



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



Утверждено
Заведующий
14.04.2010

| 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 КРУПКОЙ (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 (ГОРЦИЯМИ) | 10 | 2,3 | 3,0 | | 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 | | ПОРЕ 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 РУБЦЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305 | 80 | 13,2 | 13,3 | 13,1 | 226,5 | 305 | |
| | | ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 | 150 | 3,2 | 4,6 | 21,4 | 143,9 | 321 | |
| | | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 180 | | | 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, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10 | 0,1 | | 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 | 187,3 | 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 | | | |

Повар _____



ИП Стрельников А.В.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими 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 | № рецептур |
|----------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | ИЖРА 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 КРУПКОЙ №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 | | 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 | 695,8 | |
| | Всего за день: | | 73,6 | 71,5 | 217,6 | 1 837,7 | |

Повар _____



ИП Стрельников А.В. Красногорский район
г. Волоколамск
Институт безопасности
и качества питания

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



Утверждено
Заведующий
№ 220

| Прием 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 (МАННАЯ) №185 КАКАО С МОЛОКОМ №397 БАТОН ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213 | 200/5 | 8,0 | 4,6 | 34,2 | 210,5 | 185 |
| | | 180 | 3,6 | 2,9 | 14,9 | 101,4 | 397 |
| | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | |
| | | 45 | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 88,6 | 213 |
| | | 460 | 19,4 | 13,4 | 64,8 | 459,1 | |
| Итого за завтрак | | | | | | | |
| 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 БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57 КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282 КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ) №166 СОУС СМЕТАННЫЙ №354 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 | |
| | | 200 | 1,5 | 4,0 | 10,0 | 82,5 | 57 |
| | | 80/5 | 13,5 | 16,7 | 12,6 | 262,9 | 282 |
| | | 130 | 7,0 | 4,7 | 31,9 | 203,0 | 166 |
| | | 15 | 0,2 | 0,6 | 0,8 | 11,2 | 354 |
| | | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 | 372 |
| | | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | |
| | | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | |
| | | 730 | 26,9 | 26,7 | 103,9 | 781,0 | |
| | | Итого за обед | | | | | |
| Уплотненный полдник | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324 СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268 РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 1,0 | 2,0 | 6,1 | 48,5 | 324 |
| | | 80/5 | 13,6 | 11,2 | 3,4 | 176,1 | 268 |
| | | 150 | 2,8 | 5,9 | 14,9 | 134,6 | 344 |
| | | 180/10/7 | 0,2 | 0,1 | 10,0 | 41,7 | 393 |
| | | 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 | |

Повар



ИП Стрельников А.В.

ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

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



Утверждаю

Заведующий

Детский сад

№ 220

[Handwritten signature]

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур |
|------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 1 День 4 | Завтрак СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 220/2 | 6,4 | 5,9 | 18,5 | 153,9 | |
| | | 180 | 2,7 | 2,3 | 14,0 | 87,6 | 364 |
| | | 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 завтрака | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | |
| Обед | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ЦУЛ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №294 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,4 | |
| | | 200 | 1,5 | 4,0 | 7,2 | 71,6 | 67 |
| | | 195/5 | 25,4 | 13,8 | 21,9 | 348,2 | 294 |
| | | 180 | 3,3 | 0,4 | 14,0 | 55,8 | 376 |
| | | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | |
| Итого за обед | | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | |
| | | 710 | 32,4 | 18,3 | 75,4 | 631,7 | |
| Уплотненный полдник | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231 СОУС МОЛОЧНЫЙ (сливочный) №351 КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401 БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473 | 150 | 29,0 | 23,2 | 17,8 | 405,2 | 231 |
| | | 60 | 1,1 | 2,3 | 6,7 | 52,3 | 351 |
| | | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | 401 |
| Итого за уплотненный полдник | | 50 | 4,0 | 3,0 | 29,6 | 160,9 | 473 |
| Итого за день: | | 460 | 39,9 | 34,3 | 59,5 | 722,6 | |
| Повар | | | 88,6 | 69,7 | 205,9 | 1 869,3 | |



ИП Стрельников А.В.

ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

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



Утверждаю
Заведующий
[Подпись]

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур |
|------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|
| | | | 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 | 0,4 | 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 | | | | | | | |
| | ИЖРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54 | 60 | 1,3 | 2,9 | 6,6 | 60,0 | 54 |
| | КОТЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255 | 80/5 | 10,9 | 7,4 | 7,8 | 149,9 | 255 |
| | КАША РАССЫЛЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №186 | 150 | 3,9 | 3,9 | 39,7 | 214,1 | 186 |
| | 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 | |

Повар



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

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



| Принем пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-----|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 6 | Завтрак | | | | | | | |
| | | КАША ЖИДКАЯ (МАННА) №185 | 200/5 | 8,0 | 4,6 | 34,2 | 210,5 | 185 |
| | | МОЛОКО КИТАЙСКОЕ №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 | | 36,4 | 7 | |
| Итого за завтрак | | 455 | 18,9 | 13,7 | 64,1 | 456,5 | | |
| 2 Завтрак | РЫЛОКИ, 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 | 85 | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85 | 200/20 | 1,8 | 3,1 | 11,7 | 82,7 | 298 | |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298 | 160/30 | 14,4 | 14,0 | 13,5 | 245,0 | 298 | |
| | КОМОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 180 | | | 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 | | 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 | | |

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 | № рецептур |
|------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | ИКРА КАБАЧУКОВАЯ 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 |
| | МАКАРОНИК 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 |
| Итого за обед | ХЛЕБ РЖАНОИ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | |
| | | 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 | |
| Итого за Уплотненный полдник | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,4 | |
| | | 460 | 26,3 | 23,8 | 87,5 | 675,8 | |
| Всего за день: | | | 75,2 | 67,2 | 244,0 | 1 924,6 | |

Повар



ИП Стрельников А.В.

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

Утверждаю
Заведующий
[Подпись]
МОУ
Детский сад
№ 220
г. Воронеж

| Прим пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак Неделя 2 День 8 | 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 ВАРЕНЬЕ №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 | |

Повар



ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

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



Утверждаю
Заведующий
[Подпись]

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | |
|------------------------------|------------------------------|---|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|-----|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 9 | | 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 (ПОРЦИЙНЫЙ) №7 | 10 | 2,3 | 3,0 | | 36,4 | 7 |
| Итого за завтрак | | 445 | 19,5 | 13,4 | 63,9 | 464,9 | | |
| 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 | | 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 (спадкий) №351 | 60 | 1,1 | 2,3 | 6,7 | 52,3 | 351 |
| | | КЕФИР, АЛИДЬОФИЛИН, 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 | | |

Повар



ИП Стрельников А.В.
Ф.И.О. Стрельников Александр Владимирович
ИНН 78-0205679188
ОГРН 5047205679188
2

ТРИМЕРНОЕ 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 | № рецептур | |
|-----------------------------------|---|----------------------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-----|
| | | | 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 №994 | 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 | 396 | |
| | 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 №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 | |
| | КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 180 | | | 13,6 | 54,2 | 376 | |
| | ХЛЕБ РУЖАНОЙ | 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 | 26,4 | 84,7 | 695,7 | | |
| Уплотненный полдник | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЕЦНЫЕ №282 | 80/5 | 13,5 | 16,7 | 12,5 | 262,7 | 282 | |
| | КАША РАССОСЫ/ЧАТАР 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 _____



**ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими 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 3 День 11 | Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (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 (ПОРЦИЙНЫМ) | 10 | 2,2 | 2,9 | | 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 | |
| | 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 | | |
| | Итого за обед | 740 | 28,8 | 15,0 | 110,0 | 716,1 | | |
| | Уплотненный полдник | ИГРА 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 | 0,2 | 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 | | |

Повар _____



ИП Стрельников А.В.

