



## 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		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>12.8</b>	<b>11.3</b>	<b>51.2</b>	<b>360.3</b>	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>17.7</b>	<b>75.1</b>	
<b>Обед</b>	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>24.3</b>	<b>22.6</b>	<b>100.6</b>	<b>712.7</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>490</b>	<b>31.1</b>	<b>26.2</b>	<b>79.5</b>	<b>683.7</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>69.1</b>	<b>60.3</b>	<b>249.0</b>	<b>1,831.8</b>	

**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		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>21.9</b>	<b>26.7</b>	<b>36.7</b>	<b>480.5</b>	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>17.7</b>	<b>75.1</b>	
<b>Обед</b>	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>20.4</b>	<b>20.1</b>	<b>79.0</b>	<b>585.3</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>480</b>	<b>30.4</b>	<b>24.5</b>	<b>84.2</b>	<b>696.8</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>73.6</b>	<b>71.5</b>	<b>217.6</b>	<b>1,837.7</b>	

## 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		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>460</b>	<b>19.4</b>	<b>13.4</b>	<b>64.8</b>	<b>459.1</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3.0	1.0	42.0	192.0	368
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>3.0</b>	<b>1.0</b>	<b>42.0</b>	<b>192.0</b>	
<b>Обед</b>	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>26.9</b>	<b>26.7</b>	<b>103.9</b>	<b>781.0</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>512</b>	<b>19.1</b>	<b>19.2</b>	<b>44.1</b>	<b>446.9</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>68.4</b>	<b>60.3</b>	<b>254.8</b>	<b>1,879.0</b>	

**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		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>462</b>	<b>15.5</b>	<b>16.3</b>	<b>52.0</b>	<b>423.8</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0.8	0.8	19.0	91.2	368
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.0</b>	<b>91.2</b>	
<b>Обед</b>	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>32.4</b>	<b>18.3</b>	<b>75.4</b>	<b>631.7</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>460</b>	<b>39.9</b>	<b>34.3</b>	<b>59.5</b>	<b>722.6</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>88.6</b>	<b>69.7</b>	<b>205.9</b>	<b>1,869.3</b>	

## 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		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>16.6</b>	<b>18.5</b>	<b>56.1</b>	<b>468.0</b>	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>17.7</b>	<b>75.1</b>	
<b>Обед</b>	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>32.1</b>	<b>28.6</b>	<b>97.8</b>	<b>782.2</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>495</b>	<b>18.2</b>	<b>14.6</b>	<b>82.2</b>	<b>559.7</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>67.8</b>	<b>61.9</b>	<b>253.8</b>	<b>1,885.0</b>	

**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		
<b>Неделя 2</b> <b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>18.9</b>	<b>13.7</b>	<b>64.1</b>	<b>456.5</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0.7	0.5	31.9	137.0	388
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>110</b>	<b>0.7</b>	<b>0.5</b>	<b>31.9</b>	<b>137.0</b>	
<b>Обед</b>	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>20.8</b>	<b>17.7</b>	<b>66.9</b>	<b>518.9</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>542</b>	<b>24.4</b>	<b>12.7</b>	<b>106.1</b>	<b>645.7</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>64.8</b>	<b>44.6</b>	<b>269.0</b>	<b>1,758.1</b>	

**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		
<b>Неделя 2 День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>17.5</b>	<b>22.6</b>	<b>37.7</b>	<b>430.1</b>	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>17.7</b>	<b>75.1</b>	
<b>Обед</b>	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>735</b>	<b>30.5</b>	<b>20.6</b>	<b>101.1</b>	<b>740.6</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>460</b>	<b>26.3</b>	<b>23.8</b>	<b>87.5</b>	<b>675.8</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>75.2</b>	<b>67.2</b>	<b>244.0</b>	<b>1,921.6</b>	



**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		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>470</b>	<b>20.7</b>	<b>15.3</b>	<b>67.5</b>	<b>492.7</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0.8	0.8	19.0	91.2	368
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.0</b>	<b>91.2</b>	
<b>Обед</b>	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>805</b>	<b>22.3</b>	<b>26.7</b>	<b>85.5</b>	<b>690.1</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>475</b>	<b>20.1</b>	<b>18.6</b>	<b>74.7</b>	<b>576.2</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>63.9</b>	<b>61.4</b>	<b>246.7</b>	<b>1,850.2</b>	

**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		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>19.5</b>	<b>13.4</b>	<b>63.9</b>	<b>454.9</b>	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>17.7</b>	<b>75.1</b>	
<b>Обед</b>	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>31.2</b>	<b>21.8</b>	<b>83.7</b>	<b>689.9</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>39.0</b>	<b>31.5</b>	<b>50.0</b>	<b>656.4</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>90.6</b>	<b>66.9</b>	<b>215.3</b>	<b>1,876.3</b>	

**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		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>20.6</b>	<b>32.0</b>	<b>41.6</b>	<b>553.5</b>	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ТОМАТНЫЙ №399	180	1.7	0.2	5.0	31.4	399
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>1.7</b>	<b>0.2</b>	<b>5.0</b>	<b>31.4</b>	
<b>Обед</b>	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>29.8</b>	<b>25.4</b>	<b>84.7</b>	<b>695.7</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>460</b>	<b>23.2</b>	<b>22.3</b>	<b>69.1</b>	<b>583.9</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>75.3</b>	<b>79.9</b>	<b>200.4</b>	<b>1,864.5</b>	

## 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		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 11</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>13.3</b>	<b>11.7</b>	<b>54.4</b>	<b>378.1</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0.8	0.8	19.0	91.2	368
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.0</b>	<b>91.2</b>	
<b>Обед</b>	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>28.8</b>	<b>15.0</b>	<b>110.0</b>	<b>716.1</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>582</b>	<b>22.0</b>	<b>20.2</b>	<b>85.5</b>	<b>633.4</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>64.9</b>	<b>47.7</b>	<b>268.9</b>	<b>1,818.8</b>	

