

Утверждаю
ИП Стрельников А.В.



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 КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) №14	200	4,6	4,6	16,6	131,5	94
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №304	100	2,7	2,3	14,0	87,6	304
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
	СЫР (ПОРЦИОНАМ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
	Итого за завтрак	430	12,0	11,3	51,2	360,3	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №300	100	0,9	0,2	17,7	75,1	300
Итого за 2 завтрак		100	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324	60	0,0	2,0	5,0	44,1	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №02	200	2,3	2,2	16,2	94,4	82
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №306	80	13,2	13,3	13,1	226,5	306
	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	8,7	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	100/10	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	20,9	167,3	467
Итого за уплотненный полдник	400	31,1	26,2	79,5	683,7		
Всего за день:			69,1	60,3	249,0	1 831,8	

Повар _____

Утверждаю

ИП Стрельников А.В.



Согласовываю

Заведующий

МОУ



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		
Ноделя 1							
День 2							
Завтрак	МИРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,0	71,4	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	120	12,2	15,3	2,2	199,5	215
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №100	200	5,0	4,0	9,3	104,0	400
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,5	
Итого за завтрак		420	21,9	26,7	30,7	480,5	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №300	100	0,0	0,2	17,7	75,1	
Итого за 2 завтрак		100	0,0	0,2	17,7	75,1	300
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	80	0,0	3,0	4,0	54,0	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ №80	200	1,7	2,1	13,7	61,1	80
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №200	100/30	14,4	14,0	13,5	245,0	200
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №303	180	0,1	0,0	25,7	102,0	303
	ХЛЕБ РЖАНОС	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за обед		600	20,4	20,1	79,0	585,3	
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240	150	20,7	15,0	21,0	323,0	240
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	60	1,3	3,2	4,3	53,7	350
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №305	200	3,1	2,4	17,1	103,1	305
	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	1 037,7	

Повар _____

Утверждаю
ИП Стрельников А.В.



Согласовываю
Заведующий *С.И. Дубинкина О.В.*
МОУ *3108302*



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 (МЛИНАЯ) №105	200г	0,0	4,0	34,2	210,5	185
	КАКЕО С МОЛОКОМ №387	100	3,0	2,9	14,0	101,4	387
	БАТОН	30	2,3	0,9	16,4	70,0	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	69,0	213
	Итого за завтрак	400	10,4	13,4	64,0	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	62,5	57
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №202	80г	13,5	10,7	12,8	262,9	202
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №100	130	7,0	4,7	31,9	203,0	100
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	15	0,2	0,6	0,6	11,2	354
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	100	0,1	0,1	29,0	66,0	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,4	17,0	81,6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	48,0	
Итого за обед	730	26,9	26,7	103,9	781,0		
Уплотненный полдник	ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	2,0	6,1	48,5	324
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80г	13,6	11,2	3,4	178,1	268
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	6,9	14,9	134,6	344
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10г	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	48,0	
Итого за уплотненный полдник	512	19,1	19,2	44,1	446,9		
Всего за день:			60,4	60,3	254,0	1879,0	

Повар _____

Утверждаю
ИП Стрельников А.В.



Согласовано
Заведующий
МОУ



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 КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №04	220/2	0,4	5,0	18,5	163,9	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВОЧКИ №304	100	2,7	2,3	14,0	87,0	304
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	0,1	10,5	102,3	3
Итого за завтрак		462	19,5	16,3	52,0	423,8	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №308	200	0,8	0,8	10,0	91,2	308
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	10,0	91,2	
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №07	200	1,5	4,0	7,2	71,6	07
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №204	106/5	26,4	13,0	21,0	348,2	204
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	100	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	0,7	46,0	
Итого за обед		710	32,4	18,3	75,4	631,7	
Уплотненный полдник	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	150	20,0	23,2	17,8	405,2	231
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сливочный) №351	60	1,1	2,3	0,7	52,3	351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,0	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	59,6	722,6	
Всего за день:			88,6	69,7	205,9	1869,3	

Повар _____

Утверждаю
ИП Стрельников А.В.



