

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫЙ (РИС ОРИЗ) №14	200	6.3	6.0	14.4	0.1	0.9	0	0.1	160.9	23.6	126.6	0.3	93	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №194	200	3	2.1	55.6	0	1.3	0	0	1.57	16.2	92.3	0.3	354	2011	
БАТОН	40	3	1.2	21.4	0	0	0	0	7.6	5.2	26	0.4			
СЫР (ПОРЦИОН)	15	3.5	4.4	0	0	0.1	0	0	1.32	5.3	75	0.2	7	2011	
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №199	100	0.0	0.2	75.1	0	1.4	0	0	11.3	6.5	11.3	2.3	399	2011	
Обед															
ПОРЕ ИЗ МИКРОЛЮД ИЛИ С НЕ КЛЫ (картофель) №174	80	1.1	3.3	6.9	0.1	1.6	1.6	0.6	42.7	30	44.2	0.8	324	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРИОНАМИ И СУР-ПРЕМЫ №162	200	2.3	2.2	16.2	0.1	6.2	0.2	1.2	21.6	18.8	45.4	0.9	82	2011	
КОШЕЛ РЫБНЫЙ ИЗ ШИПРЫ №105	80	13.2	13.6	13.1	0	0.1	0	0.4	30.6	14.4	53	0.8	305	2011	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ №121	100	3.8	6.2	25.6	0.2	12.5	0	0.3	46	35.2	101.5	1.4	321	2011	
КОМБИ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0	0	15.4	0	0	0	0	8.5	1.8	0	0	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНЫ	50	3.3	0.4	21.2	0.1	0	0	1.1	9	9.5	43.5	2			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	0	0	0	0.4	4.1	5.9	15.1	0.4			
Полдник															
СОСИСКИ СЛОВАРНЫЕ №275	50	5.3	15.6	0.2	0	0	0	0.1	16.3	0	72.4	0.6	275	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №146	100	3.9	6.8	17.2	0.1	3.7	0.1	3	95.4	32.3	65	2	336	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ НАРЯДЫМ /ДЖЕМИ МЯ-ДЖОМ ТИ-ДЖОМ №147	100/10	0.1	0	9.8	0	0	0	0	9.4	3	2.3	0.2	392	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2.3	0.2	15.1	0	0	0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6			
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4.9	4.7	34.7	0.1	0	0	1	12	7.1	41.6	0.5	467	2011	
Всего за день:		57.4	66.9	257.4	0.9	60.8	2.1	8.8	740.2	233.9	843.6	13.9			

Завтрак 9.00, 2-й завтрак 12.00
Обед 12.30, полдник 15.00
Ужин 18.00

И. П. Р. В. Кударева

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
Икра кабачковая консервированная	80	1,5	7,1	6,2	95,2	0	5,6	0,2	0	32,8	12	29,6	0,6		
Омлет картофельный №215	80/5	8,1	14,5	1,5	168,7	0	0,1	0,2	1,4	54,1	9,1	121,7	1,4	215	2011
Молоко кипяченое №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2	400	2011
Батон	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		
II Завтрак															
Сок яблочно-виноградный №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	0	0	0	0	399	2011
Обед															
Салат из свеклы №33	80	1,1	4,8	6,5	72,8	0	3	0	2,1	25,3	15	29,5	1	33	2011
Суп картофельный с крупой №80	200	1,7	2,1	13,7	81,1	0,1	5,3	0,2	1	17,4	19,2	44,8	0,7	80	2011
Голубцы пенивые №298	160/30	14,4	14,4	13,5	245	0	18,1	0	0,6	63,6	32,8	151,8	2,6	298	2011
Компот из свежих плодов №372	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0	1,6	0	0,3	13,1	4,4	4	0,8	372	2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		
Полдник															
Пудинг из творога с яблоками №240	170	23,7	18,9	25,3	373,1	0	1,8	0,3	0,7	185	32,9	264,2	2,1	240	2011
Сок молочный (сладкий) №351	30	0,5	1,2	3,3	26,2	0	0,1	0	0	16,2	2,1	11,8	0	351	2011
Кофейный напиток с молоком №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	395	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5		
Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		
Всего за день:		72,3	76,4	223,5	1883,2	0,3	38,5	1	7,8	755,8	198,3	1012	13,4		

