

Заведующий кафедрой Ветеринарии

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с солеными овощами)

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

1 день



Директор ООО "Венера"
Погосян А.В.
(подпись)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) №94	200	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
БАТОН	180	2,7	2,3	14,0	87,6	0,0	1,2	0,0	0,0	113,4	14,8	83,3	0,3	394	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	3,0	1,2	20,8	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4		2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	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															
ПИРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324	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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	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
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	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
ПИРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	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
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	150	3,2	4,6	21,4	143,9	0,2	10,4	0,0	0,2	38,3	29,4	64,7	1,2	321	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		2011
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															
ТОМИДОРЫ 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		
КАРКОЕ 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		2011
СУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	187,3	0,1	0,0	0,0	0,8	10,0	6,1	35,0	0,4	467	2011
Итого 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		

Губернатор Волгоградской области

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)

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

2 День

Директор ООО "Венера"
Погосян А.В.
(подпись)

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	I, мг	№ рецептуры		
Завтрак																
Икра кабачковая консервированная	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,8	9,0	22,2	0,4				
Омлет натуральный №215	10,1	16,1	1,9	202,5	0,1	0,2	0,2	1,7	71,1	11,5	153,3	1,7				
Молоко кипяченое №400	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2				
Батон	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,8	5,2	26,0	0,4				
II Завтрак																
Сок яблочно-виноградный №399	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
Обед																
Салат из свеклы №33	0,9	3,6	4,9	54,6	0,0	2,3	0,0	1,6	19,0	11,3	22,2	0,7				
Суп картофельный с крутой №80	1,7	2,1	13,7	81,1	0,1	5,3	0,2	1,0	17,4	19,2	44,8	0,7				
Голубцы Ленивые №298	14,4	14,0	13,5	245,0	0,0	18,1	0,0	0,6	63,6	32,8	151,8	2,6				
Кисель из повидла, джема, варенья №383	0,1	0,0	25,7	102,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	3,0	6,1	0,2				
Хлеб ржаной	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 яблочками №240	23,7	18,2	24,3	369,3	0,0	1,8	0,3	0,7	185,0	33,0	264,4	2,1				
Соус молочный (сладкий) №351	0,5	1,1	3,3	26,2	0,0	0,1	0,0	0,0	16,2	2,1	11,8	0,0				
Кофейный напиток с молоком №395	3,1	2,4	17,1	103,1	0,0	0,5	0,0	0,0	109,9	16,8	82,4	0,3				
Хлеб пшеничный	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	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:	72,9	73,5	217,3	1 855,3	0,4	34,9	0,9	7,1	755,1	189,7	1 023,6	12,6				



Введенное в эксплуатацию



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми 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				№ 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		
200/5	8,0	4,6	34,2	0,1	0,9	0,0	0,8	187,2	24,8	151,0	0,5	185	2011	
180	3,6	2,9	14,9	0,0	0,6	0,0	0,0	117,7	20,7	90,8	0,5	337	2011	
30/10	2,4	7,5	15,2	0,0	0,0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6	1	2011	
200	3,0	1,0	42,0	0,1	20,0	0,1	0,0	16,0	84,0	56,0	1,2	368	2011	
60	0,5	0,1	1,0	0,0	3,0	0,0	0,0	13,8	8,4	14,4	0,4			
200	1,5	4,0	10,0	0,0	6,6	0,2	1,8	36,7	20,4	39,0	1,1	57	2011	
80/5	13,5	16,7	12,5	0,0	0,1	0,0	0,9	33,8	24,3	140,7	2,1	282	2011	
130	7,0	4,7	31,9	0,2	0,4	0,3	3,9	22,8	106,2	158,4	3,7	166	2011	
30	0,4	1,2	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	7,8	1,0	5,5	0,0	354	2011	
180	0,1	0,1	20,9	0,0	1,4	0,0	0,2	11,9	4,0	3,6	0,7	372	2011	
40	2,6	0,4	17,0	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
20	1,5	0,1	9,7	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			
80/5	13,6	11,2	3,4	0,0	0,1	0,0	1,7	29,8	3,9	36,8	0,3	268	2011	
150	2,8	5,9	14,9	0,1	11,5	0,3	0,3	41,4	24,7	59,9	1,2	344	2011	
180/10/7	0,2	0,0	10,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,6	3,7	0,3	393	2011	
20	1,5	0,1	9,7	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			
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			
Полдник														
80/5	13,6	11,2	3,4	0,0	0,1	0,0	1,7	29,8	3,9	36,8	0,3	268	2011	
150	2,8	5,9	14,9	0,1	11,5	0,3	0,3	41,4	24,7	59,9	1,2	344	2011	
180/10/7	0,2	0,0	10,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,6	3,7	0,3	393	2011	
20	1,5	0,1	9,7	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			
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			

