

УТВЕРЖДАЮ



Директор ООО «Горюх-Кафе»
" _____ С. К. Кондрев

« _____ » _____ 202_ г.

ССГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального образовательного учреждения
"Детский сад № 118 Центрального района Волгограда"

Анна Михайлова

« _____ » _____ 202_ г.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94 | 200 | 4.8 | 4.8 | 16.6 | 131.5 | 94 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 180 | 2.7 | 2.3 | 14.0 | 87.6 | 394 |
| | БАТОН | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2.3 | 3.0 | 0.0 | 36.4 | 7 |
| Итого за завтрак | | 430 | 12.8 | 11.3 | 51.2 | 360.3 | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 75.1 | 399 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 75.1 | |
| Обед | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324 | 60 | 0.8 | 2.0 | 5.0 | 44.1 | 324 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82 | 200 | 2.3 | 2.2 | 16.2 | 94.4 | 82 |
| | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305 | 80 | 13.2 | 13.3 | 13.1 | 226.5 | 305 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 | 150 | 3.2 | 4.6 | 21.4 | 143.9 | 321 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 180 | 0.0 | 0.0 | 14.0 | 55.8 | 376 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102.0 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 9.7 | 46.0 | |
| Итого за обед | | 740 | 24.3 | 22.6 | 100.6 | 712.7 | |
| Уплотненный полдник | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276 | 200 | 23.8 | 22.1 | 20.7 | 382.3 | 276 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10 | 0.1 | 0.0 | 9.8 | 39.4 | 392 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.2 | 20.1 | 94.7 | |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 | 50 | 4.1 | 3.9 | 28.9 | 167.3 | 467 |
| Итого за уплотненный полдник | | 490 | 31.1 | 26.2 | 79.5 | 683.7 | |
| Всего за день: | | | 69.1 | 60.3 | 249.0 | 1,831.8 | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1.1 | 5.3 | 4.6 | 71.4 | |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215 | 120 | 12.2 | 15.3 | 2.2 | 199.5 | 215 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 200 | 5.6 | 4.9 | 9.3 | 104.8 | 400 |
| | БАТОН | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | |
| Итого за завтрак | | 420 | 21.9 | 26.7 | 36.7 | 480.5 | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399 | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 75.1 | 399 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 75.1 | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 | 60 | 0.9 | 3.6 | 4.9 | 54.6 | 33 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80 | 200 | 1.7 | 2.1 | 13.7 | 81.1 | 80 |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298 | 160/30 | 14.4 | 14.0 | 13.5 | 245.0 | 298 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 180 | 0.1 | 0.0 | 25.7 | 102.6 | 383 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102.0 | |
| Итого за обед | | 680 | 20.4 | 20.1 | 79.0 | 585.3 | |
| Уплотненный полдник | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240 | 150 | 20.7 | 15.8 | 21.0 | 323.0 | 240 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 | 60 | 1.3 | 3.2 | 4.3 | 53.7 | 350 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 200 | 3.1 | 2.4 | 17.1 | 103.1 | 395 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | 0.2 | 19.5 | 91.9 | |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2.3 | 2.9 | 22.3 | 125.1 | |
| Итого за уплотненный полдник | | 480 | 30.4 | 24.5 | 84.2 | 696.8 | |
| Всего за день: | | | 73.6 | 71.5 | 217.6 | 1,837.7 | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185 | 200/5 | 8.0 | 4.6 | 34.2 | 210.5 | 185 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ №397 | 180 | 3.6 | 2.9 | 14.9 | 101.4 | 397 |
| | БАТОН | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213 | 45 | 5.5 | 5.0 | 0.3 | 68.6 | 213 |
| Итого за завтрак | | 460 | 19.4 | 13.4 | 64.8 | 459.1 | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ (БАНАН) №368 | 200 | 3.0 | 1.0 | 42.0 | 192.0 | 368 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 3.0 | 1.0 | 42.0 | 192.0 | |
| Обед | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57 | 200 | 1.5 | 4.0 | 10.0 | 82.5 | 57 |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282 | 80/5 | 13.5 | 16.7 | 12.6 | 262.9 | 282 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 | 130 | 7.0 | 4.7 | 31.9 | 203.0 | 166 |
