

заказанные МКУ № 29
 М.В. Мирава

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 (со свежими овощами)

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

1 день

Директор МКУ «Ветеринарная служба»
 В.В. Попова

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			Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
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)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	7	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															
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		
Полдник															
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 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 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:		57,4	66,9	257,4	1865,3	0,9	60,8	2,1	8,8	740,2	233,9	843,6	13,9		

Муниципальное дошкольное учреждение Детский сад № 29 г. Волгоград

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

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

2 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	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
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	20,4	22,4	14,4	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 КРУПКОЙ №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		
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
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		
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		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

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

3 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
КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	200/5	3,9	3,3	16,6	0	0,6	0	0	130,7	23	100,8	0,6	397	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ №397	30/10	2,4	8,5	15,2	0	0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6	1	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ															
ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3	1	42	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2	368	2011	
Завтрак															
II Завтрак															
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	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	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	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	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	0	0	0	0	7,8	1	5,5	0	354	2011	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ №374	200	0,5	0,1	33	0	12	0	0,1	20,8	7,1	10,4	0,2	374	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	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	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	0,1	14	0,5	0,4	49,4	29,7	71,9	1,3	344	2011	
ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	0	1,1	0	0	11,6	3,6	3,7	0,3	393	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			
Всего за день:		62,7	66	269,5	0,6	59,9	1,2	12,5	586,1	381,6	892,7	15,1			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептур		
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг		P, мг	Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г												
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) №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
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
II Завтрак															
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) №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		
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
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, 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
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
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			№ рецептуры	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															
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 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		
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	0,8	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		

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			№ 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
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
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
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
II Завтрак															
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 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		
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 (ТРЕХНЕВАЯ) №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		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

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

7 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			
															80
I Завтрак															
Икра кабачковая консервированная	1,5	7,1	6,2	95,2	0	5,6	0,2	0	32,8	12	29,6	0,6			
Омлет натуральный №215	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	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	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	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011	
Обед															
Пюре из моркови или свеклы (морковь) №324	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	6,9	6,5	14,3	143,5	0,1	7,2	0,2	1	21,7	23	56,2	1	83	2011	
Макаронник с мясом или печенью (печень) №292	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	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	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	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2			
Полдник															
Запеканка морковная с творогом №154	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	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	3,1	2,4	17,1	103,1	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	395	2011	
Печенье	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8			
Батон	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3			
Всего за день:	76,9	83,3	270,1	2163,2	0,7	35	10	9,5	671,2	241,7	1129	20,4			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
															200/5
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	180	3,6	3	15	101,9	0	0,6	0	0	117,9	20,7	91	0,5	397	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		
БАТОН															
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 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) №288	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		
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
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	66,3	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		
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		

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				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг		
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	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	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2	400	2011
БАТОН	40	3	1,2	20,6	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3	0	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	0	1,4	0	0	0	0	0	0	399	2011
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	80	1,1	4,8	6,5	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	0	6,7	0,2	1,8	30,2	19	39	1,1	57	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)	160/5	10,7	11,7	26,8	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	0	0	0	0	13,5	3,3	6,9	0,2	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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														
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	150	26,8	18,6	25,9	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	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	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	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		
Всего за день:		76,3	61	249,7	1	32,1	3,1	7,6	1040	238,7	1259	13,5		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	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															
УКРА 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		
II Завтрак															
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
Обед															
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		
Полдник															
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, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	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
Всего за день:		70,8	79,3	238,6	1964,1	1,2	32,7	3,5	11	590,6	322,2	1108	16,5		

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			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг
Завтрак														
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	220	5,3	5,5	18,4	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	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	395	2011
БАТОН	40	3	1,2	20,6	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	7	2011
II Завтрак														
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	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	
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
МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	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
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
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
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 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
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
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
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
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	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

12 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	Мg, мг			Р, 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
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №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
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		
Полдник															
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
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		

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			№ рецептур	Сборник рецептов	
		Болки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	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	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	0	0	0	0	9,2	10,2	25,1	0,7	2	2011
II Завтрак														
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011
Обед														
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	2	0	8	0	0	1,1	11,2	33,6	0,8		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	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	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	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	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	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	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	0,2	10,2	0	0,2	52,9	28,8	89,6	1,2	151	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0	9,8	0	0	0	0	9,4	3	2,3	0,2	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	60	4,3	6,1	32,1	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	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

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
		80	80/5													
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	
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			
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	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			
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			

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				№ рецептур	Сборник рецептов
		Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
		Белки, г	Жиры, г											
Завтрак														
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	220/2	6,4	6	18,5	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	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2	400	2011
БАТОН	40	3	1,2	20,6	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	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	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	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	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	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	0	0	0	0	13,5	3,3	6,9	0,2	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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														
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	80/5	10,9	8,3	7,8	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	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	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	0	1,1	0	0	11,6	3,6	3,7	0,3	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		
Всего за день:		69,5	67,4	264,6	0,8	69,5	1,5	9,2	786,7	270,9	961,7	16,1		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

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

16 день

Принем 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	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
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															
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															
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 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
Плов из птицы №304	210	40,3	44,3	34,8	688,1	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		
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
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, медом, повидлом	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		
Всего за день:		85,2	102,2	189	2026,2	0,5	44	1,8	11,3	544,1	213,8	972,3	16,6		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

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

17 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															
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
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															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	2	11,2	0	8	0	0,1	18,4	11,2	33,6	0,8		
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
ФРИКАДЕЛЬКИ 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		
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	30	0,5	1,2	3,3	26,2	0	0,1	0	0	16,2	2,1	11,8	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		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		
Всего за день:		74,5	64,6	250,1	1903,3	0,6	16	0,4	5,9	945,2	192	1050	9,7		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

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

18 день

Примем 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		
																200/5	180
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		
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		
II Завтрак																	
ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2	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				
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		
ТЕФЕЛИ 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				
Полдник																	
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		
Всего за день:		66	64,5	316,6	2136,3	0,9	161,4	1,1	13,4	654,8	353,3	935,6	16,6				

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

19 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
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №83	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
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 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		
Полдник															
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
Всего за день:		64.1	75	243.8	1918.7	0.6	27.1	1	9.4	747.9	209.7	936.7	13.1		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

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

20 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	Мг, мг	Р, 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
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
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															
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)	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	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		
Полдник															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	2	11,2	0	8	0	0,1	18,4	11,2	33,6	0,8		
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
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	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		
Всего за день:		67,9	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

	Б	Ж	УГ	ккал	С
Итого	1378,7	1366	5227	39064,8	1092,5
Итого за период	68,9	68,3	261,4	1953	54,6
Среднее значение за период					

Источник рецептуры:
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильского и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-584с.

Пронумеровано, пронумеровано и скреплено печатью
МОУ детского сада № 29 лист 29 от 21
Заведующий муниципального дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад №29
Кировского района Волгограда»

Т.М.Жирова

