Согласовано
ООО "Торговый Дом СПП"
"___" _____ 20___ г.

Утверждаю
заведующий МОУ Д/С № 328
_____ И.А. Каменева
"09" 01 2019 г.

20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы г			
День 1								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	220	5,3	5,5	18,4	145,1	0,8	93
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	392
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0,1	7
2-й завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
Обед	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	80	1,1	3,3	6,8	62,5	1,8	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4	5,3	82
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160/5	10,7	11,7	26,8	265,1	18	291
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0	354
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,44	0,2	27,77	113	0,4	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
Полдник	СОСИСКИ ОТВАНЫЕ №275	50	5,3	15,6	0,2	162,9	0	275
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	180	4,4	6	17,9	145,5	38,7	336
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3	2,5	15,6	97,3	1,3	394
	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
Итого за 1 день			**52,44**	**59,4**	**260,17**	**1801,9**	**67,8**	

20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы г			
День 2								
Завтрак	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
	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	
2-й завтрак	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3	1	42	192	20	368
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	80	1,2	5	6,7	75,5	3,1	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА М/Б №80	200	2,3	2,2	13,7	85,2	5,4	80
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА №277	70/70	21,2	20,6	4,8	289,7	1,3	277
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150/5	8,1	6	36,8	234,4	0,5	166
	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	
Полдник	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	
Итого за 2 день			**89,3**	**89,4**	**270,9**	**2259,8**	**41**	

20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы г			
День 3								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАННОЙ) №94	220/2	5,8	5,5	17,9	144,4	0,8	93
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,6	112,7	0,6	397
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	1
2-й завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	2	11,2	8	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №57	200/5	1,6	4,8	10,2	92,5	6,6	57
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70/5	11,7	16,6	10,8	239,3	0,1	282
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	180	3,8	6,2	25,6	172,8	12,5	321
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ №374	200	0,5	0,1	33	137	12	374
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
Полдник	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 ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	1,1	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4	3	29,6	160,7	0	473
Итого за 3 день			**57,8**	**68,9**	**246,4**	**1845,1**	**57,2**	

20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы г			
День 4								
Завтрак	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
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,6	19,5	182,3	0	3
2-й завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	8	368
Обед	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,9	0,2	3	19,2	20	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200	1,9	2,3	15,6	90,6	7,7	77
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,4	13,5	245	18,1	298
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,44	0,2	27,77	113	0,4	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
Полдник	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ №233	150	21,7	18,3	31,8	384,2	0,9	233
	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	
	ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	
Итого за 4 день			**72,04**	**58,1**	**265,37**	**1895,4**	**56,6**	

20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы г			
День 5								
Завтрак	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
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	
	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6	0	213
2-й завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
Обед	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ №134	80	1,5	3,3	8,1	70,1	3,4	134
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4	7,2	71,6	9,8	67
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	80	13,2	13,6	13,1	226,5	0,1	305
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0	354
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	150/5	5,6	4,7	36,3	210	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	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
Полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	80	1,8	4	9	80,1	4,1	54
	РЫБА ОТВАРНАЯ №242	80/5	15,8	4,9	0,6	110,6	0,3	242
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	180	3,8	6,1	22	161,3	10,2	151
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	0,5	395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	
Итого за 5 день			**76,8**	**62**	**263,8**	**1933,2**	**31,7**	

20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы г			
День 6								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшенная) №185	200/5	9,3	5,2	40,2	244	0,9	185
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3	15	101,9	0,6	397
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0,1	7
2-й завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	32,9	140,9	4	388
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,5	7,1	6,2	95,2	5,6	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №57	200/5	1,6	4,8	10,2	92,5	6,6	57
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288	70/70	11,9	14,8	10,7	227,6	0,8	288
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ №322	180	3,5	6	23,2	160,3	10,8	322
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,44	0,2	27,77	113	0,4	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
Полдник	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	40	3	0,2	19,5	91,9	0	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	
Итого за 6 день			**68,94**	**61,9**	**299,37**	**2040,8**	**31,4**	

20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы г			
День 7								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ячневой) №94	220/2	6,1	5,6	20,5	157,7	0,8	94
	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
2-й завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	2	11,2	8	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б №81	200	5,2	4,5	15,2	121,9	3,8	81
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,7	22,6	20,2	379,8	10,4	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	
Полдник	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ №154	170	17,1	16,4	27,8	331,7	2,2	154
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	2	5,6	43,7	0,1	351
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	392
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	50	3,4	6,3	27,3	179,9	0	470
Итого за 7 день			**66,9**	**69,3**	**221,3**	**1781,1**	**29,6**	