| | СОУС СМЕТАННЫЙ №354 | 15 | 0.2 | 0.6 | 0.8 | 11.2 | 354 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 | 180 | 0.1 | 0.1 | 20.9 | 86.0 | 372 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 9.7 | 46.0 | |
| Итого за обед | | 730 | 26.9 | 26.7 | 103.9 | 781.0 | |
| Уплотненный полдник | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324 | 60 | 1.0 | 2.0 | 6.1 | 48.5 | 324 |
| | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268 | 80/5 | 13.6 | 11.2 | 3.4 | 176.1 | 268 |
| | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 | 150 | 2.8 | 5.9 | 14.9 | 134.6 | 344 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180/10/7 | 0.2 | 0.0 | 10.0 | 41.7 | 393 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 9.7 | 46.0 | |
| Итого за уплотненный полдник | | 512 | 19.1 | 19.2 | 44.1 | 446.9 | |
| Всего за день: | | | 68.4 | 60.3 | 254.8 | 1,879.0 | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94 | 220/2 | 6.4 | 5.9 | 18.5 | 153.9 | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 180 | 2.7 | 2.3 | 14.0 | 87.6 | 394 |
| | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40/5/15 | 6.4 | 8.1 | 19.5 | 182.3 | 3 |
| Итого за завтрак | | 462 | 15.5 | 16.3 | 52.0 | 423.8 | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.0 | 91.2 | 368 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.0 | 91.2 | |
| Обед | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 14.4 | |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67 | 200 | 1.5 | 4.0 | 7.2 | 71.6 | 67 |
| | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №294 | 195/5 | 25.4 | 13.8 | 21.9 | 348.2 | 294 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 180 | 0.0 | 0.0 | 14.0 | 55.8 | 376 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102.0 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 9.7 | 46.0 | |
| Итого за обед | | 710 | 32.4 | 18.3 | 75.4 | 631.7 | |
| Уплотненный полдник | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231 | 150 | 29.0 | 23.2 | 17.8 | 405.2 | 231 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) №351 | 60 | 1.1 | 2.3 | 6.7 | 52.3 | 351 |
| | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401 | 200 | 5.6 | 4.9 | 7.8 | 102.8 | 401 |
| | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473 | 50 | 4.0 | 3.0 | 29.6 | 160.9 | 473 |
| Итого за уплотненный полдник | | 460 | 39.9 | 34.3 | 59.5 | 722.6 | |
| Всего за день: | | | 88.6 | 69.7 | 205.9 | 1,869.3 | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп- туры |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185 | 200/5 | 8.6 | 6.1 | 31.6 | 217.4 | 185 |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/10 | 2.4 | 7.5 | 15.2 | 145.8 | 1 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 200 | 5.6 | 4.9 | 9.3 | 104.8 | 400 |
| Итого за завтрак | | 445 | 16.6 | 18.5 | 56.1 | 468.0 | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 75.1 | 399 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 75.1 | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 | 60 | 0.9 | 3.6 | 4.9 | 54.6 | 33 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77 | 200 | 2.5 | 2.4 | 15.6 | 94.7 | 77 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276 | 200 | 23.8 | 22.1 | 20.7 | 382.3 | 276 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 180 | 0.1 | 0.0 | 25.7 | 102.6 | 383 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102.0 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 9.7 | 46.0 | |
| Итого за обед | | 710 | 32.1 | 28.6 | 97.8 | 782.2 | |
| Уплотненный полдник | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54 | 60 | 1.3 | 2.9 | 6.6 | 60.0 | 54 |
| | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255 | 80/5 | 10.9 | 7.4 | 7.8 | 149.9 | 255 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166 | 150 | 3.9 | 3.9 | 39.7 | 214.1 | 166 |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 | 180 | 0.6 | 0.3 | 18.1 | 88.3 | 398 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | |
| Итого за уплотненный полдник | | 495 | 18.2 | 14.6 | 82.2 | 559.7 | |
| Всего за день: | | | 67.8 | 61.9 | 253.8 | 1,885.0 | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185 | 200/5 | 8.0 | 4.6 | 34.2 | 210.5 | 185 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 200 | 5.6 | 4.9 | 9.3 | 104.8 | 400 |
