

Утверждено

Приказом заведующего МОУ Детский сад № 280

Утверждено

(подпись)

(Ф.И.О. (подпись))

« 20 » г.

Приложение № 2 к Контракту № 280/2/2 от 28.12.2020 г.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с соевыми овощами)

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
Завтрак																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) №94	200	4,8	4,8	16,6	131,5	0,1	0,7	0,0	0,1	146,2	21,5	116,9	0,2	94	2011				
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	0,0	1,2	0,0	0,0	113,4	14,6	83,3	0,3	394	2011				
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4	7	2011				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	0,0	0,0	88,0	3,5	50,0	0,1	7	2011				
II Завтрак																			
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011				
Обед																			
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324	60	0,8	2,0	5,0	44,1	0,0	1,3	1,3	0,5	30,9	22,3	32,9	0,6	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	13,3	13,1	226,5	0,0	0,1	0,0	0,4	30,6	14,4	53,0	0,8	305	2011				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	4,6	21,4	143,9	0,2	10,4	0,0	0,2	38,9	29,4	84,7	1,2	321	2011				
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	376	2011				

Страница 1 из 1

Утверждено

(continued)

Journal of Management Education 34(1)

17. $\frac{1}{2}$

ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4
Подник													
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8	0,0	2,0	0,0	0,0	6,3	9,0	11,7	0,5
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	150	17,4	16,4	16,8	288,0	0,2	8,6	0,0	0,7	20,6	37,5	187,7	2,8
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,4	3,0	2,3	0,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	0,1	0,0	0,0	0,8	10,0	6,1	35,0	0,4
Всего за день:		61,7	54,5	236,2	1 697,0	0,8	31,1	1,5	5,8	559,8	215,4	816,6	13,5

Утверждено

Приказом заведующего МОУ Лесткин сдл № 280

Утверждено

(подпись)

(Ф.И.О. заведующего)

« ____ » ____ 20 ____ г.

ХЛЕБ РЖАНОЙ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

Полдник

ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	6,3	9,0	11,7	0,5	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	150	17,4	16,4	16,8	288,0	0,2	8,6	0,0	0,7	20,6	37,5	187,7	2,8	276	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ. ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,4	3,0	2,3	0,2	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	0,1	0,0	0,0	0,8	10,0	6,1	35,0	0,4	467	2011
Всего за день:		61,7	54,5	236,2	1 697,0	0,8	31,1	1,5	5,8	559,8	215,4	816,6	13,5		

Приказом заведующего МОУ Детский сад № 280

(P.H.D. degree)

—

2011

2 день

2 день																	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сводный рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4		215	201	
консервированная	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	0,1	0,2	0,2	1,7	71,1	11,5	153,3	1,7		400	201	
омлет натуральный №215	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2				
молоко кипяченное №400	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4				
II Завтрак																	
батон	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	399	201	
Обед																	
сок яблочно-виноградный №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	399	201	
салат из свеклы №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	0,0	2,3	0,0	1,6	19,0	11,3	22,2	0,7	33	20		
суп картофельный с крутой №80	200	1,7	2,1	13,7	81,1	0,1	5,3	0,2	1,0	17,4	19,2	44,8	0,7	80	20		
голубцы капустные №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	0,0	18,1	0,0	0,6	63,6	32,8	151,8	2,6	298	20		
кисель из повидла, джема, варенья №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	3,0	6,1	0,2	383	20		
хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0				
Полдник																	
пудинг из творога с яблоками №240	170	23,7	18,2	24,3	369,3	0,0	1,8	0,3	0,7	185,0	33,0	264,4	2,1	240	20		
соус молочный (слипкий) №351	30	0,5	1,1	3,3	26,2	0,0	0,1	0,0	0,0	16,2	2,1	11,8	0,0	351	20		
кофейный напиток с молоком №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	0,0	0,5	0,0	0,0	109,9	16,8	82,4	0,3	395	20		
хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4				
печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	8,0	36,0	0,8				

Утверждено

Приказом заведующего МОУ Детский сад № 280

(подпись)

(подпись)

« 20 » г.

