

ИП Стрельников А.В.



## 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 С, мг | № рецептур  | Сборник рецептур |             |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|----------------|-------------|------------------|-------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     |                               |                |             |                  | Углеводы, г |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |                               |                |             |                  |             |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94                   | 220          | 5,3              | 5,5         | 18,4                          | 145,1          | 0,8         | 93               | 2011        |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                       | 200          | 3                | 2,5         | 15,6                          | 97,3           | 1,3         | 394              | 2011        |
| БАТОН   | 40           | 3                | 1,2         | 20,6                          | 104,8          | 0           |                  |             |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)  | 15           | 3,5              | 4,4         | 0                             | 54,6           | 0,1         | 7                | 2011        |
| <b>II Завтрак</b>                                     |              |                  |             |                               |                |             |                  |             |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                     | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,7                          | 75,1           | 1,4         | 399              | 2011        |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |                               |                |             |                  |             |
| ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324             | 80           | 1,1              | 3,3         | 6,8                           | 62,5           | 1,8         | 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             | 13,6        | 13,1                          | 226,5          | 0,1         | 305              | 2011        |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                                | 180          | 3,8              | 6,2         | 25,6                          | 172,8          | 12,5        | 321              | 2011        |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                        | 200          | 0                | 0           | 15,5                          | 61,9           | 0           | 376              | 2011        |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2                          | 102            | 0           |                  |             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7                           | 46             | 0           |                  |             |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |             |                               |                |             |                  |             |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ №275                                 | 50           | 5,3              | 15,6        | 0,2                           | 162,9          | 0           | 275              | 2011        |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336                                  | 180          | 3,9              | 6,8         | 17,2                          | 148,3          | 37,5        | 336              | 2011        |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10       | 0,1              | 0           | 9,8                           | 39,4           | 0           | 392              | 2011        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1                          | 71             | 0           |                  |             |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                                | 60           | 4,9              | 4,7         | 34,7                          | 200,7          | 0           | 467              | 2011        |
| <b>Всего за день:</b>                                 |              | <b>57,4</b>      | <b>66,9</b> | <b>257,4</b>                  | <b>1865,3</b>  | <b>60,8</b> |                  |             |

Повар



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми 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 С, мг | № рецептур  | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|----------------|-------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г     |                               |                |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                  |             |                               |                |             |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ  | 80           | 1,5              | 7,1         | 6,2                           | 5,6            |             |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215            | 80/5         | 8,1              | 14,5        | 1,5                           | 168,7          | 0,1         | 215              |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400             | 200          | 5,6              | 4,9         | 9,3                           | 104,8          | 1           | 400              |
| БАТОН                             | 40           | 3                | 1,2         | 20,6                          | 104,8          | 0           |                  |
| <b>II Завтрак</b>                 |              |                  |             |                               |                |             |                  |
| СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399      | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,7                          | 75,1           | 1,4         | 399              |
| <b>Обед</b>                       |              |                  |             |                               |                |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33               | 80           | 1,1              | 4,8         | 6,5                           | 72,8           | 3           | 33               |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80     | 200          | 1,7              | 2,1         | 13,7                          | 81,1           | 5,3         | 80               |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298              | 160/30       | 14,4             | 14,4        | 13,5                          | 245            | 18,1        | 298              |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372      | 200          | 0,2              | 0,2         | 23,2                          | 95,6           | 1,6         | 372              |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2                          | 102            | 0           |                  |
| <b>Полдник</b>                    |              |                  |             |                               |                |             |                  |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240 | 170          | 23,7             | 18,9        | 25,3                          | 373,1          | 1,8         | 240              |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351      | 30           | 0,5              | 1,2         | 3,3                           | 26,2           | 0,1         | 351              |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395   | 200          | 3,1              | 2,4         | 17,1                          | 103,1          | 0,5         | 395              |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 30           | 2,2              | 0,2         | 14,6                          | 68,9           | 0           |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ                           | 40           | 3                | 3,9         | 29,8                          | 166,8          | 0           |                  |
| <b>Всего за день:</b>             |              | <b>72,3</b>      | <b>76,4</b> | <b>223,5</b>                  | <b>1883,2</b>  | <b>38,5</b> |                  |

ИП Стрельников А.В.



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(с солеными овощами)