| | БАТОН | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2.3 | 3.0 | 0.0 | 36.4 | 7 |
| Итого за завтрак | | 455 | 18.9 | 13.7 | 64.1 | 456.5 | |
| 2 Завтрак | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388 | 110 | 0.7 | 0.5 | 31.9 | 137.0 | 388 |
| Итого за 2 завтрак | | 110 | 0.7 | 0.5 | 31.9 | 137.0 | |
| Обед | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85 | 200/20 | 1.8 | 3.1 | 11.7 | 82.7 | 85 |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298 | 160/30 | 14.4 | 14.0 | 13.5 | 245.0 | 298 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 180 | 0.0 | 0.0 | 14.0 | 55.8 | 376 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 9.7 | 46.0 | |
| Итого за обед | | 710 | 20.8 | 17.7 | 66.9 | 518.9 | |
| Уплотненный полдник | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249 | 80 | 13.0 | 5.1 | 2.5 | 111.8 | 249 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 | 150 | 3.2 | 4.6 | 21.4 | 143.9 | 321 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180/10/7 | 0.2 | 0.0 | 10.0 | 41.7 | 393 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | 0.2 | 19.5 | 91.9 | |
| | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458 | 75 | 5.0 | 2.8 | 52.7 | 256.4 | 458 |
| Итого за уплотненный полдник | | 542 | 24.4 | 12.7 | 106.1 | 645.7 | |
| Всего за день: | | | 64.8 | 44.6 | 269.0 | 1,758.1 | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 7 | | | | | | | |
| Завтрак | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1.1 | 5.3 | 4.6 | 71.4 | |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215 | 110 | 11.1 | 13.9 | 2.1 | 182.8 | 215 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 200 | 3.0 | 2.5 | 15.6 | 97.3 | 394 |
| | БАТОН | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | |
| Итого за завтрак | | 400 | 17.5 | 22.6 | 37.7 | 430.1 | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 75.1 | 399 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 75.1 | |
| Обед | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324 | 60 | 1.0 | 2.0 | 6.1 | 48.5 | 324 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83 | 200/25 | 6.8 | 6.5 | 14.3 | 143.2 | 83 |
| | МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292 | 200 | 19.8 | 10.2 | 42.1 | 362.8 | 292 |
| | СОУС ТОМАТНЫЙ №348 | 30 | 0.4 | 1.4 | 1.8 | 22.9 | 348 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 | 180 | 0.1 | 0.1 | 20.9 | 86.0 | 372 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | |
| Итого за обед | | 735 | 30.5 | 20.6 | 101.1 | 740.6 | |
| Уплотненный полдник | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ №238 | 150 | 18.1 | 15.3 | 35.8 | 357.0 | 238 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 | 60 | 1.3 | 3.2 | 4.3 | 53.7 | 350 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 200 | 3.1 | 2.4 | 17.1 | 103.1 | 395 |
| | БАТОН | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1.5 | 2.0 | 14.9 | 83.4 | |
| Итого за уплотненный полдник | | 460 | 26.3 | 23.8 | 87.5 | 675.8 | |
| Всего за день: | | | 75.2 | 67.2 | 244.0 | 1,921.6 | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 8 | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185 | 200/5 | 8.6 | 6.1 | 31.6 | 217.4 | 185 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ №397 | 180 | 3.6 | 3.0 | 15.0 | 101.9 | 397 |
| | БАТОН | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213 | 45 | 5.5 | 5.0 | 0.3 | 68.6 | 213 |
| Итого за завтрак | | 470 | 20.7 | 15.3 | 67.5 | 492.7 | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.0 | 91.2 | 368 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.0 | 91.2 | |
| Обед | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 14.4 | |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №67 | 200/5 | 1.6 | 4.8 | 7.4 | 81.6 | 67 |
| | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286 | 80/80 | 12.6 | 16.7 | 16.4 | 279.4 | 286 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 | 150 | 3.2 | 4.6 | 21.4 | 143.9 | 321 |
| | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 75.1 | 399 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102.0 | |
| Итого за обед | | 805 | 22.3 | 26.7 | 85.5 | 690.1 | |
