

Утверждаю:
Руководитель Учреждения

С сентября 2010

Примерное 10-и дневное меню для организации питания детей 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 маслом сливочным	20/5	1.52	4.70	10.32	90.00	№ 1 Москва 2004г
	Каша жидкая молочная овсяная	150	5.04	7.39	18.06	158.00	№ 54-22к Новосибирск 2022г
	Чай с лимоном и сахаром	180	0.24	0.06	6.52	26.00	№ 54-3гн Новосибирск 2022г.
итого за завтрак 1			6.80	12.15	34.90	274.00	
завтрак 2	Напиток из смеси сухофруктов	100	0.11	0.00	9.71	38.00	№ 80 Новосибирск 2000г
итого за завтрак 2			0.11	0.00	9.71	38.00	
обед	Икра кабачковая	50	0.95	4.45	3.85	59.00	№ 101 Москва 2004г
	Суп из овощей со сметаной	180/5	1.46	5.29	8.53	87.00	№ 36 Пермь 2001г
	Макаронные изделия отварные	100	3.56	4.11	23.74	149.00	№54-1г Новосибирск 2022г
	Шницель натуральный рубленый с луком из мяса птиц	50	9.17	3.69	7.15	113.00	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.
			19.27	18.54	82.25	586.00	
	итого за обед						
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	150	4.20	4.80	6.15	88.00	№ 245 Пермь 2001г
	Сдоба обыкновенная	50	4.02	2.91	29.40	162.00	№ 288 Пермь 2001г
итого за полдник			8.22	7.71	35.55	250.00	
ужин	Гарнир сложный	150	3.35	7.02	20.17	151.00	№ 210 Пермь 2001г
	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.
	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
итого за ужин			6.48	7.45	45.46	266.00	
Итого за день:			40.88	45.85	207.87	1 414.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/5	1.52	0.58	13.72	66.00	№ 2 Москва 2004г
	Каша жидкая молочная пшениная	150	6.53	9.93	30.97	240.00	№ 54-24к Новосибирск 2022г
	Чай с молоком	180	1.44	1.49	8.44	50.00	№ 54-4гн Новосибирск 2022г
итого за завтрак 1			9.49	12.00	53.13	356.00	

