

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 июля 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	№ 54-1гн 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	TV 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.
			15,03	24,64	95,15	664,00	
	итого за обед					118,00	№ 245 Пермь 2001г
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	200	5,60	6,40	8,20		№ 288 Пермь 2001г
	Слоба обыкновенная	50	4,02	2,91	29,40	162,00	
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	№ 54-2ж 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	
	Овощи свежие	50	0,40	0,05	1,30	7,00	№8 Новосибирск 2018г
	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
обед	Суп/ле рыбное	70	5,29	2,86	3,33	60,00	Отработка
	Соев 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.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
итого за обед			17,05	18,08	66,91	502,00	
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
	Гарнир сложный	150	9,98	9,58	40,03	286,00	№ 210 Пермь 2001г
итого за полдник	Напиток из шиповника	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.
	Пюре фруктовое	1шт/125гр	0,63	0,00	11,38	47,00	Пром.
			7,64	7,40	67,54	313,00	
итого за ужин			43,42	45,24	235,78	1 468,00	
итого за день:							

Присем нини	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 пшениная	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	№ 54-2гн 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 "Кулрявый" со сметаной и фрикаделькой	180/5/20	2,78	5,07	15,29	120,00	Отработка
	Кашуэта 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	TV 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			15,42	26,95	79,10	609,00	

пошлинк	Кисломолоочная или молочная продукция	200	5,60	6,40	8,20	118,00	№ 245 Пермь 2001г
	Крендель сахарный	50	4,39	7,21	30,08	203,00	№ 119 Новосибирск 2000г
итого за пошлинк			9,99	13,61	38,28	321,00	
	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
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"	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
День 4			Б	Ж	У		
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	№ 54-27к Новосибирск 2022г
	Какао с молоком	180	3,17	3,35	14,96	100,00	№ 242 Пермь 2001г
итого за завтрак 1			8,91	18,04	45,61	378,00	
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	
	Салат "Оскака"	50	0,35	10,06	9,05	127,00	№ 14 Новосибирск 2000г
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и фрикадельской	180/5/40	1,43	5,23	10,00	91,00	№ 110 Москва 2004г
обед	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			23,47	27,43	82,36	692,00	
пошлинк	Кисломолоочная 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 пошлинк			9,37	11,30	46,60	324,00	
	Макаронник с маслом сливочным	150/5	9,01	10,61	42,36	303,00	№ 110 Пермь 2001г
ужин	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			12,14	11,04	67,65	418,00	
Итого за день:			54,61	68,53	259,86	1 892,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 5			Б	Ж	У		

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.
итого за завтрак 1			5,99	5,37	38,48	223,00	
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 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 рассыпчатая	150	8,72	7,88	42,91	282,00	№ 54-4г Новосибирск 2022г
	Копчености 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	№ 54-32гн 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.
	Булочка российская	50	25,60	24,00	96,68	721,00	№ 284 Пермь 2001г
	Кисломолочная или молочная продукция	200	3,40	4,78	30,33	177,00	№ 245 Пермь 2001г
итого за обед			5,60	6,40	8,20	118,00	
полдник	Картофель отварной	150	9,00	11,18	38,53	295,00	№ 214 Пермь 2001г
	Биточки рыбная (минтай)	70	2,37	0,47	19,37	95,00	№ 54-3г Новосибирск 2022г
	Соус сметанный с томатом	30	7,22	1,40	4,62	60,00	№ 601 Москва 2004г
	Чай с яблоком и сахаром	180	0,39	3,77	1,49	41,00	№ 54-4бгн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	0,22	0,09	7,39	29,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Пюре фруктовое	1шт/125гр	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
			0,63	0,00	11,38	47,00	Пром.
	итого за ужин		13,77	6,11	63,15	363,00	
	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 крупной рисовой и с фрикаделькой	180/40	1,79	4,11	11,93	93,00	№ 138 Москва 2004г
	Каша перловая рассыпчатая	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	TV 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 "У рожайный"	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	4,38	3,18	30,63	169,00	№ 54-9в 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 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 "У рожайный"	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	

Присем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
	Бутерброд с сыром	20/10	3,80	3,48	10,28	89,00	№ 3 Москва 2004г
завтрак 1	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 Прейскурант 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	№ 54-3соус 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 "У рожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
	Итого за обед		18,11	29,82	90,18	699,00	
	Кисломолочная или молочная продукция	200	5,60	6,40	8,20	118,00	№ 245 Пермь 2001г
ПОЛДНИК	Печенье сахарное	50	3,77	4,90	37,20	207,00	№ 12.6 в Новосибирск 2018г
Итого за полдник	Каша "Дружба"	150	9,37	11,30	45,40	325,00	№ 54-16к Новосибирск 2022г
	Чай с сахаром	180	4,00	4,40	18,10	127,00	№ 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	№ 54-32кн 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.
Итого за обед	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
			17,50	16,65	91,68	592,00	
подник	Кисломолочная или молочная продукция	200	5,60	6,40	9,40	117,00	№ 260 Пермь 2001г
	Пирожки печенные с картофелем	60	4,64	5,12	31,18	191,00	№ 304 Пермь 2001г
Итого за подник			10,24	11,52	40,58	308,00	
ужин	Рату 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.
	Щоре фруктовое	1шт/125гр	0,63	0,00	11,38	47,00	Пром.
			6,40	14,57	50,83	355,00	
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	1шт/200гр	1,00	0,00	18,20	№ 707 Москва 2004г
Итого за завтрак 2				1,00	0,00	18,20	
обед	Салат "Полувялый"	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 грутки 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.
Итого за обед	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
			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	№ 282 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	1шт/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	

Присм ниши	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
		Бутерброд с повидлом	20/10	1,55	0,58	17,16	№ 2 Москва 2004г
		Суфле творожное	150	18,14	26,76	23,79	№ 365 Москва 2004г
	завтрак 1	Соус молочный сладкий	30	0,76	1,72	4,90	№ 234 Пермь 2001г
Итого за завтрак 1		Чай с сахаром	180	0,18	0,00	9,91	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
завтрак 2		Фрукт свежий	180	20,63	29,06	55,76	562,00
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	№ 54-11з Новосибирск 2022г
		Борщ с капустой и картофелем со сметаной и фрикадельской	180/5/40	1,43	5,23	10,00	№ 110 Москва 2004г
		Жаркое по-домашнему	150	17,70	8,97	14,00	№ 54-28м Новосибирск 2022г
		Напиток с витаминами "Витопка"	180	0,00	3,10	36,59	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	
полдник	200	5,60	6,40	9,40	117,00	№ 260 Пермь 2001г
Кисломолочная или молочная продукция						
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	
Каша жидкая молочная пшеница	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	№ 54-4хн 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:		62,67	74,03	264,33	1 957,00	

Итого за весь период	528,32	656,14	2 563,28	18 179,00	
Среднее значение за период	52,83	65,61	256,33	1 817,90	

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 №1).

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

Handwritten signature

Н.М. Павлова

