



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами) для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
ЗАВТРАК	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) №94	160	3,6	4,1	13,6	108,4	93
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №384	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	305/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3
Итого за прием пищи:		355	10,8	13,1	39,4	326,2	
2 ЗАВТРАК							
Итого за прием пищи:		180	0,8	0,2	17,7	75,1	399
ОБЕД							
Итого за прием пищи:		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
ОБЕД	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	40	0,6	1,5	3,3	30,6	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	150	1,8	1,8	12,1	70,5	82
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	80	9,5	9,5	9,7	167,2	305
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	120	2,4	3,7	17,1	115,0	321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150			11,6	46,5	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,2	0,2	8,5	40,5	
	Итого за прием пищи:	540	16,0	17,1	62,3	471,3	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	150	17,4	16,4	16,8	288,0	276
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1		9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,5	28,5	167,5	467
Итого за прием пищи:		415	22,7	20,4	63,0	530,2	
Всего за день:		50,4	50,8	182,4	1402,8		



ТРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами) для детей дошкольного возраста 1-3 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 2							
ЗАВТРАК	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,6	3,6	3,1	47,6	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	110	11,1	13,6	2,1	182,1	215
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,6	9,3	104,6	400
	БАТОН	30	2,3	0,6	15,4	78,6	
Итого за прием пищи:		380	19,6	23,3	29,9	413,1	
2 ЗАВТРАК							
Итого за прием пищи:		180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
Итого за прием пищи:							
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33		40	0,6	2,6	3,4	39,6	33
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ №80		150	1,3	1,7	10,1	60,9	80
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298		160/30	14,4	14,0	13,6	246,0	298
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383		150	0,1		21,1	84,6	383
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за прием пищи:		570	19,0	18,7	65,1	511,6	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240		110	15,2	13,3	14,2	247,6	240
СОУС МОЛОЧНЫЙ №350		50	1,0	2,6	3,6	43,9	350
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395		200	3,1	2,4	14,6	93,9	395
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,6	0,1	9,7	46,0	
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,6	2,0	14,6	83,4	
Итого за прием пищи:		400	22,3	20,3	57,1	516,0	
Всего за день:			62,0	62,6	189,6	1 616,1	



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами)

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования



Прим пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 3							
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (манна) №185	150	6,1	3,4	26,6	163,0	185
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7	397
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи:		365	16,2	11,5	49,7	368,7	
2 ЗАВТРАК							
	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0	368
Итого за прием пищи:		200	3,0	1,0	42,0	192,0	
ОБЕД							
	ЮГРЕЦ СОПЕНЬИ	40	0,3		0,7	5,2	
	БОРЩ С КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,5	7,6	62,0	57
	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	60/5	10,0	13,7	9,7	210,2	282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4,2	4,6	19,1	139,1	166
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	10	0,2	0,4	0,6	7,6	354
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,6	
Итого за прием пищи:		520	17,3	21,9	63,6	536,7	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40	0,7	1,5	4,0	33,6	324
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №266	70	11,6	6,0	2,6	116,3	266
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	120	2,2	4,6	11,5	106,7	344
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2		10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	34,4	
Итого за прием пищи:		442	16,0	12,4	36,1	332,7	
Всего за день:			52,6	46,6	191,4	1 430,1	



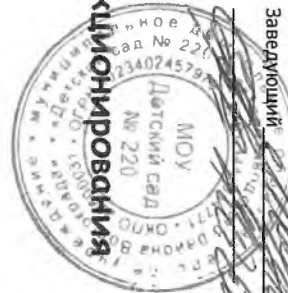
ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами) для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 4	ЗАВТРАК СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №84 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БАТОН СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7	160	4,7	4,4	13,3	113,6	
		150	2,6	2,3	11,2	76,2	394
		30	2,3	0,6	15,4	78,6	
		10	2,2	2,9		35,3	7
Итого за прием пищи:		350	11,8	10,6	39,6	303,9	
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,6	19,0	91,2	368
Итого за прием пищи:		200	0,8	0,6	19,0	91,2	
ОБЕД	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №294 СОУС СМЕТАННЫЙ №354 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,4		1,0	5,4	
		150	1,2	3,0	5,5	53,6	67
		145/5	18,9	11,0	15,9	265,4	294
		15	0,2	0,6	0,6	11,2	354
		150			11,6	46,5	376
		40	2,6	0,4	17,0	81,6	
		40	2,3	15,0	51,8	464,0	
Итого за прием пищи:		545	23,3	15,0	51,8	464,0	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231 СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351 ЖЕЛИА АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЖЕНКА №401 БУЛОЧКА ВЕЩУШКА №473	100	19,4	16,2	11,6	278,2	231
		50	0,6	1,8	5,6	43,7	351
		200	5,6	4,9	7,6	102,8	401
		50	4,0	3,0	29,6	160,6	473
Итого за прием пищи:		400	29,9	25,9	54,8	685,6	
Всего за день:			65,8	52,2	165,6	1 444,7	