**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		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 12</b>							
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>470</b>	<b>20.6</b>	<b>15.1</b>	<b>54.1</b>	<b>436.3</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0.7	0.5	31.9	137.0	388
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>110</b>	<b>0.7</b>	<b>0.5</b>	<b>31.9</b>	<b>137.0</b>	
<b>Обед</b>	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>725</b>	<b>22.6</b>	<b>30.4</b>	<b>86.0</b>	<b>717.0</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>460</b>	<b>20.1</b>	<b>15.5</b>	<b>68.2</b>	<b>515.2</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>64.0</b>	<b>61.5</b>	<b>240.2</b>	<b>1,805.5</b>	

**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		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 13</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>14.3</b>	<b>10.6</b>	<b>80.6</b>	<b>479.4</b>	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>17.7</b>	<b>75.1</b>	
<b>Обед</b>	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>25.7</b>	<b>24.1</b>	<b>100.7</b>	<b>742.4</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>515</b>	<b>22.7</b>	<b>21.4</b>	<b>73.4</b>	<b>589.8</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>63.6</b>	<b>56.3</b>	<b>272.4</b>	<b>1,886.7</b>	

**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		
<b>Неделя 3 День 14</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>21.2</b>	<b>32.5</b>	<b>41.0</b>	<b>558.1</b>	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>17.7</b>	<b>75.1</b>	
<b>Обед</b>	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>29.9</b>	<b>29.7</b>	<b>75.2</b>	<b>697.1</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>465</b>	<b>26.6</b>	<b>19.8</b>	<b>75.4</b>	<b>606.8</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>78.6</b>	<b>82.2</b>	<b>209.3</b>	<b>1,937.1</b>	

**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		
<b>Неделя 3 День 15</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>462</b>	<b>16.5</b>	<b>14.6</b>	<b>43.2</b>	<b>372.6</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	130	0.8	0.6	37.8	161.9	388
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>130</b>	<b>0.8</b>	<b>0.6</b>	<b>37.8</b>	<b>161.9</b>	
<b>Обед</b>	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>30.3</b>	<b>28.6</b>	<b>98.1</b>	<b>778.5</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>492</b>	<b>18.9</b>	<b>17.1</b>	<b>72.1</b>	<b>529.6</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>66.5</b>	<b>60.9</b>	<b>251.2</b>	<b>1,842.6</b>	



**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		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 16</b>							
<b>Завтрак</b>							
	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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>19.8</b>	<b>27.5</b>	<b>36.4</b>	<b>483.5</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0.8	0.8	19.0	91.2	368
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.0</b>	<b>91.2</b>	
<b>Обед</b>							
	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>44.1</b>	<b>49.4</b>	<b>77.0</b>	<b>934.8</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	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	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>455</b>	<b>18.0</b>	<b>17.2</b>	<b>38.1</b>	<b>397.5</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>82.7</b>	<b>94.9</b>	<b>170.5</b>	<b>1,907.0</b>	

**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		
<b>Неделя 4 День 17</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>12.5</b>	<b>11.5</b>	<b>47.8</b>	<b>346.6</b>	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>17.7</b>	<b>75.1</b>	
<b>Обед</b>	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>22.8</b>	<b>25.5</b>	<b>92.8</b>	<b>709.2</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>470</b>	<b>38.8</b>	<b>28.6</b>	<b>79.5</b>	<b>752.5</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>75.0</b>	<b>65.8</b>	<b>237.8</b>	<b>1,883.4</b>	

**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		
<b>Неделя 4 День 18</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>14.5</b>	<b>12.8</b>	<b>74.0</b>	<b>476.0</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	130	0.8	0.6	37.8	161.9	388
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>130</b>	<b>0.8</b>	<b>0.6</b>	<b>37.8</b>	<b>161.9</b>	
<b>Обед</b>	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>785</b>	<b>28.9</b>	<b>26.5</b>	<b>110.3</b>	<b>816.0</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>475</b>	<b>22.0</b>	<b>14.6</b>	<b>76.5</b>	<b>546.0</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>66.2</b>	<b>54.5</b>	<b>298.6</b>	<b>1,999.9</b>	

**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		
<b>Неделя 4 День 19</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>489</b>	<b>9.7</b>	<b>13.6</b>	<b>49.6</b>	<b>370.5</b>	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>17.7</b>	<b>75.1</b>	
<b>Обед</b>	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>695</b>	<b>21.1</b>	<b>27.9</b>	<b>75.1</b>	<b>652.8</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>480</b>	<b>35.5</b>	<b>29.9</b>	<b>89.5</b>	<b>783.1</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>67.2</b>	<b>71.6</b>	<b>231.9</b>	<b>1,881.5</b>	

**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		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 20</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>17.3</b>	<b>10.9</b>	<b>75.2</b>	<b>468.1</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3.0	1.0	42.0	192.0	368
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>3.0</b>	<b>1.0</b>	<b>42.0</b>	<b>192.0</b>	
<b>Обед</b>	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>20.2</b>	<b>17.8</b>	<b>100.5</b>	<b>669.2</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>475</b>	<b>20.7</b>	<b>15.5</b>	<b>83.2</b>	<b>566.8</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>61.2</b>	<b>45.2</b>	<b>300.9</b>	<b>1,896.1</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>
<b>Итого за период</b>	<b>1,427.2</b>	<b>1,284.3</b>	<b>4,838.2</b>	<b>37,432.1</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>71.4</b>	<b>64.2</b>	<b>241.9</b>	<b>1871.6</b>