

# Приложение №2

Согласовано

ООО "Торговый Дом СПП"

09. 01. 2019 г.



Утверждаю

заведующий МОУ Д/С № 38

С.В. Вирва  
2019 г.

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными 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			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	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
<b>2-й 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 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	
<b>Полдник</b>								
	СОСИСКИ ОТВАННЫЕ №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
<b>Итого за 1 день</b>			<b>52,44</b>	<b>59,4</b>	<b>260,17</b>	<b>1801,9</b>	<b>67,8</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*(с солеными 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			
<b>День 2</b>								
<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
	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	
<b>2-й завтрак</b>	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3	1	42	192	20	368
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	80	1,2	5	6,7	75,5	3,1	33
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/Б №76	200	2,5	4,3	13,2	102,2	5,5	76
	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	
<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>Итого за 2 день</b>			<b>89,5</b>	<b>91,5</b>	<b>270,4</b>	<b>2276,8</b>	<b>41,1</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*(с солеными 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			
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	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
<b>2-й завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	80	0,6	0,1	1,4	10,4	4	
	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	
<b>Полдник</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №266	80/5	13,6	12,1	3,4	176,1	0,1	266
	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
<b>Итого за 3 день</b>			<b>57,8</b>	<b>68,9</b>	<b>245,8</b>	<b>1844,3</b>	<b>53,2</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*(с солеными 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			
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ВЯЗКАЯ (гречневая) №168	200/5	10,6	5,5	40,1	252,6	0,8	168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИЛЛОМ №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
<b>2-й завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	8	368
<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
	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	
<b>Полдник</b>	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	
<b>Итого за 4 день</b>			<b>72,04</b>	<b>57,9</b>	<b>264,17</b>	<b>1887,1</b>	<b>39,8</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*(с солеными 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			
<b>День 5</b>								
<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
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6	0	213
<b>2-й завтрак</b>								
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
<b>Обед</b>								
	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 №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	
<b>Полдник</b>								
	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	
<b>Итого за 5 день</b>			<b>76,8</b>	<b>62</b>	<b>264</b>	<b>1934</b>	<b>31,8</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*(с солеными 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			
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	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
<b>2-й завтрак</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	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	
	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	
<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	40	3	0,2	19,5	91,9	0	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	
<b>Итого за 6 день</b>			<b>68,94</b>	<b>61,9</b>	<b>299,37</b>	<b>2040,8</b>	<b>31,4</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*(с солеными 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			
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	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
<b>2-й 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 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	
<b>Полдник</b>	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, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	0,8	39,4	0	392
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	50	3,4	6,3	27,3	179,9	0	470
<b>Итого за 7 день</b>			<b>66,9</b>	<b>69,3</b>	<b>220,7</b>	<b>1780,3</b>	<b>25,6</b>	