20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность,	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы г			
День 8								
Завтрак	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
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	
2-й завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	8	368
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	80	1,2	5	6,7	75,5	3,1	33
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №67	200/5	1,6	4,8	7,4	81,6	9,8	67
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/70	11,2	15,9	14,5	251,1	1,5	286
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	120/5	4,5	4,5	28,7	174	0	205
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ №374	200	0,5	0,1	33	137	12	374
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
Полдник	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	80/5	10,5	8,1	5	135,1	0,7	256
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	180	4,4	6	17,9	145,5	38,7	336
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	0,5	395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	
	ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	
Итого за 8 день			**62,9**	**61,5**	**280**	**1946,3**	**76,2**	

20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы г			
День 9								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	0,9	185
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3	15	101,9	0,6	397
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	15	3,5	4,4	0	54,6	0,1	7
2-й завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
Обед	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,9	0,2	3	19,2	20	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	200	1,9	3,2	11,7	83	3,7	85
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160/5	10,7	11,7	26,8	265,1	18	291
	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	
Полдник								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235	130	20,1	14,3	30,9	338,1	0,2	235
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,1	3	22,9	0	351
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ №135	80	1,3	1	10,6	57,5	2,9	135
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	401
Итого за 9 день			**66,2**	**50,3**	**245,6**	**1722**	**48,4**	

20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы г			
День 10								
Завтрак	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО №10	40	1,2	2	2,4	32,4	1,7	10
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	80/5	8,1	14,5	1,5	168,7	0,1	215
	СОСИСКИ ОТВАНЫЕ №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	
2-й завтрак	СОК ТОМАТНЫЙ №399	180	1,7	0,2	5	31,4	7,2	399
Обед	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
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	210	40,9	44,5	35,5	706,1	2,9	304
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,44	0,2	27,77	113	0,4	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
Полдник	КАША ВЯЗКАЯ С ИЗЮМОМ №176	205	8,6	8	54,3	323,9	0,8	176
	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
Итого за 10 день			**87,94**	**100,7**	**274,37**	**2359,9**	**21,6**	

20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы г			
День 11								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	220	5,3	5,5	18,4	145,1	0,8	93
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	0,5	395
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	7
2-й завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
Обед	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,9	0,2	3	19,2	20	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №67	200/5	1,6	4,8	7,4	81,6	9,8	67
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)№292	200/5	19,8	15,1	42,1	398,9	9,9	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	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
Полдник	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №245	80/5	15,1	4,9	0,2	106	0,1	245
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	180	3,2	7,9	18	162,2	14	344
	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	
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	60	4,3	6,1	32,1	201,1	0	478
Итого за 11 день			**68,6**	**56**	**259,1**	**1844,7**	**60,1**	

20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы г			
День 12								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	200/5	8,2	4,6	35,7	217,2	0,9	185
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1	400
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	1
2-й завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	8	368
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	80	1,2	5	6,7	75,5	3,1	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200	1,9	2,3	15,6	90,6	7,7	77
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70/5	11,7	16,6	10,8	239,3	0,1	282
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	180	4,4	6	17,9	145,5	38,7	336
	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	
Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	170	30,3	21,2	29,6	437,6	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	0,2	19,5	91,9	0	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	
Итого за 12 дней			**81,3**	**79,5**	**262,3**	**2109,4**	**60,5**	

20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность,	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы г			
День 13								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ячневой) №94	220/2	6,1	5,6	20,5	157,7	0,8	94
	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
2-й завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
Обед	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	80	1,8	4	9	80,1	4,1	54
	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
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ №322	180	3,5	6	23,2	160,3	10,8	322
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,44	0,2	27,77	113	0,4	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
Полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	12,1	3,4	176,1	0,1	268
	КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ №166	155	4,1	4,6	41,1	221,6	0,5	166
	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 ВАНИЛЬНАЯ №467	60	4,9	4,7	34,7	200,7	0	467
Итого за 13 день			**62,04**	**64,3**	**304,07**	**2048,5**	**26,2**	

20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы г			
День 14								
Завтрак	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
	СОСИСКИ ОТВАНЫЕ №275	50	5,3	15,6	0,2	162,9	0	275
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3	15	101,9	0,6	397
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	
2-й завтрак	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3	1	42	192	20	368
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	2	11,2	8	
	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	23,7	22,6	20,2	379,8	10,4	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	
Полдник	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	0,9	185
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	1,1	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	10,2	5,4	33,8	226,3	0	458
Итого за 14 день			**75,7**	**81,3**	**251,7**	**2052,5**	**55**	