Всего за день:	72,9	73,5	217,3	1 855,3	0,4	34,9	0,9	7,1	755,1	189,7	1 023,6	12,5
----------------	------	------	-------	---------	-----	------	-----	-----	-------	-------	---------	------

3 день

3 день																№ ре- цеп- тур ы	Сбо- рник ре- цеп- тур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углев. оды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	0,1	0,9	0,0	0,8	187,2	24,8	151,0	0,5	185	201		
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	2,9	14,9	101,4	0,0	0,6	0,0	0,0	117,7	20,7	90,8	0,5	397	201		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	0,0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6	1	201		
II Завтрак																	
ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,1	0,0	16,0	84,0	56,0	1,2	368	201		
Обед																	
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,0	3,0	0,0	0,0	13,8	8,4	14,4	0,4	57	201		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5	0,0	6,6	0,2	1,8	36,7	20,4	39,0	1,1	282	201		
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	80/5	13,5	16,7	12,5	262,7	0,0	0,1	0,0	0,8	33,8	24,3	140,7	2,1	166	201		
РУБЛЕННЫЕ №282	130	7,0	4,7	31,9	203,0	0,2	0,4	0,3	3,9	22,8	106,2	158,4	3,7	354	201		
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0,0	0,0	0,0	0,0	7,8	1,0	5,5	0,0	372	201		
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	180	0,1	0,1	20,9	86,0	0,0	1,4	0,0	0,2	11,9	4,0	3,6	0,7				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Полдник																
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	0,0	0,1	0,0	1,7	29,8	3,9	36,8	0,3	268	201		
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	0,1	11,5	0,3	0,3	41,4	24,7	59,9	1,2	344	201		

Утверждено

Приказом заведующего МОУ Детский сад № 280

(подпись)

(подпись)

« 20 » 20 11 г.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10	0,2	0,0	10,0	41,7	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,6	3,7	0,3	393	201
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
Всего за день:		62,2	60,5	249,0	1 840,2	0,6	45,7	1,0	12,0	554,0	355,3	851,9	15,0		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																

Завтрак

СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	220/2	6,4	5,9	18,5	153,9	0,2	0,8	0,0	1,1	163,1	48,5	156,8	1,3				201	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	0,0	1,2	0,0	0,0	113,4	14,6	83,3	0,3	394	201			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/1	6,4	8,1	19,5	182,3	0,1	0,0	0,0	0,9	121,1	16,1	91,2	0,9	3	201			

II Завтрак

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	0,1	8,0	0,0	1,3	28,8	14,4	19,8	4,0	368	201			
-----------------------------	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	-----	-----	------	------	------	-----	-----	-----	--	--	--

Обед

ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1	0,0	2,4	0,0	0,0	7,6	10,8	14,0	0,5					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4,0	7,2	71,6	0,0	9,8	0,2	1,8	36,6	17,6	34,9	0,8	67	201			
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	200	13,3	8,7	33,6	286,4	0,3	22,7	3,2	1,2	30,9	52,4	250,3	5,0	291	201			
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0,0	0,0	0,0	0,0	7,8	1,0	5,5	0,0	354	201			
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0	376	201			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4					

Полдник

Утверждено

Приказом заведующего МОУ Детский сад № 280

(подпись)

(Ф.И.О. заведующего)

« 20 » г.

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	150	29,0	23,2	17,8	405,2	0,1	0,3	0,1	2,7	215,8	31,1	290,4	0,9	231	201
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СПАДКИИ) №351	60	1,1	2,3	6,7	52,3	0,0	0,2	0,0	0,0	32,6	4,0	23,4	0,0	351	201
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,1	204,0	22,4	152,0	0,2	401	201
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	6,7	35,9	0,5	473	201
Всего за день:		76,7	64,9	221,7	1 828,6	1,1	46,0	3,6	11,2	992,5	256,6	1 216,1	16,8		

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	0,0	1,0	196,1	55,8	218,7	1,3	185	201
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	0,0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6	1	201
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	400	201

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	201
-------------------	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----	-----	-----

