


**МЕНЮ**  
**(ЗИМА - ВЕСНА)**

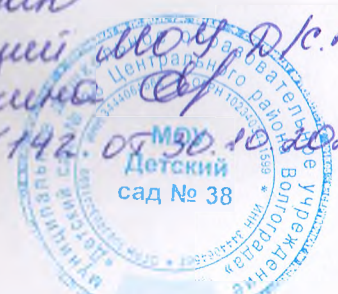
МОУ детского сада № 38  
Центрального района  
Волгограда

Самое главное  
 Коп. ТО СПП  
 Кол. № 2020.



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
 (с солеными овощами)

Утверждаю  
 Заведующий  
 С.В. Горкина  
 Приказ № 142 от 30.10.2020.



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

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) №94	220	5,3	5,5	18,4	145,1	0,1	0,8	0	0,1	160,9	23,8	128,8	0,3	93	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	
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	7	2011	
<b>II Завтрак</b>																
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	
<b>Обед</b>																
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	80	1,1	3,3	6,8	62,5	0,1	1,8	1,8	0,6	42,7	30	44,2	0,8	324	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4	0,1	5,3	0,2	1,2	21,8	18,8	46,4	0,9	82	2011	
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	80	13,2	13,6	13,1	226,5	0	0,1	0	0,4	30,6	14,4	53	0,8	305	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	
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			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			
<b>Полдник</b>																
СОСИСКИ 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	
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 МОЛОКОМ, ВАНИЛЬНЫМ, ДРОЖЖАМИ, МЕДОМ, ПОВАДЛОМ №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 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	
<b>Всего за день:</b>		<b>57,4</b>	<b>66,9</b>	<b>257,4</b>	<b>1865,3</b>	<b>0,9</b>	<b>60,8</b>	<b>2,1</b>	<b>8,8</b>	<b>740,2</b>	<b>233,9</b>	<b>843,6</b>	<b>13,9</b>			

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

Утверждаю  
Заведующий И.Ю. Д/с. №38  
С.В. Суркина  
Приказ от 30.10.2020 №42  
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №38»

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
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
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		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	0	0	0	0	399	2011
<b>Обед</b>															
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 ЛЕНИВЫЕ №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		
<b>Полдник</b>															
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
СОУС 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		
<b>Всего за день:</b>		<b>72,3</b>	<b>76,4</b>	<b>223,5</b>	<b>1883,2</b>	<b>0,3</b>	<b>38,5</b>	<b>1</b>	<b>7,8</b>	<b>755,8</b>	<b>198,3</b>	<b>1012</b>	<b>13,4</b>		

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с солеными овощами)

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

**3 день**

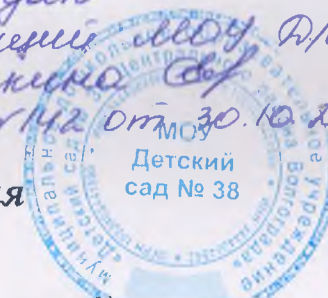
Утверждено  
Заведующей МОУ №38  
С.В. Сорокина  
Приказ №112  
07.09.10.2010  
Детский сад №38  
Министерство образования и науки  
Волгоградская область  
Управление  
«Ветеринария»

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
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	
<b>II Завтрак</b>																
ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2	368	2011	
<b>Обед</b>																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	80	0,6	0,1	1,4	10,4	0	4	0	0	18,4	11,2	19,2	0,5			
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	
КОТЛЕТЫ, 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 ГРЯССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПЕЧЕНЬКА) №400	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			
<b>Полдник</b>																
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	
РАГУ 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	
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	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			
<b>Всего за день:</b>		<b>62,7</b>	<b>66</b>	<b>269,5</b>	<b>1940,7</b>	<b>0,6</b>	<b>59,9</b>	<b>1,2</b>	<b>12,5</b>	<b>586,1</b>	<b>381,6</b>	<b>892,7</b>	<b>15,1</b>			

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с солеными овощами)

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

*Утверждаю*  
*Заведующий МОУ Д/с. №38*  
*С.В. Сюркина*  
*Присказ №142 от 30.10.2020.*