завтрак 2	Напиток из изюма	100	0.18	0.00	16.58	64.00	№ 215 прейскурант 87
итого за завтрак 2			0.18	0.00	16.58	64.00	
обед	Салат "Объеденье"	50	1.01	1.46	2.18	26.00	№ 39 Новосибирск 2000г
	Свекольник со сметаной	180/5	1.63	3.47	10.59	80.00	№ 54-18с Новосибирск 2022г
	Картофельное пюре	100	2.15	4.59	14.48	110.00	№ 54-11г Новосибирск 2022г
	Суфле рыбное	50	5.29	2.86	3.33	60.00	Отработка
	Соус белый основной	30	0.17	1.26	1.09	16.00	№ 582 Москва 2004г
	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.
итого за обед	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
			13.33	14.16	60.39	423.00	
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	150	4.20	3.75	7.05	79.00	№ 260 Пермь 2001г
	Булочка школьная	50	4.38	3.18	30.63	169.00	№ 54-9в Новосибирск 2022г
итого за полдник			8.58	6.93	37.68	248.00	
ужин	Пудинг творожный запеченный	120	14.87	21.49	27.34	362.00	№ 135 Пермь 2001г
	Соус молочный сладкий	30	0.76	1.72	4.90	37.00	№ 234 Пермь 2001г
	Напиток из пивоварника	180	0.72	0.00	17.09	24.00	№ 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			19.29	23.59	68.23	514.00	
Итого за день:			50.87	56.68	236.01	1 605.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 3			Б	Ж	У		
завтрак 1	Бутерброд с сыром	20/5	2.65	2.03	10.28	71.00	№ 3 Москва 2004г
	Омлет натуральный	100	7.17	10.70	2.15	132.00	№ 117 Пермь 2001г
	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	9.91	37.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
итого за завтрак 1			10.00	12.73	22.34	240.00	
завтрак 2	Фрукт свежий	100	0.40	0.40	9.80	45.00	№ 10 Москва № 653
итого за завтрак 2			0.40	0.40	9.80	45.00	
обед	Салат "Популярный"	50	0.83	2.82	4.33	46.00	№ 33 Новосибирск 2000г.
	Суп "Кудрявый" со сметаной	180/5	2.78	5.07	15.29	120.00	Отработка
	Капуста тушеная	100	2.32	4.72	12.56	90.00	№ 54-8г Новосибирск 2022г
	Биточки по-Московски	50	7.50	11.47	7.32	162.00	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				16.86	24.46	74.72	578.00	
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	150		4.20	4.80	6.15	88.00	№ 245 Пермь 2001г
итого за полдник	Крендель сахарный	50		4.39	7.21	30.08	203.00	№ 119 Новосибирск 2000г
				8.59	12.01	36.23	291.00	
ужин	Каша жидкая молочная кукурузная	150		2.12	5.70	5.85	82.00	№ 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.
итого за ужин				5.38	6.08	42.92	244.00	
Итого за день:				41.23	55.68	186.01	1 398.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 4			Б	Ж	У		
завтрак 1	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1.52	4.70	10.32	90.00	№ 1 Москва 2004г
	Каша жидкая молочная манная	150	4.19	5.86	20.29	150.00	№ 54-27к Новосибирск 2022г
	Какао с молоком	180	3.17	3.35	14.96	100.00	№ 242 Пермь 2001г
итого за завтрак 1			8.88	13.91	45.57	340.00	
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 морковная	50	0.89	4.04	5.18	61.00	№ 54-12з Новосибирск 2022г.
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/5	1.43	5.23	10.00	91.00	№ 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.
	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
итого за обед			24.01	21.41	78.49	626.00	
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	150	4.20	3.75	7.05	79.00	№ 260 Пермь 2001г
итого за полдник	Печенье сахарное	30	2.26	0.00	22.32	124.00	№ 12.6 в Новосибирск 2018г
			6.46	3.75	29.37	203.00	
ужин	Макаронник с маслом сливочным	130/5	7.55	10.40	36.70	271.00	№ 110 Пермь 2001г
	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.
	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
итого за ужин			10.68	10.83	61.99	386.00	
Итого за день:			50.08	49.95	228.62	1 606.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества	Энергетическая	№ рецептуры
------------	--------------------	-------	------------------	----------------	-------------

прием пищи	наименование блюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	№ рецептуры
День 5							
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/5	1.52	0.58	13.72	66.00	№ 2 Москва 2004г
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.20	4.73	14.80	118.00	№ 45 Пермь 2001г
	Чай с лимоном и сахаром	180	0.24	0.06	6.52	26.00	№ 54-3гн Новосибирск 2022г.
итого за завтрак 1			5.96	5.37	35.04	210.00	
завтрак 2	Напиток из пивоварен	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	0.77	2.58	5.92	46.00	№ 2 Новосибирск 2006г
	Суп картофельный с горохом	180	4.22	3.98	14.37	111.00	№ 37 Пермь 2001г
	Капша гречневая рассыпчатая	100	5.82	5.26	28.61	188.00	№ 54-4г Новосибирск 2022г
	Котлета из грудки куриной	50	8.87	3.78	5.09	103.00	№ 189 Пермь 2001г
	Соус красный основной	30	0.25	0.62	1.93	14.00	№ 54-3соче 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.
итого за обед			23.01	16.74	84.64	593.00	
полдник	Булочка домашняя	50	3.68	7.93	31.02	210.00	№ 282 Пермь 2001г
	Кисломолочная или молочная продукция	150	4.20	4.80	6.15	88.00	№ 245 Пермь 2001г
итого за полдник			7.88	12.73	37.17	298.00	
ужин	Картофель отварной	120	2.38	0.48	19.36	95.00	№ 214 Пермь 2001г
	Биточки рыбная (минтай)	50	7.22	1.40	4.62	60.00	№ 54-3р Новосибирск 2022г
	Соус сметанный с томатом	30	0.39	3.77	1.49	41.00	№ 601 Москва 2004г
	Чай с яблоком и сахаром	180	0.22	0.09	7.39	29.00	№ 54-46гн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
итого за ужин			13.15	6.12	51.76	316.00	Пром.
Итого за день:			50.40	40.96	218.10	1 430.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 6			Б	Ж	У		
завтрак 1	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1.52	4.70	10.32	90.00	№ 1 Москва 2004г
	Омлет натуральный	100	7.17	10.70	2.15	132.00	№ 117 Пермь 2001г
	Чай с молоком	180	1.44	1.49	8.44	50.00	№ 54-4гн Новосибирск 2022г
итого за завтрак 1			10.13	16.89	20.91	272.00	
завтрак 2	Напиток из свежемороженых 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	
	Салат "Здоровье"	50	0.73	5.05	3.29	61.00	№ 15 Прейскурант 87
	Суп картофельный с крупой рисовой	180	1.52	2.43	12.55	79.00	№ 138 Москва 2004г

