

Согласовано
ООО "Торговый Дом СПГ"



« 09 сентября 2019 г. »

20-ти ДНЕВНОЕ ТЕРМИННОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

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



198
заведующий МОУ ДС № 10
В. В. Мухоморова
« 09 сентября 2019 г. »

Утверждено в 198
Копия на к. № 119/002 198

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецептур			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
День 1	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (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	
					15	3,5	4,4	0	54,6	0,1	7
				СЫР (ПОРЦИЯМИ)							
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 МАКАРОНИМИ 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 ТРЕМЕРНОЕ 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 РАССЫЛЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ТРЕЧНЕВАЯ) №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 ТРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 3								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (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 ВЕШУШКА №473	50	4	3	29,6	160,7	0	473
Итого за 3 Дня			57,8	68,9	246,4	1845,1	57,2	

20-ти ДНЕВНОЕ ТРИМЕСЕЧНОЕ 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	№ рецептур
			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, МЕЛОМ, 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 ПИТАНИЕ МЕСЯЦА
(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	№ рецептур	
			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 ВАРЕННЫЕ №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 ТЕРИМЕРНОЕ 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	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
День 6	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшениная) №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 ОМЛЕТТЕ №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 дней			68,94	61,9	299,37	2040,8	31,4		

20-ти ДНЕВНОЕ ТЕРМИНЕРНОЕ 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	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (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 дней			66,9	69,3	221,3	1781,1	29,6	

20-ти ДНЕВНОЕ ТЕРИМЕНЕНОЕ 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	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 8								
Завтрак	КАШЛА 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 СМЕТАНОМ №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 ТРЕММЕРНОЕ 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	№ рецептур
			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 (ТОРЦИЯМИ) №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 ТЕРМИННОЕ 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	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
День 10	ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ ТОРОШКА 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	
		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 КВ №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 ВЯЗАЯ С ИЖМОМ №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 дней			87,94	100,7	274,37	2359,9	21,6		

20-ти ДНЕВНОЕ ТРИМЕСЕЧНОЕ 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	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 11								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (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 (ТОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	7
	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 СМЕТАНОМ №67	200/5	1,6	4,8	7,4	81,6	9,8	67
	МАКАРОНИКИ 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	180/1/0/7	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 дней			68,6	56	259,1	1844,7	60,1	

20-ти ДНЕВНОЕ ТЕРМЕРНОЕ 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	№ рецептур		
			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	
		Итого за 12		81,3	79,5	262,3	2109,4	60,5		
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, АЛИДОФИЛИН, 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			81,3	79,5	262,3	2109,4	60,5			

20-ти ДНЕВНОЕ ТРИМЕСЕЧНОЕ 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	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 13								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (речневой) №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 СВЕКОЛЫНАЯ 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 дней			62,04	64,3	304,07	2048,5	26,2	

20-ти ДНЕВНОЕ ТРИМЕРНОЕ 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	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 14								
Завтрак	ИГРА 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 дней			75,7	81,3	251,7	2052,5	55	

20-ти ДНЕВНОЕ ТРЕМЕРНОЕ 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 КРУПНОЙ (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 (ТОРЦИЯМИ) №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 КРУПНОЙ 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		
Итого за 15 дней	ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0		
			73,7	58,2	249,2	1823,9	35,3		

20-ти ДНЕВНОЕ ТРИМЕСЕЧНОЕ 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	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 16								
Завтрак	ИГРА 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	40	0	
Полдник	КАША ЖИДКАЯ (пшениая) №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 дней			60,34	69	245,57	1848,9	40,8	

20-ти ДНЕВНОЕ ТРИМЕСЕЧНОЕ 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	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 17	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (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
		БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0
		СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	15	3,4	4,3	0	53	0
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
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 дней			68,8	58,2	265,9	1888	40,3	

20-ти ДНЕВНОЕ ПИЩЕВНОЕ 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	№ рецептур		
			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 ВАРЕННЫЕ №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 дней			71,9	73,2	310	2216,3	181,8			

20-ти ДНЕВНОЕ ТРЕХМЕРНОЕ 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	№ рецептур
			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, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70/5	11,7	16,6	10,8	239,3	0,1	282
	РАУ 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 дней			74,44	84,3	249,57	2068,8	30,2	

20-ти ДНЕВНОЕ ТЕРМИННОЕ 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	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
День 20	Завтрак								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (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 КБ №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 <small>раств.</small>			69,5	53,3	275,9	1877,3	50		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	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.