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами) для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 5	КАША ЖИДКАЯ (геру, джева) №185	130	5,6	4,0	20,2	139,7	185
		200	5,6	4,5	9,3	104,6	400
ЗАВТРАК	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	30/10	2,4	7,5	15,2	145,6	1
		370	13,6	16,4	44,7	390,3	
Итого за прием пищи:							
2 ЗАВТРАК	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,5	0,2	17,7	75,1	399
Итого за прием пищи:		180	0,5	0,2	17,7	75,1	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0,6	2,6	3,4	39,6	33
		150	2,0	2,3	11,7	75,6	77
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77	200	23,4	21,6	22,5	384,4	276
		150	0,1	0,1	21,1	84,6	383
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	20	1,3	0,2	8,6	40,6	
		150	0,1	0,1	21,1	84,6	383
Итого за прием пищи:		560	27,4	26,9	67,2	625,4	
УПОТРЕБЛЯЕМЫЙ ПОЛДНИК	ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	45	1,1	2,2	5,0	45,6	54
		70	9,5	3,5	6,7	103,0	255
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	80/5	1,6	3,6	18,6	121,3	166
		180	0,6	0,3	18,1	88,3	396
	КАША РАСОСЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
		400	14,5	10,3	58,6	405,6	
Итого за прием пищи:							
Всего за день:			56,4	53,8	188,2	1456,4	



ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами)



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2							
День 7							
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	110	11,1	13,9	2,1	182,1	215
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	3,1	2,7	13,1	89,7	394
Итого за прием пищи:							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1
Итого за прием пищи:							
		370	17,4	27,7	33,6	465,2	
2 ЗАВТРАК							
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №398	180	0,6	0,2	17,7	75,1	398
Итого за прием пищи:							
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
ОБЕД							
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40	0,7	1,5	4,1	34,0	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83	150/15	4,1	4,0	10,4	94,0	83
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	200	20,1	10,6	42,1	368,4	292
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	15	0,2	0,6	0,8	11,2	354
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,6	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,6	
Итого за прием пищи:							
		590	26,8	17,0	83,3	620,2	
УПОТРЕБЛЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ №238	120	14,2	12,2	28,6	285,6	238
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	60	1,3	3,2	4,3	53,7	350
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	15,1	95,1	395
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи:							
		400	20,1	18,4	58,3	486,8	
Всего за день:							
			64,5	63,3	192,6	1 647,3	

ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами)

для детей дошкольного возраста 1-3 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 2 День 6	ЗАВТРАК	КАША ЖИДСКАЯ (манная) №185	130	5,3	3,0	22,6	139,5	185
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	52,4
Итого за прием пищи:		СЫР (ГОРЧИЯМИ) №7	10	2,2	2,5	14,6	35,2	7
Итого за прием пищи:			355	14,6	11,4	42,4	332,4	
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,5	137,0	388	
		Итого за прием пищи:	110	0,7	0,5	31,5	137,0	
		ОБЕД		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3	0,7	5,2
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	150/15	1,5	2,3	8,8	60,7	85
		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	298
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150			11,6	46,5	376
Итого за прием пищи:		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
			585	18,8	16,7	51,6	439,0	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	70	11,3	4,1	1,8	91,3	249	
		120	2,5	3,7	17,2	115,7	321	
		180/107	0,2		10,0	41,7	393	
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		75	5,2	2,6	52,7	257,2	458	
Итого за прием пищи:		ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	482	20,7	10,7	91,4	551,5	
Всего за день:			54,8	39,3	217,3	1460,3		



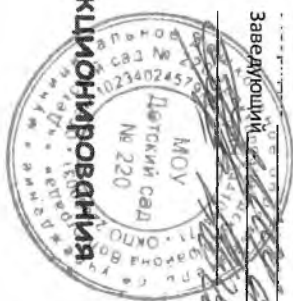
ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с солеными овощами)
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 8	ЗАВТРАК КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №195 КАКАО С МОЛОКОМ №397 БАТОН ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №2 13	150	6,4	4,6	23,6	163,1	185
		150	3,1	2,5	12,3	84,7	397
		20	1,5	0,6	10,3	52,4	
		45	5,5	5,0	0,3	68,6	213
		Итого за прием пищи:	365	16,5	12,7	46,8	368,8
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №398	200	0,6	0,6	19,0	91,2	368
		Итого за прием пищи:	200	0,6	0,6	19,0	91,2
ОБЕД	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67 ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,4		1,0	5,4	
		150	1,2	3,0	5,4	53,7	67
		80/80	12,6	17,3	16,6	286,6	286
		120	2,4	3,7	17,1	115,0	321
		150	0,6	0,2	14,7	62,6	399
		40	2,6	0,4	17,0	81,6	
		Итого за прием пищи:	660	20,2	24,6	71,8	605,2
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268 РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	11,5	6,1	2,5	116,5	268
		120	2,2	4,6	11,5	106,5	344
		180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
		30	2,3	0,2	15,1	71,0	
Итого за прием пищи:	400	17,0	11,4	48,0	383,0		
Всего за день:		400	54,5	49,5	185,8	1 448,2	



ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с соевыми овощами) для детей дошкольного возраста 1-3 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 2							
День 9							
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	130	6,0	2,5	26,2	151,8	185
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,5	9,3	104,8	400
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7	10	2,3	3,0		36,4	7
Итого за прием пищи:		360	15,4	11,4	44,8	345,4	
2 ЗАВТРАК							
Итого за прием пищи:		180	0,6	0,2	17,7	75,1	399
Итого за прием пищи:		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
ОБЕД							
Итого за прием пищи:		40	0,6	2,6	3,4	39,6	33
Итого за прием пищи:		150	1,2	2,5	7,5	61,8	57
Итого за прием пищи:		145/5	18,8	11,0	15,5	265,4	294
Итого за прием пищи:		150	0,1		21,1	84,8	383
Итого за прием пищи:		30	2,0	0,3	12,7	61,2	
Итого за прием пищи:		520	22,8	16,8	60,8	512,8	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Итого за прием пищи:		130	25,1	20,6	15,4	361,0	231
Итого за прием пищи:		50	0,8	1,8	5,6	43,7	351
Итого за прием пищи:		200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
Итого за прием пищи:		20	1,5	0,1	10,0	47,4	
Итого за прием пищи:		400	33,1	27,7	38,8	564,8	
Итого за день:			72,2	56,1	181,9	1488,2	



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)
Для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждаю _____
Заведующий _____
МОУ Детский сад № 220
Индустриальный пр. д. 220
Санкт-Петербург

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 10	Завтрак						
	ИЖРА 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 КУБ №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			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, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/6	13,5	16,7	12,5	262,7	282
	ЧАША РАССЫЛЧУГАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ) №166	150/5	8,1	5,5	36,8	234,4	166
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1		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 _____



И.П. Стрельников А.В.
 Александр Викторович

Утверждаю
 Заведующий
 Директор
 № 220

ТРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солгеными овощами) для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 3 День 11	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (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		
Итого за завтрак	СЫР (ГОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9		35,3	7	
		450	13,3	11,7	54,4	378,1		
2 Завтрак Итого за 2 завтрака	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №369	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ПОМИДОРЫ СОПЕННЫЕ	60	0,7		1,4	8,1	77	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200	1,9	2,3	15,6	90,6	77	
	МАКАРОНИКИ 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		
		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		180/107	0,2		10,0	41,7	393	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	
		582	22,0	20,2	85,5	633,4		
Всего за день:			64,9	47,7	268,9	1 818,8		

Повар _____

ИП Стрельников А.В.



**ТРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**



Утверждено
Заведующий _____

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак Неделя 3 День 12	КАША ЖИДКАЯ (МАННА) №185	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	185
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	88,6	213
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
Итого за завтрак	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
		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
	ШИ ИЗ СВЕЖИХ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4,0	7,2	71,6	67
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЦЕННЫЕ №282	80/5	13,5	16,7	12,5	282,7	282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧУНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,7	31,9	203,0	166
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,4	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	ЗАТЕПКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ШКОМ ИЛИ ПИЩЕВЫМ ЖЕЛТИКОМ	180	10,7	7,2	26,8	228,8	291
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,5	43,9	350
	КЕФИР АЦИДОФИЛН. ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	88,9	
Итого за уплотненный полдник	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	
		460	20,1	15,5	68,2	515,2	
Всего за день:			64,0	81,5	240,2	1805,5	

Повар



**ТРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с солеными 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 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СПИВКАМИ №394 БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	200г	9,3	4,6	39,2	235,1	185
		180	2,7	2,3	14,0	87,6	394
		30г/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 СОЛЕНЫЙ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82 ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1 БАРИАНТ) №286 КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336 КОМОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОИ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	82
		200	2,3	2,2	16,2	94,4	286
		80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	286
		180	3,3	5,7	14,5	123,5	336
		180	3,3	0,4	14,0	55,8	376
		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		780	25,7	24,1	100,7	742,4	
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №288 КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЛЮЧКА ОСЕННЯЯ №478	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	288
		150	3,2	4,7	18,3	134,2	151
		190/10	0,1	0,2	9,8	39,4	392
		30	2,3	0,2	15,1	71,0	478
Итого за уплотненный полдник		50	3,5	5,3	26,8	169,1	
Итого за день:		515	22,7	21,4	73,4	589,8	
Повар			63,6	56,3	272,4	1 886,7	



