

ИП Стрельников А.В.



Утверждаю

Заведующий

МОУ



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	200	4,8	4,8	16,6	131,5	0,7	94	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	1,2	394	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,1	7	2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		12,8	11,3	51,2	360,3	2,0		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,9	0,2	17,7	75,1	1,4		
Обед								
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324	60	0,8	2,0	5,0	44,1	1,3	324	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4	5,3	82	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	80	13,2	13,3	13,1	226,5	0,1	305	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	4,6	21,4	143,9	10,4	321	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		24,3	22,6	100,6	712,7	17,1		
Полдник								
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8	2,0		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	150	17,4	16,4	16,8	288,0	8,6	276	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	0,0	467	2011
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		23,7	20,4	66,7	548,9	10,6		
Всего за день:		61,7	54,5	236,2	1 697,0	31,1		

Повар \_\_\_\_\_

Стрельников А.В.

Утверждаю \_\_\_\_\_  
Заведующий \_\_\_\_\_  
МОУ \_\_\_\_\_

О  
детский сад  
№375

м функционирования

*(с солеными овощами)*

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	0,2	215	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,0	400	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		19,8	27,5	36,4	483,5	5,4		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,9	0,2	17,7	75,1	1,4		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	2,3	33	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	200	1,7	2,1	13,7	81,1	5,3	80	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	18,1	298	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	0,0	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		20,4	20,1	79,0	585,3	25,7		
Полдник								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240	170	23,7	18,2	24,3	369,3	1,8	240	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,1	3,3	26,2	0,1	351	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	0,5	395	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0		
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		31,8	25,7	84,2	711,4	2,4		
Всего за день:		72,9	73,5	217,3	1 855,3	34,9		

Повар \_\_\_\_\_

Стрельников А.В.

г. Краснооктябрьский район  
Муниципальное предприятие  
Стрельников  
Александр  
Викторович  
ИНН 344205629  
ОГРН 3103459110000

для д

серждаю \_\_\_\_\_  
 едующий \_\_\_\_\_  
 у \_\_\_\_\_

детский сад  
 №375

ИНН 3442039810  
 ОГРН 1023402639448

*(с солеными овощами)*

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
<b>Завтрак</b>								
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	0,9	185	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	2,9	14,9	101,4	0,6	397	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	1	2011
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>14,0</b>	<b>15,0</b>	<b>64,3</b>	<b>457,7</b>	<b>1,5</b>		
<b>II Завтрак</b>								
ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0	20,0	368	2011
<b>ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК</b>		<b>3,0</b>	<b>1,0</b>	<b>42,0</b>	<b>192,0</b>	<b>20,0</b>		
<b>Обед</b>								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	3,0		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5	6,6	57	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13,5	16,7	12,5	262,7	0,1	282	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,7	31,9	203,0	0,4	166	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0,0	354	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	1,4	372	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>27,1</b>	<b>27,3</b>	<b>104,7</b>	<b>792,1</b>	<b>11,5</b>		
<b>Полдник</b>								
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	0,1	268	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	11,5	344	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	1,1	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>18,1</b>	<b>17,2</b>	<b>38,0</b>	<b>398,4</b>	<b>12,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,2</b>	<b>60,5</b>	<b>249,0</b>	<b>1 840,2</b>	<b>45,7</b>		

Повар \_\_\_\_\_

ИП Стрельников А.В.



Утверждаю

Заведующий

МОУ

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	220/2	6,4	5,9	18,5	153,9	0,8		2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	1,2	394	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	0,0	3	2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		15,5	16,3	52,0	423,8	2,0		
II Завтрак								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	8,0	368	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,8	0,8	19,0	91,2	8,0		
Обед								
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1	2,4		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4,0	7,2	71,6	9,8	67	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	200	13,3	8,7	33,6	286,4	22,7	291	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0,0	354	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		20,7	14,4	88,8	592,4	34,9		
Полдник								
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	150	29,0	23,2	17,8	405,2	0,3	231	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	60	1,1	2,3	6,7	52,3	0,2	351	2011
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	401	2011
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	0,0	473	2011
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		39,7	33,4	61,9	721,2	1,1		
Всего за день:		76,7	64,9	221,7	1 828,6	46,0		

Повар \_\_\_\_\_

ИП Стрельников А.В.



