

Утверждаю:
Руководитель Учреждения



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в дошкольных образовательных учреждениях г.Куйбышева

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

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в дошкольных образовательных учреждениях г.Куйбышева

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

С июня 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	20/10	1,55	8,83	10,36	128,00	№ 1 Москва 2004г
	Омлет натуральный	150	15,31	20,20	3,46	254,00	№ 117 Пермь 2001г
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,24	0,06	6,52	26,00	№ 54-3гн Новосибирск 2022г.
итого за завтрак 1			17,10	29,09	20,34	408,00	
завтрак 2	Сок фруктовый	1шт/200гр	1,00	0,00	18,20	76,00	№ 707 Москва 2004г
итого за завтрак 2			1,00	0,00	18,20	76,00	
обед	Икра морковная	50	0,89	4,04	5,18	61,00	№ 54-12г Новосибирск 2022г.
	Рассольник ленинградский со сметаной и фрикаделькой	180/5/20	1,74	5,08	12,32	103,00	№ 132 Москва 2004г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,33	6,17	35,60	223,00	№ 54-1г Новосибирск 2022г
	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 курицы	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			15,03	24,64	95,15	664,00	
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	200	5,60	6,40	8,20	118,00	№ 245 Пермь 2001г
	Сдоба обыкновенная	50	4,02	2,91	29,40	162,00	№ 288 Пермь 2001г
итого за полдник			9,62	9,31	37,60	280,00	
ужин	Каша жидкая молочная кукурузная	150	2,12	5,70	5,85	82,00	№ 54-1к Новосибирск 2022г
	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.
	Печенье Бонди	1шт/80гр	7,20	9,20	59,20	328,00	Пром.
итого за ужин			12,45	15,33	90,34	525,00	
Итого за день:			55,20	78,37	261,63	1 953,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/10	1,55	0,58	17,16	79,00	№ 2 Москва 2004г
	Каша жидкая молочная овсяная	150	5,04	7,39	18,06	158,00	№ 54-22к Новосибирск 2022г
	Чай с молоком	180	1,44	1,49	8,44	50,00	№ 54-4гн Новосибирск 2022г
итого за завтрак 1			8,03	9,46	43,66	287,00	
завтрак 2	Фрукт свежий	180	0,72	0,72	17,64	80,00	№ 10.4а Новосибирск 2018г

итого за завтрак 2			0,72	0,72	17,64	80,00	
обед	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,00	№ 101 Москва 2004г
	Свекольник со сметаной и фрикаделькой	180/5/40	4,89	6,51	10,75	122,00	№ 54-18с Новосибирск 2022г
	Картофельное пюре	150	3,22	6,88	21,72	166,00	№ 54-11г Новосибирск 2022г
	Суфле рыбное	70	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	№ 54-32х 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			17,60	22,48	69,46	554,00	
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	200	5,60	6,40	9,40	117,00	№ 260 Пермь 2001г
	Булочка школьная	50	4,38	3,18	30,63	169,00	№ 54-9в Новосибирск 2022г
итого за полдник			9,98	9,58	40,03	286,00	
	Гарнир сложный	150	3,35	7,02	20,17	151,00	№ 210 Пермь 2001г
	Напиток из шиповника	180	0,72	0,00	17,09	24,00	№ 54-13х 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			7,64	7,40	67,54	313,00	
Итого за день:			43,97	49,64	238,33	1 520,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
завтрак 1	Бутерброд с сыром	20/10	3,80	3,48	10,28	89,00	№ 3 Москва 2004г
	Каша жидкая молочная пшеничная	150	6,53	9,93	30,97	240,00	№ 54-24к Новосибирск 2022г
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	9,91	37,00	№ 54-2г Новосибирск 2022г
итого за завтрак 1			10,51	13,41	51,16	366,00	
завтрак 2	Сок фруктовый	1шт/200гр	1,00	0,00	18,20	76,00	№ 707 Москва 2004г
итого за завтрак 2			1,00	0,00	18,20	76,00	
обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	1,07	3,29	5,22	54,00	№ 54-34з Новосибирск 2022г.
	Суп "Кудрявый" со сметаной и фрикаделькой	180/5/20	2,78	5,07	15,29	120,00	Отработка
	Капуста тушеная	150	3,49	7,08	18,84	139,00	№ 54-8г Новосибирск 2022г
	Биточки по-Московски	50	4,65	11,13	4,53	136,00	ТУ 10.86.10-004-16923037-2019г
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,00	16,32	69,00	№ 54-1х 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			15,42	26,95	79,10	609,00	