**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
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	
<b>II Завтрак</b>																
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	
<b>Обед</b>																
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	80	0,9	0	1,8	10,9	0	3,2	0	0	10,1	14,4	18,7	0,7			
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) №291	160	10,7	7,7	26,8	228,8	0,3	18	2,6	0,8	24,6	42	199,8	4	291	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 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			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			
<b>Полдник</b>																
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	
СОУС 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, АЦИДОФИЛИНГ, ТВОРОГ, ОВША, РИЖЕНКА №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	
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	60	4,9	3,5	35,5	192,8	0,1	0	0	0,7	12,2	8,1	42,9	0,5	473	2012	
<b>Всего за день:</b>		<b>68</b>	<b>60</b>	<b>237,2</b>	<b>1791,9</b>	<b>1</b>	<b>42,7</b>	<b>3,6</b>	<b>11,2</b>	<b>951,3</b>	<b>255,8</b>	<b>1121</b>	<b>16,1</b>			

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с солеными овощами)

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

Утверждаю  
Заведующий МОУ Д/С №38  
С. В. Сорокина  
Приказ № 142 от 30.10.2010



**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
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	
<b>II Завтрак</b>																
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	
<b>Обед</b>																
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 М/Б №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			
<b>Полдник</b>																
КОТЛЕТЫ ГОВЯДИНЫ ИЛИ КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	1,8	4	9	80,1	0	4,1	1,4	2,1	38,9	33	53,3	1,1	54	2011	
КОТЛЕТЫ ГОВЯДИНЫ ИЛИ КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	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			
<b>Всего за день:</b>		<b>69,1</b>	<b>67</b>	<b>268,8</b>	<b>1967,1</b>	<b>0,8</b>	<b>109,4</b>	<b>2,4</b>	<b>10,8</b>	<b>627,9</b>	<b>287,7</b>	<b>997</b>	<b>16,1</b>			

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с солеными овощами)

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

Утверждено  
Заведующей МОУ Д.К. №38  
С.В. Соркина  
Приказ №142 от 30.10.2010  
Муниципальное дошкольное учреждение  
«Детский сад №38»

**6 день**

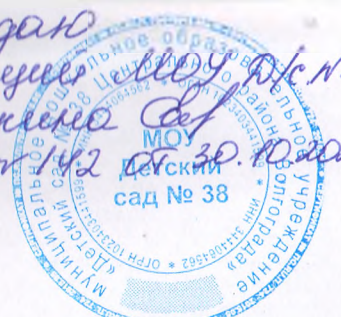
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	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	
<b>II Завтрак</b>																
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	
<b>Обед</b>																
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	80	0,6	0,1	1,4	10,4	0	4	0	0	18,4	11,2	19,2	0,5			
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 ЛЕНИВЫЕ №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			
<b>Полдник</b>																
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 ГРИБНАЯ С ОВОЩАМИ (ГРИБЫ) №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	
<b>Всего за день:</b>		<b>69,6</b>	<b>47,9</b>	<b>277,2</b>	<b>1830,2</b>	<b>0,6</b>	<b>33,5</b>	<b>0,7</b>	<b>10,3</b>	<b>756,5</b>	<b>290,2</b>	<b>969,7</b>	<b>15,9</b>			

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с солеными овощами)

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

**7 день**

Утверждено  
Заведующей  
С.В. Сокольникова  
Трижды № 142 от 30.10.2010



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
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	
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 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	
<b>II Завтрак</b>																
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	
<b>Обед</b>																
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	80	1,1	3,3	6,8	62,5	0,1	1,8	1,8	0,6	42,7	30	44,2	0,8	324	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83	200/25	6,9	6,5	14,3	143,5	0,1	7,2	0,2	1	21,7	23	56,2	1	83	2011	
САЛАТ СЛИВКИ С МАСЛОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) №392	250	24,7	13,9	52,7	453,8	0,3	12,5	5,5	2,9	32,4	32	320,5	7,1	292	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,5	2,5	3,3	38,3	0	0,9	0,1	0,1	7,6	5,3	9,5	0,2	348	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			
<b>Полдник</b>																
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ №154	150	15	14,5	24,5	293,2	0,1	2	1,9	1,3	158,4	51,7	211,7	1,9	154	2011	
СОУС 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	
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	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8			
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3			
<b>Всего за день:</b>		<b>76,9</b>	<b>83,3</b>	<b>270,1</b>	<b>2163,2</b>	<b>0,7</b>	<b>35</b>	<b>10</b>	<b>9,5</b>	<b>671,2</b>	<b>241,7</b>	<b>1129</b>	<b>20,4</b>			