Утверждено: Заведующий
МБОУ Детский сад №305
И.А. Козарева



Утверждено! Заверено
 М.П. Детский сад № 305
 М.П. Детский сад № 305
 М.П. Детский сад № 305

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 (со свежими овощами)

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

3 день

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	200/5	8	4,6	34,2	210,5	0,1	0,9	0	0,8	187,2	24,8	151	0,5	185	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,6	112,7	0	0,6	0	0	130,7	23	100,8	0,6	397	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6	1	2011
II Завтрак															
ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2	368	2011
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	2	11,2	0	8	0	0,1	18,4	11,2	33,6	0,8		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4	10	82,5	0	6,6	0,2	1,8	36,7	20,4	39	1,1	57	2011
КОШЕЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70/5	11,7	16,6	10,8	239,3	0	0,1	0	0,7	27,9	21	123,5	1,8	282	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150/5	8,1	6	36,8	234,4	0,2	0,5	0,3	4,5	26,3	122,6	182,8	4,3	166	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0	0	0	0	7,8	1	5,5	0	354	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ №374	200	0,5	0,1	33	137	0	12	0	0,1	20,8	7,1	10,4	0,2	374	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
Полдник															
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	12,1	3,4	176,1	0	0,1	0	1,7	29,8	3,9	36,8	0,3	268	2011
ЗАГУС. ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	180	3,2	7,9	18	162,2	0,1	14	0,5	0,4	49,4	29,7	71,9	1,3	344	2011
САЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	0	1,1	0	0	11,6	3,6	3,7	0,3	393	2011
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
сего за день:		62,7	66	269,5	1940,7	0,6	59,9	1,2	12,5	586,1	381,6	892,7	15,1		

Утверждаю: Заведующий
МБУ «Детский сад №305»
Д.А. Кибирева

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

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

4 день

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
													Углеводы, г		
Завтрак															
Суп молочный с крупой (гречневой) №94	220/2	6,4	6	18,5	153,9	0,2	0,8	0	1,1	163,1	48,5	156,8	1,3	94	2011
Чай с молоком или сливками №394	200	3	2,5	15,6	97,3	0	1,3	0	0	125,7	16,2	92,3	0,3	394	2011
Бутерброд с сыром	40/5/15	6,4	8,6	19,5	182,3	0,1	0	0	0,9	121,1	16,1	91,2	0,9	3	2011
II Завтрак															
Фрукты свежие (яблоко) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	368	2011
Обед															
Помидоры свежие	80	0,9	0,2	3	19,2	0	20	0,1	0,3	11,2	16	20,8	0,8		
Щи из свежей капусты с картофелем №67	200	1,5	4	7,2	71,6	0	9,8	0,2	1,8	36,6	17,6	34,9	0,8	67	2011
Запеканка картофельная с мясом или печенью (печень) №251	160	10,7	7,7	26,8	228,8	0,3	18	2,6	0,8	24,6	42	199,8	4	291	2011
Салат сметанный №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0	0	0	0	7,8	1	5,5	0	354	2011
Компот из сушеных фруктов №376	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	376	2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	10,2	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
Полдник															
Сырники с морковью №233	150	21,7	18,3	31,8	384,2	0	0,9	0,7	3	168,6	34,5	229,3	1	233	2011
Суп молочный (сладкий) №351	50	0,9	2	5,6	43,7	0	0,1	0	0	27,1	3,4	19,6	0	351	2011
Кефир ацидофилин простокваша, ряженка №401	200	5,6	4,9	7,8	10,2,8	0,1	0,6	0,1	0,1	20,4	22,4	152	0,2	401	2011
Булочка вешушка №473	60	4,9	3,5	35,5	19,2,8	0,1	0	0	0,7	12,2	8,1	42,9	0,5	473	2012
Всего за день:		68	60	237,2	1791,9	1	42,7	3,6	11,2	951,3	255,8	1121	16,1		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	0,2	0,9	0	1	196,1	55,8	218,7	1,3	185	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2	400	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6	1	2011
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	80	1,1	4,8	6,5	72,8	0	3	0	2,1	25,3	15	29,5	1	33	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МИБ №77	200	2,5	2,4	15,6	94,7	0,1	7,8	0,2	1	17,4	22,5	55,8	1	77	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,4	22,2	22,5	383,7	0,3	11,4	0	0,8	28,1	50	250,2	3,9	276	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0	28,4	113,9	0	0	0	0	13,5	3,3	6,9	0,2	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
Полдник															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	80	1,8	4	9	80,1	0	4,1	1,4	2,1	38,9	33	53,3	1,1	54	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	80/5	10,9	8,3	7,8	149,9	0	0,1	0	0,5	25,8	6,4	26,8	0,3	255	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	155	4,1	4,6	41,1	221,6	0	0,5	0,4	0,4	22,2	33,2	86,8	0,7	166	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	0	79,2	0,2	0	17,2	4,4	2,8	0,5	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		
Всего за день:		69,1	67	268,8	1967,1	0,8	109,4	2,4	10,8	627,9	287,7	997	16,1		