| Уплотненный полдник | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268 | 80/5 | 13.6 | 11.2 | 3.4 | 176.1 | 268 |
| | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 | 150 | 2.8 | 5.9 | 14.9 | 134.6 | 344 |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 | 180 | 0.6 | 0.3 | 18.1 | 88.3 | 398 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | |
| | ВАФЛИ | 30 | 0.8 | 1.0 | 23.2 | 106.2 | |
| Итого за уплотненный полдник | | 475 | 20.1 | 18.6 | 74.7 | 576.2 | |
| Всего за день: | | | 63.9 | 61.4 | 246.7 | 1,850.2 | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 9 | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185 | 200/5 | 9.3 | 4.6 | 39.2 | 235.1 | 185 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 200 | 5.6 | 4.9 | 9.3 | 104.8 | 400 |
| | БАТОН | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 | 10 | 2.3 | 3.0 | 0.0 | 36.4 | 7 |
| Итого за завтрак | | 445 | 19.5 | 13.4 | 63.9 | 454.9 | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399 | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 75.1 | 399 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 75.1 | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 | 60 | 0.9 | 3.6 | 4.9 | 54.6 | 33 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57 | 200 | 1.5 | 4.0 | 10.0 | 82.5 | 57 |
| | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №294 | 195/5 | 25.4 | 13.8 | 21.9 | 348.2 | 294 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 180 | 0.1 | 0.0 | 25.7 | 102.6 | 383 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102.0 | |
| Итого за обед | | 690 | 31.2 | 21.8 | 83.7 | 689.9 | |
| Уплотненный полдник | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231 | 150 | 29.0 | 23.2 | 17.8 | 405.2 | 231 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) №351 | 60 | 1.1 | 2.3 | 6.7 | 52.3 | 351 |
| | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401 | 200 | 5.6 | 4.9 | 7.8 | 102.8 | 401 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.2 | 20.1 | 94.7 | |
| Итого за уплотненный полдник | | 450 | 39.0 | 31.5 | 50.0 | 656.4 | |
| Всего за день: | | | 90.6 | 66.9 | 215.3 | 1,876.3 | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 10 | | | | | | | |
| Завтрак | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1.1 | 5.3 | 4.6 | 71.4 | |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215 | 100/5 | 10.1 | 16.1 | 1.9 | 202.5 | 215 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 200 | 3.0 | 2.5 | 15.6 | 97.3 | 394 |
| | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40/5/15 | 6.4 | 8.1 | 19.5 | 182.3 | 3 |
| Итого за завтрак | | 425 | 20.6 | 32.0 | 41.6 | 553.5 | |
| 2 Завтрак | СОК ТОМАТНЫЙ №399 | 180 | 1.7 | 0.2 | 5.0 | 31.4 | 399 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 1.7 | 0.2 | 5.0 | 31.4 | |
| Обед | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324 | 60 | 0.8 | 2.0 | 5.0 | 44.1 | 324 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82 | 200 | 3.0 | 2.2 | 17.0 | 99.9 | 82 |
| | ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302 | 230 | 21.9 | 20.7 | 22.4 | 369.9 | 302 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 180 | 0.0 | 0.0 | 13.6 | 54.2 | 376 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 9.7 | 46.0 | |
| Итого за обед | | 730 | 29.8 | 25.4 | 84.7 | 695.7 | |
| Уплотненный полдник | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282 | 80/5 | 13.5 | 16.7 | 12.5 | 262.7 | 282 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 | 150/5 | 8.1 | 5.5 | 36.8 | 234.4 | 166 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10 | 0.1 | 0.0 | 9.8 | 39.4 | 392 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | |
| Итого за уплотненный полдник | | 460 | 23.2 | 22.3 | 69.1 | 583.9 | |
| Всего за день: | | | 75.3 | 79.9 | 200.4 | 1,864.5 | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 3 | | | | | | | |
| День 11 | | | | | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94 | 220 | 5.3 | 5.4 | 18.4 | 145.1 | 93 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 180 | 2.8 | 2.2 | 15.4 | 92.9 | 395 |
| | БАТОН | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2.2 | 2.9 | 0.0 | 35.3 | 7 |
| Итого за завтрак | | 450 | 13.3 | 11.7 | 54.4 | 378.1 | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.0 | 91.2 | 368 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.0 | 91.2 | |