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

**3 день**



Утверждаю

Заведующий

МОУ

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции |             | Пищевые вещества |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины С, мг | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|-------------|------------------|--------------|-------------------------------|----------------|------------|------------------|
|   | Белки, г     | Жиры, г     | Углеводы, г      |              |                               |                |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |             |                  |              |                               |                |            |                  |
| КАША ЖИДКАЯ (манная) №185                   | 200/5        | 8           | 4,6              | 34,2         | 210,5                         | 0,9            | 185        | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ №397                        | 200          | 3,9         | 3,3              | 16,6         | 112,7                         | 0,6            | 397        | 2011             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                          | 30/10        | 2,4         | 8,5              | 15,2         | 145,8                         | 0              | 1          | 2011             |
| <b>II Завтрак</b>                           |              |             |                  |              |                               |                |            |                  |
| ФРУКТЫ (БАНАН) №368                         | 200          | 3           | 1                | 42           | 192                           | 20             | 368        | 2011             |
| <b>Обед</b>                                 |              |             |                  |              |                               |                |            |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                             | 80           | 0,6         | 0,1              | 1,4          | 10,4                          | 4              |            |                  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57            | 200          | 1,5         | 4                | 10           | 82,5                          | 6,6            | 57         | 2011             |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282    | 70/5         | 11,7        | 16,6             | 10,8         | 239,3                         | 0,1            | 282        | 2011             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 | 150/5        | 8,1         | 6                | 36,8         | 234,4                         | 0,5            | 166        | 2011             |
| СОУС СМЕТАННЫЙ №354                         | 30           | 0,4         | 1,2              | 1,7          | 22,5                          | 0              | 354        | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ №374    | 200          | 0,5         | 0,1              | 33           | 137                           | 12             | 374        | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 40           | 2,6         | 0,4              | 17           | 81,6                          | 0              |            |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20           | 1,5         | 0,1              | 9,7          | 46                            | 0              |            |                  |
| <b>Полдник</b>                              |              |             |                  |              |                               |                |            |                  |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268                          | 80/5         | 13,6        | 12,1             | 3,4          | 176,1                         | 0,1            | 268        | 2011             |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344               | 180          | 3,2         | 7,9              | 18           | 162,2                         | 14             | 344        | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393                         | 180/10/7     | 0,2         | 0                | 10           | 41,7                          | 1,1            | 393        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20           | 1,5         | 0,1              | 9,7          | 46                            | 0              |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>62,7</b> | <b>66</b>        | <b>269,5</b> | <b>1940,7</b>                 | <b>59,9</b>    |            |                  |

Повар

ИП Стрельников А.В.



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с соевыми 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 С, мг | № рецептур  | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-----------|-------------------------------|----------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г   |                               |                |             |                  |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |           |                               |                |             |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94                   | 220/2        | 6,4              | 6         | 18,5                          | 0,8            | 94          | 2011             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                          | 200          | 3                | 2,5       | 15,6                          | 1,3            | 394         | 2011             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ  | 40/5/15      | 6,4              | 8,6       | 19,5                          | 0              | 3           | 2011             |
| <b>II Завтрак</b>  |              |                  |           |                               |                |             |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                              | 200          | 0,8              | 0,8       | 19                            | 91,2           | 8           | 2011             |
| <b>Обед</b>  |              |                  |           |                               |                |             |                  |
| ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ  | 80           | 0,9              | 0         | 1,8                           | 10,9           | 3,2         |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67                    | 200          | 1,5              | 4         | 7,2                           | 71,6           | 9,8         | 2011             |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291 | 160          | 10,7             | 7,7       | 26,8                          | 228,8          | 18          | 2011             |
| СОУС СМЕТАННЫЙ №354                                      | 30           | 0,4              | 1,2       | 1,7                           | 22,5           | 0           | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376                          | 200          | 0                | 0         | 15,5                          | 61,9           | 0           | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50           | 3,3              | 0,4       | 21,2                          | 102            | 0           |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           | 1,5              | 0,1       | 9,7                           | 46             | 0           |                  |
| <b>Полдник</b>   |              |                  |           |                               |                |             |                  |
| СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ №233                                  | 150          | 21,7             | 18,3      | 31,8                          | 384,2          | 0,9         | 2011             |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351                             | 50           | 0,9              | 2         | 5,6                           | 43,7           | 0,1         | 2011             |
| КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401             | 200          | 5,6              | 4,9       | 7,8                           | 102,8          | 0,6         | 2011             |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473                                    | 60           | 4,9              | 3,5       | 35,5                          | 192,8          | 0           | 2012             |
| <b>Всего за день:</b>                                    |              | <b>68</b>        | <b>60</b> | <b>237,2</b>                  | <b>1791,9</b>  | <b>42,7</b> |                  |

Повар

ИП Стрельников А.В.



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми 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 С, мг | № рецептур   | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-----------|-------------------------------|----------------|--------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г   |                               |                |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                  |           |                               |                |              |                  |
| КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185               | 200/5        | 8,6              | 6,1       | 31,6                          | 217,4          | 0,9          | 185              |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400                         | 200          | 5,6              | 4,9       | 9,3                           | 104,8          | 1            | 400              |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                            | 30/10        | 2,4              | 8,5       | 15,2                          | 145,8          | 0            | 1                |
| <b>II Завтрак</b>                             |              |                  |           |                               |                |              |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                             | 180          | 0,9              | 0,2       | 17,7                          | 75,1           | 1,4          | 399              |
| <b>Обед</b>                                   |              |                  |           |                               |                |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                           | 80           | 1,1              | 4,8       | 6,5                           | 72,8           | 3            | 33               |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77                   | 200          | 2,5              | 2,4       | 15,6                          | 94,7           | 7,8          | 77               |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276                      | 200          | 23,4             | 22,2      | 22,5                          | 383,7          | 11,4         | 276              |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383        | 200          | 0,1              | 0         | 28,4                          | 113,9          | 0            | 383              |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 50           | 3,3              | 0,4       | 21,2                          | 102            | 0            |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 20           | 1,5              | 0,1       | 9,7                           | 46             | 0            |                  |
| <b>Полдник</b>                                |              |                  |           |                               |                |              |                  |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54 | 80           | 1,8              | 4         | 9                             | 80,1           | 4,1          | 54               |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255    | 80/5         | 10,9             | 8,3       | 7,8                           | 149,9          | 0,1          | 255              |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166     | 155          | 4,1              | 4,6       | 41,1                          | 221,6          | 0,5          | 166              |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398              | 180          | 0,6              | 0,3       | 18,1                          | 88,3           | 79,2         | 398              |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 30           | 2,3              | 0,2       | 15,1                          | 71             | 0            |                  |
| <b>Всего за день:</b>                         |              | <b>69,1</b>      | <b>67</b> | <b>268,8</b>                  | <b>1967,1</b>  | <b>109,4</b> |                  |

Повар



ИП Стрельников А.В.