Директор ООО "Венера"
Погосян А.В.
(подпись)



Исследования пищи
Вкусешки № 5



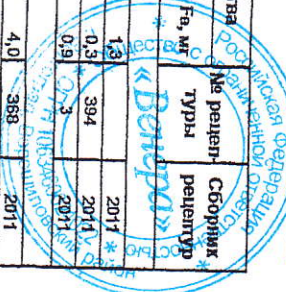
ТРИМЕСЕЧНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)

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

Директор ООО "Венера"
Погосян А.В.
(подпись)

Приним 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	Фв, мг				
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ ПЕЧЕНЬЕВОЙ №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	394	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	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	0,1	0,0	0,0	0,9	121,1	16,1	91,2	0,9	394	2011	
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	2011	
Полдник																
Обед																
ПИИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	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	67	2011	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	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	2011	
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	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	2011	
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,4	1,2	1,7	22,5	0,0	0,0	0,0	0,0	7,8	1,0	5,5	0,0	364	2011	
КЛЕБ РЖАНОЙ	50	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	2011	
КЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0			
ЗЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №291	150	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			
Ужин																
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	60	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	2011	
БЕФИР, АЛИДЮФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	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	2011	
СУЛОЧКА ВЕСЛУШКА №473	50	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	2011	
Итого 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			





ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

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

5 день

Директор ООО "Венера"
Погозова А.В.
(подпись)

Приним пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белков, г	Жиров, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, 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	2011	
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	2011	
МОЛОКО КИРГИЗСКОЕ №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	2011	
 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																
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	2011	
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	2011	
КАРКОЕ 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	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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			
ДИКА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	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																
ОУЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №254	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	2011	
САЛА РАССЫЛЧАТА С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	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	2011	
ТАЛТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	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	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	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	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			
Зсено за день:		66,8	61,0	250,3	1 858,1	0,3	107,6	1,9	9,6	603,9	266,9	982,9	15,4			

Заведующий кафедрой Врасемного РА



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)

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

6 день

Директор ООО "Венера"
Погосян А.В.
(подпись)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жир, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЖЕЛТКАЯ (МАЛНАУТ) №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	2011
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	2011
СЫР (ПОРЦИОННЫЙ)	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	100	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	0,0	0,0	88,0	3,6	50,0	0,1	100	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	2011
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	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		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	200/20	1,8	3,1	11,7	82,7	0,0	3,7	0,2	0,9	21,9	14,8	37,9	0,7	85	2011
ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ №238	180/30	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	2011
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	2011
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		
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															
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	80	13,0	5,1	2,6	111,8	0,0	0,0	0,1	0,5	21,6	3,8	44,1	0,5	249	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №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	2011
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	2011
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		
ЗАТРУШКА 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	458	2011
Всего за день:		68,2	45,2	274,3	1799,4	0,6	32,5	0,7	10,3	707,1	285,4	940,3	15,5		



Заведующий отделу времени СВ

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с солеными овощами)

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

7 день

Директор ООО "Венера"
Погосова А.В.
(подпись)

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	Мгд, мг	Р, 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	43,8	1,7	215
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	18,2	92,3	0,3	394
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	0,8	1
II Завтрак														
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	399
Обед														
ПОРЕ 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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №63	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
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	282
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
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
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	
Полдник														
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ №154	150	15,1	13,7	24,5	289,8	0,1	2,0	1,9	1,3	158,9	51,8	212,5	1,9	154
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
СОФЕЙНЫЙ 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
САТОН	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	226,6	1 086,4	18,8	