ИП Стрельников А.В.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с соевыми овощами) для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Утверждено
Заведующий

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 14	Завтрак	ИЖРА 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	Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ИЖРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	ИЖРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	60	1,3	2,9	6,6	60,0	54
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЛБ №57	200	2,1	4,2	10,0	87,2	57
		УЖАРКОЕ 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	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			

Повар

ИП Стрельников А.В.



ТРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами) для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак Неделя 3 День 15	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (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 (ПОРЦИЙНЫЙ) №7	10	2,2	2,9		35,3	7
Итого за завтрак		482	16,5	14,6	43,2	372,6	
2. Завтрак	БЛЮКИ, 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 КРУПНОЙ НА КИЕ №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	389,9	302
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1		25,7	102,6	383
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	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	80/6	10,9	7,4	7,8	149,9	255
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	150	3,3	5,7	14,5	123,8	336
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2		10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
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



**ТРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соленьями овощами)
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**



Примечание	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			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 завтрака	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	Салат из свеклы №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	33	
	Шницель из свеклы с картошкой №67	200	2,3	4,0	8,1	78,0	67	
	Плов из птицы №94	200	38,3	41,4	33,0	664,8	304	
	Компот из сушеных фруктов №376	180	18,0	55,8	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 варианта) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	190/10	0,1	0,1	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		

Повар



ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с соленьями овощами) для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждаю: _____
 Заведующий _____

 Директор _____
 № 220

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 17	ЗАВТРАК							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (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 (ПОРЦИЙНИ) №7	10	2,2	2,9		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 СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8		
	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		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		

Повар _____



И.П. Срединников А.В.

ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с соленьями овощами)

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

Утверждаю _____
Заведующий _____
МОУ Детский сад № 220
ОКНО В БОЛЬШОМ ДЕТСКОМ ГОРОДЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			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 СОЛЕННЫЕ	60	0,7		1,4	8,1	81
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №81	180	4,1	3,8	13,6	106,1	81
	ФЕТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	286
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ) №166	150/5	8,1	5,5	36,8	234,4	166
	КОМОТ 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
	КОРЕ 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	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



ТРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с соленьями овощами) для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Утверждаю
Заведующий

[Signature]

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 19	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	7,1	6,1	24,4	183,0	93	
		ЧАЙ С ЛИМОННОМ №93	0,2		10,0	41,7	393	
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	2,4	7,5	15,2	145,8	1	
Итого за завтрак		499	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 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед		ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324	0,8	2,0	5,0	44,1	324	
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой №80	1,7	2,1	13,7	81,1	80	
		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕНЫЕ №282	80,5	13,5	16,7	282,9	282	
		РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	130	2,4	5,1	12,9	116,8	344
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180			14,0	55,8	376
Итого за обед		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	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 КИТАЙСКОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
Итого за уплотненный полдник		50	3,4	6,3	27,3	179,9	470	
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	480	35,5	29,9	89,5	783,1		
Итого за день:			67,2	71,6	231,9	1 881,5		

Повар

ИП Стрельников А.В.



ТРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с соленьями овощами) для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 20	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БАТОН СЫР (ТОРЦИЯМИ) №7	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	185
		180	2,8	2,2	15,4	92,9	395
		40	3,0	1,2	20,6	104,8	
		10	2,2	2,9		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 завтрака		200	3,0	1,0	42,0	192,0	
Обед	ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324 БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ТВОРОГОМ ИЛИ ТЕРЧЕНЫМ ТВОРОГОМ №904 СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	1,0	2,0	6,1	48,5	324
		200	1,5	4,0	10,0	82,5	57
		200	13,3	8,7	33,6	286,4	291
		50	1,0	2,7	3,9	47,2	350
		180	0,1		25,7	102,6	383
		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		740	20,2	17,8	100,5	669,2	
Итого за обед		740	20,2	17,8	100,5	669,2	
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268 КАША РАСЫЛЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВАФЛИ	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	268
		130	3,3	3,4	34,4	185,9	166
		190/10	0,1		9,8	39,4	392
		40	3,1	0,2	20,1	94,7	
Итого за уплотненный полдник		20	0,6	0,7	15,5	70,8	
Итого за день:		475	20,7	15,5	83,2	566,8	
Всего за день:			61,2	45,2	300,9	1 896,1	

Повар _____