

Утверждаю:
Руководитель Учреждения



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

Возрастная категория: от 1 до 3 лет.
С сентября 2026 г.

А.А. Мина

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях г.Куйбышева
 Возрастная категория: от 1 до 3 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
	Рис отварной с маслом сливочным	130/5	3.83	10.23	38.65	265.00	№ 201 Пермь 2001г
	Чай с лимоном и сахаром	150	0.20	0.05	5.43	22.00	№ 54-3гн Новосибирск 2022г.
итого за завтрак 1			5.55	14.98	54.40	377.00	
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	30	0.95	4.45	3.85	59.00	№ 101 Москва 2004г
	Суп из овощей со сметаной	150/5	1.34	3.79	8.38	72.00	№ 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	20	0.17	0.41	1.30	10.00	№ 54-3соус Новосибирск 2022г
	Компот из кураги	150	0.78	0.00	15.12	61.00	№ 54-2хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	10	0.71	0.10	4.61	22.00	Пром.
			18.20	16.73	73.83	532.00	
	Чай с сахаром	150	0.15	0.00	5.27	20.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
полдник	Сдоба обыкновенная	50	4.02	2.91	29.40	162.00	№ 288 Пермь 2001г
итого за полдник			4.17	2.91	34.67	182.00	
ужин	Капуста тушеная и картофель отварной	150	1.87	2.19	7.31	57.00	Отработка
	Чай со смородиной и сахаром	150	0.16	0.04	5.32	20.00	№ 54-6гн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	10	0.71	0.10	4.61	22.00	Пром.
	Пюре фруктовое	1шт/125гр	0.63	0.00	11.38	47.00	Пром.
итого за ужин			4.89	2.51	38.30	192.00	
Итого за день:			32.92	37.13	210.91	1 321.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
	Бутерброд с повидлом	20/5	1.52	0.58	13.72	66.00	№ 2 Москва 2004г

завтрак 1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130,5	5,35	10,29	35,64	260,00	№54-1г Новосибирск 2022г
итого за завтрак 1	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	5,27	20,00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
завтрак 2	Напиток из изюма	100	7,02	10,87	54,63	346,00	№ 215 прејрекуртант 87
итого за завтрак 2			0,18	0,00	16,58	64,00	
обед	Салат "Объедење"	30	1,01	1,46	2,18	26,00	№ 39 Новосибирск 2000г
	Свекольник со сметаной	150/5	1,63	3,47	10,59	80,00	№ 54-18с Новосибирск 2022г
	Картофель отварной	100	1,98	0,40	16,14	79,00	№ 214 Пермь 2001г
	Суфле рыбное	50	9,85	0,86	33,33	163,00	Отработка
	Соус белый основной	20	0,11	0,83	0,74	10,00	№ 582 Москва 2004г
	Компот из свежих яблок	150	0,14	0,14	9,82	40,00	№ 54-32хн Новосибирск 2022г
итого за обед	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	10	0,71	0,10	4,61	22,00	Пром.
полдник			16,95	7,44	87,09	466,00	
	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	5,27	20,00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
	Булочка школьная	50	4,38	3,18	30,63	169,00	№ 54-9в Новосибирск 2022г
итого за полдник			4,53	3,18	35,90	189,00	
ужин	Пудинг творожный запеченный с маслом	120/5	12,44	21,75	22,86	337,00	№ 135 Пермь 2001г
	Напиток из шиповника	150	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"	10	0,71	0,10	4,61	22,00	Пром.
итого за ужин			15,27	22,03	51,39	425,00	
Итого за день:			43,95	43,52	245,59	1 490,00	

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
	Яйцо отварное	1шт	4,80	4,00	0,30	57,00	№ 54-6о Новосибирск 2022г
	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	5,27	20,00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
итого за завтрак 1			7,60	6,03	15,85	148,00	
завтрак 2	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	45,00	№ 10,4а Новосибирск 2018г
итого за завтрак 2			0,40	0,40	9,80	45,00	
обед	Салат "Популярный"	30	0,83	2,82	4,33	46,00	№ 33 Новосибирск 2000г.
	Суп "Кудрявый" со сметаной	150/5	2,78	5,07	15,29	120,00	Отработка
	Капуста тушеная	100	2,50	2,92	9,75	76,00	№ 54-8г 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
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,49	0,00	16,32	69,00	№ 54-1хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.