обед	Каша перловая рассыпчатая	100	2.81	4.45	19.99	133.00	№ 54-5г Новосибирск 2022г.
	Биточки по-Московски	50	7.50	11.47	7.32	162.00	ТУ 10.86.10-004-16923037-2019г
	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			16.23	25.30	80.28	617.00	
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	150	4.20	3.75	7.05	79.00	№ 260 Пермь 2001г
	Булочка школьная	50	4.38	3.18	30.63	169.00	№ 54-9в Новосибирск 2022г
ужин	Каша жидкая молочная пшеничная	150	6.53	9.93	30.97	240.00	№ 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.
итого за ужин			9.79	10.31	68.04	402.00	
Итого за день:			44.73	59.43	216.89	1 577.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 7			Б	Ж	У		
завтрак 1	Бутерброд с сыром	20/5	2.65	2.03	10.28	71.00	№ 3 Москва 2004г
	Каша жидкая молочная овсяная	150	5.04	7.39	18.06	158.00	№ 54-22к Новосибирск 2022г
	Кофейный напиток с молоком	180	2.88	3.06	17.88	105.00	№ 258 Пермь 2001г
	итого за завтрак 1		10.57	12.48	46.22	334.00	
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 и сметаной	180/5	1.72	6.21	9.08	96.00	№ 55 Пермь 2001г
	Картофельное пюре	100	2.15	4.59	14.48	110.00	№ 54-11г Новосибирск 2022г
	Голубцы ленивые	50	4.53	3.99	4.08	67.00	№ 160 Пермь 2001г
	Соус красный основной	30	0.25	0.62	1.93	14.00	№ 54-3оус 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			13.48	20.24	70.47	510.00	
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	150	4.20	4.80	6.15	88.00	№ 245 Пермь 2001г
	Печенье сахарное	30	2.26	0.00	22.32	124.00	№ 12.6 в Новосибирск 2018г
итого за полдник			6.46	4.80	28.47	212.00	

ужин	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	2.25	6.66	7.52	97.00	№ 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.
итого за ужин			5.37	7.04	36.33	225.00	
Итого за день:			35.93	44.61	194.69	1 332.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 8			Б	Ж	У		
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/5	1.52	0.58	13.72	66.00	№ 2 Москва 2004г.
	Каша жидкая молочная кукурузная	150	2.12	5.70	5.85	82.00	№ 54-1к Новосибирск 2022г
	Чай с лимоном и сахаром	180	0.24	0.06	6.52	26.00	№ 54-3гн Новосибирск 2022г.
			3.88	6.34	26.09	174.00	
итого за завтрак 1	Напиток из шиповника	100	0.40	0.00	9.49	13.00	№ 54-13хн Новосибирск 2022г
завтрак 2			0.40	0.00	9.49	13.00	
итого за завтрак 2	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	1.36	2.63	8.78	59.00	№ 43 Москва 2004г.
обед	Суп картофельный с клецками	180/30	2.33	3.33	13.46	95.00	№ 54-6с Новосибирск 2022г
	Макаронные изделия отварные	100	3.56	4.11	23.74	149.00	№ 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
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
			17.92	18.35	80.55	557.00	
итого за обед	Кисломолочная или молочная продукция	150	4.20	3.75	7.05	79.00	№ 260 Пермь 2001г
полдник	Пирожки печеные с картофелем	60	4.64	5.12	31.18	191.00	№ 304 Пермь 2001г
итого за полдник			8.84	8.87	38.23	270.00	
ужин	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
	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			5.77	14.57	39.45	308.00	
Итого за день:			36.81	48.13	193.81	1 322.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 9			Б	Ж	У		
завтрак 1	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1.52	4.70	10.32	90.00	№ 1 Москва 2004г