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(с соевыми овощами)

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



Утверждаю  
Заведующий  
МОУ

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины С, мг | № рецептур  | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|----------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     |                               |                |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |             |                               |                |             |                  |
| КАША ЖИДКАЯ (манная) №185                   | 200/5        | 8                | 4,6         | 34,2                          | 210,5          | 0,9         | 185              |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400                       | 200          | 5,6              | 4,9         | 9,3                           | 104,8          | 1           | 400              |
| БАТОН                                       | 30           | 2,3              | 0,9         | 15,4                          | 78,6           | 0           |                  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                              | 15           | 3,5              | 4,4         | 0                             | 54,6           | 0,1         | 7                |
| <b>II Завтрак</b>                           |              |                  |             |                               |                |             |                  |
| ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388           | 110          | 0,7              | 0,5         | 32,9                          | 140,9          | 4           | 388              |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |             |                               |                |             |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                             | 80           | 0,6              | 0,1         | 1,4                           | 10,4           | 4           |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85             | 200/20       | 1,9              | 3,2         | 11,7                          | 83             | 3,7         | 85               |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298                        | 160/30       | 14,4             | 14,4        | 13,5                          | 245            | 18,1        | 298              |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376              | 200          | 0                | 0           | 15,5                          | 61,9           | 0           | 376              |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 40           | 2,6              | 0,4         | 17                            | 81,6           | 0           |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7                           | 46             | 0           |                  |
| <b>Полдник</b>                              |              |                  |             |                               |                |             |                  |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249              | 80           | 12,9             | 5,4         | 2,5                           | 111,5          | 0           | 249              |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 | 150/5        | 8,1              | 6           | 36,8                          | 234,4          | 0,5         | 166              |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                          | 180/10/7     | 0,2              | 0           | 10                            | 41,7           | 1,1         | 393              |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 30           | 2,2              | 0,2         | 14,6                          | 68,9           | 0           |                  |
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458                    | 75           | 5,1              | 2,8         | 52,7                          | 256,4          | 0,1         | 458              |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>69,6</b>      | <b>47,9</b> | <b>277,2</b>                  | <b>1830,2</b>  | <b>33,5</b> |                  |

Повар

ИП Стрельников А.В.



Утверждаю  
Заведующий  
МУО *И.В. Вдовцов*

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми 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 С, мг | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|----------------|------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     |                               |                |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                  |             |                               |                |            |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ             | 80           | 1,5              | 7,1         | 6,2                           | 95,2           | 5,6        |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215                       | 80/5         | 8,1              | 14,5        | 1,5                           | 168,7          | 0,1        | 215              |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394              | 200          | 3                | 2,5         | 15,6                          | 97,3           | 1,3        | 394              |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                           | 30/10        | 2,4              | 8,5         | 15,2                          | 145,8          | 0          | 1                |
| <b>II Завтрак</b>                            |              |                  |             |                               |                |            |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                            | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,7                          | 75,1           | 1,4        | 399              |
| <b>Обед</b>                                  |              |                  |             |                               |                |            |                  |
| ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324    | 80           | 1,1              | 3,3         | 6,8                           | 62,5           | 1,8        | 324              |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83 | 200/25       | 6,9              | 6,5         | 14,3                          | 143,5          | 7,2        | 83               |
| МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292  | 250          | 24,7             | 13,9        | 52,7                          | 453,8          | 12,5       | 292              |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №348                           | 50           | 0,5              | 2,5         | 3,3                           | 38,3           | 0,9        | 348              |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                 | 200          | 0,2              | 0,2         | 23,2                          | 95,6           | 1,6        | 372              |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2                          | 102            | 0          |                  |
| <b>Полдник</b>                               |              |                  |             |                               |                |            |                  |
| ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ №154          | 150          | 15               | 14,5        | 24,5                          | 293,2          | 2          | 154              |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351                 | 50           | 0,9              | 2           | 5,6                           | 43,7           | 0,1        | 351              |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395              | 200          | 3,1              | 2,4         | 17,1                          | 103,1          | 0,5        | 395              |
| ПЕЧЕНЬЕ                                      | 40           | 3                | 3,9         | 29,8                          | 166,8          | 0          |                  |
| БАТОН  | 30           | 2,3              | 0,9         | 15,4                          | 78,6           | 0          |                  |
| <b>Всего за день:</b>                        |              | <b>76,9</b>      | <b>83,3</b> | <b>270,1</b>                  | <b>2163,2</b>  | <b>35</b>  |                  |

Повар

ИП Стрельников А.В.