итого за обед	Хлеб "Урожайный"	10	0.71	0.10	4.61	22.00	Пром.
попдник	Чай с сахаром	150	0.15	0.00	5.27	20.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
итого за попдник	Крендель сахарный	50	4.39	7.21	30.08	203.00	№ 119 Новосибирск 2000г
	Каша жидкая безмолочная кукурузная с маслом сливочным	130	0.02	3.30	2.33	39.00	№ 54-1к Новосибирск 2022г
ужин	Компот из изюма	150	0.27	0.00	15.14	59.00	№ 54-4хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	10	0.71	0.10	4.61	22.00	Пром.
	Пюре фруктовое	1шт/125гр	0.63	0.00	11.38	47.00	Пром.
итого за ужин			3.15	3.58	43.14	213.00	
Итого за день:			33.69	32.00	171.27	1 121.00	

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 гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130/5	8.74	12.01	42.94	319.00	№ 54-4г Новосибирск 2022г
	Чай с сахаром	150	0.15	0.00	5.27	20.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
	Напиток яблочный	100	10.41	16.71	58.53	429.00	№ 701 Москва 2004г
итого за завтрак 1			0.05	0.05	13.20	51.00	
завтрак 2	Икра морковная	30	0.89	4.04	5.18	61.00	№ 54-12з Новосибирск 2022г.
итого за завтрак 2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	1.43	5.23	10.00	91.00	№ 110 Москва 2004г
обед	Плов из грудки куриной	150	18.32	14.46	54.26	422.00	№ 191 Пермь 2001г
	Компот из кураги	150	0.78	0.00	15.12	61.00	№ 54-2хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	10	0.71	0.10	4.61	22.00	Пром.
итого за обед			23.65	24.01	98.85	703.00	
попдник	Чай с сахаром	150	0.15	0.00	5.27	20.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
итого за попдник	Печенье сахарное	30	2.26	0.00	22.32	124.00	№ 12.6 в Новосибирск 2018г
	Макаронник с маслом сливочным		2.41	0.00	27.59	144.00	
ужин	Чай со смородиной и сахаром	150/5	9.01	10.61	42.36	303.00	№ 110 Пермь 2001г
	Хлеб пшеничный	150	0.16	0.04	5.32	20.00	№ 54-6гн Новосибирск 2022г
	Хлеб "Урожайный"	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	10	0.71	0.10	4.61	22.00	Пром.
итого за ужин			11.40	10.93	61.97	391.00	

Итого за день:			47.92	51.70	260.14	1 718.00	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 5			Б	Ж	У		
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20.5	1.52	0.58	13.72	66.00	№ 2 Москва 2004г
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130.5	5.35	10.29	35.64	260.00	№54-1г Новосибирск 2022г
итого за завтрак 1	Чай с лимоном и сахаром	150	0.20	0.05	5.43	22.00	№ 54-3гн Новосибирск 2022г.
завтрак 2	Напиток из шиповника	100	7.07	10.92	54.79	348.00	
итого за завтрак 2			0.40	0.00	9.49	13.00	№ 54-13хн Новосибирск 2022г
обед	Салат "Ералаш"	30	0.80	1.75	4.60	47.00	№ 2 Новосибирск 2000г
	Суп картофельный с горохом	150	4.22	3.98	14.36	110.00	№ 37 Пермь 2001г
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.82	5.26	28.61	188.00	№ 54-4г Новосибирск 2022г
	Котлета из грудки куриной	50	8.87	5.92	5.09	122.00	№ 189 Пермь 2001г
	Соус красный основной	20	0.17	0.41	1.30	10.00	№ 54-3сове Новосибирск 2022г
	Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	8.18	33.00	№ 54-32хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	10	0.71	0.10	4.61	22.00	Пром.
итого за обед			22.23	17.72	76.43	578.00	
полдник	Булочка домашняя	50	3.68	7.93	31.02	210.00	№ 282 Пермь 2001г
итого за полдник	Чай с сахаром	150	0.15	0.00	5.27	20.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
ужин			3.83	7.93	36.29	230.00	
	Картофель отварной	100	1.98	0.40	16.14	79.00	№ 214 Пермь 2001г
	Биточки рыбные (минтай)	50	7.22	1.40	4.62	60.00	№ 54-3р Новосибирск 2022г
	Соус сметанный с томатом	20	0.26	2.51	0.99	28.00	№601 Москва 2004г
	Чай с яблоком и сахаром	150	0.19	0.08	6.15	24.00	№ 54-46гн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	10	0.71	0.10	4.61	22.00	Пром.
итого за ужин	Фрукт свежий	150	0.60	0.60	14.70	67.00	№ 10.4а Новосибирск 2018г
Итого за день:			12.48	5.27	56.89	326.00	
			46.01	41.84	233.89	1 495.00	