20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы г			
День 15								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	220/2	6,4	6	18,5	153,9	0,8	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №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
2-й завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	80	1,1	4,8	6,5	72,8	3	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА К/Б №80	200	2,4	2,1	14,5	86,6	5,4	80
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ 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	
Полдник	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №245	80/5	15,1	4,9	0,2	106	0,1	245
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	180	3,8	6,2	25,6	172,8	12,5	321
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	3,3	2,6	16,3	102,8	0,6	395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	
	ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	
Итого за 15 день			**73,7**	**58,2**	**249,2**	**1823,9**	**35,3**	

20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы г			
День 16								
Завтрак	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 САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	392
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	1
2-й завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	8	368
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	80	1,1	4,8	6,5	72,8	3	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №81	200	4,6	4,4	15,2	117,8	3,7	81
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,4	13,5	245	18,1	298
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,44	0,2	27,77	113	0,4	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
Полдник	КАША ЖИДКАЯ (пшенная) №185	200/5	9,3	5,2	40,2	244	0,9	185
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1	400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	60	4,9	3,5	35,4	192,2	0	473
Итого за 16 день			**60,34**	**69**	**245,57**	**1848,9**	**40,8**	

20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы г			
День 17								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	220/2	6,4	6	18,5	153,9	0,8	
	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	15	3,4	4,3	0	53	0	7
2-й завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	2	11,2	8	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83	200/25	7,3	6,9	14,3	148,7	7,2	83
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160/5	10,7	11,7	26,8	265,1	18	291
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0	354
	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	
Полдник	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	200/5	18,2	14,7	43,3	384,1	0,1	212
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ №135	80	1,3	1	10,6	57,5	2,9	135
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	
Итого за 17 день			**68,8**	**58,2**	**265,9**	**1888**	**40,3**	

20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы г			
День 18								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	0,9	185
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3	15	101,9	0,6	397
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	4,2	27,4	156,7	0	2
	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6	0	213
2-й завтрак	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3	1	42	192	20	368
Обед	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,9	0,2	3	19,2	20	
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ №56	200/5	1,4	4,7	8	82,7	6,7	56
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,6	17,4	16,4	279,4	1,5	286
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	180	3,8	6,2	25,6	172,8	12,5	321
	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	
Полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	12,1	3,4	176,1	0,1	268
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	180	4,4	6	17,9	145,5	38,7	336
	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	
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	60	4,3	6,1	32,1	201,1	0	478
Итого за 18 день			**71,9**	**73,2**	**310**	**2216,3**	**181,8**	

20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы г			
День 19								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	250/2	7,1	6,2	24,4	183	0,9	93
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	1,1	393
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	1
2-й завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,5	7,1	6,2	95,2	5,6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	200	1,7	2,1	13,7	81,1	5,3	80
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70/5	11,7	16,6	10,8	239,3	0,1	282
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	180	3,2	7,9	18	162,2	14	344
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,44	0,2	27,77	113	0,4	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	170	30,3	21,2	29,6	437,6	0,3	237
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,2	3,3	26,2	0,1	351
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1	400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	60	4,1	7,7	32,7	215,8	0	470
Итого за 19 день			**74,44**	**84,3**	**249,57**	**2068,8**	**30,2**	

20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы г			
День 20								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ячневой) №94	220/2	6,1	5,6	20,5	157,7	0,8	94
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	0,5	395
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	15	3,4	4,3	0	53	0	7
2-й завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	32,9	140,9	4	388
Обед	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ №134	80	1,5	3,3	8,3	70,9	3,5	134
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б №67	200	2,3	4	8,1	78	9,9	67
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	230	21,9	20,7	22,4	369,9	10,5	302
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ №374	200	0,5	0,1	33	137	12	374
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
Полдник	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	2	11,2	8	
	РЫБА ОТВАРНАЯ №242	80/5	15,8	4,9	0,6	110,6	0,3	242
	КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ №166	155	4,1	4,6	41,1	221,6	0,5	166
	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	
	ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	
Итого за 20 день			**69,5**	**53,3**	**275,9**	**1877,3**	**50**	

20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал	С
Итого за период	1407,58	1358,8	5300,59	39363,8	1041,7
Среднее значение за период	70,4	67,9	265,0	1968,2	52,1

Источник рецептуры:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-584с.