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	0,0	2,3	0,0	1,6	19,0	11,3	22,2	0,7	33	201
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77	200	2,5	2,4	15,6	94,7	0,1	7,8	0,2	1,0	17,4	22,5	55,8	1,0	77	201
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,4	21,7	22,5	383,7	0,3	11,4	0,0	0,8	28,1	50,0	250,2	3,9	276	201
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	3,0	6,1	0,2	383	201
ХЛЕБ РЖАНОИ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		

Полдник

ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	60	1,3	2,9	6,6	60,0	0,0	3,1	1,0	1,6	28,7	24,8	39,9	0,9	54	201
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИГОЧКИ РЫБНЫЕ	80/5	10,9	7,4	7,8	149,9	0,0	0,1	0,0	0,5	25,8	6,4	26,8	0,3	256	201

Приказом заместителя МОУ Детский сад № 280

(CP-HD, <http://www.cp-hd.com>)

20

6 день

Завтрак

II Задача

Oben

Полдник

Рыба заготовленная в объеме №249	60	13,0	5,1	2,5	111,8	0,0	0,0	0,1	0,5	21,5	3,8	44,1	0,5	249	201
КАША РАССЫЛЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПРЕЧУЕВАЯ) №166	150/5	8,1	5,5	36,8	234,4	0,2	0,5	0,3	4,5	26,3	122,6	182,8	4,3	166	201

Утверждено

Приказом заведующего МОУ Детский сад № 280

(подпись)

(подпись)

« 20 » г.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10	0,2	0,0	10,0	41,7	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,6	3,7	0,3	393	201
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	458	201
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5,0	2,8	52,7	256,4	0,1	0,1	0,0	0,5	15,8	9,6	45,9	0,8		
Всего за день:		68,2	45,2	274,3	1 799,4	0,6	32,5	0,7	10,3	707,1	285,4	940,3	15,5		

7 день

Завтрак

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	0,1	0,2	0,2	1,7	71,1	11,5	153,3	1,7	215	201
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	0,0	1,3	0,0	0,0	125,7	16,2	92,3	0,3	394	201
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	0,0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6	1	201

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	201
-------------------	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----	-----	-----

Обед

ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324	60	0,8	2,0	5,0	44,1	0,0	1,3	1,3	0,5	30,9	22,3	32,9	0,6	324	201
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83	200/25	6,8	6,5	14,3	143,2	0,1	7,2	0,2	1,1	23,6	27,6	95,1	1,5	83	201
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	200	19,8	10,2	42,1	362,8	0,2	9,9	4,4	2,4	26,1	25,5	256,2	5,7	292	201
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	1,8	22,9	0,0	0,5	0,0	0,0	4,7	3,2	5,7	0,1	348	201
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	0,0	1,4	0,0	0,2	11,9	4,0	3,6	0,7	372	201
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		

Утверждено

Приказом заведующего МОУ Детский сад № 280

(подпись)

(Ф.И.О. заведующего)

« 20 » г.

Полдник

ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ №154	150	15,1	13,7	24,5	293,8	0,1	2,0	1,9	1,3	158,9	51,8	212,5	1,9	154	201
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,6	43,7	0,0	0,1	0,0	0,0	27,1	3,4	19,6	0,0	351	201
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	0,0	0,5	0,0	0,0	98,9	15,2	74,3	0,3	395	201
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	8,0	36,0	0,8		
Всего за день:		72,1	74,7	246,8	2 011,5	0,6	30,0	8,2	8,9	647,4	225,6	1 096,4	18,8		

8 день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	0,2	0,9	0,0	1,0	196,1	55,8	218,7	1,3	185	201		
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	0,0	0,6	0,0	0,0	117,9	20,7	91,0	0,5	397	201		
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	0,0	0,0	0,1	0,9	22,3	4,9	77,8	1,0	213	201		

II Завтрак

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	0,1	8,0	0,0	1,3	28,8	14,4	19,8	4,0	368	201		
-----------------------------	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	-----	-----	------	------	------	-----	-----	-----	--	--