Утверждаю: Заведующий
ООУ «Детский сад №305»
З.Н. Кобзарева



Утверждаю: Заведующий
детским садом №305
Д.А. Кобзарева

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	200/5	8	4,6	34,2	210,5	0,1	0,9	0	0,8	187,2	24,8	151	0,5	185	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2	400	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	7	2011
II Завтрак															
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	32,9	140,9	0	4	0	0,6	22,4	11,2	22,6	2,3	388	2011
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	2	11,2	0	8	0	0,1	18,4	11,2	33,6	0,8		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	200/20	1,9	3,2	11,7	83	0	3,7	0,2	0,9	22	14,8	38,1	0,8	85	2011
ГОЛУБЦЫ ПЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,4	13,5	245	0	18,1	0	0,6	63,6	32,8	151,8	2,6	298	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
Полдник															
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	80	12,9	5,4	2,5	111,5	0	0	0,1	0,5	21,5	3,8	43,7	0,5	249	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150/5	8,1	6	36,8	234,4	0,2	0,5	0,3	4,5	26,3	122,6	182,8	4,3	166	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	0	1,1	0	0	11,6	3,6	3,7	0,3	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5		
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5,1	2,8	52,7	256,4	0,1	0,1	0	0,5	15,8	9,6	45,7	0,9	458	2011
Всего за день:		69,6	47,9	277,2	1830,2	0,6	33,5	0,7	10,3	756,5	290,2	969,7	15,9		

*Миле прегледа! Сваког дана
у свом срцу каже да је то
свој човек и да је то своја жена*

7 день

Полдник

Утверждено: Заведующий
 ЛОУ Действительный врач №305
 [Подпись]

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 (со свежими овощами)

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

8 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (перловая) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	0,2	0,9	0	0	1	196,1	55,8	218,7	1,3	185	2011
КАША ЖИДКАЯ (пшеница) №187	180	3,6	3	15	0	0,6	0	0	0	117,9	20,7	91	0,5	397	2011
БЛАНШЕ	40	3	1,2	20,6	0	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		
II Завтрак															
ОБУГАТЫ СЫРНИК (жирный) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	368	2011
Обед															
ГРИБНОЙ СУП (жирный)	80	0,9	0,2	3	19,2	0	20	0,1	0,3	11,2	16	20,8	0,8		
СУП ИЗ РЕЖИ КАПУС. ГР. С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №67	200/5	1,6	4,8	7,4	81,6	0	9,8	0,2	1,8	40,3	17,9	37,3	0,8	67	2011
ПЕЧЕНЬ ПОД ШОКОКОМ (жирный) №286	70/70	11,2	15,9	14,5	251,1	0	1,5	0	0,7	48,6	19,7	117,4	1,5	286	2011
ГРИБ. КАРТОФЕЛЬНЫЙ №321	180	3,8	6,2	25,6	122,8	0,2	12,5	0	0,3	46	35,2	101,5	1,4	321	2011
КАША ЖИДКАЯ (пшеница) ИЛИ МАНДАРИНОВ №374	200	0,5	0,1	3,3	13,7	0	12	0	0,1	20,8	7,1	10,4	0,2	374	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	10,2	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	4,6	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
Полдник															
КОФЕ ИЛИ ЧАЙ №389	80/5	13,6	12,1	3,4	176,1	0	0,1	0	1,7	29,8	3,9	36,8	0,3	268	2011
КАША ЖИДКАЯ (пшеница) ИЛИ МАНДАРИНОВ №344	180	3,2	7,9	18	162,2	0,1	14	0,5	0,4	49,4	29,7	71,9	1,3	344	2011
КАША ЖИДКАЯ (пшеница) ИЛИ СЫРНИК (жирный) №324	80	1,3	3,3	8,5	68,3	0	3,5	0	0,2	31,7	17,4	34,8	1,1	324	2011
КАША ЖИДКАЯ (пшеница) ИЛИ СЫРНИК (жирный) №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	0	79,2	0,2	0	17,2	4,4	2,8	0,5	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	7,1	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,6	0,1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		
Всего за день:		60,6	63,4	285,7	1988,8	0,7	145,3	0,9	9,6	669,1	274,1	881,7	17,5		

