



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

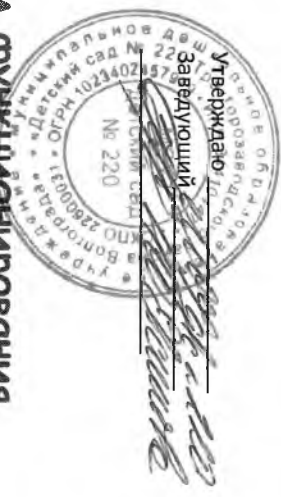
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 1	Завтрак	200	4,8	4,8	16,6	131,5	94	
		180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	
		40	3,0	1,2	20,6	104,8		
		10	2,3	3,0		36,4	7	
	Итого за завтрак	430	12,8	11,3	51,2	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		60	0,8	2,0	5,0	44,1	324	
		200	2,3	2,2	16,2	94,4	82	
		80	13,2	13,3	13,1	226,5	305	
		150	3,2	4,6	21,4	143,9	321	
		180			14,0	55,8	376	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		740	24,3	22,6	100,6	712,7		
	Итого за обед		740	24,3	22,6	100,6	712,7	
	Уплотненный полдник	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,8	22,1	20,7	382,3	276
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392		190/10	0,1		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



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 КРУПНОЙ №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. Краснодартворская район

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

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 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200,5	8,6	6,1	31,6	217,4	185
		30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1
		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 СУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,9	3,6	4,9	54,6	33
		200	2,5	2,4	15,6	94,7	77
		200	23,8	22,1	20,7	382,3	276
		180	0,1	0,4	25,7	102,6	383
		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		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 КОТЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255 КАША РАССЫЛЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №186 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	1,3	2,9	6,6	60,0	54
		80/5	10,9	7,4	7,8	149,9	255
		150	3,9	3,9	39,7	214,1	186
		180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
Итого за уплотненный полдник		20	1,5	0,1	10,0	47,4	
Итого за день:		495	18,2	14,6	82,2	559,7	
Повар			67,8	61,9	253,8	1 885,0	



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

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



Прем 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	
	Итого за завтрак		10	2,3	3,0	36,4	7	
			455	18,9	13,7	64,1	455,5	
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	1758,1		

Повар _____



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



Утверждаю
Заведующий
МОУ
Детский сад
№ 220
ОКНО ВОЗРОЖДЕНИЯ
ул. Космонавтов, д. 11
125080, г. Москва

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 7	Икра кабачковая консервированная ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БАТОН	60	1,1	5,3	4,6	71,4	215 394
		110	11,1	13,9	2,1	182,8	
		200	3,0	2,5	15,6	97,3	
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 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83 МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292 СОУС ТОМАТНЫЙ №348 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ РЖАНОИ	60	1,0	2,0	6,1	48,5	324
		200/25	6,8	6,5	14,3	143,2	03
		200	19,8	10,2	42,1	362,8	292
		30	0,4	1,4	1,8	22,9	348
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
Итого за обед		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 СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БАТОН	150	18,1	15,3	35,8	357,0	238
		60	1,3	3,2	4,3	53,7	350
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395
		30	2,3	0,9	15,4	78,6	
Итого за уплотненный полдник		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

 Детский сад
 № 220
 МОУ
 Д/ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2
 ул. Ленинградская, д. 20
 г. Ярославль, обл. Ярославская

Приним пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 8	ЗАВТРАК КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185 КАКАО С МОЛОКОМ №397 БАТОН ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	185
		180	3,6	3,0	15,0	101,9	397
		40	3,0	1,2	20,6	104,8	
		45	5,5	5,0	0,3	68,6	213
		470	20,7	15,3	67,5	492,7	
Итого за завтрак							
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 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №67 ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	
		200/5	1,6	4,8	7,4	81,6	67
		80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	286
		150	3,2	4,6	21,4	143,9	321
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		805	22,3	26,7	85,5	690,1	
Итого за обед							
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268 РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВАФЛИ	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	268
		150	2,8	5,9	14,9	134,6	344
		180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
		30	2,3	0,2	15,1	71,0	
		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



ИП Стрельников А.В. и Предупынин И.О.

ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Утверждаю
Заведующий
И.О. Предупынин

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.
Федеральный научный центр безопасности пищевой продукции и качества
ФГБУН ФНИСЭиПН Роспотребнадзора
Санкт-Петербург

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**



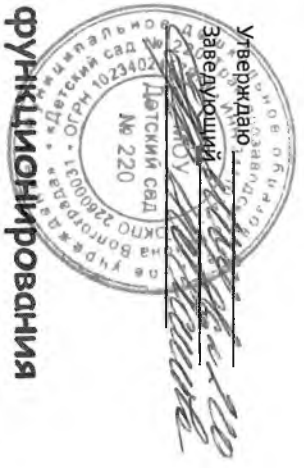
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 11	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) №94	220	5,3	5,4	18,4	145,1	93
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395
		БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	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 завтрака		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

Примем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 12	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	185
	РЫЛЦА 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	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0
Итого за 2 завтрака		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
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за обед		725	22,6	30,4	86,0	717,0	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА КАРТОНОВАЯ С ШОКОЛАДНОЙ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №90	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	
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	266	
	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.

Утверждаю:
Заведующий:
Детский сад № 220

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
		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
[Подпись]
2020 г. 10.10

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 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 БАТОН СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7	220/2	6,4	5,9	18,5	153,9	400
		200	5,6	4,9	9,3	104,8	
		30	2,3	0,9	15,4	78,6	
		10	2,2	2,9		35,3	
	Итого за завтрак	462	16,5	14,6	43,2	372,6	7
2. Завтрак	Итого за 2 завтрак	130	0,8	0,6	37,8	161,9	388
		130	0,8	0,6	37,8	161,9	
Обед	Икра кабачковая консервированная СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ НА КБ №80 ПТИЦА, тушенная в соусе с овощами №302 Кисель из повидла, джема, варенья №383 Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	60	1,1	5,3	4,6	71,4	80
		200	2,4	2,1	14,5	86,6	
		230	21,9	20,7	22,4	369,9	
		180	0,1		25,7	102,6	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		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 Капустя тушеная №336 Чай с лимоном №393 Хлеб пшеничный Печенье	80/5	10,9	7,4	7,8	149,9	255
		150	3,3	5,7	14,5	123,8	
		180/10/7	0,2		10,0	41,7	
		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



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
А.В. Стрельников

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 кипяченое №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
	Итого за завтрак	405	19,8	27,5	36,4	483,5	
2 Завтрак	Фрукты свежие (яблоко) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	Салат из 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	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



ИП Стрельников А.В.

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	№ 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 (ПОРЦИЙМИ) №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	
	БОРУЩ СО СМЕТАНОЙ №56	200/5	1,4	4,7	8,0	82,7	56
	ФРИКАДЕЛКИ 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



Примечание	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 18	Завтрак						
	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	185
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2
Итого за завтрак		440	14,5	12,8	74,0	476,0	
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	130	0,8	0,6	37,8	161,9	388
Итого за 2 завтрак		130	0,8	0,6	37,8	161,9	
Обед							
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	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	169,1
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478
Итого за уплотненный полдник		475	22,0	14,6	76,5	546,0	
Всего за день:			66,2	54,5	298,6	1 999,9	

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

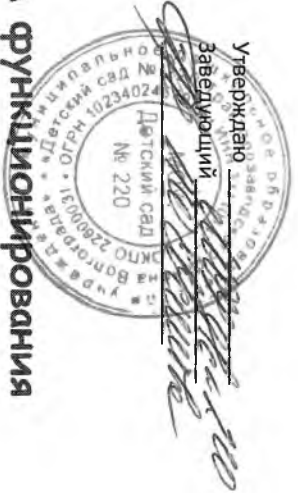
Прим пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 19	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	250г	7,1	6,1	24,4	183,0	93	
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10г	0,2	2,1	10,0	41,7	393
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	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 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324	60	0,8	2,0	5,0	44,1	324	
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ №80	200	1,7	2,1	13,7	81,1	80
		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, 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 СУШЕННЫХ 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



Утверждено
Заведующий

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 КОФЕИНЫЙ 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 САЛЕМАК/КАК/ПОВЕЛ/КАК С МЯСОМ ИЛИ 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				
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 _____