Обед

ПОМИДОРЫ СОПЕНЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1	0,0	2,4	0,0	0,0	7,6	10,8	14,0	0,5				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №67	200/5	1,6	4,8	7,4	81,6	0,0	9,8	0,2	1,8	40,3	17,9	37,3	0,8	67	201		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	0,0	1,5	0,0	0,7	55,2	22,1	133,1	1,8	286	201		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	0,1	9,0	0,0	0,2	33,3	25,4	73,4	1,0	321	201		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	201		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0				

Приказом заведующего МОУ Детский сад № 280

Accession No. 1042

105

74107 5

[illegible]

Утверждено

Приказом зав.участком МОУ Детский сад № 280

Утверждено

(подпись)

(подпись)

« 20 » г.

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	Полдник										№	Сб
					46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	150	29,0	23,2	17,8	405,2	0,1	0,3	0,1	2,7	215,8	31,1	290,4	0,9	231	201	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	60	1,1	2,3	6,7	52,3	0,0	0,2	0,0	0,0	32,6	4,0	23,4	0,0	351	201	
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,1	204,0	22,4	152,0	0,2	401	201	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8			
Всего за день:		80,5	64,8	244,3	1 921,6	1,0	36,1	3,7	9,8	####	244,8	1 311,9	13,8			

10 день

10 день																№ ре- цен- ты ры	Сб ни- ре- ит
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углев. оды, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ИКРА КАБАЧОВАЯ	70	1,3	6,2	5,4	83,3	0,0	4,9	0,1	0,0	28,7	10,5	25,9	0,5				
КОНСЕРВИРОВАННАЯ																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	0,1	0,2	0,2	1,7	71,1	11,5	153,3	1,7	215	20		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	0,0	1,3	0,0	0,0	125,7	16,2	92,3	0,3	394	20		
	40/5/1	6,4	8,1	19,5	182,3	0,1	0,0	0,0	0,9	121,1	16,1	91,2	0,9	3	20		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	5																
II Завтрак																	
	180	1,7	0,2	5,0	31,4	0,1	7,2	0,1	0,0	11,3	19,4	51,8	1,2	399	20		
Обед																	
СОК ТОМАТНЫЙ №399																	
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324	60	0,8	2,0	5,0	44,1	0,0	1,3	1,3	0,5	30,9	22,3	32,9	0,6	324	20		

Р. 0000000

Приказом заведующего МОУ Детский сад № 280

Утверждено

(подпись)

(подпись)

20 11

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82	200	3,0	2,2	17,0	99,9	0,1	5,4	0,2	1,2	12,8	17,3	45,7	0,9	82	201
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	3,0	302	201
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	13,6	54,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0	376	201
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
Подсумок															
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	0,0	18,1	0,0	0,6	63,6	32,8	151,8	2,6	298	201
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,4	3,0	2,3	0,2	392	201
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	0,1	0,0	0,0	1,2	9,1	6,2	30,8	0,3	478	201
Всего за день:		74,1	78,0	206,5	1861,1	0,9	48,9	2,8	9,1	577,3	242,1	1020,1	15,4		

Утверждено

Приказом заведующего МОУ Детский сад № 280

(подпись)

(Ф.И.О. заведующего)

« 20 » 20 г.



11 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

B1, мг

C, мг

A, мг

E, мг

Ca, мг

Mg, мг

P, мг

Fe, мг

№ рецептур

Сборник рецептов

Завтрак

СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ)

№94

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395

БАТОН

СЫР (ПОРЦИОННЫЙ)

II Завтрак

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368

Обед

ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77

МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ

220	5,3	5,4	18,4	145,1	0,1	0,8	0,0	0,1	160,9	23,8	128,8	0,3	93	201
180	2,8	2,2	15,4	92,9	0,0	0,5	0,0	0,0	98,9	15,2	74,3	0,3	395	201
40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4		
10	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	0,0	0,0	0,0	74,8	2,8	40,0	0,1	7	201
150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	6,0	0,0	0,9	21,6	10,8	14,9	3,0	368	201
60	0,7	0,0	1,4	8,1	0,0	2,4	0,0	0,0	7,6	10,8	14,0	0,5		
200	1,9	2,3	15,6	90,6	0,1	7,7	0,2	1,0	23,1	23,8	55,8	1,0	77	201
250	24,7	12,9	52,7	454,2	0,3	12,5	5,5	2,9	35,9	32,2	321,7	7,1	292	201

Утверждено

Приказом заведующего МОУ Детский сад № 280

(подпись)

(подпись)

« 20 » г.