**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с солеными овощами)

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

**8 день**

Утверждаю  
Заведующий МОУ Д/С №38  
С. В. Серкина  
Приказ №142 от 30.10.2020



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
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	
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	
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4			
<b>II Завтрак</b>																
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	
<b>Обед</b>																
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	80	0,9	0	1,8	10,9	0	3,2	0	0	10,1	14,4	18,7	0,7			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 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	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №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	
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	
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	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			
<b>Полдник</b>																
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	
РАГУ 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	
ПЮРЕ 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	
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			
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5			
<b>Всего за день:</b>		<b>60,6</b>	<b>63,4</b>	<b>285,7</b>	<b>1988,8</b>	<b>0,7</b>	<b>145,3</b>	<b>0,9</b>	<b>9,6</b>	<b>669,1</b>	<b>274,1</b>	<b>881,7</b>	<b>17,5</b>			

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с солеными овощами)

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

*Утверждаю  
Заведующий МОУ Д/с. №38  
С.В. Горкина  
Приказ №142 от 30.10.2020.*



**9 день**

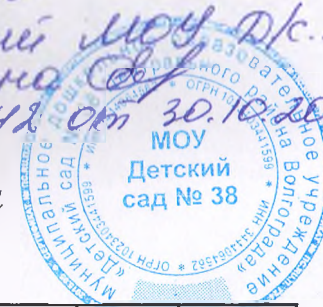
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №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	
<b>II Завтрак</b>																
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	0	0	0	0	399	2011	
<b>Обед</b>																
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 КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	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			
<b>Полдник</b>																
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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			
<b>Всего за день:</b>		<b>76,3</b>	<b>61</b>	<b>249,7</b>	<b>1876,7</b>	<b>1</b>	<b>32,1</b>	<b>3,1</b>	<b>7,6</b>	<b>1040</b>	<b>238,7</b>	<b>1259</b>	<b>13,5</b>			

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с солеными овощами)

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

**10 день**

*Утверждаю  
заведующий МОУ Д.к. №38  
С.В. Сторкина  
Приказ №142 от 30.10.2020.*



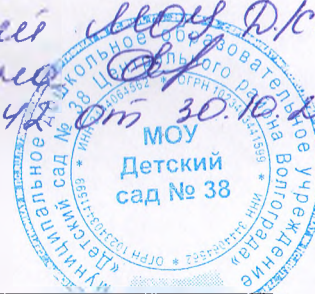
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	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	
СОСИСКИ 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	
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	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3			
<b>II Завтрак</b>																
СОК ТОМАТНЫЙ №399	180	1,7	0,2	5	31,4	0,1	7,2	0,1	0	11,3	19,4	51,8	1,2	399	2011	
<b>Обед</b>																
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	80	1,1	3,3	6,8	62,5	0,1	1,8	1,8	0,6	42,7	30	44,2	0,8	324	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82	200	3	2,2	17	99,9	0,1	5,4	0,2	1,2	12,8	17,3	45,7	0,9	82	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	
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			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			
<b>Полдник</b>																
КАША ВЯЗКАЯ (гречневая) №168	200/5	10,6	5,5	40,1	252,6	0,3	0,8	0	3,3	174,3	108	249,8	3,4	168	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАНИЛЬНЫМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №202	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	0	0	0	9,4	3	2,3	0,2	392	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			
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	
<b>Всего за день:</b>		<b>70,8</b>	<b>79,3</b>	<b>238,6</b>	<b>1964,1</b>	<b>1,2</b>	<b>32,7</b>	<b>3,5</b>	<b>11</b>	<b>590,6</b>	<b>322,2</b>	<b>1108</b>	<b>16,5</b>			

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с солеными овощами)