| Обед | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 14.4 | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77 | 200 | 1.9 | 2.3 | 15.6 | 90.6 | 77 |
| | МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292 | 200 | 20.1 | 10.6 | 42.1 | 368.4 | 292 |
| | СОУС ТОМАТНЫЙ №348 | 30 | 0.4 | 1.4 | 2.0 | 24.5 | 348 |
| | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 75.1 | 399 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102.0 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | |
| Итого за обед | | 740 | 28.8 | 15.0 | 110.0 | 716.1 | |
| Уплотненный полдник | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54 | 60 | 1.3 | 2.9 | 6.6 | 60.0 | 54 |
| | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256 | 80/5 | 10.5 | 7.3 | 5.0 | 135.1 | 256 |
| | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 | 150 | 2.8 | 5.9 | 14.9 | 134.6 | 344 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180/10/7 | 0.2 | 0.0 | 10.0 | 41.7 | 393 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.2 | 20.1 | 94.7 | |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 | 50 | 4.1 | 3.9 | 28.9 | 167.3 | 467 |
| Итого за уплотненный полдник | | 582 | 22.0 | 20.2 | 85.5 | 633.4 | |
| Всего за день: | | | 64.9 | 47.7 | 268.9 | 1,818.8 | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 3 | | | | | | | |
| День 12 | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185 | 200/5 | 8.0 | 4.6 | 34.2 | 210.5 | 185 |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213 | 45 | 5.5 | 5.0 | 0.3 | 68.6 | 213 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 200 | 5.6 | 4.9 | 9.3 | 104.8 | 400 |
| | БАТОН | 20 | 1.5 | 0.6 | 10.3 | 52.4 | |
| Итого за завтрак | | 470 | 20.6 | 15.1 | 54.1 | 436.3 | |
| 2 Завтрак | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388 | 110 | 0.7 | 0.5 | 31.9 | 137.0 | 388 |
| Итого за 2 завтрак | | 110 | 0.7 | 0.5 | 31.9 | 137.0 | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 | 60 | 0.9 | 3.6 | 4.9 | 54.6 | 33 |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67 | 200 | 1.5 | 4.0 | 7.2 | 71.6 | 67 |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282 | 80/5 | 13.5 | 16.7 | 12.5 | 262.7 | 282 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 | 130 | 7.0 | 4.7 | 31.9 | 203.0 | 166 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 180 | 0.1 | 0.0 | 25.7 | 102.6 | 383 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102.0 | |
| Итого за обед | | 725 | 22.6 | 30.4 | 86.0 | 717.0 | |
| Уплотненный полдник | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291 | 160 | 10.7 | 7.2 | 26.8 | 228.8 | 291 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 | 50 | 1.0 | 2.5 | 3.5 | 43.9 | 350 |
| | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401 | 200 | 5.6 | 4.9 | 7.8 | 102.8 | 401 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.2 | 0.2 | 14.6 | 68.9 | |
| | ВАФЛИ | 20 | 0.6 | 0.7 | 15.5 | 70.8 | |
| Итого за уплотненный полдник | | 460 | 20.1 | 15.5 | 68.2 | 515.2 | |
| Всего за день: | | | 64.0 | 61.5 | 240.2 | 1,805.5 | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп- туры |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 3 День 13 | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185 | 200/5 | 9.3 | 4.6 | 39.2 | 235.1 | 185 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 180 | 2.7 | 2.3 | 14.0 | 87.6 | 394 |
| | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2 | 30/5/20 | 2.3 | 3.7 | 27.4 | 156.7 | 2 |
| Итого за завтрак | | 440 | 14.3 | 10.6 | 80.6 | 479.4 | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 75.1 | 399 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 75.1 | |
| Обед | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82 | 200 | 2.3 | 2.2 | 16.2 | 94.4 | 82 |
| | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286 | 80/80 | 12.6 | 16.7 | 16.4 | 279.4 | 286 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336 | 150 | 3.3 | 5.7 | 14.5 | 123.5 | 336 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 180 | 0.0 | 0.0 | 14.0 | 55.8 | 376 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102.0 | |
| Итого за обед | | 780 | 25.7 | 24.1 | 100.7 | 742.4 | |
| Уплотненный полдник | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268 | 80/5 | 13.6 | 11.2 | 3.4 | 176.1 | 268 |
| | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151 | 150 | 3.2 | 4.7 | 18.3 | 134.2 | 151 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10 | 0.1 | 0.0 | 9.8 | 39.4 | 392 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | |
| | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478 | 50 | 3.5 | 5.3 | 26.8 | 169.1 | 478 |
| Итого за уплотненный полдник | | 515 | 22.7 | 21.4 | 73.4 | 589.8 | |
| Всего за день: | | | 63.6 | 56.3 | 272.4 | 1,886.7 | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 3 День 14 | | | | | | | |
| Завтрак | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1.1 | 5.3 | 4.6 | 71.4 | |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215 | 100/5 | 10.1 | 16.1 | 1.9 | 202.5 | 215 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ №397 | 180 | 3.6 | 3.0 | 15.0 | 101.9 | 397 |
| | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40/5/15 | 6.4 | 8.1 | 19.5 | 182.3 | 3 |
| Итого за завтрак | | 405 | 21.2 | 32.5 | 41.0 | 558.1 | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399 | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 75.1 | 399 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 75.1 | |
| Обед | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54 | 60 | 1.3 | 2.9 | 6.6 | 60.0 | 54 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б №57 | 200 | 2.1 | 4.2 | 10.0 | 87.2 | 57 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276 | 200 | 23.8 | 22.1 | 20.7 | 382.3 | 276 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 | 180 | 0.1 | 0.1 | 20.9 | 86.0 | 372 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | |
| Итого за обед | | 680 | 29.9 | 29.7 | 75.2 | 697.1 | |
| Уплотненный полдник | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298 | 160/30 | 14.4 | 14.0 | 13.5 | 245.0 | 298 |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 | 180 | 0.6 | 0.3 | 18.1 | 88.3 | 398 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | |
| | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ №458 | 75 | 10.1 | 5.4 | 33.8 | 226.1 | 458 |
| Итого за уплотненный полдник | | 465 | 26.6 | 19.8 | 75.4 | 606.8 | |
| Всего за день: | | | 78.6 | 82.2 | 209.3 | 1,937.1 | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп- туры |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 3 | | | | | | | |
| День 15 | | | | | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94 | 220/2 | 6.4 | 5.9 | 18.5 | 153.9 | |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 200 | 5.6 | 4.9 | 9.3 | 104.8 | 400 |
| | БАТОН | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 | 10 | 2.2 | 2.9 | 0.0 | 35.3 | 7 |
| Итого за завтрак | | 462 | 16.5 | 14.6 | 43.2 | 372.6 | |
| 2 Завтрак | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388 | 130 | 0.8 | 0.6 | 37.8 | 161.9 | 388 |
| Итого за 2 завтрак | | 130 | 0.8 | 0.6 | 37.8 | 161.9 | |
| Обед | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1.1 | 5.3 | 4.6 | 71.4 | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА К/Б №80 | 200 | 2.4 | 2.1 | 14.5 | 86.6 | 80 |
| | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302 | 230 | 21.9 | 20.7 | 22.4 | 369.9 | 302 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 180 | 0.1 | 0.0 | 25.7 | 102.6 | 383 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102.0 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 9.7 | 46.0 | |
| Итого за обед | | 740 | 30.3 | 28.6 | 98.1 | 778.5 | |
| Уплотненный полдник | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255 | 80/5 | 10.9 | 7.4 | 7.8 | 149.9 | 255 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336 | 150 | 3.3 | 5.7 | 14.5 | 123.8 | 336 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180/10/7 | 0.2 | 0.0 | 10.0 | 41.7 | 393 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3.0 | 3.9 | 29.8 | 166.8 | |
| Итого за уплотненный полдник | | 492 | 18.9 | 17.1 | 72.1 | 529.6 | |
| Всего за день: | | | 66.5 | 60.9 | 251.2 | 1,842.6 | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 4 | | | | | | | |
| День 16 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1.1 | 5.3 | 4.6 | 71.4 | |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215 | 100/5 | 10.1 | 16.1 | 1.9 | 202.5 | 215 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 200 | 5.6 | 4.9 | 9.3 | 104.8 | 400 |