завтрак 1	Суфле творожное	100	11.86	17.62	15.85	271.00	№ 365 Москва 2004г
	Соус молочный сладкий	30	0.76	1.72	4.90	37.00	№ 234 Пермь 2001г
	Чай с молоком	180	1.44	1.49	8.44	50.00	№ 54-4гн Новосибирск 2022г
	итого за завтрак 1		15.58	25.53	39.51	448.00	
завтрак 2	Напиток из свежемороженных ягод	100	0.00	0.00	9.98	38.00	№ 262 Пермь 2001г
	Икра морковная	50	0.00	0.00	9.98	38.00	
			0.89	4.04	5.18	61.00	№ 54-12з Новосибирск 2022г.
	итого за завтрак 2		1.43	5.23	10.00	91.00	№ 110 Москва 2004г
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/5					
	Капша гречневая рассыпчатая	100	5.82	5.26	28.61	188.00	№ 54-4г Новосибирск 2022г
	Курица тушеная с морковью	50	6.72	4.96	2.37	92.00	№ 54-30м Новосибирск 2022г
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.49	0.00	16.32	69.00	№ 54-1хп 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			18.29	19.87	81.38	592.00	
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	150	4.20	4.80	6.15	88.00	№ 245 Пермь 2001г
	Булочка домашняя	50	3.68	7.93	31.02	210.00	№ 282 Пермь 2001г
итого за полдник			7.88	12.73	37.17	298.00	
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.
итого за ужин			7.16	4.87	44.39	247.00	
Итого за день:			48.91	63.00	212.43	1 623.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10	завтрак 1						
	Бутерброд с повидлом	20/5	1.52	0.58	13.72	66.00	№ 2 Москва 2004г
	Капша жидкая молочная манная	150	4.19	5.86	20.29	150.00	№ 54-27к Новосибирск 2022г
итого за завтрак 1	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	9.91	37.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
	Напиток яблочный	100	5.89	6.44	43.92	253.00	
	итого за завтрак 2		0.05	0.05	13.20	51.00	№ 701 Москва 2004г
обед	Салат "Витаминка"	50	0.71	2.61	5.80	44.00	№ 1 Новосибирск 2000г
	Суп картофельный с горохом	180	4.22	3.98	14.37	111.00	№ 37 Пермь 2001г
	Жаркое по-домашнему	150	17.70	8.97	14.00	237.00	№ 54-28м Новосибирск 2022г
	Напиток с витаминами "Виташка"	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.

итого за обед			25.57	15.94	70.17	555.00	
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	150	4.20	3.75	7.05	79.00	№ 260 Пермь 2001г
итого за полдник	Булочка российская	50	3.40	4.78	30.33	177.00	№ 284 Пермь 2001г
	Рис отварной	120	7.60	8.53	37.38	256.00	
ужин	Котлета рыбная	50	3.05	4.88	30.88	182.00	№ 201 Пермь 2001г
	Соус белый основной	30	7.22	1.40	4.62	60.00	№ 54-3р Новосибирск 2022г
	Компот из изюма	180	0.17	1.26	1.09	16.00	№ 582 Москва 2004г
	Хлеб пшеничный	20	0.32	0.00	18.17	71.00	№ 54-4хн Новосибирск 2022г
	Хлеб "Урожайный"	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
итого за ужин			1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
Итого за день:			13.70	7.92	73.66	420.00	
			52.81	38.88	238.33	1 535.00	

Итого за весь период		452.65	503.17	2 132.76	14 842.00	
Среднее значение за период		45.27	50.32	213.28	1 484.20	

Приложение:

1. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного 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 | категории отдела питания

Н.М.Павлова