Согласовываю

Заведующий

МОУ



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 5							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	200г	8,6	0,1	31,8	217,4	185
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30г	2,4	7,5	15,2	145,8	1
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №100	200	5,0	4,0	9,3	104,8	400
Итого за завтрак		446	16,6	11,6	56,1	468,0	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №300	100	0,9	0,2	17,7	75,1	300
Итого за 2 завтрак		100	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 МЯСЕ №77	200	2,5	2,4	15,8	94,7	77
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,8	22,1	20,7	382,3	276
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	100	0,1	0,0	25,7	102,6	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	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	28,8	97,8	782,2	
Уплотненный полдник	КАША СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	60	1,3	2,9	6,6	60,0	54
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	80г	10,9	7,4	7,8	149,9	255
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №188	150	3,9	3,9	39,7	214,1	188
	НАПИТОК ИЗ ПИПЕРОВ ШИПОНИКА №398	180	0,8	0,3	18,1	89,3	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	

Повар _____

Утверждаю

ИП Стрельников А.В.



Согласовываю

Заведующий

МОУ



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 (МАЛИНА) №185	200/5	8,0	4,0	34,2	210,5	185
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,0	9,3	104,0	400
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,0	104,0	
	СЫР (ПОРЦИОННИ)	10	2,3	3,0	0,0	30,4	7
Итого за завтрак		455	18,9	13,7	64,1	456,5	
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №368	110	0,7	0,5	31,0	137,0	368
Итого за 2 завтрака		110	0,7	0,5	31,0	137,0	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,6	0,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	200/20	1,0	3,1	11,7	02,7	85
	ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	100/30	14,4	14,0	13,5	245,0	298
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	100	0,0	0,0	14,0	66,8	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,0	0,4	17,0	01,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	40,0	
Итого за обед		710	20,0	17,7	66,9	618,9	
Уплотненный полдник	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	80	13,0	5,1	2,5	111,0	249
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	4,6	21,4	143,0	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	01,9	
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	76	5,0	2,8	52,7	250,4	458
Итого за уплотненный полдник		542	24,4	12,7	106,1	645,7	
Всего за день:			64,0	44,0	269,0	1 700,1	

Повар _____

Утверждаю
ИП Стрельников А.В.



Согласовываю
Заведующий *О. В. Дубок*
МОУ *Дубок*



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	КОРОВАКА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	9,3	4,8	71,4	
	СМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №216	110	11,1	13,9	2,1	182,9	216
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №304	200	3,0	2,5	15,6	97,3	304
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	70,0	
Итого за завтрак		400	17,5	22,6	37,7	430,1	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №300	100	0,9	0,2	17,7	75,1	300
Итого за 2 завтрак		100	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	2,0	6,1	48,5	324
	СУП ПАРТЮФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №03	200/25	6,8	6,5	14,3	143,2	03
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	200	10,8	10,2	42,1	302,8	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	30,6	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	

Повар _____

Утверждаю

ИП Стрельников А.В.



Согласовано

Заведующий

МОУ



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	8,8	6,1	31,8	217,4	185
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,8	397
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
	ЛЯЦА ВАРЕНЬЕ №213	45	5,5	5,0	8,3	88,6	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	1,8	4,8	7,4	81,6	67
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,6	16,7	16,4	278,4	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		605	22,3	26,7	85,5	690,1	
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №269	60/5	13,8	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 №390	180	0,6	0,3	18,1	88,3	390
	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	1850,2	

Повар _____

Утверждаю
ИП Стрельников А.В.