Утверждаю

Заведующий

МОУ



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	0,9	185	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	1	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,0	400	2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		16,6	18,5	56,1	468,0	1,9		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,9	0,2	17,7	75,1	1,4		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	2,3	33	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77	200	2,5	2,4	15,6	94,7	7,8	77	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,4	21,7	22,5	383,7	11,4	276	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	0,0	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		31,7	28,2	99,6	783,6	21,5		
Полдник								
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	60	1,3	2,9	6,6	60,0	3,1	54	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	80/5	10,9	7,4	7,8	149,9	0,1	255	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	130	3,3	3,4	34,4	185,8	0,4	166	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	79,2	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		17,6	14,1	76,9	531,4	82,8		
Всего за день:		66,8	61,0	250,3	1 858,1	107,6		

Повар \_\_\_\_\_



ИП Стрельников А.В.



Утверждаю

Заведующий

МОУ

№375

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	0,9	185	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,0	400	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,1	7	2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		18,2	13,4	58,9	430,3	2,0		
II Завтрак								
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	4,0	388	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,7	0,5	31,9	137,0	4,0		
Обед								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	3,0		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	200/20	1,8	3,1	11,7	82,7	3,7	85	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	18,1	298	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		20,8	17,7	66,9	518,9	24,8		
Полдник								
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	80	13,0	5,1	2,5	111,8	0,0	249	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150/5	8,1	5,5	36,8	234,4	0,5	166	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	1,1	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0		
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5,0	2,8	52,7	256,4	0,1	458	2011
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		28,5	13,6	116,6	713,2	1,7		
Всего за день:		68,2	45,2	274,3	1 799,4	32,5		

Повар \_\_\_\_\_

ИП Стрельников А.В.

Утверждаю

Заведующий

МОУ



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	0,2	215	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	1,3	394	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	1	2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		16,6	31,4	37,3	517,0	5,7		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,9	0,2	17,7	75,1	1,4		
Обед								
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324	60	0,8	2,0	5,0	44,1	1,3	324	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83	200/25	6,8	6,5	14,3	143,2	7,2	83	2011
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	200	19,8	10,2	42,1	362,8	9,9	292	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	1,8	22,9	0,5	348	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	1,4	372	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		30,5	20,6	101,1	740,6	20,3		
Полдник								
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ №154	150	15,1	13,7	24,5	293,8	2,0	154	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,6	43,7	0,1	351	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	0,5	395	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0		
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		24,1	22,5	90,7	675,8	2,6		
Всего за день:		72,1	74,7	246,8	2 011,5	30,0		

Повар \_\_\_\_\_

ИП Стрельников А.В.

\_\_\_\_\_

*Стрельников Александр Викторович*

ИНН 3442056290  
ОГРН 3103459110000

для д

MOY

(с солеными овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	0,9	185	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	0,6	397	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	0,0	213	2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		20,7	15,3	67,5	492,7	1,5		
II Завтрак								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	8,0	368	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,8	0,8	19,0	91,2	8,0		
Обед								
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1	2,4		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №67	200/5	1,6	4,8	7,4	81,6	9,8	67	2011
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	1,5	286	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	9,0	321	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		21,8	26,0	82,6	670,6	24,1		
Полдник								
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	2,0	6,1	48,5	2,6	324	2011
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	0,1	268	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	11,5	344	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	79,2	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0		
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		21,1	20,6	80,8	624,7	93,4		
Всего за день:		64,4	62,7	249,9	1 879,2	127,0		

Повар \_\_\_\_\_



ИП Стрельников А.В.