Золотой стандарт питания для дошкольников



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)

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

Директор ООО "Венера"
Погосова А.В.
(подпись)

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептур	
	Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг		А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецептур		
															г
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	200/5	8,6	5,1	31,8	217,4	0,2	0,9	0,0	1,0	196,1	55,8	218,7	13	185	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №387	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	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	6,2	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	2011
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	2011
Обед															
ТОМАТОРЫ 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 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	2011
ПЕЧЕНЬ МЯСНАЯ (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	2011
ТЮРЕ 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	2011
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
СЛЕБ 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															
ТОРЕ 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	2011
УФЛЕ ИЗ РЫБЫ №288	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	288	2011
УЛУ 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	2011
САЛИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	86,3	0,0	79,2	0,2	0,0	17,2	4,4	2,8	0,5	398	2011
СЛЕБ 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		
УФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	105,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5		
Итого за день:		64,4	62,7	249,9	1 879,2	0,6	127,0	0,8	9,8	652,2	252,1	907,3	19,5		

Директор учреждения

ЛЕГЕНДАРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)

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

9 день

Директор ООО "Венера"
Погосова А.В.
(подпись)

Премия 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	Обед													
Завтрак																
ШАША 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	1,9	185	2011	
МОЛОКО КИРСКОЕ №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	2011	
ЗАТОН	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 (ГОРЦУРЯМИ) №7	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 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	2011	
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	2011	
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	2011	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕТЬ) №291	200/5	13,3	12,2	33,6	322,7	0,3	22,7	3,2	1,3	31,4	52,4	251,1	5,0	291	2011	
ФАСЕЛЬ 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	2011	
ПЛЕБ 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			
ПЛЕБ 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																
БЫРНИКИ 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	2011	
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	2011	
БЕФИР, 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	2011	
ПЛЕБ 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			
Итого за день:		80,5	64,8	244,3	1 921,6	1,0	36,1	3,7	9,8	1 061,3	244,8	1 311,9	13,8			



Муниципальное учреждение «Центр профилактики заболеваний»
 МОУ «Центр профилактики заболеваний»
 Волжский район, Волгоградская область, г. Волжский, ул. Советская, № 214

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 (с соевыми продуктами)

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

Директор ООО "Венера"
 Погосова А.В.
 (подпись)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
	Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг		А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг			
Завтрак															
Икра кабачковая консервированная	1,3	5,2	5,4	83,3	0,0	4,9	0,1	0,0	28,7	10,5	25,9	0,5	0,5	2011	2011
Омлет натуральный №215	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	2011	2011
Чай с молоком или сливками №394	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	2011	2011
Бутерброд с сыром	6,4	8,1	19,6	182,3	0,1	0,0	0,0	0,9	121,1	16,1	97,2	0,9	3	2011	2011
II Завтрак															
Сок томатный №399	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	2011	2011
Обед															
Пюре из моркови или свеклы (морковь) №324	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	2011
Суп картофельный с макаронными изделиями №82	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	2011	2011
Птица, тушеная в соусе с овощами №302	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	2011	2011
Компот из сушеных фруктов №376	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	2011	2011
Хлеб ржаной	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	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															
Голубцы Ленивые №298	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	2011	2011
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	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	2011
Хлеб пшеничный	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 осетинская №478	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	2011	2011
Всего за день:	74,1	78,0	206,5	1 861,1	0,9	48,9	2,8	9,1	577,3	242,1	1 020,1	15,4			

Заведующий кафедрой Врисемтоль

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)