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(с соевыми овощами)

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

8 день

Утверждено  
Заведующий  
МОУ



| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции |  | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины С, мг | № рецептов | Сборник рецептур |
|---|--------------|--|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|------------|------------------|
|   |              |  | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                |            |                  |
|   |              |  |                  |             |              |                               |                |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                                    |              |  |                  |             |              |                               |                |            |                  |
| 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           | 15           | 101,9                         | 0,6            | 397        | 2011             |
| БАТОН   | 40           |  | 3                | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0              |            |                  |
| <b>II Завтрак</b>                                 |              |  |                  |             |              |                               |                |            |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                       | 200          |  | 0,8              | 0,8         | 19           | 91,2                          | 8              | 368        | 2011             |
| <b>Обед</b>                                       |              |  |                  |             |              |                               |                |            |                  |
| ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                                 | 80           |  | 0,9              | 0           | 1,8          | 10,9                          | 3,2            |            |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №67 | 200/5        |  | 1,6              | 4,8         | 7,4          | 81,6                          | 9,8            | 67         | 2011             |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286                   | 70/70        |  | 11,2             | 15,9        | 14,5         | 251,1                         | 1,5            | 286        | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                            | 180          |  | 3,8              | 6,2         | 25,6         | 172,8                         | 12,5           | 321        | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ №374          | 200          |  | 0,5              | 0,1         | 33           | 137                           | 12             | 374        | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 50           |  | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102                           | 0              |            |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 20           |  | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46                            | 0              |            |                  |
| <b>Полдник</b>                                    |              |  |                  |             |              |                               |                |            |                  |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268                                | 80/5         |  | 13,6             | 12,1        | 3,4          | 176,1                         | 0,1            | 268        | 2011             |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344                     | 180          |  | 3,2              | 7,9         | 18           | 162,2                         | 14             | 344        | 2011             |
| ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324          | 80           |  | 1,3              | 3,3         | 8,5          | 68,3                          | 3,5            | 324        | 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              |            |                  |
| ВАФЛИ   | 30           |  | 0,8              | 1           | 23,2         | 106,2                         | 0              |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>                             |              |  | <b>60,6</b>      | <b>63,4</b> | <b>285,7</b> | <b>1988,8</b>                 | <b>145,3</b>   |            |                  |

Повар



ИП Стрельников А.В.



Утверждаю

Заведующий *М.А. Вязового*

МОУ *ДРС №45*

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

1 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 С, мг | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-----------|--------------|-------------------------------|----------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г   | Углеводы, г  |                               |                |             |                  |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |           |              |                               |                |             |                  |
| КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185                             | 200/5        | 9,3              | 4,6       | 39,2         | 235,1                         | 0,9            | 185         | 2011             |
| МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №400                                    | 200          | 5,6              | 4,9       | 9,3          | 104,8                         | 1              | 400         | 2011             |
| БАТОН  | 40           | 3                | 1,2       | 20,6         | 104,8                         | 0              |             |                  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7  | 10           | 2,3              | 3         | 0            | 36,4                          | 0,1            | 7           | 2011             |
| <b>II Завтрак</b>  |              |                  |           |              |                               |                |             |                  |
| СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399                             | 180          | 0,9              | 0,2       | 17,7         | 75,1                          | 1,4            | 399         | 2011             |
| <b>Обед</b>  |              |                  |           |              |                               |                |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                                      | 80           | 1,1              | 4,8       | 6,5          | 72,8                          | 3              | 33          | 2011             |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57                         | 200          | 2,1              | 4,2       | 10           | 87,2                          | 6,7            | 57          | 2011             |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291 | 160/5        | 10,7             | 11,7      | 26,8         | 265,1                         | 18             | 291         | 2011             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383                   | 200          | 0,1              | 0         | 28,4         | 113,9                         | 0              | 383         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50           | 3,3              | 0,4       | 21,2         | 102                           | 0              |             |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           | 1,5              | 0,1       | 9,7          | 46                            | 0              |             |                  |
| <b>Полдник</b>   |              |                  |           |              |                               |                |             |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237                                | 150          | 26,8             | 18,6      | 25,9         | 386,3                         | 0,3            | 237         | 2011             |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351                             | 50           | 0,9              | 2,2       | 6,5          | 49,7                          | 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              |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                                    |              | <b>76,3</b>      | <b>61</b> | <b>249,7</b> | <b>1876,7</b>                 | <b>32,1</b>    |             |                  |

Повар

ИП Стрельников А.В.



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(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 С, мг | № рецептур  | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|----------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     |                               |                |             |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |                               |                |             |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                      | 80           | 1,5              | 7,1         | 6,2                           | 5,6            |             |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215                                | 80/5         | 8,1              | 14,5        | 1,5                           | 168,7          | 0,1         | 215              |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ №275                                 | 50           | 5,3              | 15,6        | 0,2                           | 162,9          | 0           | 275              |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                       | 200          | 3                | 2,5         | 15,6                          | 97,3           | 1,3         | 394              |
| БАТОН   | 30           | 2,3              | 0,9         | 15,4                          | 78,6           | 0           |                  |
| <b>II Завтрак</b>                                     |              |                  |             |                               |                |             |                  |
| СОК ТОМАТНЫЙ №399                                     | 180          | 1,7              | 0,2         | 5                             | 31,4           | 7,2         | 399              |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |                               |                |             |                  |
| ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324             | 80           | 1,1              | 3,3         | 6,8                           | 62,5           | 1,8         | 324              |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82   | 200          | 3                | 2,2         | 17                            | 99,9           | 5,4         | 82               |
| ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302                 | 230          | 21,9             | 20,7        | 22,4                          | 369,9          | 10,5        | 302              |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376                       | 200          | 0                | 0           | 15,5                          | 61,9           | 0           | 376              |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2                          | 102            | 0           |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7                           | 46             | 0           |                  |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |             |                               |                |             |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ (гречневая) №168                          | 200/5        | 10,6             | 5,5         | 40,1                          | 252,6          | 0,8         | 168              |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10       | 0,1              | 0           | 9,8                           | 39,4           | 0           | 392              |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1                          | 94,7           | 0           |                  |
| БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478                                  | 60           | 4,3              | 6,1         | 32,1                          | 201,1          | 0           | 478              |
| <b>Всего за день:</b>                                 |              | <b>70,8</b>      | <b>79,3</b> | <b>238,6</b>                  | <b>1964,1</b>  | <b>32,7</b> |                  |

Повар

ИП Стрельников А.В.