(ПЕЧЕНЬ) №292															
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	1,9	23,3	0,0	0,5	0,0	0,0	4,7	3,2	5,7	0,1	348	201
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	201
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0		

Полдник

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256															
	80/5	10,5	7,3	5,0	135,1	0,0	0,7	0,4	0,6	21,1	10,7	37,2	0,7	256	201
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	0,1	11,5	0,3	0,3	41,4	24,7	59,9	1,2	344	201
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10 17	0,2	0,0	10,0	41,7	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,6	3,7	0,3	393	201
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	0,1	0,0	0,0	0,8	10,0	6,1	35,0	0,4	467	201
Всего за день:		65,7	46,8	253,1	1749,5	0,8	45,1	6,4	8,3	546,4	198,8	897,0	20,3		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевы-оды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				

Завтрак

КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	0,1	0,9	0,0	0,8	187,2	24,8	151,0	0,5	185	201
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	400	201
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	0,0	0,1	0,6	8,1	9,9	27,1	0,6	1	201

II Завтрак

ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	0,0	4,0	0,0	0,6	22,4	11,2	22,6	2,3	388	201
-----------------------------------	-----	-----	-----	------	-------	-----	-----	-----	-----	------	------	------	-----	-----	-----

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	0,0	2,3	0,0	1,6	19,0	11,3	22,2	0,7	33	201
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4,0	7,2	71,6	0,0	9,8	0,2	1,8	36,6	17,6	34,9	0,8	67	201
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	80/5	13,5	16,7	12,5	262,7	0,0	0,1	0,0	0,8	33,8	24,3	140,7	2,1	282	201

Приказом заместителя его МОУ № 280

Copyright © 2011

RECEIVED 20 JUL 2004

ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	200/5	18,2	14,2	42,3	380,2	0,1	0,1	0,0	2,5	114,2	23,9	180,0	1,5	212	201
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,1	204,0	22,4	152,0	0,2	401	201
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	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	0,0	0,0	3,2	2,0	7,2	0,3		
Всего за день:-		66,6	66,8	268,6	1 981,2	0,8	29,2	0,5	11,1	900,1	223,6	1 046,2	13,3		

Утверждено

Приказом заведующего МОУ Детский сад № 280

(подпись)

(д.и.с. (подпись))

« 20 » г.

ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	0,0	1,5	0,0	0,7	55,2	22,1	133,1	1,8	286	201
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,7	31,9	203,0	0,2	0,4	0,3	3,9	22,8	106,2	158,4	3,7	166	201
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0	376	201
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0		

Полдник

СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	0,0	0,1	0,0	1,7	29,8	3,9	36,8	0,3	268	201
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150	3,2	4,7	18,3	134,2	0,1	8,5	0,0	0,2	43,8	24,2	74,7	1,0	151	201
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,4	3,0	2,3	0,2	392	201
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	0,1	0,0	0,0	1,2	9,1	6,2	30,8	0,3	478	201
Всего за день:		63,6	56,3	272,4	1 886,7	0,8	22,3	0,5	11,3	547,8	285,4	900,1	16,3		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	0,0	5,6	0,2	0,0	32,8	12,0	29,6	0,6				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	0,1	0,2	0,2	1,7	71,1	11,5	153,3	1,7	215		201	
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	0,0	0,6	0,0	0,0	117,9	20,7	91,0	0,5	397		201	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/1	6,4	8,1	19,5	182,3	0,1	0,0	0,0	0,9	121,1	16,1	91,2	0,9	3		201	

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	399		201	
------------------------------	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	--	-----	--