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

Утверждено
Заведующий
Детский сад
№ 220
И.В. Стрельникова

| Прим пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 3 День 12 | КАША ЖИДКАЯ (МАННАР) №185 | 200/5 | 8,0 | 4,6 | 34,2 | 210,5 | 185 |
| | РЫЛА ВАРЕНЬЕ №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 | РЫБЛОКИ, 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 | 0,1 | 25,7 | 102,6 | 383 |
| Итого за обед | 725 | 22,6 | 30,4 | 86,0 | 717,0 | | |
| Уплотненный полдник | ЗАПЕКАНКА КАРТОНОВАЯ С ШОКОЛАДНОЙ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №40 | 160 | 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 | 68,9 | |
| | ВАФЛИ | 20 | 0,6 | 0,7 | 15,5 | 70,8 | |
| Итого за уплотненный полдник | 460 | 20,1 | 15,6 | 68,2 | 515,2 | | |
| Всего за день: | | 64,0 | 61,6 | 240,2 | 1 805,5 | | |

Повар



ИП Стрельников А.В.



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

| Применение пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|
| | | | 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 | 82 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82 | 200 | 2,3 | 2,2 | 16,2 | 94,4 | 82 |
| | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №266 | 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 | | | 14,0 | 55,8 | 376 |
| Итого за обед | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | |
| | | 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 | 0,2 | 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 | |

Повар



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 | № рецептур |
|--------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак Неделя 3 День 14 | 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 завтрака | | 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 | |
| Итого за уплотненный полдник | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ №458 | 75 | 10,1 | 5,4 | 33,8 | 226,1 | 458 |
| Итого за день: | | 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.



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



Утверждено
Заведующий
И.В. Стрельникова

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур |
|------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 3 День 15 | Завтрак | | | | | | |
| | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (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 | |
| Итого за завтрак | СЫР (ТОРЦИЯМИ) №7 | 10 | 2,2 | 2,9 | | 35,3 | 7 |
| | | 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 завтрака | | 130 | 0,8 | 0,6 | 37,8 | 161,9 | |
| Обед | Икра кабачковая консервированная | 60 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,4 | 80 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ НА КБ №80 | 200 | 2,4 | 2,1 | 14,5 | 86,6 | |
| | 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 | | 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 | | | | | | |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336 | 80/5 | 10,9 | 7,4 | 7,8 | 149,9 | 255 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 150 | 3,3 | 5,7 | 14,5 | 123,8 | 336 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 180/10/7 | 0,2 | | 10,0 | 41,7 | 393 |
| Итого за Уплотненный полдник | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | |
| | | 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



ИП Стрельников А.В.

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



Утверждаю
Заведующий
Ирина Владимировна

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур |
|----------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| 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 кипяченное №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 свежих овощей №33 | 60 | 0,9 | 3,6 | 4,9 | 54,6 | 33 |
| | Щи из свежих капусты с картофелем на квас №67 | 200 | 2,3 | 4,0 | 8,1 | 78,0 | 67 |
| | Плов из пшеницы №304 | 200 | 36,3 | 4,14 | 33,0 | 664,8 | 304 |
| | Компот из сушеных фруктов №376 | 180 | 1,80 | 0,4 | 17,0 | 55,8 | 376 |
| | 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 |
| | Итого за уплотненный полдник | | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 |
| Итого за день: | | 455 | 18,0 | 17,2 | 38,1 | 397,5 | |
| Повар | | | 82,7 | 94,9 | 170,5 | 1 907,0 | |



ИП Стрельников А.В.

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



Утверждаю
Заведующий

| 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 КРУПНОЙ (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 | |
| Итого за завтрак | СЫР (ПОРЦИЙНЫЙ) №7 | 10 | 2,2 | 2,9 | | 35,3 | 7 |
| | | 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 завтрака | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| Обед | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 | 56 |
| | БОРУЩ СО СМЕТАНОЙ №56 | 200/5 | 1,4 | 4,7 | 8,0 | 82,7 | |
| | 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 | 1883,4 | |

Повар



ИП Стрельников А.В.