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми 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 С, мг | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |             |              |                               |                |             |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94         | 220          | 5,3              | 5,5         | 18,4         | 145,1                         | 0,8            | 94          | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395             | 200          | 3,1              | 2,4         | 17,1         | 103,1                         | 0,5            | 395         | 2011             |
| БАТОН                                       | 40           | 3                | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0              |             |                  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                              | 15           | 3,4              | 4,3         | 0            | 53                            | 0              | 7           | 2011             |
| <b>II Завтрак</b>                           |              |                  |             |              |                               |                |             |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                           | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,7         | 75,1                          | 1,4            | 399         | 2011             |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |             |              |                               |                |             |                  |
| ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                           | 80           | 0,9              | 0           | 1,8          | 10,9                          | 3,2            |             |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77                        | 200          | 1,9              | 2,3         | 15,6         | 90,6                          | 7,7            | 77          | 2011             |
| МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292 | 250          | 24,7             | 13,9        | 52,7         | 453,8                         | 12,5           | 292         | 2011             |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №348                          | 50           | 0,5              | 2,5         | 3,3          | 38,3                          | 0,9            | 348         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                | 200          | 0,2              | 0,2         | 23,2         | 95,6                          | 1,6            | 372         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102                           | 0              |             |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46                            | 0              |             |                  |
| <b>Полдник</b>                              |              |                  |             |              |                               |                |             |                  |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256            | 80/5         | 10,5             | 8,1         | 5            | 135,1                         | 0,7            | 256         | 2011             |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344               | 180          | 3,2              | 7,9         | 18           | 162,2                         | 14             | 344         | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                          | 180/10/7     | 0,2              | 0           | 10           | 41,7                          | 1,1            | 393         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71                            | 0              |             |                  |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                      | 60           | 4,9              | 4,7         | 34,7         | 200,7                         | 0              | 467         | 2011             |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>69,8</b>      | <b>53,9</b> | <b>284,1</b> | <b>1929</b>                   | <b>44,4</b>    |             |                  |

Повар

Утверждаю

Заведующий

МОУ



детский сад  
№ 45

ИП Стрельников А.В.



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми 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 С, мг | № рецептуры | Сборник рецептов |             |
|--|--------------|------------------|-----------|-------------------------------|----------------|-------------|------------------|-------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г   |                               |                |             |                  | Углеводы, г |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                  |           |                               |                |             |                  |             |
| КАША ЖИДКАЯ (манная) №185                    | 200/5        | 8                | 4,6       | 34,2                          | 210,5          | 0,9         | 185              | 2011        |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400                        | 200          | 5,6              | 4,9       | 9,3                           | 104,8          | 1           | 400              | 2011        |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1                        | 30/10        | 2,4              | 8,5       | 15,2                          | 145,8          | 0           | 1                | 2011        |
| <b>II Завтрак</b>                            |              |                  |           |                               |                |             |                  |             |
| ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388            | 110          | 0,7              | 0,5       | 32,9                          | 140,9          | 4           | 388              | 2011        |
| <b>Обед</b>                                  |              |                  |           |                               |                |             |                  |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                          | 80           | 1,1              | 4,8       | 6,5                           | 72,8           | 3           | 33               | 2011        |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67        | 200          | 1,5              | 4         | 7,2                           | 71,6           | 9,8         | 67               | 2011        |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282     | 70/5         | 11,7             | 16,6      | 10,8                          | 239,3          | 0,1         | 282              | 2011        |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                       | 180          | 3,8              | 6,2       | 25,6                          | 172,8          | 12,5        | 321              | 2011        |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383       | 200          | 0,1              | 0         | 28,4                          | 113,9          | 0           | 383              | 2011        |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 50           | 3,3              | 0,4       | 21,2                          | 102            | 0           |                  |             |
| <b>Полдник</b>                               |              |                  |           |                               |                |             |                  |             |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212                    | 200/5        | 18,2             | 14,7      | 43,3                          | 384,1          | 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                | 0,2       | 19,5                          | 91,9           | 0           |                  |             |
| ВАФЛИ  | 20           | 0,6              | 0,7       | 15,5                          | 70,8           | 0           |                  |             |
| <b>Всего за день:</b>                        |              | <b>65,6</b>      | <b>71</b> | <b>277,4</b>                  | <b>2024</b>    | <b>32</b>   |                  |             |

Повар



Утверждено  
Заведующий К.В. Вязовская  
МОУ №40

ИП Стрельников А.В.