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
	Яйцо отварное	1шт	4.80	4.00	0.30	57.00	№ 54-6а Новосибирск 2022г
	Чай с сахаром	150	0.15	0.00	5.27	20.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
итого за завтрак 1			6.47	8.70	15.89	167.00	

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"	30	0.73	5.05	3.29	61.00	№ 15 Прейскурант 87
	Суп картофельный с крупой рисовой	150	1.79	4.11	11.93	93.00	№ 138 Москва 2004г
	Каша ячневая рассыпчатая	100	0.02	4.12	0.04	37.00	№ 200 Пермь 2001г
	Шницель натуральный рубленный с луком из мяса птиц	50	9.17	3.69	7.15	113.00	ТУ 10.86.10-004-16923037-2019г
	Соус томатный	20	0.24	1.52	1.91	22.00	№ 238 Пермь 2001г.
итого за обед	Компот из смеси сухофруктов	150	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"	10	0.71	0.10	4.61	22.00	Пром.
			14.67	18.77	54.93	463.00	
	Чай с сахаром	150	0.15	0.00	5.27	20.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
подник	Булочка школьная	50	4.38	3.18	30.63	169.00	№ 54-9в Новосибирск 2022г
итого за полдник			4.53	3.18	35.90	189.00	
ужин	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130/5	8.74	12.01	42.94	319.00	№ 54-4г Новосибирск 2022г
	Компот из изюма	150	0.27	0.00	15.14	59.00	№ 54-4хн Новосибирск 2022г
	Сок фруктовый	1шт/200гр	1.00	0.00	18.20	76.00	№ 707 Москва 2004г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	10	0.71	0.10	4.61	22.00	Пром.
итого за ужин			12.24	12.29	90.57	522.00	
Итого за день:			37.91	42.94	207.27	1 379.00	

Присем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7	Бутерброд с сыром	20/5	2.65	2.03	10.28	71.00	№ 3 Москва 2004г
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/5	5.35	10.29	35.64	260.00	№ 54-1г Новосибирск 2022г
	Чай с сахаром	150	0.15	0.00	5.27	20.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
итого за завтрак 1			8.15	12.32	51.19	351.00	
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	30	0.95	4.45	3.85	59.00	№ 101 Москва 2004г
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/5	1.72	6.21	9.08	96.00	№ 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	20	0.17	0.41	1.30	10.00	№ 54-3соус Новосибирск 2022г

итого за обед	Компот из кураги	150	0.78	0.00	15.12	61.00	№ 54-2хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	10	0.71	0.10	4.61	22.00	Пром.
полдник			10.77	20.10	62.85	472.00	
	Чай с сахаром	150	0.15	0.00	5.27	20.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
	Печенье сахарное	30	2.26	0.00	22.32	124.00	№ 12.6 в Новосибирск 2018г
итого за полдник			2.41	0.00	27.59	144.00	
ужин	Рис отварной с маслом сливочным	130.5	3.83	10.23	38.65	265.00	№ 201 Пермь 2001г
	Чай с сахаром	150	0.15	0.00	5.27	20.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	10	0.71	0.10	4.61	22.00	Пром.
			6.21	10.51	58.21	353.00	
итого за ужин			27.59	42.98	213.04	1 371.00	
Итого за день:							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
	Бутерброд с повидлом	20.5	1.52	0.58	13.72	66.00	№ 2 Москва 2004г
завтрак 1	Каша жидкая безмолочная кукурузная с маслом сливочным	130	0.02	3.30	2.33	39.00	№ 54-1к Новосибирск 2022г
	Чай с лимоном и сахаром	150	0.20	0.05	5.43	22.00	№ 54-3гн Новосибирск 2022г
итого за завтрак 1			1.74	3.93	21.48	127.00	
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	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	1.36	2.63	8.78	59.00	№ 43 Москва 2004г.
	Суп картофельный с клецками	150/30	2.10	2.94	12.27	85.00	№ 54-6с Новосибирск 2022г
	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	150	0.14	0.14	9.82	40.00	№ 54-32хн Новосибирск 2022г
	Соус белый основной	20	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"	10	0.71	0.10	4.61	22.00	Пром.
итого за обед			16.96	14.12	74.71	490.00	
полдник	Чай с сахаром	150	0.15	0.00	5.27	20.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
	Пирожки печеные с картофелем	60	4.64	5.12	31.18	191.00	№ 304 Пермь 2001г
итого за полдник			4.79	5.12	36.45	211.00	
	Рагу из овощей	150	2.64	14.14	14.16	193.00	№ 83 Пермь 2001г
	Чай со смородиной и сахаром	150	0.16	0.04	5.32	20.00	№ 54-6гн Новосибирск 2022г