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



Утверждаю
Заведующий
И.И.И.И.И.

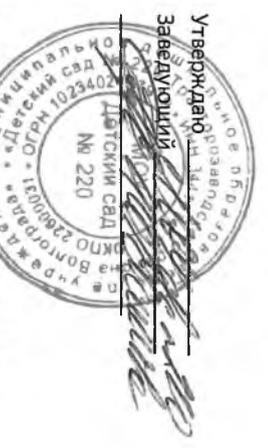
| Примечание | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур |
|------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 4 День 18 | 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 | 81 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №81 | 180 | 4,1 | 3,8 | 13,6 | 106,1 | 286 |
| | ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286 | 80/80 | 12,6 | 16,7 | 16,4 | 279,4 | 156 |
| | КАША РАССЫЛЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 | 150/5 | 8,1 | 5,5 | 36,8 | 234,4 | 372 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 | 102,0 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 816,0 |
| Итого за обед | | 785 | 28,9 | 26,5 | 110,3 | 816,0 | |
| Уплотненный полдник | РЫБА ПРИПУШЕННАЯ №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 ШИПОВИКА №398 | 180 | 0,6 | 0,3 | 18,1 | 88,3 | 398 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 478 |
| Итого за уплотненный полдник | | 50 | 3,5 | 5,3 | 26,8 | 169,1 | 478 |
| Итого за день: | | 475 | 22,0 | 14,6 | 76,5 | 546,0 | |
| Всего за день: | | | 66,2 | 54,5 | 298,6 | 1 999,9 | |

Повар _____



ИП Стрельников А.В.

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



Утверждаю:
Заведующий

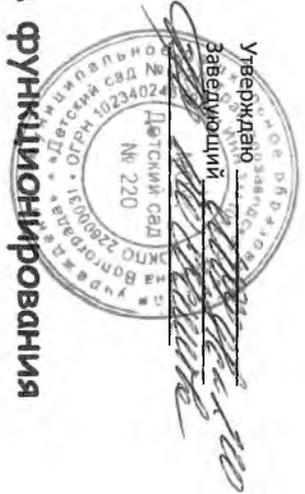
| Прим пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | |
|------------------------------|---|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|-----|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 4 День 19 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93 | 250г | 7,1 | 6,1 | 24,4 | 183,0 | 93 | |
| | | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180/10г | 0,2 | 2,1 | 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 завтрака | | 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, БИГОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕНЫЕ №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 | | | 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 | 36,5 | 29,9 | 89,5 | 783,1 | | |
| Всего за день: | | | 67,2 | 71,6 | 231,9 | 1881,5 | | |

Повар _____



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 | № рецептур | | |
|------------------------------|---|---------------------|---|---------|-------------|-------------------------------|------------|-------|-----|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Неделя 4 День 20 | ЗАВТРАК КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БАТОН СЫР (ПОРЦИЙНИ) №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 | Итого за 2 завтрак ФРУКТЫ (БАНАН) №368 | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 368 | | |
| | | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | | | |
| Обед | Итого за обед ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324 БОРЩ С КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57 САЛАТКА С КУРИЦЕЙ И ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) Мороз 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 | | | |
| | | Уплотненный полдник | Итого за уплотненный полдник СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268 КАША РАССЫПЧАТАЯ 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 | 185,8 | 166 |
| | | | | 190/10 | 0,1 | 0,2 | 9,8 | 39,4 | 392 |
| 40 | 3,1 | | | 0,7 | 20,1 | 94,7 | | | |
| Итого за уплотненный полдник | | 20 | 0,6 | 15,5 | 70,8 | | | | |
| Всего за день: | | 475 | 20,7 | 15,5 | 83,2 | 566,8 | | | |
| Повар | | | 61,2 | 45,2 | 300,9 | 1 896,1 | | | |