Утверждаю

Заведующий

МОУ



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	0,9	185	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,0	400	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0		
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,1	7	2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		20,2	13,7	69,1	481,1	2,0		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,9	0,2	17,7	75,1	1,4		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	2,3	33	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5	6,6	57	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	200/5	13,3	12,2	33,6	322,7	22,7	291	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	0,0	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		20,6	20,3	105,1	710,4	31,6		
Полдник								
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	150	29,0	23,2	17,8	405,2	0,3	231	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	60	1,1	2,3	6,7	52,3	0,2	351	2011
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	401	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		38,8	30,6	52,4	655,0	1,1		
Всего за день:		80,5	64,8	244,3	1 921,6	36,1		

Повар \_\_\_\_\_

ИП Стрельников А.В.

Сержадоу Виктор  
ведущий Беспалов Н. Н.  
ру РДВ 375  
детский сад  
№ 375

(с солеными овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
<b>Завтрак</b>								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1,3	6,2	5,4	83,3	4,9		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	0,2	215	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	1,3	394	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	0,0	3	2011
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>20,8</b>	<b>32,9</b>	<b>42,4</b>	<b>565,4</b>	<b>6,4</b>		
<b>II Завтрак</b>								
СОК ТОМАТНЫЙ №399	180	1,7	0,2	5,0	31,4	7,2	399	2011
<b>ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК</b>		<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>5,0</b>	<b>31,4</b>	<b>7,2</b>		
<b>Обед</b>								
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324	60	0,8	2,0	5,0	44,1	1,3	324	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82	200	3,0	2,2	17,0	99,9	5,4	82	2011
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	230	21,9	20,7	22,4	369,9	10,5	302	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	13,6	54,2	0,0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>30,5</b>	<b>25,4</b>	<b>88,9</b>	<b>716,1</b>	<b>17,2</b>		
<b>Полдник</b>								
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	18,1	298	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0		
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	0,0	478	2011
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>21,1</b>	<b>19,5</b>	<b>70,2</b>	<b>548,2</b>	<b>18,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>74,1</b>	<b>78,0</b>	<b>206,5</b>	<b>1 861,1</b>	<b>48,9</b>		

Повар \_\_\_\_\_

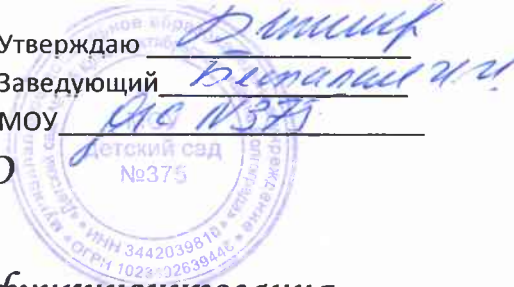
ИП Стрельников А.В.



Утверждаю

Заведующий

МОУ



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	220	5,3	5,4	18,4	145,1	0,8	93	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	0,5	395	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	7	2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		13,3	11,7	54,4	378,1	1,3		
II Завтрак								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	6,0	368	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,6	0,6	14,3	68,4	6,0		
Обед								
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1	2,4		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200	1,9	2,3	15,6	90,6	7,7	77	2011
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	250	24,7	12,9	52,7	454,2	12,5	292	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	1,9	23,3	0,5	348	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		31,9	17,2	110,5	753,3	24,5		
Полдник								
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	80/5	10,5	7,3	5,0	135,1	0,7	256	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	11,5	344	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	1,1	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	0,0	467	2011
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		19,9	17,3	73,9	549,7	13,3		
Всего за день:		65,7	46,8	253,1	1 749,5	45,1		

Повар \_\_\_\_\_

ИП Стрельников А.В.