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

11 день

Директор ООО "Венера"
Погосова А.В.
(подпись)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур
	Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины					Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fв, мг			
				B1, мг	C, мг		A, мг	E, мг							
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) №94	220	5,3	18,4	145,1	0,1	0,8	0,0	0,1	180,9	23,8	128,8	0,3	93	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,2	15,4	92,9	0,0	0,5	0,0	0,0	98,9	15,2	74,3	0,3	395	2011	
БАТОН	40	3,0	20,8	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,8	5,2	26,0	0,4			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	0,0	35,3	0,0	0,0	0,0	0,0	74,8	2,8	40,0	0,1	7	2011	
II Завтрак															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	14,3	68,4	0,0	6,0	0,0	0,9	21,6	10,8	14,9	3,0	368	2011	
Обед															
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	1,4	8,1	0,0	2,4	0,0	0,0	7,6	10,8	14,0	0,5			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200	1,9	15,6	90,6	0,1	7,7	0,2	1,0	23,1	23,8	55,8	1,0	77	2011	
МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	250	24,7	52,7	454,2	0,3	12,5	5,5	2,9	35,9	32,2	321,7	7,1	292	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,9	23,3	0,0	0,5	0,0	0,0	4,7	3,2	5,7	0,1	348	2011	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011	
ХЛЕБ РЖАНОУ	50	3,3	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	135,1	0,0	0,7	0,4	0,6	21,1	10,7	37,2	0,7	256	2011	
ЧАЙ С ЛИМОННОМ №344	150	2,8	14,9	134,6	0,1	11,5	0,3	0,3	41,4	24,7	59,9	1,2	344	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/10/7	0,2	10,0	41,7	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,6	3,7	0,3	393	2011	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	30	2,3	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	9,9	9,9	25,2	0,6			
Всего за день:	50	4,1	28,9	167,3	0,1	0,0	0,0	0,8	10,0	6,1	35,0	0,4	467	2011	
		65,7	46,8	1 749,5	0,8	45,1	6,4	8,3	546,4	198,8	897,0	20,3			



Заведующий кафедрой Ветеринарии

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми 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 рецептов	
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мб, мг	Р, мг	К, мг			
Завтрак															
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	2011	
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	2011	
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	2011	
II Завтрак															
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	2011	
Обед															
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	83	2011	
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	87	2011	
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	2011	
150	3,2	4,6	21,4	143,9	0,2	10,4	0,0	0,2	38,3	28,4	84,7	1,2	321	2011	
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	2011	
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															
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	2011	
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	2011	
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			
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			
				1 981,2	0,8	29,2	0,5	11,1	900,1	223,6	1 046,2	13,3			
Всего за день:															

Директор ООО "Венера"
Погосова А.В.
(подпись)



Заведующий кафедрой Диетологии

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)

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

13 день

Директор ООО "Венера"
Погосова А.В.
(подпись)

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	
	Масса порции			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	K, мг		
	Белки, г	Жиры, г											Углеводы, г
Завтрак													
АША ЖАДСКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	0,2	0,9	0,0	0,0	187,9	40,5	215,5	1,8	185
ШАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	0,0	1,2	0,0	0,0	119,4	14,6	83,3	0,9	394
УТЕРБЕРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	0,0	0,0	0,0	0,7	9,2	10,2	25,1	0,7	2011
ТОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	399
Обед													
ТУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	0,0	3,0	0,0	0,0	13,8	8,4	14,4	0,4	2011
ТУТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ И СДЕЛИЗИМИ №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
ЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,6	16,7	16,4	0,0	1,5	0,0	0,7	55,2	22,1	133,1	1,8	286
АША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ТРЕЧНЕВАУТ) №166	130	7,0	4,7	31,9	0,2	0,4	0,3	3,9	22,8	106,2	158,4	3,7	166
ТОМЛЮТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0	376
ШЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0	2011
Полдник													
УФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	0,0	0,1	0,0	1,7	29,8	3,9	36,8	0,3	268
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150	3,2	4,7	18,3	0,1	6,5	0,0	0,2	43,8	24,2	74,7	1,0	151
ШАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	0,0	0,0	0,0	0,0	9,4	3,0	2,3	0,2	392
ШЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	2011
УЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	0,1	0,0	0,0	1,2	9,1	6,2	30,8	0,3	478
Итого за день:		63,6	56,3	272,4	0,8	22,3	0,5	11,3	547,8	286,4	900,1	16,3	



Губернатор Волгоградской области

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)

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

14 день

Директор ООО "Венера"
Погосова А.В.