ужин	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	10	0.71	0.10	4.61	22.00	Пром.
	Сок фруктовый	1шт 200гр	1.00	0.00	18.20	76.00	№ 707 Москва 2004г
	Итого за ужин		6.03	14.46	51.97	357.00	
Итого за день:			29.92	37.63	194.10	1 198.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
завтрак 1	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1.52	4.70	10.32	90.00	№ 1 Москва 2004г
	Суфле творожное с маслом сливочным	100/5	11.88	21.74	15.89	308.00	№ 365 Москва 2004г
итого за завтрак 1	Чай с сахаром	150	0.15	0.00	5.27	20.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
			13.55	26.44	31.48	418.00	
завтрак 2	Напиток из свежемороженных ягод	100	0.00	0.00	9.98	38.00	№ 262 Пермь 2001г
итого за завтрак 2	Икра морковная	30	0.00	0.00	9.98	38.00	
			0.89	4.04	5.18	61.00	№ 54-12з Новосибирск 2022г.
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2.38	2.18	17.94	103.00	№ 54-7с Новосибирск 2022г
	Капса гречневая рассыпчатая	100	5.82	5.26	28.61	188.00	№ 54-4г Новосибирск 2022г
итого за обед	Курица тушеная с морковью	50	6.72	4.96	2.37	92.00	№ 54-30м Новосибирск 2022г
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.41	0.00	13.60	57.00	№ 54-1хн Новосибирск 2022г
ужин	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	10	0.71	0.10	4.61	22.00	Пром.
итого за ужин			18.45	16.72	81.99	569.00	
	Чай с сахаром	150	0.15	0.00	5.27	20.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
итого за полдник	Булочка домашняя	50	3.68	7.93	31.02	210.00	№ 282 Пермь 2001г
			3.83	7.93	36.29	230.00	
ужин	Картофель отварной	150	2.99	4.71	24.25	156.00	№ 214 Пермь 2001г
	Чай с яблоком и сахаром	150	0.19	0.08	6.15	24.00	№ 54-46г Новосибирск 2022г
итого за ужин	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	10	0.71	0.10	4.61	22.00	Пром.
Итого за день:			5.41	5.07	44.69	248.00	
			41.24	56.16	204.43	1 503.00	

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
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/5	5.35	10.29	35.64	260.00	№ 54-1г Новосибирск 2022г

итого за завтрак 1	Чай с сахаром	150	0.15	0.00	5.27	20.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
завтрак 2	Напиток яблочный	100	7.02	10.87	54.63	346.00	
итого за завтрак 2			0.05	0.05	13.20	51.00	№ 701 Москва 2004г
обед	Салат "Витаминка"	30	0.05	0.05	13.20	51.00	
	Суп картофельный с горохом	150	0.71	2.61	5.80	44.00	№ 1 Новосибирск 2000г
	Жаркое по-домашнему	150	4.22	3.98	14.36	110.00	№ 37 Пермь 2001г
	Напиток с витаминами "Виташка"	150	17.70	8.97	14.00	237.00	№ 54-28м Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	0.00	0.00	17.10	72.00	РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016
итого за обед	Хлеб "Урожайный"	10	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
			0.71	0.10	4.61	22.00	Пром.
полдник	Чай с сахаром	150	24.86	15.84	65.55	531.00	
	Булочка российская	50	0.15	0.00	5.27	20.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
итого за полдник			3.40	4.78	30.33	177.00	№ 284 Пермь 2001г
	Рис отварной	130	3.55	4.78	35.60	197.00	
ужин	Котлета рыбная	50	2.54	4.07	25.74	153.00	№ 201 Пермь 2001г
	Соус белый основной	30	7.22	1.40	4.62	60.00	№ 54-3р Новосибирск 2022г
	Компот из изюма	150	0.17	1.26	1.09	16.00	№ 582 Москва 2004г
	Хлеб пшеничный	20	0.27	0.00	15.14	59.00	№ 54-4хн Новосибирск 2022г
	Хлеб "Урожайный"	10	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
итого за ужин			0.71	0.10	4.61	22.00	Пром.
Итого за день:			12.43	7.01	60.88	356.00	
			47.91	38.55	229.86	1 481.00	

Итого за весь период	389.06	424.45	2 170.50	14 077.00
Среднее значение за период	38.91	42.45	217.05	1 407.70

Приложение:

1. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить замену на равноценные по составу
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 1 категории отдела питания

Н.М.Павлова