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными 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			
<b>День 8</b>								
<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
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	
<b>2-й завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	8	368
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	80	1,2	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	
<b>Полдник</b>	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	
<b>Итого за 8 день</b>			<b>62,9</b>	<b>61,5</b>	<b>280</b>	<b>1946,3</b>	<b>76,2</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*(с солеными 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			
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	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
<b>2-й завтрак</b>								
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
<b>Обед</b>								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	80	0,9	0	1,8	10,9	3,2	
	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	
<b>Полдник</b>								
	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
<b>Итого за 9 день</b>			<b>66,2</b>	<b>50,1</b>	<b>244,4</b>	<b>1713,7</b>	<b>31,6</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*(с солеными 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			
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	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	
<b>2-й 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
	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	
<b>Полдник</b>	КАША ВЯЗКАЯ С ИЗЮМОМ №176	205	8,6	8	54,3	323,9	0,8	176
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИЛЛОМ №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>Итого за 10 день</b>			<b>87,94</b>	<b>100,7</b>	<b>274,37</b>	<b>2359,9</b>	<b>21,6</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*(с солеными 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			
<b>День 11</b>								
<b>Завтрак</b>	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
<b>2-й завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
<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
	МАКАРОНИК 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	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за 11 дней</b>			<b>68,6</b>	<b>55,8</b>	<b>257,9</b>	<b>1836,4</b>	<b>43,3</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*(с солеными 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			
<b>День 12</b>								
<b>Завтрак</b>	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
<b>2-й завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	8	368
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	80	1,2	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	
<b>Полдник</b>	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	
<b>Итого за 12 день</b>			<b>81,3</b>	<b>79,5</b>	<b>262,3</b>	<b>2109,4</b>	<b>60,5</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*(с солеными 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			
<b>День 13</b>								
<b>Завтрак</b>	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
<b>2-й 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
	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	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за 13 дней</b>			<b>62,04</b>	<b>64,3</b>	<b>304,07</b>	<b>2048,5</b>	<b>26,2</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*(с солеными 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			
<b>День 14</b>								
<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 ОТВАННЫЕ №275	50	5,3	15,6	0,2	162,9	0	275
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	
<b>2-й завтрак</b>	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3	1	42	192	20	368
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	80	0,6	0,1	1,4	10,4	4	
	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	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за 14 день</b>			<b>75,7</b>	<b>81,3</b>	<b>251,1</b>	<b>2051,7</b>	<b>51</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*(с солеными 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			
<b>День 15</b>								
<b>Завтрак</b>	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
<b>2-й 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
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА К/Б №76	200	2,6	4,1	14	103,8	5,5	76
	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	
<b>Полдник</b>	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	
<b>Итого за 15 день</b>			<b>73,9</b>	<b>60,2</b>	<b>248,7</b>	<b>1841,1</b>	<b>35,4</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*(с солеными 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			
<b>День 16</b>								
<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 САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИЛЛОМ №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
<b>2-й 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
	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	
<b>Полдник</b>	КАША ЖИДКАЯ (пшениная) №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
<b>Итого за 16 дней</b>			<b>60,34</b>	<b>69</b>	<b>245,57</b>	<b>1848,9</b>	<b>40,8</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с солеными 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			
<b>День 17</b>								
<b>Завтрак</b>	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
<b>2-й завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	80	0,6	0,1	1,4	10,4	4	
	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	
<b>Полдник</b>	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	
<b>Итого за 17 день</b>			<b>68,8</b>	<b>58,2</b>	<b>265,3</b>	<b>1887,2</b>	<b>36,3</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*(с солеными 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			
<b>День 18</b>								
<b>Завтрак</b>	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 ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6	0	213
<b>2-й завтрак</b>	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3	1	42	192	20	368
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	80	0,9	0	1,8	10,9	3,2	
	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	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за 18 дней</b>			<b>71,9</b>	<b>73</b>	<b>308,8</b>	<b>2208</b>	<b>165</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*(с солеными 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			
<b>День 19</b>								
<b>Завтрак</b>	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
<b>2-й завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
<b>Обед</b>	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	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за 19 день</b>			<b>74,44</b>	<b>84,3</b>	<b>249,57</b>	<b>2068,8</b>	<b>30,2</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*(с солеными 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			
<b>День 20</b>								
<b>Завтрак</b>	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
<b>2-й завтрак</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	32,9	140,9	4	388
<b>Обед</b>	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	
<b>Полдник</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	80	0,6	0,1	1,4	10,4	4	
	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	
<b>Итого за 20 день</b>			<b>69,5</b>	<b>53,3</b>	<b>275,3</b>	<b>1876,5</b>	<b>46</b>	

*ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ*

*(с солеными овощами)*

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

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

<b>Итого</b>	<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>	<b>С</b>
<b>Итого за период</b>	<b>1407,98</b>	<b>1362,1</b>	<b>5291,99</b>	<b>39361,6</b>	<b>954,8</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>70,4</b>	<b>68,1</b>	<b>264,6</b>	<b>1968,1</b>	<b>47,7</b>

**Источник рецептуры:**

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