Утверждено: Заведующий
 ЛОУЗ Детской с/ш №305
 И. КОЗАРОВА

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 (со свежими овощами)

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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	0,2	0,9	0	0	187,9	40,5	215,5	1,8	185	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2	400	2011
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3	0	36,4	0	0,1	0	0	88	3,5	50	0,1	7	2011
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	0	0	0	0	399	2011
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	80	1,1	4,8	6,5	72,8	0	3	0	2,1	25,3	15	29,5	1	33	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	2,1	4,2	10	87,2	0	6,7	0,2	1,8	30,2	19	39	1,1	57	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПИЩЕВЫМИ ОТВАЖКАМИ (ПЕЧЕНОМ) №203	160/5	10,7	11,7	26,8	265,1	0,3	18	2,6	0,9	25,1	42	200,6	4	291	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0	28,4	113,9	0	0	0	0	13,5	3,3	6,9	0,2	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	150	26,8	18,6	25,9	386,3	0,1	0,3	0,1	0,4	204,5	33,4	283,5	1,3	237	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	2,2	6,5	49,7	0	0,1	0	0	27,2	3,4	19,8	0	351	2011
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,1	204	22,4	152	0,2	401	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		
Всего за день:		76,3	61	249,7	1876,7	1	32,1	3,1	7,6	1040	238,7	1259	13,5		

10 день

10 день

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) №94	200	5.1	5.1	14.4	145.1	0.1	0.8	0	0.1	160.9	23.8	128.8	0.3	94	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3.1	2.4	101.1	101.1	0	0.5	0	0	109.9	16.8	82.4	0.3	395	2011
БАТОН	40	1	1.2	20.6	104.6	0	0	0	0	7.6	5.2	28	0.4		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0	5.1	0	0	0	0	112.2	4.2	60	0.2	7	2011
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0.4	0.2	17.7	75.1	0	1.4	0	0	11.3	6.5	11.3	2.3	399	2011
Обед															
ПРЖИМЛОРЫ СВЕЖИЕ	80	0.4	0.2	3	19.2	0	20	0.1	0.3	11.2	16	20.8	0.8		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200	1.9	2.3	15.6	96.6	0.1	7.7	0.2	1	23.1	23.8	55.8	1	77	2011
МАКАРИЯНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №242	200	24.7	13.9	52.7	453.8	0.3	12.5	5.5	2.9	32.4	32	320.5	7.1	242	2011
СОУС ГОМАГЕННЫЙ №348	50	0.5	2.5	3.3	39.3	0	0.4	0.1	0.1	7.6	5.3	9.5	0.2	348	2011
КОМПОЗИТ ИЗ СВЕЖИХ ПРОДУКТОВ №472	200	0.2	0.2	23.2	96.6	0	1.6	0	0.3	13.1	4.4	4	0.8	372	2011
ХЛЕБ РЖАНОМ	50	3.3	0.4	21.2	102	0.1	0	0	1.1	9	9.5	43.5	2		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	49	0	0	0	0.4	4.1	5.9	15.1	0.4		
Полдник															
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	80/5	10.5	8.1	5	135.1	0	0.7	0.4	0.6	18.6	10.5	36.7	0.7	256	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТА) №344	180	3.2	7.9	18	162.2	0.1	7.4	0.5	0.4	49.4	29.7	71.9	1.3	344	2011
ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0.2	0	10	41.7	0	1.1	0	0	11.6	3.6	3.7	0.3	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2.3	0.2	15.1	71	0	0	0	0	6.9	9.9	25.2	0.6		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467.	60	4.9	4.7	34.7	200.7	0.1	0	0	1	12	7.1	41.6	0.5	467	2011
Всего за день:															
		69.8	53.9	284.1	1929	0.8	44.4	6.7	8.5	599.7	212.6	954.7	19.1		