утверждаю

Заведующий

МОУ

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	0,9	185	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,0	400	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	1	2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		16,0	17,0	58,7	461,1	1,9		
II Завтрак								
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	4,0	388	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,7	0,5	31,9	137,0	4,0		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	2,3	33	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4,0	7,2	71,6	9,8	67	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13,5	16,7	12,5	262,7	0,1	282	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	4,6	21,4	143,9	10,4	321	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	0,0	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		22,5	29,3	92,9	737,4	22,6		
Полдник								
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	200/5	18,2	14,2	42,3	380,2	0,1	212	2011
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	401	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,0		
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,0		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		27,4	20,0	85,1	645,7	0,7		
Всего за день:		66,6	66,8	268,6	1 981,2	29,2		

Повар \_\_\_\_\_



ИП Стрельников А.В.



Утверждаю

Заведующий

МОУ

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	0,9	185	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	1,2	394	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	0,0	2	2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		14,3	10,6	80,6	479,4	2,1		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,9	0,2	17,7	75,1	1,4		
Обед								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	3,0		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4	5,3	82	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	1,5	286	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,7	31,9	203,0	0,4	166	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		25,7	24,1	100,7	742,4	10,2		
Полдник								
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	0,1	268	2011
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150	3,2	4,7	18,3	134,2	8,5	151	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0		
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	0,0	478	2011
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		22,7	21,4	73,4	589,8	8,6		
Всего за день:		63,6	56,3	272,4	1 886,7	22,3		

Повар \_\_\_\_\_

ИП Стрельников А.В.

Утверждаю

Заведующий

МОУ

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,5	7,1	6,2	95,2	5,6		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	0,2	215	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	0,6	397	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	0,0	3	2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		21,6	34,3	42,6	581,9	6,4		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,9	0,2	17,7	75,1	1,4		
Обед								
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	60	1,3	2,9	6,6	60,0	3,1	54	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б №57	200	2,1	4,2	10,0	87,2	6,7	57	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,4	21,7	22,5	383,7	11,4	276	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	1,4	372	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		30,2	29,3	81,2	718,9	22,6		
Полдник								
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	0,9	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	0,5	395	2011
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ №458	75	10,1	5,4	33,8	226,1	0,0	458	2011
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		21,5	13,7	80,8	536,4	1,4		
Всего за день:		74,2	77,5	222,3	1 912,3	31,8		

Повар \_\_\_\_\_

Стрельников А.В.

MOY

Утверждаю  
Заведующий  
МОУ \_\_\_\_\_  
Ю \_\_\_\_\_

функционирования

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

## 15 день

Повар

Повар

П Стрельников А.В.

MOY

(с солеными овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

## 16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
<b>Завтрак</b>								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	0,2	215	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,0	400	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>19,8</b>	<b>27,5</b>	<b>36,4</b>	<b>483,5</b>	<b>5,4</b>		
<b>II Завтрак</b>								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	8,0	368	2011
<b>ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК</b>		<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	<b>8,0</b>		
<b>Обед</b>								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	2,3	33	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б №67	200	2,3	4,0	8,1	78,0	9,9	67	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	180	34,5	37,2	29,8	598,3	1,9	304	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>41,0</b>	<b>45,2</b>	<b>78,0</b>	<b>888,7</b>	<b>14,1</b>		
<b>Полдник</b>								
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	0,1	268	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	11,5	344	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>18,8</b>	<b>17,3</b>	<b>43,2</b>	<b>421,1</b>	<b>11,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>80,4</b>	<b>90,8</b>	<b>176,6</b>	<b>1 884,5</b>	<b>39,1</b>		

Повар \_\_\_\_\_



ИП Стрельников А.В.