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

**11 день**

Утверждаю  
Заведующий МОУ Д.К. №38  
С.В. Горкина  
Приказ № 142 от 30.10.2010




Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) №94	220	5,3	5,5	18,4	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	17,1	103,1	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	395	2011
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	7	2011
<b>II Завтрак</b>															
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
<b>Обед</b>															
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	80	0,9	0	1,8	10,9	0	3,2	0	0	10,1	14,4	18,7	0,7		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200	1,9	2,3	15,6	90,6	0,1	7,7	0,2	1	23,1	23,8	55,8	1	77	2011
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №202	250	24,7	13,9	52,7	453,8	0,3	12,5	5,5	2,9	32,4	32	320,5	7,1	292	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,5	2,5	3,3	38,3	0	0,9	0,1	0,1	7,6	5,3	9,5	0,2	348	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		
<b>Полдник</b>															
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	80/5	10,5	8,1	5	435,1	0	0,7	0,4	0,6	18,5	10,5	36,7	0,7	256	2011
РАГУ 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
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		
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
<b>Всего за день:</b>		<b>69,8</b>	<b>53,9</b>	<b>284,1</b>	<b>1929</b>	<b>0,8</b>	<b>44,4</b>	<b>6,7</b>	<b>8,5</b>	<b>599,7</b>	<b>212,6</b>	<b>954,7</b>	<b>19,1</b>		

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с солеными овощами)

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

Утверждаю  
 заведующий  
 С. В. Серкина  
 Приказ №192

МОУ Д/С №38  
 Детский сад №38  
 30.10.2020



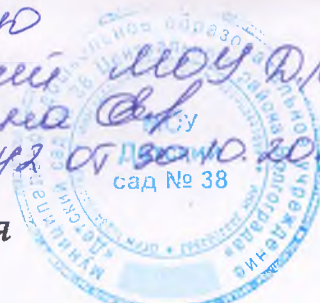
**12 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
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	
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	
<b>II Завтрак</b>																
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	
<b>Обед</b>																
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	
КОТЛЕТЫ, 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			
<b>Полдник</b>																
ЛАПШЕВНИК 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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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			
<b>Всего за день:</b>		<b>65,6</b>	<b>71</b>	<b>277,4</b>	<b>2024</b>	<b>0,8</b>	<b>32</b>	<b>0,5</b>	<b>11,6</b>	<b>909,7</b>	<b>230,1</b>	<b>1054</b>	<b>13,5</b>			

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с солеными овощами)

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

Утверждаю  
Заведующий МОУ Д.К. №38  
С.В. Сокольникова  
Приказ № 142 от 13.10.2010 г.  
сад № 38



**13 день**


Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
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	
<b>II Завтрак</b>																
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	
<b>Обед</b>																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	80	0,6	0,1	1,4	10,4	0	4	0	0	18,4	11,2	19,2	0,5			
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 ГРИБНАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЦЕПТ №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			
<b>Полдник</b>																
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	
ПОВИДЛО С САХАРОМ, ВАРЕНЫМИ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, №202	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	
<b>Всего за день:</b>		<b>66,5</b>	<b>62,1</b>	<b>289,8</b>	<b>1995,6</b>	<b>0,9</b>	<b>25,2</b>	<b>0,6</b>	<b>12,1</b>	<b>580,1</b>	<b>312,1</b>	<b>958,8</b>	<b>17,3</b>			

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с солеными овощами)

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

*Утверждаю*  
*Заведующий*  
*С.В. Сторженина*  
*Приказ № 142*

*№ 38*  
*05.30.10.2020*



**14 день**

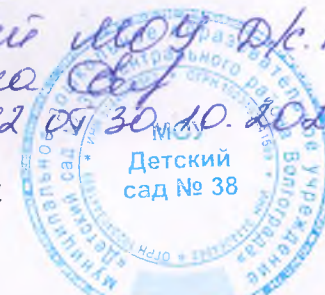
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	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	
СОСИСКИ 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			
<b>II Завтрак</b>																
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	0	0	0	0	399	2011	
<b>Обед</b>																
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	383,7	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			
<b>Полдник</b>																
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	
<b>Всего за день:</b>		<b>75,9</b>	<b>86,3</b>	<b>234,1</b>	<b>2023,8</b>	<b>0,8</b>	<b>32,9</b>	<b>2</b>	<b>9,5</b>	<b>708,8</b>	<b>262,1</b>	<b>1137</b>	<b>15,1</b>			