полдник	Кисломолочная или молочная продукция	200	5,60	6,40	8,20	118,00	№ 245 Пермь 2001г
	Крепидель сахарный	50	4,39	7,21	30,08	203,00	№ 119 Новосибирск 2000г
итого за полдник			9,99	13,61	38,28	321,00	
ужин	Пудинг творожный запеченный	150	18,80	27,06	34,18	455,00	№ 135 Пермь 2001г
	Соус молочный сладкий	30	0,76	1,72	4,90	37,00	№ 234 Пермь 2001г
	Компот из яблок	150	0,27	0,00	15,14	59,00	№ 54-4х 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			22,77	29,16	73,12	642,00	
Итого за день:			59,69	83,13	259,86	2 014,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
завтрак 1	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1,55	8,83	10,36	128,00	№ 1 Москва 2004г
	Каши 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
			8,91	18,04	45,61	378,00	
итого за завтрак 1							
завтрак 2	Фрукт свежий	180	0,72	0,72	17,64	80,00	№ 10.4а Новосибирск 2018г
итого за завтрак 2			0,72	0,72	17,64	80,00	
обед	Салат "Сказка"	50	0,35	10,06	9,05	127,00	№ 14 Новосибирск 2000г
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и фрикаделькой	180/5/40	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	№ 54-2х 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.
			23,47	27,43	82,36	692,00	
итого за обед							
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	200	5,60	6,40	9,40	117,00	№ 260 Пермь 2001г
	Печенье сахарное	50	3,77	4,90	37,20	207,00	№ 12.6 в Новосибирск 2018г
итого за полдник			9,37	11,30	46,60	324,00	
ужин	Макароны с маслом сливочным	150/5	9,01	10,61	42,36	303,00	№ 110 Пермь 2001г
	Чай со смородиной и сахаром	180	0,19	0,05	6,39	24,00	№ 54-6х 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.
			12,14	11,04	67,65	418,00	
итого за ужин							
Итого за день:			54,61	68,53	259,86	1 892,00	