Утверждено: *Заведующий*
 МОУ Детский сад №305
М.В. Р. А. Каряева

Утверждено 08.08.11
 Директор с/х в 305
 МОУ Ветеринария с.п.п. Козаревка

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 (со свежими овощами)

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

12 день

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (молочная) №185	200/5	8	4,6	34,2	210,5	0,1	0,9	0	0,8	187,2	24,8	151	0,5	185	2011
МОЛОЖО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2	400	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6	1	2011
II Завтрак															
ЯБЛОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	32,9	140,9	0	4	0	0,6	22,4	11,2	22,6	2,3	388	2011
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	80	1,1	4,8	6,5	72,8	0	3	0	2,1	25,3	15	29,5	1	33	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4	7,2	71,6	0	9,8	0,2	1,8	36,6	17,6	34,9	0,8	67	2011
КОМПОЗИЦИОННЫЕ БИТОЧКИ ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70/5	11,7	16,6	10,8	239,3	0	0,1	0	0,7	27,9	21	123,5	1,8	282	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	180	3,8	6,2	25,6	172,8	0,2	12,5	0	0,3	46	35,2	101,5	1,4	321	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0	28,4	113,9	0	0	0	0	13,5	3,3	6,9	0,2	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		
Полдник															
ЛАДШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	200/5	18,2	14,7	43,3	384,1	0,1	0,1	0	2,5	114,2	23,9	180	1,5	212	2011
КЕФИР АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,1	204	22,4	152	0,2	401	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3		
Всего за день:		65,6	71	277,4	2024	0,8	32	0,5	11,6	909,7	230,1	1054	13,5		

Утверждено: Заведующий
МОУ Детский сад №305
Д.А. Кобзарева

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

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

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	0,2	0,9	0	0	187,9	40,5	215,5	1,8	185	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3	2,5	15,6	97,3	0	1,3	0	0	125,7	16,2	92,3	0,3	394	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	4,2	27,4	156,7	0	0	0	0,7	9,2	10,2	25,1	0,7	2	2011
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	2	11,2	0	8	0	0,1	18,4	11,2	33,6	0,8		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4	0,1	5,3	0,2	1,2	18,5	18,6	45,7	0,9	82	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,6	17,4	16,4	279,4	0	1,5	0	0,7	55,2	22,1	133,1	1,8	286	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150/5	8,1	6	36,8	234,4	0,2	0,5	0,3	4,5	26,3	122,6	182,8	4,3	166	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		
Полдник															
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	12,1	3,4	176,1	0	0,1	0	1,7	29,8	3,9	36,8	0,3	268	2011
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	180	3,8	6,1	22	161,3	0,2	10,2	0	0,2	52,9	28,8	89,6	1,2	151	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	0	0	0	9,4	3	2,3	0,2	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	60	4,3	6,1	32,1	201,1	0,1	0	0,1	1,4	11,1	7,3	36,4	0,4	478	2011
Всего за день:		66,5	62,1	289,8	1995,6	0,9	25,2	0,6	12,1	580,1	312,1	958,8	17,3		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