Обед

Икра свекольная или морковная (морковная) №54	60	1,3	2,9	6,6	60,0	0,0	3,1	1,0	1,6	28,7	24,8	39,9	0,9	54	201
Борщ с капустой и картофелем на м/б №57	200	2,1	4,2	10,0	87,2	0,0	6,7	0,2	1,8	30,2	19,0	39,0	1,1	57	201
Жаркое по-домашнему №276	200	23,4	21,7	22,5	383,7	0,3	11,4	0,0	0,8	28,1	50,0	250,2	3,9	276	201
Компот из свежих плодов №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	0,0	1,4	0,0	0,2	11,9	4,0	3,6	0,7	372	201
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0		
Полдник															
Каша жидкая (геркулесовая) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	0,2	0,9	0,0	1,0	196,1	55,8	218,7	1,3	185	201
Кофейный напиток с молоком №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	0,0	0,5	0,0	0,0	98,9	15,2	74,3	0,3	395	201
Ватрушка с творогом №458	75	10,1	5,4	33,8	226,1	0,1	0,0	0,0	0,5	52,6	13,0	96,3	0,5	458	201
Всего за день:		74,2	77,5	222,3	1 912,3	0,9	31,8	1,6	9,6	798,4	251,6	1 130,6	14,4		

15 день

15 День																	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод оды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	

Завтрак

Суп молочный с крупой (гречневой) №94	220/2	6,4	5,9	18,5	153,9	0,2	0,8	0,0	1,1	163,1	48,5	156,8	1,3			201	
Молоко кипяченое №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	400		201	
Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4				
Сыр (портланд) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	0,0	0,0	0,0	74,8	2,8	40,0	0,1	7		201	

II Завтрак

Яблоки, фаршированные изюмом №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	0,0	4,0	0,0	0,6	22,4	11,2	22,6	2,3	388		201	
-----------------------------------	-----	-----	-----	------	-------	-----	-----	-----	-----	------	------	------	-----	-----	--	-----	--

Обед

Утверждено

Приказом заведующего МОУ Детский сад № 280

(подпись)

(подпись)

« »

20 г.

Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4		
Консервированная															
Суп картофельный с крупой №80	200	2,4	2,1	14,5	86,6	0,1	5,4	0,2	1,0	11,7	17,9	44,8	0,7	80	201
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	3,0	302	201
Кисель из повидла, джема, варенья №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	3,0	6,1	0,2	383	201
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0		
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
Поддник															
Пюре из моркови или свеклы (свекла) №324	60	1,0	2,0	6,1	48,5	0,0	2,6	0,0	0,2	22,7	13,0	25,9	0,8	324	201
Котлеты или биточки рыбные	80/5	10,9	7,4	7,8	149,9	0,0	0,1	0,0	0,5	25,8	6,4	26,8	0,3	255	201
Запеченные №255	150	3,3	5,7	14,5	123,8	0,1	31,1	0,1	2,5	79,8	27,0	54,3	1,6	336	201
Капустя тушенная №336	180/10	0,2	0,0	10,0	41,7	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,6	3,7	0,3	393	201
Чай с лимоном №393	17														
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6		
Всего за день:		67,4	62,1	249,1	1 850,7	0,8	60,8	1,4	8,5	750,1	254,6	925,5	15,0		

Утверждено

Приказом заведующего МОУ Детский сад № 280

Утверждено

(подпись)

(Ф.И.О. заведующего садом)

« 20 » г.



16 день

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	0,1	0,2	0,2	1,7	71,1	11,5	153,3	1,7	215	201	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	400	201	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4			
II Завтрак																
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	0,1	8,0	0,0	1,3	28,8	14,4	19,8	4,0	368	201	

Приказом заведующего МОУ Детский сад № 280

(подпись)

(Ф.И.О. заведующего)

« 20 » 20 21 г.



Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	0,0	2,3	0,0	1,6	19,0	11,3	22,2	0,7	3,3	201
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б №67	200	2,3	4,0	8,1	78,0	0,0	9,9	0,2	1,8	30,1	16,2	34,9	0,8	6,7	201
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	180	34,5	37,2	29,8	598,3	0,1	1,9	0,6	0,9	41,4	52,9	331,8	3,3	304	201
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0	376	201
ХЛЕБ РЖАНОМ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0		

Полдник

СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	0,0	0,1	0,0	1,7	29,8	3,9	36,8	0,3	268	201
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	0,1	11,5	0,3	0,3	41,4	24,7	59,9	1,2	344	201
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,4	3,0	2,3	0,2	392	201
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		
Всего за день:		80,4	90,8	176,6	1 084,5	0,6	39,1	1,5	11,0	530,8	195,5	921,9	15,8		

17 День

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции м	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ ре- цен- ты	Сбо- ни ре- цу
	Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				

Завтрак

СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) №94	220	5,3	5,4	18,4	145,1	0,1	0,8	0,0	0,1	160,9	23,8	128,8	0,3	93	201
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	0,0	1,2	0,0	0,0	113,4	14,6	83,3	0,3	394	201
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4		
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	0,0	0,0	0,0	74,8	2,8	40,0	0,1	7	201

II Завтрак

Приказом заветующего МОУ Детский сад № 280

(continued)

(continued from p. 10)

20

20

20 r.

YILDEĞERLERİ	YILDEĞERLERİ	YILDEĞERLERİ	YILDEĞERLERİ	YILDEĞERLERİ	YILDEĞERLERİ	YILDEĞERLERİ	YILDEĞERLERİ	YILDEĞERLERİ	YILDEĞERLERİ	YILDEĞERLERİ
110	0.7	0.5	31.9	137.0	0.0	4.0	0.0	0.6	22.4	11.2
22.6	2.3	388	201							

	50	0,6	0,0	1,2	6,8	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	6,3	9,0	11,7	0,5	
Итого	50	0,6	0,0	1,2	6,8	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	6,3	9,0	11,7	0,5	201
Итого	180	4,1	3,8	13,6	106,1	0,1	3,4	0,2	2,9	25,9	24,1	56,5	1,5	81	201
Итого	80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	0,0	1,5	0,0	0,7	55,2	22,1	133,1	1,8	286	201
Итого	130	2,9	4,9	12,5	106,9	0,0	27,0	0,1	2,2	69,2	23,2	47,1	1,4	336	201
Итого	180	0,1	0,1	20,9	86,0	0,0	1,4	0,0	0,2	11,9	4,0	3,6	0,7	372	201
Итого	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0		

Подшипник															
КОЛЕСА НА ПРУЖИНАХ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №260	80/5	10,5	7,3	5,0	135,1	0,0	0,7	0,4	0,6	21,1	10,7	37,2	0,7	256	201
ПРОП. КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	0,1	9,0	0,0	0,2	33,3	25,4	73,4	1,0	321	201
ПАЛИТКА ИЗ ПОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	0,0	79,2	0,2	0,0	17,2	4,4	2,8	0,5	398	201
ХИЩ. ПУШЕНИЧНЫМ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
БЫЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	0,1	0,0	0,0	1,2	9,1	6,2	30,8	0,3	478	201
Всего за день:	57,6	56,1	270,1	1864,5	0,6	129,7	0,9	11,8	608,4	243,1	813,9	15,6			

19 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сбалансированность
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	250/2	7,1	6,1	24,4	183,0	0,1	0,9	0,0	0,4	185,4	23,4	142,8	0,6	93	201		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10 /7	0,2	0,0	10,0	41,7	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,6	3,7	0,3	393	201		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	0,0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6	1	201		

Утверждено

Приказом заведующего МОУ Детский сад № 280

(подпись)

(Ф.И.О. (подпись))

« 20 » г.