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
															Завтрак
Икра кабачковая консервированная ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215 КАМО С МОЛОКОМ №397 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	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	0,6	2011
	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	23,5	2011
	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	39,7	2011
	40/5/15	6,4	0,1	19,5	182,3	0,1	0,0	0,0	0,9	121,1	16,1	91,2	0,9	3	2011
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	2011
	Обед														
	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	2011
	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	2011
КАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	2011
	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	2011
	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															
САША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) №185 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 ЗАТРУШКА С ТВОРОГОМ №458	200/5	8,6	6,1	31,8	217,4	0,2	0,9	0,0	1,0	196,1	55,8	218,7	1,3	185	2011
	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	2011
	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	2011
Итого 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		

Прием пищи, наименование блюда

Икра кабачковая консервированная

Омлет натуральный №215

Камо с молоком №397

Бутерброд с сыром

Сок яблочно-виноградный №399

Икра свекольная или морковная (морковная) №54

Зорцы с капустой и картошкой №57

Каркое по-домашнему №276

Компот из свежих плодов №372

Хлеб ржаной

Саша жидкая (Перкулесовая) №185

Кофейный напиток с молоком №395

Затрушка с творогом №458

Итого за день:

Завтрак

Обед

Полдник

Прием пищи, наименование блюда

Икра кабачковая консервированная

Омлет натуральный №215

Камо с молоком №397

Бутерброд с сыром

Сок яблочно-виноградный №399

Икра свекольная или морковная (морковная) №54

Зорцы с капустой и картошкой №57

Каркое по-домашнему №276

Компот из свежих плодов №372

Хлеб ржаной

Саша жидкая (Перкулесовая) №185

Кофейный напиток с молоком №395

Затрушка с творогом №458

Итого за день:

Годруководитель: А. В. Погосова

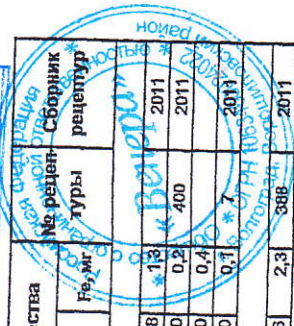


ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)

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

15 день

Директор ООО "Венера"
Погосова А.В.
(подпись)



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	Мg, мг	P, мг	Fe, мг			
					220/2								6,4	5,9	18,5
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) №84	200	5,8	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	400	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	400	2011
СЫР (ПОРЦИЙНЫЙ) №7	10	2,2	2,9	0,9	35,3	0,0	0,0	0,0	0,0	74,8	2,8	40,0	0,1	7	2011
УБЛЮКИ, 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	2011
Обед															
ИГРА 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		
ПИЦЦА, ТУШЕНАЯ С КРУПНОЙ НА КБ №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	2011
ХИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДИА, ДЖЕМА, БАРЕЛЬЯ №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	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		
	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															
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	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	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	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №336	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	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	160/10/7	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	2011
ПЕЧЕНЬЕ	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		
	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	1 860,7	0,8	60,8	1,4	8,5	750,1	254,6	925,5	15,0		

Заведующий кафедрой диетологии

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

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

16 день

Директор ООО "Венера"
Погосова А.В.
(подпись)

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	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
Икра кабанья консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4	0,4	2011	
Омлет натуральный №215	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	0,1	0,2	1,7	71,1	11,5	153,3	17,3	21,9	2011	
Молоко кипяченое №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	204,0	22,4	144,0	0,2	4,00	2011	
Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4	0,4	2011	
II Завтрак															
Фрукты свежие (яблоко) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	0,1	8,0	0,0	1,3	14,4	19,8	4,0	368	2011	
Обед															
Салат из свежих овощей №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	0,0	2,3	0,0	1,6	11,3	22,2	0,7	33	2011	
Щи из свежей капусты с картофелем на квас №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	67	2011
Плов из пшеницы №304	180	34,5	37,2	29,8	598,3	0,1	1,9	0,6	0,9	41,4	52,9	3,3	304	2011	
Компот из сушеных фруктов №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0	376	2011	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	43,5	2,0	0,0	2011	
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	36,8	0,3	268	2011	
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	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	2,3	0,2	392	2011	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	25,2	0,6	0,0	2011	
Всего за день:		80,4	90,8	176,6	1 884,5	0,6	39,1	1,5	11,0	530,8	921,9	15,8			



Зоборуження (signature)

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

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

17 день

Директор ООО "Венера"
Погосова А.В.