14 день

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
Икра кабачковая консервированная	80	1,5	7,1	6,2	95,2	0	5,6	0,2	0	32,8	12	29,6	0,6				
Омлет натуральный №215	80/5	8,1	14,5	1,5	168,7	0	0,1	0,2	1,4	54,1	9,1	121,7	1,4	215			2011
Какао с молоком №397	180	3,6	3	15	101,9	0	0,6	0	0	117,9	20,7	91	0,5	397			2011
Сокиски отварные №275	50	5,3	15,6	0,2	162,9	0,1	0	0	0,1	16,3	9	72,4	0,8	275			2011
Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3				
II Завтрак																	
Сок яблочно-виноградный №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	0	0	0	0	399			2011
Обед																	
Икра свекольная или морковная (морковная) №54	80	1,8	4	9	80,1	0	4,1	1,4	2,1	38,9	33	53,3	1,1	54			2011
Борщ с капустой и картофелем на м/б №57	200	2,1	4,2	10	87,2	0	6,7	0,2	1,8	30,2	19	39	1,1	57			2011
Жаркое по-домашнему №276	200	23,4	22,2	22,5	363,7	0,3	11,4	0	0,8	28,1	50	250,2	3,9	276			2011
Компот из свежих плодов №372	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0	1,6	0	0,3	13,1	4,4	4	0,8	372			2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2				
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4				
Полдник																	
Каша жидкая (геркулесовая) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	0,2	0,9	0	1	196,1	55,8	218,7	1,3	185			2011
Кофейный напиток с молоком №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	395			2011
Ватрушка с творогом №458	75	10,2	5,4	33,8	226,3	0,1	0	0	0,5	52,6	13	96,3	0,6	458			2011
Всего за день:		75,9	86,3	234,1	2023,8	0,8	32,9	2	9,5	708,8	262,1	1137	15,1				

Утверждено! Завершено
М.О. Утверждено! Завершено

Детский сад №305
г. Челябинск

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
Суп мясной с крупой (гречневой) №94	220/2	6,4	6	18,5	153,9	0,2	0,8	0	1,1	163,1	48,5	156,8	1,3		2011
Мясной котлетный №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2	400	2011
Булочка	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		
Сыр (голландский) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	0	74,8	2,8	40	0,1	7	2011
II Завтрак															
Яблоки, фаршированные изюмом №388	110	0,7	0,5	32,9	140,9	0	4	0	0,6	22,4	11,2	22,6	2,3	388	2011
Обед															
Икра кабачковая консервированная	80	1,5	7,1	6,2	95,2	0	5,6	0,2	0	32,8	12	29,6	0,6		
Суп картофельный с крупой на кв №80	200	2,4	2,1	14,5	86,6	0,1	5,4	0,2	1	11,7	17,9	44,8	0,7	80	2011
Птица тушеная в соусе с овощами №302	230	21,9	20,7	22,4	369,9	0,2	10,5	0,9	0,7	63,6	56,6	249,9	3	302	2011
Кнели из говядины, джема, варенья №363	200	0,1	0	28,4	113,9	0	0	0	0	13,5	3,3	6,9	0,2	383	2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
Полдник															
Котлеты или биточки рыбные запеченные №255	80/5	10,9	8,3	7,8	149,9	0	0,1	0	0,5	25,8	6,4	26,8	0,3	255	2011
Творог из моркови или свеклы (свекла) №324	80	1,3	3,3	8,5	68,3	0	3,5	0	0,2	31,7	17,4	34,8	1,1	324	2011
Капуста тушеная №336	180	3,9	6,8	17,2	148,3	0,1	37,5	0,1	3	95,4	32,3	65	2	336	2011
Чай с лимоном №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	0	1,1	0	0	11,6	3,6	3,7	0,3	393	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		
Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		
Всего за день:		69,5	67,4	264,6	1957,6	0,8	69,5	1,5	9,2	786,7	270,9	961,7	16,1		

Утверждаю: Заведующий
МДОУ Детский сад №305
И.И. Кобзарева

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак															
Икра кабачковая консервированная	80	1,5	7,1	6,2	95,2	0	5,6	0,2	0	32,8	12	29,6	0,6		
Сметан. натуральный №215	80/5	8,1	14,5	1,5	168,7	0	0,1	0,2	1,4	54,1	9,1	121,7	1,4	215	2011
Маппожи кирииченое №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2	400	2011
Батон	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		
II Завтрак															
Фрукты свежие (яблоко) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	368	2011
Обед															
Пат из свеж. №33	80	1,1	4,8	6,5	72,8	0	3	0	2,1	25,3	15	29,5	1	33	2011
Из свежей капусты с картофелем на К/Б №67	200	2,3	4	8,1	78	0	9,9	0,2	1,8	30,1	16,2	34,9	0,8	67	2011
Из птлицы №304	210	40,3	44,3	34,8	698,1	0,1	2,3	0,6	0,9	48,4	61,7	387,1	3,8	304	2011
Юг из сушеных фруктов №376	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	376	2011
Ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		
Полдник															
Из рыбы №268	80/5	13,6	12,1	3,4	176,1	0	0,1	0	1,7	29,8	3,9	36,8	0,3	268	2011
Ощное (3 вариант) №344	180	3,2	7,9	18	162,2	0,1	14	0,5	0,4	49,4	29,7	71,9	1,3	344	2011
Харом вареньем, джемом, медом, повидлом №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	0	0	0	9,4	3	2,3	0,2	392	2011
Иичный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		
Итв.		85,2	102,2	189	2026,2	0,5	44	1,8	11,3	544,1	213,8	972,3	16,6		