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
	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.
			5,99	5,37	38,48	223,00	
итого за завтрак 1							
завтрак 2	Сок фруктовый	1шт/200гр	1,00	0,00	18,20	76,00	№ 707 Москва 2004г
итого за завтрак 2			1,00	0,00	18,20	76,00	
обед	Салат из моркови и яблок	50	0,46	5,08	3,67	62,00	№ 54-11з Новосибирск 2022г
	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой	180/20	4,22	3,98	14,36	110,00	№ 37 Пермь 2001г
	Каша гречневая рассычатая	150	8,72	7,88	42,91	282,00	№ 54-4г Новосибирск 2022г
	Котлета из грудки куриной	70	8,87	5,92	5,09	122,00	№ 189 Пермь 2001г
	Соус красный основной	30	0,25	0,62	1,93	14,00	№ 54-3соус 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			25,60	24,00	96,68	721,00	
полдник	Булочка российская	50	3,40	4,78	30,33	177,00	№ 284 Пермь 2001г
	Кисломолочная или молочная продукция	200	5,60	6,40	8,20	118,00	№ 245 Пермь 2001г
итого за полдник			9,00	11,18	38,53	295,00	
	Картофель отварной	150	2,37	0,47	19,37	95,00	№ 214 Пермь 2001г
	Биточки рыбная (минтай)	70	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.
	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.
			13,77	6,11	63,15	363,00	
итого за ужин							
Итого за день:			55,36	46,66	255,04	1 678,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
завтрак 1	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1,55	8,83	10,36	128,00	№ 1 Москва 2004г
	Омлет натуральный	150	15,31	20,20	3,46	254,00	№ 117 Пермь 2001г
	Чай с молоком	180	1,44	1,49	8,44	50,00	№ 54-4гн Новосибирск 2022г
итого за завтрак 1			18,30	30,52	22,26	432,00	
завтрак 2	Фрукт свежий	180	0,72	0,72	17,64	80,00	№ 10.4а Новосибирск 2018г
итого за завтрак 2			0,72	0,72	17,64	80,00	
обед	Икра морковная	50	0,89	4,04	5,18	61,00	№ 54-12з Новосибирск 2022г.
	Суп картофельный с крупой рисовой и с фрикаделькой	180/40	1,79	4,11	11,93	93,00	№ 138 Москва 2004г
	Каша перловая рассычатая	150	4,42	5,25	30,45	187,00	№ 54-5г Новосибирск 2022г.
	Биточки по-Московски	50	4,65	11,13	4,53	136,00	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			15,42	26,43	89,22	659,00	
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	200	5,60	6,40	9,40	117,00	№ 260 Пермь 2001г
	Булочка школьная	50	4,58	3,18	30,63	169,00	№ 54-9н Новосибирск 2022г
итого за полдник			9,98	9,58	40,03	286,00	
	Каша жидкая молочная кукурузная	150	2,12	5,70	5,85	82,00	№ 54-1к Новосибирск 2022г
	Компот из яблок	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			6,01	6,08	54,30	291,00	
Итого за день:			50,43	73,33	223,45	1 748,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
завтрак 1	Бутерброд с сыром	20/10	3,80	3,48	10,28	89,00	№ 3 Москва 2004г
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	2,25	6,66	7,52	97,00	№ 106 Пермь 2001г
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	3,06	17,88	105,00	№ 258 Пермь 2001г
итого за завтрак 1			8,93	13,20	35,68	291,00	
завтрак 2	Сок фруктовый	1шт/200гр	1,00	0,00	18,20	76,00	№ 707 Москва 2004г
итого за завтрак 2			1,00	0,00	18,20	76,00	
обед	Салат "Здоровье"	50	0,73	5,05	3,29	61,00	№ 15 Прейскурсант 87
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и фрикаделькой	180/5/20	4,98	9,25	9,24	138,00	№ 55 Пермь 2001г
	Макаронные изделия отварные	150	5,33	6,17	35,60	223,00	№ 54-1г Новосибирск 2022г
	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	№ 54-3еос 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			18,11	29,82	90,18	699,00	
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	200	5,60	6,40	8,20	118,00	№ 245 Пермь 2001г
	Печенье сахарное	50	3,77	4,90	37,20	207,00	№ 12.6 в Новосибирск 2018г
итого за полдник			9,37	11,30	45,40	325,00	
	Каша "Дружба"	150	4,00	4,40	18,10	127,00	№ 54-16к Новосибирск 2022г
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	9,91	37,00	№ 54-2гн 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.
	Печенье Бонди	1шт/80гр	7,20	9,20	59,20	328,00	Пром.
итого за ужин			14,32	13,98	106,11	583,00	
Итого за день:			51,73	68,30	295,57	1 974,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/10	1,55	0,58	17,16	79,00	№ 2 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			6,83	8,03	41,74	263,00	
завтрак 2	Фрукт свежий	180	0,72	0,72	17,64	80,00	№ 10-4а Новосибирск 2018г
итого за завтрак 2			0,72	0,72	17,64	80,00	
обед	Салат "Овощной букет"	50	0,89	4,04	5,18	61,00	№ 54-123 Новосибирск 2022г.
	Суп картофельный с клецками и фрикаделькой	180/30/40	2,33	3,33	13,46	95,00	№ 54-6с Новосибирск 2022г
	Рис отварной	150	3,81	6,10	38,61	229,00	№ 201 Пермь 2001г
	Котлета рыбная (минтай)	70	7,22	1,40	4,62	60,00	№ 54-3р Новосибирск 2022г
	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.
итого за обед			17,50	16,65	91,68	592,00	
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	200	5,60	6,40	9,40	117,00	№ 260 Пермь 2001г
	Пирожки печеные с картофелем	60	4,64	5,12	31,18	191,00	№ 304 Пермь 2001г
итого за полдник			10,24	11,52	40,58	308,00	
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.
	Пюре фруктовое	1шт/125гр	0,63	0,00	11,38	47,00	Пром.
итого за ужин			6,40	14,57	50,83	355,00	
Итого за день:			41,69	51,49	242,47	1 598,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
завтрак 1	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1,55	8,83	10,36	128,00	№ 1 Москва 2004г
	Каша жидкая молочная манная	150	4,19	5,86	20,29	150,00	№ 54-24к Новосибирск 2022г
	Чай с молоком	180	1,44	1,49	8,44	50,00	№ 54-4гн Новосибирск 2022г