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с солеными овощами)

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

**15 день**

*Утверждено  
Заведующей МОУ Д.к. №38  
С.В. Сорокина  
Приказ №142 от 30.10.2010*



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
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		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	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	0	74,8	2,8	40	0,1	7	2011	
<b>II Завтрак</b>																
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	
<b>Обед</b>																
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 К/Б №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, ТУШЕННАЯ 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	
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			
<b>Полдник</b>																
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ПОРЦИОННЫЕ 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	
ПЮРЕ 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			
<b>Всего за день:</b>		<b>69,5</b>	<b>67,4</b>	<b>264,6</b>	<b>1957,6</b>	<b>0,8</b>	<b>69,5</b>	<b>1,5</b>	<b>9,2</b>	<b>786,7</b>	<b>270,9</b>	<b>961,7</b>	<b>16,1</b>			

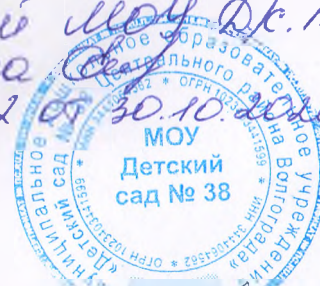


**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с солеными овощами)

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

**16 день**

*Утверждаю  
Заведующий МОУ Дк. №38  
С.В. Сторкина  
Приказ №142 от 30.10.2010г.*

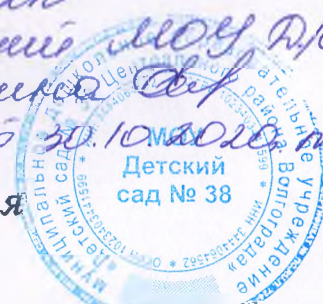


Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	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	
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			
<b>II Завтрак</b>																
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	
<b>Обед</b>																
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	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ, КАПУСТЫ, МАЙОНЕЗА И Т.Д. №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	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №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	
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			
<b>Полдник</b>																
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	
РАГУ 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	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЯДОМ, 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			
<b>Всего за день:</b>		<b>85,2</b>	<b>102,2</b>	<b>189</b>	<b>2026,2</b>	<b>0,5</b>	<b>44</b>	<b>1,8</b>	<b>11,3</b>	<b>544,1</b>	<b>213,8</b>	<b>972,3</b>	<b>16,6</b>			

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с солеными овощами)

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

*Утверждаю  
Заведующий МОУ Д/С №38  
С. В. Соколов  
Приказ от 30.10.2010 №142*



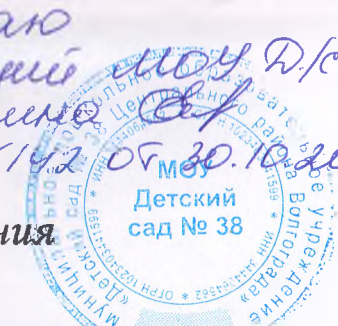
**17 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	220	5,3	5,5	18,4	145,1	0,1	0,8	0	0,1	160,9	23,8	128,8	0,3	93	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	
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4			
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	0	74,8	2,8	40	0,1	7	2011	
<b>II Завтрак</b>																
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	0	0	0	0	399	2011	
<b>Обед</b>																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	80	0,6	0,1	1,4	10,4	0	4	0	0	18,4	11,2	19,2	0,5			
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ №56	200/5	1,4	4,7	8	82,7	0	6,7	0,2	1,8	42,5	18,5	35,2	0,9	56	2011	
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288	70/70	11,9	14,8	10,7	227,6	0	0,8	0	0,6	39,2	18,2	115,6	1,4	288	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	120/5	4,5	4,5	28,7	174	0,1	0	0	1	11	6,2	34,4	0,7	205	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			
<b>Полдник</b>																
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	30	0,5	1,2	3,3	26,2	0	0,1	0	0	16,2	2,1	11,8	0	351	2011	
ПЕЧЕНЬЕ, АЦИДОФИЛЛИТ, ПИРОЖОКША, ПИЖИЖИКА №404	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			
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6			
<b>Всего за день:</b>		<b>74,5</b>	<b>64,6</b>	<b>250,1</b>	<b>1903,3</b>	<b>0,6</b>	<b>16</b>	<b>0,4</b>	<b>5,9</b>	<b>945,2</b>	<b>192</b>	<b>1050</b>	<b>9,7</b>			