Информация: Заведующий
МБОУ «Средней сш №305»
М.П. Д.А. Кобзарева
Детский сад №305
МБОУ «Средней сш №305»
М.П. Д.А. Кобзарева

(continued from page 10)

для детей дошкольного возраста 1-7 лет, 12 часовый режим функционирования

17-00000

[illegible]

Информацию! Заверенную
МОУ Детский сад №305
г. А. Кобзарева

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

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

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг	
Завтрак																
КАША ЯЧЕННАЯ (перловатвар) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	0,2	0,9	0	1	196,1	55,8	218,7	1,3	185	2011	
КАША С. МАКОВЫЙ №347	180	3,6	3	15	101,9	0	0,6	0	0	11,9	20,7	91	0,5	397	2011	
БУТЕРБРОД С. (ЖЕЛТОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ) №2	30/5/20	2,3	4,2	27,4	156,7	0	0	0	0	0,7	9,2	10,2	25,1	0,7	2	2011
II Завтрак																
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) №368	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2	368	2011	
Обед																
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК	80	0,9	0,2	3	19,2	0	20	0,1	0,3	11,2	16	20,8	0,8			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №81	200	4,6	4,4	15,2	117,8	0,1	3,7	0,2	3,3	29	26,7	62,7	1,6	81	2011	
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК	80/80	12,6	17,4	16,4	219,4	0	1,5	0	0,7	55,2	22,1	133,1	1,8	286	2011	
КАША ПШЕНИЧНАЯ №346	180	3,9	6,8	17,2	148,3	0,1	37,5	0,1	3	95,4	32,3	65	2	336	2011	
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0	1,6	0	0,3	13,1	4,4	4	0,8	372	2011	
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2			
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			
Полдник																
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК	80/5	10,5	8,1	5	135,1	0	0,7	0,4	0,6	18,5	10,5	36,7	0,7	256	2011	
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК	180	3,6	6,2	25,6	172,8	0,2	12,5	0	0,3	46	35,2	101,5	1,4	321	2011	
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК	180	0,6	0,3	18,1	88,3	0	79,2	0,2	0	17,2	4,4	2,8	0,5	398	2011	
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6			
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК	60	4,3	6,1	37,1	201,1	0,1	0	0,1	1,4	11,1	7,3	36,4	0,4	478	2011	
Всего за день		66	64,5	316,6	2136,3	0,9	161,4	1,1	13,4	654,8	353,3	935,5	16,6			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