 утверждаю  
 Заведующий  
 МОУ

 Беспахан Н. Н.  
 № 375  
 Детский сад № 375

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	220	5,3	5,4	18,4	145,1	0,8	93	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	1,2	394	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0		
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	7	2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		13,2	11,8	53,0	372,8	2,0		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,9	0,2	17,7	75,1	1,4		
Обед								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	3,0		
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ №56	200/5	1,4	4,7	8,0	82,7	6,7	56	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288	70/70	11,9	14,2	10,7	227,6	0,8	288	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	120/5	4,5	4,0	28,7	174,0	0,0	205	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	0,0	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		21,7	23,4	95,3	696,7	10,5		
Полдник								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	150	26,8	18,1	25,9	386,2	0,3	237	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,1	3,3	26,2	0,1	351	2011
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	401	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		38,3	27,2	79,4	735,0	1,0		
Всего за день:		74,1	62,6	245,4	1 879,6	14,9		

Повар \_\_\_\_\_

ИП Стрельников А.В.



Утверждаю

Заведующий

МОУ

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	0,9	185	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	0,6	397	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	0,0	2	2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		14,5	12,8	74,0	476,0	1,5		
II Завтрак								
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	4,0	388	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,7	0,5	31,9	137,0	4,0		
Обед								
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8	2,0		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №81	180	4,1	3,8	13,6	106,1	3,4	81	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	1,5	286	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130	2,9	4,9	12,5	106,9	27,0	336	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	1,4	372	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		23,6	25,9	85,8	687,2	35,3		
Полдник								
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	80/5	10,5	7,3	5,0	135,1	0,7	256	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	9,0	321	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	79,2	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0		
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	0,0	478	2011
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		18,8	16,9	78,4	564,3	88,9		
Всего за день:		57,6	56,1	270,1	1 864,5	129,7		

Повар

ИП Стрельников А.В.



Утверждаю Д.И.Иванов  
 Заведующий Д.И.Иванов  
 МОУ №375  
 Детский сад №375

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	250/2	7,1	6,1	24,4	183,0	0,9	93	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	1,1	393	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	1	2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		9,7	13,6	49,6	370,5	2,0		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,9	0,2	17,7	75,1	1,4		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	2,3	33	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	200	1,7	2,1	13,7	81,1	5,3	80	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13,5	16,7	12,5	262,7	0,1	282	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	11,5	344	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		22,2	28,7	81,2	690,8	19,2		
Полдник								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235	130	20,0	13,7	29,9	333,4	0,2	235	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,1	3,3	26,2	0,1	351	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,0	400	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,0		
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	50	3,4	6,3	27,3	179,9	0,0	470	2011
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		32,5	26,2	89,3	736,2	1,3		
Всего за день:		65,3	68,7	237,8	1 872,6	23,9		

Повар \_\_\_\_\_

Средельников А.В.

Средельников  
Александр  
Викторович

ИНН 3442056295  
ОГРН 310345911018

MOY

No379

(с солеными овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

## 20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
<b>Завтрак</b>								
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	0,9	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	0,5	395	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0		
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	7	2011
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>17,3</b>	<b>10,9</b>	<b>75,2</b>	<b>468,1</b>	<b>1,4</b>		
<b>II Завтрак</b>								
ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0	20,0	368	2011
<b>ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК</b>		<b>3,0</b>	<b>1,0</b>	<b>42,0</b>	<b>192,0</b>	<b>20,0</b>		
<b>Обед</b>								
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	2,0	6,1	48,5	2,6	324	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5	6,6	57	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160	10,7	7,2	26,8	228,8	18,0	291	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0,0	354	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	0,0	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>17,0</b>	<b>14,8</b>	<b>91,5</b>	<b>586,9</b>	<b>27,2</b>		
<b>Полдник</b>								
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	3,0		
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	0,1	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	130	3,3	3,4	34,4	185,8	0,4	166	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0		
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>19,8</b>	<b>15,8</b>	<b>81,8</b>	<b>562,7</b>	<b>3,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,1</b>	<b>42,5</b>	<b>290,5</b>	<b>1 809,7</b>	<b>52,1</b>		

Повар \_\_\_\_\_