.67	0.77	43.59	192.00	
итого за завтрак 1			0.05	0.05	13.20	51.00	№ 701 Москва 2004г
итого за завтрак 2							
обед	Салат "Витаминка"	50	0.71	2.61	5.80	44.00	№ 1 Новосибирск 2000г
	Суп картофельный с горохом	180	4.22	3.98	14.36	110.00	№ 37 Пермь 2001г
	Жаркое по-домашнему	150	17.70	8.97	14.00	237.00	№ 54-28м Новосибирск 2022г
	Напиток с витаминами "Витоника"	180	0.00	0.00	17.10	72.00	РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
			25.57	15.94	70.16	554.00	
итого за обед							
полдник	Бутерброд с повидлом	20/10	1.55	0.58	17.16	79.00	№ 2 Москва 2004г
	Чай с сахаром	200	0.18	0.00	9.91	37.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
итого за полдник			1.73	0.58	27.07	116.00	
ужин	Рис отварной	150	3.78	0.54	38.56	178.00	№ 201 Пермь 2001г
	Котлета "Особенная" из мяса птицы	50	2.94	8.35	3.07	99.00	ТУ 10.86.10-004-16923037-2019г
	Соус белый основной	30	0.17	1.26	1.09	16.00	№ 582 Москва 2004г
	Компот из изюма	180	0.32	0.00	18.17	71.00	№ 54-4хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
итого за ужин	Фрукт свежий	180	0.72	0.72	17.64	80.00	№ 10.4а Новосибирск 2018г
			10.87	11.25	97.43	535.00	
Итого за день:			41.89	45.93	405.47	2 361.00	

Итого за весь период		367.37	268.02	2 508.55	14 092.00	
Среднее значение за период		36.74	26.80	250.86	1 409.20	

Приложение:

1. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам СанПиН 2.3/2.4.3590-20(Приложение№11).

2. На полдник включаются молочные и кисломолочные продукты: кефир, снежок, ряженка.
3. Разрешается включать в меню кондитерские изделия без крема (конфеты).

В данном меню калорийность распределена между приемами пищи:

Завтрак 1.	20%
Завтрак 2.	5%
Обед.	35%
Полдник.	15%
Ужин	25%

Техник-технолог I категории отдела питания

Н.М.Павлова