**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 С, мг | № рецептур  | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|----------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     |                               |                |             |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |                               |                |             |                  |
| КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185                          | 200/5        | 9,3              | 4,6         | 39,2                          | 235,1          | 0,9         | 185              |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                       | 200          | 3                | 2,5         | 15,6                          | 97,3           | 1,3         | 394              |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2                    | 30/5/20      | 2,3              | 4,2         | 27,4                          | 156,7          | 0           | 2                |
| <b>II Завтрак</b>                                     |              |                  |             |                               |                |             |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                     | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,7                          | 75,1           | 1,4         | 399              |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |                               |                |             |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                       | 80           | 0,6              | 0,1         | 1,4                           | 10,4           | 4           |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82          | 200          | 2,3              | 2,2         | 16,2                          | 94,4           | 5,3         | 82               |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286                       | 80/80        | 12,6             | 17,4        | 16,4                          | 279,4          | 1,5         | 286              |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166           | 150/5        | 8,1              | 6           | 36,8                          | 234,4          | 0,5         | 166              |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376                       | 200          | 0                | 0           | 15,5                          | 61,9           | 0           | 376              |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2                          | 102            | 0           |                  |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |             |                               |                |             |                  |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268                                    | 80/5         | 13,6             | 12,1        | 3,4                           | 176,1          | 0,1         | 268              |
| КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151          | 180          | 3,8              | 6,1         | 22                            | 161,3          | 10,2        | 151              |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10       | 0,1              | 0           | 9,8                           | 39,4           | 0           | 392              |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1                          | 71             | 0           |                  |
| БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478                                  | 60           | 4,3              | 6,1         | 32,1                          | 201,1          | 0           | 478              |
| <b>Всего за день:</b>                                 |              | <b>66,5</b>      | <b>62,1</b> | <b>289,8</b>                  | <b>1995,6</b>  | <b>25,2</b> |                  |

Повар



Утверждаю  
Заведующий  
МОУ

*М.В. Дьяченко*



ИП Стрельников А.В.



**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 С, мг | № рецептур  | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|----------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     |                               |                |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                  |             |                               |                |             |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ              | 80           | 1,5              | 7,1         | 6,2                           | 95,2           | 5,6         |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215                        | 80/5         | 8,1              | 14,5        | 1,5                           | 168,7          | 0,1         | 215              |
| КАКАО С МОЛОКОМ №397                          | 180          | 3,6              | 3           | 15                            | 101,9          | 0,6         | 397              |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ №275                         | 50           | 5,3              | 15,6        | 0,2                           | 162,9          | 0           | 275              |
| БАТОН   | 30           | 2,3              | 0,9         | 15,4                          | 78,6           | 0           |                  |
| <b>II Завтрак</b>                             |              |                  |             |                               |                |             |                  |
| СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399                  | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,7                          | 75,1           | 1,4         | 399              |
| <b>Обед</b>                                   |              |                  |             |                               |                |             |                  |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54 | 80           | 1,8              | 4           | 9                             | 80,1           | 4,1         | 54               |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б №57       | 200          | 2,1              | 4,2         | 10                            | 87,2           | 6,7         | 57               |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276                      | 200          | 23,4             | 22,2        | 22,5                          | 383,7          | 11,4        | 276              |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                  | 200          | 0,2              | 0,2         | 23,2                          | 95,6           | 1,6         | 372              |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2                          | 102            | 0           |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7                           | 46             | 0           |                  |
| <b>Полдник</b>                                |              |                  |             |                               |                |             |                  |
| КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185               | 200/5        | 8,6              | 6,1         | 31,6                          | 217,4          | 0,9         | 185              |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395               | 200          | 3,1              | 2,4         | 17,1                          | 103,1          | 0,5         | 395              |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ №458                      | 75           | 10,2             | 5,4         | 33,8                          | 226,3          | 0           | 458              |
| <b>Всего за день:</b>                         |              | <b>75,9</b>      | <b>86,3</b> | <b>234,1</b>                  | <b>2023,8</b>  | <b>32,9</b> |                  |

Повар



Утверждаю  
Заведующий  
МОУ

№ 45

ИП Стрельников А.В.



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

15 день

| Применение пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины С, мг | № рецептур  | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|----------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     |                               |                |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                             |              |                  |             |                               |                |             |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94      | 220/2        | 6,4              | 6           | 18,5                          | 153,9          | 0,8         | 2011             |
| МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №400                      | 200          | 5,6              | 4,9         | 9,3                           | 104,8          | 1           | 400              |
| БАТОН                                      | 40           | 3                | 1,2         | 20,6                          | 104,8          | 0           |                  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                          | 10           | 2,2              | 2,9         | 0                             | 35,3           | 0           | 7                |
| <b>II Завтрак</b>                          |              |                  |             |                               |                |             |                  |
| ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388          | 110          | 0,7              | 0,5         | 32,9                          | 140,9          | 4           | 388              |
| <b>Обед</b>                                |              |                  |             |                               |                |             |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ           | 80           | 1,5              | 7,1         | 6,2                           | 95,2           | 5,6         |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА К/Б №80       | 200          | 2,4              | 2,1         | 14,5                          | 86,6           | 5,4         | 80               |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302     | 230          | 21,9             | 20,7        | 22,4                          | 369,9          | 10,5        | 302              |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383     | 200          | 0,1              | 0           | 28,4                          | 113,9          | 0           | 383              |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2                          | 102            | 0           |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7                           | 46             | 0           |                  |
| <b>Полдник</b>                             |              |                  |             |                               |                |             |                  |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255 | 80/5         | 10,9             | 8,3         | 7,8                           | 149,9          | 0,1         | 255              |
| ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324   | 80           | 1,3              | 3,3         | 8,5                           | 68,3           | 3,5         | 324              |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336                       | 180          | 3,9              | 6,8         | 17,2                          | 148,3          | 37,5        | 336              |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                         | 180/10/7     | 0,2              | 0           | 10                            | 41,7           | 1,1         | 393              |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1                          | 71             | 0           |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ                                    | 30           | 2,3              | 2,9         | 22,3                          | 125,1          | 0           |                  |
| <b>Всего за день:</b>                      |              | <b>69,5</b>      | <b>67,4</b> | <b>264,6</b>                  | <b>1957,6</b>  | <b>69,5</b> |                  |

Повар



Утверждаю

Заведующий И.В. Вяземская

МОУ

№ 45

ИП Стрельников А.В.