II Завтрак

Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
Омлет из творога (запеченный) №343	60	0,9	3,6	4,9	54,6	0,0	2,3	0,0	1,6	19,0	11,3	22,2	0,7	33	201
Пюре из картофеля с крутой №80	200	1,7	2,1	13,7	81,1	0,1	5,3	0,2	1,0	17,4	19,2	44,8	0,7	80	201
Пюре из картофеля, шинцели №302	80/5	13,5	16,7	12,5	262,7	0,0	0,1	0,0	0,8	33,8	24,3	140,7	2,1	282	201
Пюре из картофеля (вариант) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	0,1	11,5	0,3	0,3	41,4	24,7	59,9	1,2	344	201
Пюре из картофеля с фруктами №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0	376	201
Пюре из картофеля	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0		
Подник															
Омлет из творога (запеченный) №343	130	20,0	13,7	29,9	333,4	0,0	0,2	0,1	0,5	157,6	30,2	225,8	1,4	235	201
Пюре из картофеля (спадкий) №351	30	0,5	1,1	3,3	26,2	0,0	0,1	0,0	0,0	16,2	2,1	11,8	0,0	351	201
Пюре из картофеля с молоком №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	400	201
Пюре из картофеля	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Пюре из картофеля с молоком №470	50	3,4	6,3	27,3	179,9	0,1	0,0	0,0	1,5	8,0	5,4	28,1	0,3	470	201
Пюре из картофеля		65,3	68,7	237,8	1 872,6	0,7	23,9	0,8	8,8	738,8	206,0	935,9	13,1		

20 День

Завтрак

Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
Каша жидкая (пшеничная) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	0,2	0,9	0,0	0,0	187,9	40,5	215,5	1,8	185	201
Каша жидкая с молоком №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	0,0	0,5	0,0	0,0	98,9	15,2	74,3	0,3	395	201
Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4		
Сыр (порциями) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	0,0	0,0	0,0	74,8	2,8	40,0	0,1	7	201

Приказом заведующего МОУ Детский сад № 280

Приказом заведующего МОУ Детский сад № 280

1995

(OH)O (hydroxide)

20

Утверждено

И. В. Чугаева

(continued)

www.kluweronline.nl

210

11 000 + 1000

00004

II Зантрак																
ФРУКТЫ (БАНАН) №368		200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,1	0,0	16,0	84,0	56,0	1,2	368	201
Обед																
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324		60	1,0	2,0	6,1	48,5	0,0	2,6	0,0	0,2	22,7	13,0	25,9	0,8	324	201
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57		200	1,5	4,0	10,0	82,5	0,0	6,6	0,2	1,8	36,7	20,4	39,0	1,1	57	201
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		160	10,7	7,2	26,8	228,8	0,3	18,0	2,6	0,8	24,6	42,0	199,8	4,0	291	201
ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291		30	0,4	1,2	1,7	22,5	0,0	0,0	0,0	0,0	7,8	1,0	5,5	0,0	354	201
СОУС СМЕТАННЫЙ №354		30	0,4	1,2	1,7	22,5	0,0	0,0	0,0	0,0	7,8	1,0	5,5	0,0	354	201
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383		180	0,1	0,0	25,7	102,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	3,0	6,1	0,2	383	201
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0		
Полдник																
ОТВРЕЦ СОПЕННЫЙ		60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,0	3,0	0,0	0,0	13,8	8,4	14,4	0,4		
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268		80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	0,0	0,1	0,0	1,7	29,8	3,9	36,8	0,3	268	201
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №156		130	3,3	3,4	34,4	185,8	0,0	0,4	0,3	0,4	18,5	27,9	72,6	0,7	166	201
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,4	3,0	2,3	0,2	392	201
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
ВАФЛИ		30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5		
Всего за День:			57,1	42,5	290,5	1 809,7	0,7	52,1	3,2	6,4	578,9	289,4	885,3	14,4		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	6	ж	yr	квал	с
Итого за период	1371,6	1 270,0	4 882,2	37 243,3	988,7
Среднее значение за период	68,6	63,5	244,1	1862,2	49,4

Источники рецептурных

Утверждено

Приказом заведующего МОУ Детский сад № 280

(подпись)

(подпись)

« 20 »

20 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /
под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельяна.-М.: Делта принт, 2011.-684с.

Исполню и исполнено
На _____) мест
Исполнитель _____
А. В. Смирнов