| | БАТОН | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | |
| Итого за завтрак | | 405 | 19.8 | 27.5 | 36.4 | 483.5 | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.0 | 91.2 | 368 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.0 | 91.2 | |
| Обед | | | | | | | |
| | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 | 60 | 0.9 | 3.6 | 4.9 | 54.6 | 33 |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б №67 | 200 | 2.3 | 4.0 | 8.1 | 78.0 | 67 |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304 | 200 | 38.3 | 41.4 | 33.0 | 664.8 | 304 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 180 | 0.0 | 0.0 | 14.0 | 55.8 | 376 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | |
| Итого за обед | | 680 | 44.1 | 49.4 | 77.0 | 934.8 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268 | 80/5 | 13.6 | 11.2 | 3.4 | 176.1 | 268 |
| | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 | 150 | 2.8 | 5.9 | 14.9 | 134.6 | 344 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10 | 0.1 | 0.0 | 9.8 | 39.4 | 392 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | |
| Итого за уплотненный полдник | | 455 | 18.0 | 17.2 | 38.1 | 397.5 | |
| Всего за день: | | | 82.7 | 94.9 | 170.5 | 1,907.0 | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 4 | | | | | | | |
| День 17 | | | | | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94 | 220 | 5.3 | 5.4 | 18.4 | 145.1 | 93 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 180 | 2.7 | 2.3 | 14.0 | 87.6 | 394 |
| | БАТОН | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 | 10 | 2.2 | 2.9 | 0.0 | 35.3 | 7 |
| Итого за завтрак | | 440 | 12.5 | 11.5 | 47.8 | 346.6 | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399 | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 75.1 | 399 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 75.1 | |
| Обед | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | |
| | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ №56 | 200/5 | 1.4 | 4.7 | 8.0 | 82.7 | 56 |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288 | 80/80 | 13.7 | 16.3 | 12.4 | 260.5 | 288 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 | 120/5 | 4.5 | 4.0 | 28.7 | 174.0 | 205 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 180 | 0.1 | 0.0 | 25.7 | 102.6 | 383 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | |
| Итого за обед | | 770 | 22.8 | 25.5 | 92.8 | 709.2 | |
| Уплотненный полдник | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237 | 150 | 26.8 | 18.1 | 25.8 | 386.0 | 237 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 | 50 | 1.0 | 2.5 | 3.5 | 43.9 | 350 |
| | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401 | 200 | 5.6 | 4.9 | 7.8 | 102.8 | 401 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.2 | 20.1 | 94.7 | |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2.3 | 2.9 | 22.3 | 125.1 | |
| Итого за уплотненный полдник | | 470 | 38.8 | 28.6 | 79.5 | 752.5 | |
| Всего за день: | | | 75.0 | 65.8 | 237.8 | 1,883.4 | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 4 | | | | | | | |
| День 18 | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185 | 200/5 | 8.6 | 6.1 | 31.6 | 217.4 | 185 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ №397 | 180 | 3.6 | 3.0 | 15.0 | 101.9 | 397 |
| | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2 | 30/5/20 | 2.3 | 3.7 | 27.4 | 156.7 | 2 |
| Итого за завтрак | | 440 | 14.5 | 12.8 | 74.0 | 476.0 | |
| 2 Завтрак | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388 | 130 | 0.8 | 0.6 | 37.8 | 161.9 | 388 |
| Итого за 2 завтрак | | 130 | 0.8 | 0.6 | 37.8 | 161.9 | |
| Обед | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 14.4 | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №81 | 180 | 4.1 | 3.8 | 13.6 | 106.1 | 81 |
| | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286 | 80/80 | 12.6 | 16.7 | 16.4 | 279.4 | 286 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 | 150/5 | 8.1 | 5.5 | 36.8 | 234.4 | 166 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 | 180 | 0.1 | 0.1 | 20.9 | 86.0 | 372 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102.0 | |
| Итого за обед | | 785 | 28.9 | 26.5 | 110.3 | 816.0 | |