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(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 С, мг | № рецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|----------------|------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      |                               |                |            |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |              |                               |                |            |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                      | 80           | 1,5              | 7,1          | 6,2                           | 95,2           | 5,6        |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215                                | 80/5         | 8,1              | 14,5         | 1,5                           | 168,7          | 0,1        | 2011             |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400                                 | 200          | 5,6              | 4,9          | 9,3                           | 104,8          | 1          | 400              |
| БАТОН   | 40           | 3                | 1,2          | 20,6                          | 104,8          | 0          |                  |
| <b>II Завтрак</b>                                     |              |                  |              |                               |                |            |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                           | 200          | 0,8              | 0,8          | 19                            | 91,2           | 8          | 368              |
| <b>Обед</b>   |              |                  |              |                               |                |            |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                                   | 80           | 1,1              | 4,8          | 6,5                           | 72,8           | 3          | 33               |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б №67          | 200          | 2,3              | 4            | 8,1                           | 78             | 9,9        | 67               |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304                                    | 210          | 40,3             | 44,3         | 34,8                          | 698,1          | 2,3        | 304              |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                        | 200          | 0                | 0            | 15,5                          | 61,9           | 0          | 376              |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 50           | 3,3              | 0,4          | 21,2                          | 102            | 0          |                  |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |              |                               |                |            |                  |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268                                    | 80/5         | 13,6             | 12,1         | 3,4                           | 176,1          | 0,1        | 268              |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344                         | 180          | 3,2              | 7,9          | 18                            | 162,2          | 14         | 344              |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10       | 0,1              | 0            | 9,8                           | 39,4           | 0          | 392              |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30           | 2,3              | 0,2          | 15,1                          | 71             | 0          |                  |
| <b>Всего за день:</b>                                 |              | <b>85,2</b>      | <b>102,2</b> | <b>189</b>                    | <b>2026,2</b>  | <b>44</b>  |                  |

Повар

Утверждено  
Заведующий  
МОУ



ИП Стрельников А.В.



**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 С, мг | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|----------------|------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     |                               |                |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                  |             |                               |                |            |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94          | 220          | 5,3              | 5,5         | 18,4                          | 145,1          | 0,8        | 93               |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394              | 200          | 3                | 2,5         | 15,6                          | 97,3           | 1,3        | 394              |
| БАТОН  | 40           | 3                | 1,2         | 20,6                          | 104,8          | 0          |                  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                            | 10           | 2,2              | 2,9         | 0                             | 35,3           | 0          | 7                |
| <b>II Завтрак</b>                            |              |                  |             |                               |                |            |                  |
| СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399                 | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,7                          | 75,1           | 1,4        | 399              |
| <b>Обед</b>                                  |              |                  |             |                               |                |            |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                              | 80           | 0,6              | 0,1         | 1,4                           | 10,4           | 4          |                  |
| БОРЩ СО СМЕТАНОЙ №56                         | 200/5        | 1,4              | 4,7         | 8                             | 82,7           | 6,7        | 56               |
| ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288              | 70/70        | 11,9             | 14,8        | 10,7                          | 227,6          | 0,8        | 288              |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205    | 120/5        | 4,5              | 4,5         | 28,7                          | 174            | 0          | 205              |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383       | 200          | 0,1              | 0           | 28,4                          | 113,9          | 0          | 383              |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2                          | 102            | 0          |                  |
| <b>Полдник</b>                               |              |                  |             |                               |                |            |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237                    | 150          | 26,8             | 18,6        | 25,9                          | 386,3          | 0,3        | 237              |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351                 | 30           | 0,5              | 1,2         | 3,3                           | 26,2           | 0,1        | 351              |
| КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401 | 200          | 5,6              | 4,9         | 7,8                           | 102,8          | 0,6        | 401              |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1                          | 94,7           | 0          |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ                                      | 30           | 2,3              | 2,9         | 22,3                          | 125,1          | 0          |                  |
| <b>Всего за день:</b>                        |              | <b>74,5</b>      | <b>64,6</b> | <b>250,1</b>                  | <b>1903,3</b>  | <b>16</b>  |                  |

Поваар



Утверждено  
Заведующий  
МОУ

И.В. Стрельников

ИП Стрельников А.В.



## 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 С, мг | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|----------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     |                               |                |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |             |                               |                |             |                  |
| КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185         | 200/5        | 8,6              | 6,1         | 31,6                          | 0,9            | 185         | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ №397                    | 180          | 3,6              | 3           | 15                            | 0,6            | 397         | 2011             |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2      | 30/5/20      | 2,3              | 4,2         | 27,4                          | 0              | 2           | 2011             |
| <b>II Завтрак</b>                       |              |                  |             |                               |                |             |                  |
| ФРУКТЫ (БАНАН) №368                     | 200          | 3                | 1           | 42                            | 20             | 368         | 2011             |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |             |                               |                |             |                  |
| ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                       | 80           | 0,9              | 0           | 1,8                           | 3,2            |             |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №81 | 200          | 4,6              | 4,4         | 15,2                          | 3,7            | 81          | 2011             |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286         | 80/80        | 12,6             | 17,4        | 16,4                          | 1,5            | 286         | 2011             |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336                    | 180          | 3,9              | 6,8         | 17,2                          | 37,5           | 336         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372            | 200          | 0,2              | 0,2         | 23,2                          | 1,6            | 372         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2                          | 0              |             |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7                           | 0              |             |                  |
| <b>Полдник</b>                          |              |                  |             |                               |                |             |                  |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256        | 80/5         | 10,5             | 8,1         | 5                             | 0,7            | 256         | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                  | 180          | 3,8              | 6,2         | 25,6                          | 12,5           | 321         | 2011             |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398        | 180          | 0,6              | 0,3         | 18,1                          | 79,2           | 398         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1                          | 0              |             |                  |
| БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478                    | 60           | 4,3              | 6,1         | 32,1                          | 0              | 478         | 2011             |
| <b>Всего за день:</b>                   |              | <b>66</b>        | <b>64,5</b> | <b>316,6</b>                  | <b>161,4</b>   |             |                  |