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	К, мг
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (РИСОВОЙ) №84	220	5,3	5,4	18,4	145,1	0,1	0,8	0,0	0,1	180,9	23,8	128,8	0,3	38	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	7,8	5,2	28,0	0,4		
СЫР (ТОРЦИЗМИ) №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	2011
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	2011
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	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		
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ №56	200/5	1,4	4,7	8,0	82,7	0,0	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	14,2	10,7	227,6	0,0	0,8	0,0	0,6	39,2	18,2	115,6	1,4	288	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	120/5	4,5	4,0	28,7	174,0	0,1	0,0	0,0	1,0	11,0	6,2	34,4	0,7	205	2011
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	2011
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															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	150	26,8	18,1	25,9	386,2	0,1	0,3	0,1	0,4	204,5	33,4	283,4	1,3	237	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №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	2011
БЕФИР, 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	2011
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		
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:		74,1	62,6	245,4	1 879,6	0,6	14,9	0,4	5,9	926,8	187,3	1 035,1	9,6		

Директор ООО "Венера"
Погосова А.В.

Директор ООО "Венера"
Погосова А.В.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)

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

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг			Р, мг
Завтрак														
САША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) №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	3,3	185
САКАО 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
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,2	10,2	25,1	0,7	2
II Завтрак														
БЕЛЮКИ, 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
Обед														
ТОМЯТОРЫ 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	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №81	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
БЕФТЕЛИ 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
САПУСТА ТУШЕНАЯ №336	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
СОМПОТ 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
ШЕБ 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														
СОПЕЛТЫ 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
ЮРЕ 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
ЖАЛИТОК ИЗ ПЛОДОВ 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
ШЕБ 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 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
Итого за день:		57,6	56,1	270,1	1 864,5	0,6	129,7	0,9	11,8	608,4	243,1	813,9	15,6	

Генеральный директор ООО "Венера" Погосова А.В.

Директор ООО "Венера" Погосова А.В. (подпись)

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с соевыми овощами)

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

19 день



Прем 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	Мд, мг	Р, мг	К, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №393	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	2011
ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,6	3,7	0,3	383	2011
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	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	389	2011
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	80	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	2011
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	2011
КОПЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШРИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	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	2011
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	58,9	1,2	344	2011
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕННЫХ 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	2011
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	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 (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235	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	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №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	2011
МОЛОКО КИТАЙСКОЕ №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	2011
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		
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №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	2011
Всего за день:		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		

Заведующий кафедрой Диетологии Р.В.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

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

20 день

Директор ООО "Венера"
Погосова А.В.
(подпись)

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	Уб, мг		
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	200/5	9,3	4,8	39,2	235,1	0,2	0,9	0,0	0,0	187,9	40,5	216,5	1,8	185	2011
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	385	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		
СЫР (ТОРЦИМА) №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	2011
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	1368	2011
Обед															
ПОРЕ 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	2011
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	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	180	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	2011
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	2011
КУСЕЛЬ 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	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	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															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	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	2011
ШАША РАССЫРЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	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	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	4,5	6,6	16,8	0,4		
ЗАФЛИ	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 за период	б	ж	уг	ккал	с										
Среднее значение за период	1 371,6	1 270,0	4 882,2	37 243,3	988,7										
	68,6	63,5	244,1	1862,2	49,4										

Итого за период	б	ж	уг	ккал	с
Среднее значение за период	1 371,6	1 270,0	4 882,2	37 243,3	988,7
	68,6	63,5	244,1	1862,2	49,4

Источник рецептур:

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