| Уплотненный полдник | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №245 | 70/5 | 13.2 | 4.3 | 0.2 | 97.3 | 245 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 | 150 | 3.2 | 4.6 | 21.4 | 143.9 | 321 |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 | 180 | 0.6 | 0.3 | 18.1 | 88.3 | 398 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | |
| | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478 | 50 | 3.5 | 5.3 | 26.8 | 169.1 | 478 |
| Итого за уплотненный полдник | | 475 | 22.0 | 14.6 | 76.5 | 546.0 | |
| Всего за день: | | | 66.2 | 54.5 | 298.6 | 1,999.9 | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 4 День 19 | | | | | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93 | 250/2 | 7.1 | 6.1 | 24.4 | 183.0 | 93 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180/10/7 | 0.2 | 0.0 | 10.0 | 41.7 | 393 |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 | 30/10 | 2.4 | 7.5 | 15.2 | 145.8 | 1 |
| Итого за завтрак | | 489 | 9.7 | 13.6 | 49.6 | 370.5 | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 75.1 | 399 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 75.1 | |
| Обед | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324 | 60 | 0.8 | 2.0 | 5.0 | 44.1 | 324 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80 | 200 | 1.7 | 2.1 | 13.7 | 81.1 | 80 |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282 | 80/5 | 13.5 | 16.7 | 12.6 | 262.9 | 282 |
| | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 | 130 | 2.4 | 5.1 | 12.9 | 116.8 | 344 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 180 | 0.0 | 0.0 | 14.0 | 55.8 | 376 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | |
| Итого за обед | | 695 | 21.1 | 27.9 | 75.1 | 652.8 | |
| Уплотненный полдник | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235 | 150 | 23.3 | 16.0 | 34.7 | 385.1 | 235 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 | 50 | 1.0 | 2.5 | 3.6 | 44.4 | 350 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 200 | 5.6 | 4.9 | 9.3 | 104.8 | 400 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.2 | 0.2 | 14.6 | 68.9 | |
| | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470 | 50 | 3.4 | 6.3 | 27.3 | 179.9 | 470 |
| Итого за уплотненный полдник | | 480 | 35.5 | 29.9 | 89.5 | 783.1 | |
| Всего за день: | | | 67.2 | 71.6 | 231.9 | 1,881.5 | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 4 | | | | | | | |
| День 20 | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185 | 200/5 | 9.3 | 4.6 | 39.2 | 235.1 | 185 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 180 | 2.8 | 2.2 | 15.4 | 92.9 | 395 |
| | БАТОН | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 | 10 | 2.2 | 2.9 | 0.0 | 35.3 | 7 |
| Итого за завтрак | | 435 | 17.3 | 10.9 | 75.2 | 468.1 | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ (БАНАН) №368 | 200 | 3.0 | 1.0 | 42.0 | 192.0 | 368 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 3.0 | 1.0 | 42.0 | 192.0 | |
| Обед | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324 | 60 | 1.0 | 2.0 | 6.1 | 48.5 | 324 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57 | 200 | 1.5 | 4.0 | 10.0 | 82.5 | 57 |
| | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291 | 200 | 13.3 | 8.7 | 33.6 | 286.4 | 291 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 | 50 | 1.0 | 2.7 | 3.9 | 47.2 | 350 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 180 | 0.1 | 0.0 | 25.7 | 102.6 | 383 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102.0 | |
| Итого за обед | | 740 | 20.2 | 17.8 | 100.5 | 669.2 | |
| Уплотненный полдник | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268 | 80/5 | 13.6 | 11.2 | 3.4 | 176.1 | 268 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166 | 130 | 3.3 | 3.4 | 34.4 | 185.8 | 166 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10 | 0.1 | 0.0 | 9.8 | 39.4 | 392 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.2 | 20.1 | 94.7 | |
| | ВАФЛИ | 20 | 0.6 | 0.7 | 15.5 | 70.8 | |
| Итого за уплотненный полдник | | 475 | 20.7 | 15.5 | 83.2 | 566.8 | |
| Всего за день: | | | 61.2 | 45.2 | 300.9 | 1,896.1 | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | б | ж | уг | ккал |
|-----------------------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| Итого за период | 1,427.2 | 1,284.3 | 4,838.2 | 37,432.1 |
| Среднее значение за период | 71.4 | 64.2 | 241.9 | 1871.6 |