Повар



ИП Стрельников А.В.



**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 С, мг | № рецептуры | Сборник рецептов |             |
|--|--------------|------------------|-----------|-------------------------------|----------------|-------------|------------------|-------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г   |                               |                |             |                  | Углеводы, г |
| <b>Завтрак</b>                           |              |                  |           |                               |                |             |                  |             |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93 | 250/2        | 7,1              | 6,2       | 24,4                          | 183            | 0,9         | 93               | 2011        |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                       | 180/10/7     | 0,2              | 0         | 10                            | 41,7           | 1,1         | 393              | 2011        |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1                    | 30/10        | 2,4              | 8,5       | 15,2                          | 145,8          | 0           | 1                | 2011        |
| <b>II Завтрак</b>                        |              |                  |           |                               |                |             |                  |             |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                        | 180          | 0,9              | 0,2       | 17,7                          | 75,1           | 1,4         | 399              | 2011        |
| <b>Обед</b>                              |              |                  |           |                               |                |             |                  |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                      | 80           | 1,1              | 4,8       | 6,5                           | 72,8           | 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 | 70/5         | 11,7             | 16,6      | 10,8                          | 239,3          | 0,1         | 282              | 2011        |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344            | 180          | 3,2              | 7,9       | 18                            | 162,2          | 14          | 344              | 2011        |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376           | 200          | 0                | 0         | 15,5                          | 61,9           | 0           | 376              | 2011        |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 50           | 3,3              | 0,4       | 21,2                          | 102            | 0           |                  |             |
| <b>Полдник</b>                           |              |                  |           |                               |                |             |                  |             |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235      | 130          | 20,1             | 14,3      | 30,9                          | 338,1          | 0,2         | 235              | 2011        |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351             | 30           | 0,5              | 1,2       | 3,3                           | 26,2           | 0,1         | 351              | 2011        |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400                    | 200          | 5,6              | 4,9       | 9,3                           | 104,8          | 1           | 400              | 2011        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 30           | 2,2              | 0,2       | 14,6                          | 68,9           | 0           |                  |             |
| БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470                    | 60           | 4,1              | 7,7       | 32,7                          | 215,8          | 0           | 470              | 2011        |
| <b>Всего за день:</b>                    |              | <b>64,1</b>      | <b>75</b> | <b>243,8</b>                  | <b>1918,7</b>  | <b>27,1</b> |                  |             |

Повар



Утверждено  
Заведующий  
МОУ

И. В. Выходина  
02.04.15

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

20 день

| Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины С, мг | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                |            |                  |
| <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                          | 200          | 3,1              | 2,4         | 17,1         | 103,1                         | 0,5            | 395        | 2011             |
| БАТОН  | 40           | 3                | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0              |            |                  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7  | 15           | 3,4              | 4,3         | 0            | 53                            | 0              | 7          | 2011             |
| <b>II Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |                |            |                  |
| ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388                        | 110          | 0,7              | 0,5         | 32,9         | 140,9                         | 4              | 388        | 2011             |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |                |            |                  |
| ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324                 | 80           | 1,3              | 3,3         | 8,5          | 68,3                          | 3,5            | 324        | 2011             |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57                         | 200          | 1,5              | 4           | 10           | 82,5                          | 6,6            | 57         | 2011             |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291 | 160          | 10,7             | 7,7         | 26,8         | 228,8                         | 18             | 291        | 2011             |
| СОУС СМЕТАННЫЙ №354                                      | 30           | 0,4              | 1,2         | 1,7          | 22,5                          | 0              | 354        | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ №374                 | 200          | 0,5              | 0,1         | 33           | 137                           | 12             | 374        | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102                           | 0              |            |                  |
| <b>Полдник</b>   |              |                  |             |              |                               |                |            |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ   | 80           | 0,6              | 0,1         | 1,4          | 10,4                          | 4              |            |                  |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268                                       | 80/5         | 13,6             | 12,1        | 3,4          | 176,1                         | 0,1            | 268        | 2011             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166                | 155          | 4,1              | 4,6         | 41,1         | 221,6                         | 0,5            | 166        | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392    | 190/10       | 0,1              | 0           | 9,8          | 39,4                          | 0              | 392        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           | 1,5              | 0,1         | 10           | 47,4                          | 0              |            |                  |
| ВАФЛИ  | 30           | 0,8              | 1           | 23,2         | 106,2                         | 0              |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>                                    |              | <b>57,9</b>      | <b>47,6</b> | <b>299,9</b> | <b>1879,1</b>                 | <b>50,1</b>    |            |                  |

Повар