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с солеными овощами)

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

*Утверждаю  
Заведующий МОУ Д/с. №38  
С.В. Соколов  
Приказ №142 от 30.10.2020.*



**18 день**

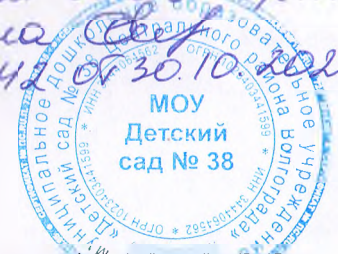
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №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	
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	
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	
<b>II Завтрак</b>																
ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2	368	2011	
<b>Обед</b>																
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	80	0,9	0	1,8	10,9	0	3,2	0	0	10,1	14,4	18,7	0,7			
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	
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	
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	
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			
<b>Полдник</b>																
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	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	
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	
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			
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	
<b>Всего за день:</b>		<b>66</b>	<b>64,5</b>	<b>316,6</b>	<b>2136,3</b>	<b>0,9</b>	<b>161,4</b>	<b>1,1</b>	<b>13,4</b>	<b>654,8</b>	<b>353,3</b>	<b>935,5</b>	<b>16,6</b>			

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с солеными овощами)

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

**19 день**

*Утверждаю  
Заведующий МОУ Д/С №38  
С.В. Сокольникова  
Приказ №14 от 30.10.2020.*

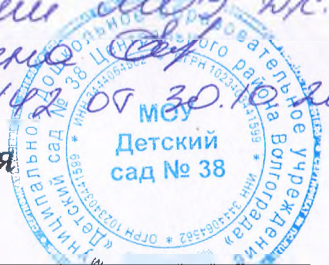


Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНИНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	250/2	7,1	6,2	24,4	183	0,1	0,9	0	0,4	185,4	23,4	142,8	0,6	93	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	
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	
<b>II Завтрак</b>																
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	
<b>Обед</b>																
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	
КОТЛЕТЫ, 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	
РАГУ 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	
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			
<b>Полдник</b>																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235	130	20,1	14,3	30,9	338,1	0	0,2	0,1	0,5	157,9	30,2	226,6	1,4	235	2011	
СОУС 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	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5			
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	60	4,1	7,7	32,7	215,8	0,1	0	0	1,8	9,7	6,5	33,5	0,4	470	2011	
<b>Всего за день:</b>		<b>64,1</b>	<b>75</b>	<b>243,8</b>	<b>1918,7</b>	<b>0,6</b>	<b>27,1</b>	<b>1</b>	<b>9,4</b>	<b>747,9</b>	<b>209,7</b>	<b>936,7</b>	<b>13,1</b>			

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с солеными овощами)

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

Утверждаю  
Заведующий МДОУ Д/с №38  
С.В. Георгиева  
Приказ №42 от 30.10.2012 г.



**20 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
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
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
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	7	2011
<b>II Завтрак</b>															
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5		140,9	0	4	0	0,6	22,4	11,2	22,6	2,3	388	2011
<b>Обед</b>															
ПЮРЕ 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
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
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №204	160	10,7	7,7	26,8	228,8	0,3	18	2,6	0,8	24,6	42	199,8	4	291	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	3,3	137	0	12	0	0,1	20,8	7,1	10,4	0,2	374	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		
<b>Полдник</b>															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	80	0,6	0,1	1,4	10,4	0	4	0	0	18,4	11,2	19,2	0,5		
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
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
ПЕЧЕНЬЕ №202	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	0	0	0	9,4	3	2,3	0,2	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,9</b>	<b>47,6</b>	<b>299,9</b>	<b>1879,1</b>	<b>0,6</b>	<b>50,1</b>	<b>3,2</b>	<b>7,1</b>	<b>659,8</b>	<b>236,2</b>	<b>912,2</b>	<b>16</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг	ккал	С
<b>Итого за период</b>	<b>1378,7</b>	<b>1366</b>	<b>5227</b>	<b>39064,8</b>	<b>1092,5</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>68,9</b>	<b>68,3</b>	<b>261,4</b>	<b>1953</b>	<b>54,6</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.