

## 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			
<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 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
<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>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>День 2</b>								

**20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

*(со свежими овощами)*

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

<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
	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	
<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>89.3</b>	<b>89.4</b>	<b>270.9</b>	<b>2259.8</b>	<b>41</b>	

**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			
<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 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	
<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 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>246.4</b>	<b>1845.1</b>	<b>57.2</b>	

**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			
<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, ПОВИЛПОМ №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>								
	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	
<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>58.1</b>	<b>265.37</b>	<b>1895.4</b>	<b>56.6</b>	

**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			
<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	8.1	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	
<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>263.8</b>	<b>1933.2</b>	<b>31.7</b>	

**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			
<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>	

**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			
<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 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	
<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, МЕДОМ, ПОВИЛПОМ №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
<b>Итого за 7 день</b>			<b>66.9</b>	<b>69.3</b>	<b>221.3</b>	<b>1781.1</b>	<b>29.6</b>	

**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			
<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>	



**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			
<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>								
	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	
<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>50.3</b>	<b>245.6</b>	<b>1722</b>	<b>48.4</b>	

**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			
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	САЛЯТ ИЗ Т ОРОШКА 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, 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>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>	

**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			
<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>								
	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	
<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 день</b>			<b>68.6</b>	<b>56</b>	<b>259.1</b>	<b>1844.7</b>	<b>60.1</b>	

**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			
<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>	

**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			
<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 день</b>			<b>62.04</b>	<b>64.3</b>	<b>304.07</b>	<b>2048.5</b>	<b>26.2</b>	

**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			
<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
	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	
<b>2-й завтрак</b>	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3	1	42	192	20	368
<b>Обед</b>	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	
<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>251.7</b>	<b>2052.5</b>	<b>55</b>	

**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			
<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
	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	
<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>73.7</b>	<b>58.2</b>	<b>249.2</b>	<b>1823.9</b>	<b>35.3</b>	

**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			
<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 (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
<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>	



**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			
<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 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	
<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>265.9</b>	<b>1888</b>	<b>40.3</b>	

**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			
<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>	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	
<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 день</b>			<b>71.9</b>	<b>73.2</b>	<b>310</b>	<b>2216.3</b>	<b>181.8</b>	

**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			
<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>	

**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			
<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 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	
<b>Итого за 20 день</b>			<b>69.5</b>	<b>53.3</b>	<b>275.9</b>	<b>1877.3</b>	<b>50</b>	

*20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
(со свежими 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>1407.58</b>	<b>1358.8</b>	<b>5300.59</b>	<b>39363.8</b>	<b>1041.7</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>70.4</b>	<b>67.9</b>	<b>265.0</b>	<b>1968.2</b>	<b>52.1</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.