итого за завтрак 1			7,18	16,18	39,09	328,00	
завтрак 2	Сок фруктовый	литр/200гр	1,00	0,00	18,20	76,00	№ 707 Москва 2004г
итого за завтрак 2			1,00	0,00	18,20	76,00	
обед	Салат "Популярный"	50	0,83	2,82	4,33	46,00	№ 33 Новосибирск 2000г
	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикаделькой	180/20	5,64	5,22	18,10	145,00	№ 54-7с Новосибирск 2022г
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,72	7,88	42,91	282,00	№ 54-4г Новосибирск 2022г
	Биточки из грудки кур	70	8,87	5,92	5,09	122,00	№ 189 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			27,73	23,74	107,56	777,00	
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	200	6,00	5,00	8,00	100,00	№ 245 Пермь 2001г
	Булочка домашняя	50	3,68	7,93	31,02	210,00	№ 482 Пермь 2001г
итого за полдник			9,68	12,93	39,02	310,00	
ужин	Картофельное пюре запеченное с маслом сливочным	150/5	4,14	13,74	23,75	239,00	№261 Москва 2004г.
	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.
	Пюре фруктовое	литр/125гр	0,63	0,00	11,38	47,00	Пром.
итого за ужин			7,93	14,21	61,42	406,00	
Итого за день:			53,52	67,06	265,29	1 897,00	

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
	Суфле творожное	150	18,14	26,76	23,79	409,00	№ 365 Москва 2004г
	Соус молочный сладкий	30	0,76	1,72	4,90	37,00	№ 234 Пермь 2001г
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	9,91	37,00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
итого за завтрак 1			20,63	29,06	55,76	562,00	
завтрак 2	Фрукт свежий	180	0,72	0,72	17,64	80,00	№ 10-4а Новосибирск 2018г
итого за завтрак 2			0,72	0,72	17,64	80,00	
обед	Салат из моркови и яблок	50	0,46	5,08	3,67	62,00	№ 54-11з Новосибирск 2022г
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и фрикаделькой	180/5/40	1,43	5,23	10,00	91,00	№ 110 Москва 2004г
	Жаркое по-домашнему	150	17,70	8,97	14,00	237,00	№ 54-28м Новосибирск 2022г
	Напиток с витаминами "Витонья"	180	0,00	3,10	36,59	138,00	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			22,53	22,76	83,16	619,00	
поладик	Кисломолочная или молочная продукция	200	5,60	6,40	9,40	117,00	№ 260 Пермь 2001г
	Булочка российская	50	3,40	4,78	30,33	177,00	№ 284 Пермь 2001г
итого за полдник			9,00	11,18	39,73	294,00	
ужин	Капша жидкая молочная пшенная	150	6,53	9,93	30,97	240,00	№ 54-24к Новосибирск 2022г
	Компот из яблок	180	0,32	0,00	18,17	71,00	№ 54-4к 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:			62,67	74,03	264,33	1 957,00	

Итого за весь период			528,87	660,54	2 565,83	18 231,00	
Среднее значение за период			52,89	66,05	256,58	1 823,10	

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 1 категории отдела питания

Вас