Согласовываю
Заведующий С.И. Дубовикова О.В.
МОУ 580302



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 ЖЕЛТАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	200г	0,3	4,6	30,2	235,1	186
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,0	4,8	0,3	184,8	400
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,8	
	СЫР (ПОРЦИОН) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
Итого за завтрак		445	19,9	13,4	63,9	454,9	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №300	100	0,9	0,2	17,7	75,1	300
Итого за 2 завтрак		100	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	1,6	4,0	10,0	82,5	57
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №204	100г	25,4	13,8	21,9	340,2	204
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	26,7	102,8	383
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за обед		690	31,2	21,8	83,7	609,9	
Уплотненный полдник	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	150	29,0	23,2	17,8	405,2	231
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (слабкий) №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	39,8	31,5	50,0	656,4	
Всего за день:			90,6	66,9	216,3	1876,3	

Повар _____

Утверждаю
ИП Стрельников Д.В.



Согласовываю

Заведующий

МОУ



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	
	Сметанa натуральная №216	100/5	10,1	10,1	1,9	202,5	215
	Чай с молоком или сливками №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394
	Бутерброд с сыром	40/5/16	0,4	6,1	19,5	162,3	3
	Итого за завтрак		425	20,6	32,0	41,6	663,5
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 №105 №92	200	3,8	2,2	17,0	99,9	92
	Птица, тушеная в соусе с овощами №302	230	21,9	20,7	22,4	389,9	302
	Компот из сушеных фруктов №378	180	0,0	0,0	13,6	54,2	378
	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	29,0	25,4	84,7	695,7	
Уплотненный полдник	Котлеты, биточки, шницели рубленые №282	80/5	13,5	16,7	12,5	282,7	282
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая) №168	150/5	8,1	5,5	38,8	234,4	168
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	100/10	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	

Повар _____

Утверждаю

ИП Стрельников А.В.

Согласовываю

Заведующий

МОУ



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 КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) №64	220	5,3	5,4	15,4	145,1	93
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	100	2,0	2,2	15,4	92,9	395
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	164,8	
	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) №398	200	0,8	0,8	19,8	91,2	398
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,8	91,2	
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200	1,9	2,3	15,6	90,8	77
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫО (ПЕЧЕНЬ) №292	200	20,1	10,8	42,1	369,4	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	6,0	60,0	54
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №258	80/5	10,5	7,3	5,0	135,1	258
	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	187,3	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	

Повар _____

Утверждаю
ИП Стрельников А.В.



Согласовываю
Заведующий
МОУ



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 (МАЛИНА) №105	200г	8,0	4,0	34,2	210,5	105
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	6,5	5,0	0,3	60,0	213
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	6,6	4,0	0,3	104,0	400
	БАТОН	20	1,6	0,0	10,3	62,4	
Итого за завтрак		470	20,6	15,1	64,1	436,3	
2 Завтрак	ЯБЛОКА, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №300	110	0,7	0,5	31,9	137,0	300
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0	
Обед	САГАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,0	4,0	64,6	33
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,6	4,0	7,2	71,6	67
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №202	80г	13,6	10,7	12,5	262,7	202
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №106	130	7,0	4,7	31,0	203,0	106
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №303	160	0,1	0,0	26,7	102,6	303
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за обед		725	22,6	30,4	66,0	717,0	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №201	160	10,7	7,2	26,8	228,0	201
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,5	43,9	350
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНИА №401	200	5,6	4,0	7,8	102,8	401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
	БАФЛИ	20	0,8	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	1805,5	

Повар _____

Утверждаю
ИП Стрельников А.В.



Согласовываю

Заведующий

МОУ



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 13							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	200/5	9,3	4,0	39,2	235,1	185
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №304	100	2,7	2,3	14,0	87,0	304
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	330/20	2,3	3,7	27,4	150,7	2
Итого за завтрак		440	14,3	10,0	80,6	472,8	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №300	100	0,9	0,2	17,7	75,1	300
Итого за 2 завтрак		100	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,6	0,1	1,5	6,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4	82
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/90	12,6	10,7	16,4	279,4	286
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	150	3,3	6,7	14,5	123,5	336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	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	13,8	11,2	3,4	176,1	268
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	160	3,2	4,7	10,3	134,2	151
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №302	100/10	0,1	0,0	9,8	39,4	302
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №479	60	3,5	5,3	26,8	169,1	479
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	

Повар _____

Утверждаю
ИП Стрельников А.В.