19 день

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
Суп мясной с макаронными и цветными овощами	250 г	11	6,2	24,4	144	0,1	0,4	0	0,4	10,4	21,4	14,8	0,6	93		2011
Чай с лимоном № 1	100 г	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2011
Бутерброд с маслом № 1	250 г	2,4	6,6	16,2	144	0	0	0,1	0,6	0,1	9,9	27,1	0,5	1		2011
Сок яблочный № 159	100 г	0,0	0,2	11,2	25,1	0	1,4	0	0	11,3	6,7	11,3	2,3	466		2011
Обед																
Суп картофельный с крупами № 1	100 г	1,1	4,6	6,1	61,1	0	0	0	2,1	25,3	1,4	29,4	1	33		2011
Котлеты мясные с картофелем № 1	200 г	1,2	2,1	11,2	61,1	0	5,3	0	1	1,4	19,2	44,6	0,7	60		2011
Рис с овощами с гарниром № 1	200 г	11,2	16,6	16,6	299,2	0	0	0	0,7	2,7	2,7	2,7	1,6	262		2011
Компот из свежих фруктов № 1	200 г	0	0	0	16,2	0	0	0	0	0,4	49,4	29,2	1,4	344		2011
Хлеб ржаной	50 г	3,3	0,4	21,2	61,1	0	0	0	0	0,5	1,6	0	0	376		2011
Полдник																
Пудинг из творога с сахаром № 1	100 г	20,1	14,3	30,4	304,1	0	0	0	0	0,5	15,7	30,2	2,6	1,4		2011
Молоко кипяченое № 1	50 г	0,5	1,2	3,3	61,1	0	0	0	0	0	19,2	2,1	1,1	6		2011
Хлеб пшеничный	200 г	5,6	4,9	9,3	164,1	0	0	0	0	0	2,4	22,4	1,4	60		2011
Булочка дрожжевая № 1	50 г	2,2	0,2	14,6	61,1	0	0	0	0	0,4	6,7	8,9	2,2	0,4		2011
Всего за день	60	4,1	7,7	32,7	711,1	0	0	0	0	1,6	9,7	6,7	3,1	0,4	470	2011
		64,1	75	243,8	1910,7	0,6	27,1	1	9,4	747,9	209,7	936,7	13,1			

Утверждено: Заведующий
МБУ Детский сад № 305
И. И. И. И. И.

Утверждено: Заведующий
МУЗ Детской с/с №305
Д.А. Кизарева

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

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

20 день

Примеры пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белок, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
															Углеводы, г
Завтрак															
Капуста тушеная (с морковью) № 144	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	0,2	0,9	0	0	18,9	40,5	215,5	1,8	185	2011
Пюре картофельное (с маслом) № 145	200	3,1	2,4	17,1	103,1	0	0,5	0	0	104,9	16,8	82,4	0,3	385	2011
Пюре тыквенное (с маслом) № 146	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		
Суп овощной (с картофелем) № 147	15	3,4	4,3	0	5,3	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	7	2011
II Завтрак															
Чай с сахаром	110	0,7	0,5	32,9	140,9	0	4	0	0,6	22,4	11,2	22,6	2,3	388	2011
Обед															
Суп овощной (с картофелем) № 148	80	1,3	3,3	8,5	68,3	0	3,5	0	0,2	31,7	17,4	34,8	1,1	324	2011
Пюре картофельное (с маслом) № 149	200	1,5	4	10	82,5	0	6,6	0,2	1,8	36,7	20,4	39	1,1	57	2011
Пюре тыквенное (с маслом) № 150	160	10,7	7,7	26,8	228,8	0,3	18	2,6	0,8	24,6	4,2	199,8	4	291	2011
Суп овощной (с картофелем) № 151	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0	0	0	0	7,8	1	5,5	0	354	2011
Пюре картофельное (с маслом) № 152	200	0,5	0,1	3,3	13,7	0	1,2	0	0,1	20,8	7,1	10,4	0,2	374	2011
Пюре тыквенное (с маслом) № 153	50	3,3	0,4	21,2	10,2	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		
Полдник															
Пюре картофельное (с маслом) № 154	80	0,6	0,1	2	11,2	0	8	0	0,1	18,4	11,2	33,6	0,8		
Пюре тыквенное (с маслом) № 155	80/5	1,5	1,2	3,4	176,1	0	0,1	0	1,7	29,8	3,9	36,8	0,3	268	2011
Пюре картофельное (с маслом) № 156	155	4,1	4,6	41,1	221,6	0	0,5	0,4	0,4	22,2	33,2	86,8	0,7	166	2011
Пюре тыквенное (с маслом) № 157	190/10	0,1	0	9,6	34,4	0	0	0	0	9,4	3	2,3	0,2	392	2011
Пюре картофельное (с маслом) № 158	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
Пюре тыквенное (с маслом) № 159	30	0,6	1	21,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		
Всего за день		57,9	47,6	299,9	1879,1	0,6	60,1	3,2	7,1	659,8	236,2	912,2	16		
Итого по примерному меню															

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	б	ж	уг	ккал	с
Итого за период	1378,7	1366	5227	39064,8	1092,5
Среднее значение за период	68,9	68,3	261,4	1953	54,6

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