

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			
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	

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

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

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
	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	
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			89.5	91.5	270.4	2276.8	41.1	

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			
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 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	
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	245.8	1844.3	53.2	

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			
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								
	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	
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	57.9	264.17	1887.1	39.8	

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			
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	8.3	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	
	Полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	80	1.8	4	9	80.1	4.1
	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	264	1934	31.8	

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			
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	

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			
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 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	
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	220.7	1780.3	25.6	

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			
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	

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			
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	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	
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	50.1	244.4	1713.7	31.6	

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			
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 ОТВАННЫЕ №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	

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			
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	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	
	Полдник	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №245	80/5	15.1	4.9	0.2	106	0.1
	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	55.8	257.9	1836.4	43.3	

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			
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 день			81.3	79.5	262.3	2109.4	60.5	

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			
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	

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			
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
	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	
2-й завтрак	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3	1	42	192	20	368
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	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	
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	251.1	2051.7	51	

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			
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
	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	
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			73.9	60.2	248.7	1841.1	35.4	

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			
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	

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			
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 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	
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	265.3	1887.2	36.3	

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			
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	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	
	Полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13.6	12.1	3.4	176.1	0.1
	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	308.8	2208	165	

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			
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	

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			
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 СОЛЕННЫЙ	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	
Итого за 20 день			69.5	53.3	275.3	1876.5	46	

*ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с солеными 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	1407.98	1362.1	5291.99	39361.6	954.8
Среднее значение за период	70.4	68.1	264.6	1968.1	47.7

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.