Согласовываю
Заведующий
МОУ



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	16,0	101,9	397
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40±15	0,4	6,1	19,6	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	76,1	399
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	76,1	
Обед	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	80	1,3	2,9	6,8	69,8	54
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МБ №57	200	2,1	4,2	10,9	87,2	57
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМШНЕМУ №278	200	23,9	22,1	29,7	392,3	278
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,8	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	100±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	289,3	1 937,1	

Повар _____

Утверждаю
ИП Стрельников Л.В.



Согласовываю
Заведующий С.А. Давыдова
МОУ УО ДСО



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 15							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЯНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №14	220г	6,4	5,0	18,5	153,0	
	МОЛОКО ПИЯЧЕНОЕ №400	200	6,6	4,0	9,3	104,0	400
	БАТОН	30	2,3	0,0	16,4	78,6	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,0	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	161,0	388
Итого за 2 завтрак		130	0,8	0,6	37,8	161,0	
Обед	НИРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЯНОЙ №80	200	2,4	2,1	14,6	98,6	80
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	230	21,0	29,7	22,4	369,9	302
	КОМБИНИРОВАННЫЙ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	100	0,1	0,0	25,7	102,8	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	60г	10,0	7,4	7,8	148,9	255
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №338	150	3,3	5,7	14,5	123,8	338
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180г	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	

Повар _____

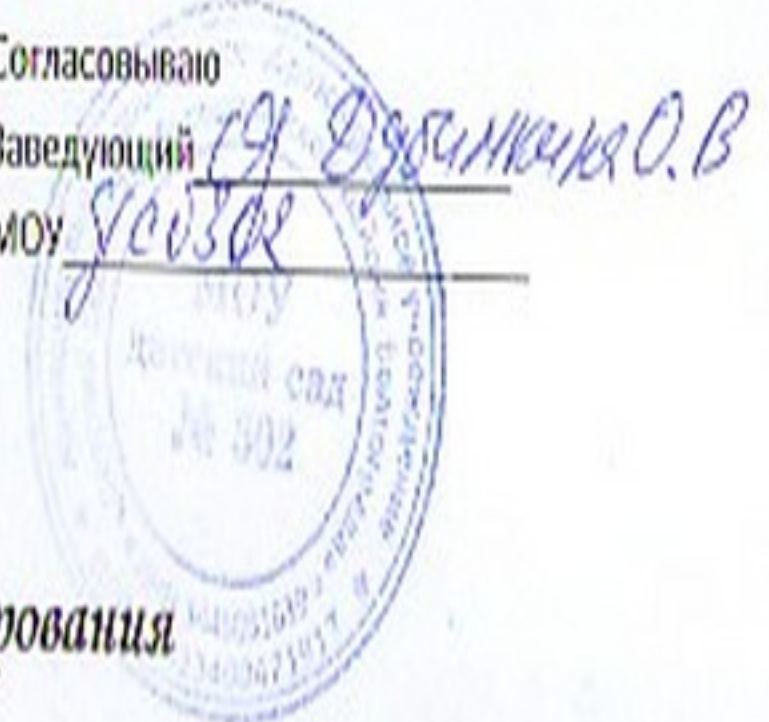
Утверждаю
ИП Стрельников А.В.



Согласовываю

Заведующий

МОУ



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 №216	100г	10,1	16,1	1,9	202,6	216
	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	27,6	36,4	483,5	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЛЮБОЕ) №308	200	0,8	0,8	19,0	91,2	308
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,8	4,9	54,6	33
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КБ №67	200	2,3	4,8	8,1	78,0	67
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	200	38,3	41,4	33,0	684,8	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 №288	80г	13,6	11,2	3,4	178,1	288
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,8	344
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	100г	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	1907,0	

Повар _____

Утверждаю

ИП Стрельников А.В.



Согласовываю

Заведующий

МОУ

Дубинкина О.В.



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 КРУПЫ (РИСОВОЙ) №04	220	5,3	5,4	16,4	145,1	03
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №304	100	2,7	2,3	14,0	87,6	304
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	70,6	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,0	0,8	35,3	7
Итого за завтрак		440	12,5	11,6	47,8	346,6	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №309	100	0,9	0,2	17,7	75,1	309
Итого за 2 завтрак		100	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	6,4	
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ №66	200/5	1,4	4,7	8,0	82,7	66
	ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №200	60/90	13,7	16,3	12,4	269,5	200
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	120/5	4,5	4,0	28,7	174,0	205
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОПИЛУДА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №303	160	0,1	0,0	25,7	102,6	303
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	40	2,0	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	20,8	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	30,8	28,6	79,5	752,5	
Всего за день:			75,0	65,8	237,8	1803,4	

Повар _____

Утверждаю
ИП Стрельников А.В.



Согласовываю
Заведующий О.В. Дубожина
МОУ № 802



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 ЖАРКАЯ (ГЕРКУПЕСОВАЯ) №185	200г	0,6	6,1	31,6	217,4	186
	КАША С МОЛОКОМ №397	100	3,6	3,0	16,0	101,9	397
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДИОМ №2	30х5х20	2,3	3,7	27,4	166,7	2
Итого за завтрак		440	14,5	12,8	74,0	476,0	
2 Завтрак	ПЕПЕХИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗ КУКУРУЗЫ №398	130	0,8	0,6	37,6	161,9	398
	Итого за 2 завтрака	130	0,8	0,6	37,6	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	109,1	81
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №208	80х80	12,6	16,7	16,4	279,4	208
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	160г	8,1	6,6	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	26,6	110,3	616,0	
Уплотненный полдник	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №245	70г	13,2	4,3	0,2	97,3	245
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	4,6	21,4	143,9	321
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №396	180	0,6	0,3	18,1	88,3	396
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,6	189,1	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	

Повар _____



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 МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ №13	250г	7,1	0,1	24,4	103,0	93
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №303	100г/107	0,2	0,0	10,0	41,7	303
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30г/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1
Итого за завтрак		400	9,7	13,6	49,6	370,5	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,9	0,2	17,7	76,1	399
Итого за 2 завтрак		100	0,9	0,2	17,7	76,1	
Обед	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324	60	0,8	2,0	5,0	44,1	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЮРЕЙ №80	200	1,7	2,1	13,7	81,1	80
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №292	90г	13,6	10,7	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	100	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	10,0	34,7	385,1	235
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №359	50	1,0	2,5	3,6	44,4	360
	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 №479	50	3,4	6,3	27,3	179,9	479
Итого за уплотненный полдник		480	35,5	29,9	89,5	783,1	
Всего за день:			67,2	71,6	231,9	1 081,5	

Повар _____

Утверждаю
ИП Стрельников А.В.



Согласовываю
Заведующий С.А. Дубочкина О.В.
МОУ С.А. Дубочкина



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	200г	9,3	4,6	30,2	235,1	185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	100	2,6	2,2	15,4	92,9	395
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,0	104,0	
	СЫР (ПОРЦИОНА) №7	10	2,2	2,0	0,0	35,3	7
Итого за завтрак		436	17,3	10,0	75,2	468,1	
2 Завтрак	ФРУКТЫ (БАНАН) №308	200	3,0	1,0	42,0	192,0	308
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	0,1	46,5	324
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №167	200	1,5	4,0	10,0	82,5	57
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	200	13,3	0,7	33,6	286,4	291
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,7	3,9	47,2	350
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЯ №383	100	0,1	0,0	25,7	102,6	383
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	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 №269	80г	13,6	11,2	3,4	176,1	269
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №188	130	3,3	3,4	34,4	185,8	188
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	100/10	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	70,0	
Итого за уплотненный полдник		475	20,7	15,5	83,2	566,8	
Всего за день:			61,2	45,2	300,9	1 096,1	

Повар _____