

Заведующий МОУ Детский сад № 3 "Славия"

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

Директор ООО "Славия"

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 1							
ЗАВТРАК							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) №94	160	3,6	4,1	13,6	166,4	93
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3
Итого за прием пищи:		365	10,8	13,1	39,4	326,2	
2 ЗАВТРАК							
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
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	30,9	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЬЯМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	150	1,8	1,8	12,1	70,9	82
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	60	9,9	9,9	9,7	167,2	305
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	120	2,4	3,7	17,1	115,0	321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
Итого за прием пищи:		540	16,0	17,1	62,3	471,3	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	150	17,4	16,4	16,8	268,0	276
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
Итого за прием пищи:		415	22,7	20,4	63,0	530,2	
Всего за день:			50,4	50,8	162,4	1 402,8	

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №3 "Белоснежка"

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

Директор ООО "Славия"
С.В. Григоренко

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

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 2							
ЗАВТРАК	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	110	11,1	13,9	2,1	182,1	215
	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 прием пищи:		380	19,8	23,3	29,9	413,1	
2 ЗАВТРАК	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
	Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0,6	2,6	3,4	39,6	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	150	1,3	1,7	10,1	60,9	80
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	298
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0,0	21,1	84,8	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Итого за прием пищи:	570	19,0	18,7	65,1	511,9	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240	110	15,2	13,3	14,2	247,8	240
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,5	43,9	350
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	14,8	93,9	395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
Итого за прием пищи:	400	22,3	26,3	57,1	515,0		
Всего за день:		62,0	62,5	169,8	1 515,1		



Заведующий МОУ Детский сад № 3 "ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

Директор ООО «Славия»

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



	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал/100г	№ рецеп-туры	
			Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	150	6,1	3,4	26,8	185	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	397	
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	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	368	
Итого за прием пищи:		200	3,0	1,0	42,0	192,0	
ОБЕД	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,33	0,07	1	5,6	
	БОРЩ С КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,6	62,0	
	КОТЛЕТЫ, БИТОНЧИ, ШРИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	60/5	10,0	13,7	9,7	210,2	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4,2	4,6	19,1	139,1	
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	10	0,2	0,4	0,6	7,6	
	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
	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
		СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70	11,8	6,0	2,9	116,3
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344		120	2,2	4,8	11,9	106,7	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	
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:		52,5	46,8	191,4	1 430,1		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Директор ООО «Славия»
С.В. Никитенко

Заведующий МОУ Детский сад № 3 "Белоснежка" для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования (со свежими овощами)



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 КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №64	160	4,7	4,4	13,3	113,8	394
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	7
	СЫР (ПОРЦИОННИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	
		350	11,8	10,5	39,9	303,9	
Итого за прием пищи:							368
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Итого за прием пищи:							368
ОБЕД	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	40	0,5	0,07	1,53	9,6	67
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3,0	5,5	53,9	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №294	145/5	18,9	11,0	15,9	265,4	294
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	15	0,2	0,6	0,8	11,2	354
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
		545	23,3	15,0	51,8	464,0	
Итого за прием пищи:							231
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	100	19,4	16,2	11,8	276,2	231
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,6	43,7	351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473
		400	29,9	25,9	54,8	585,6	
Итого за прием пищи:							1 444,7
Всего за день:							



Заведующий МОУ Детский сад № 3 "Примерное 20-ти дневное меню (со свежими овощами)

Директор ООО "Славия" С.В. Жуковскому

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



Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 * День 5						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	5,6	4,0	20,2	138,7	185
	МОЛОКО КВАШЕНОЕ №400	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	2,4	7,5	15,2	145,8	1
Итого за прием пищи:		13,6	16,4	44,7	390,3	
2 ЗАВТРАК						
Итого за прием пищи:	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №398	0,9	0,2	17,7	75,1	398
		0,9	0,2	17,7	75,1	
ОБЕД						
Итого за прием пищи:	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	0,6	2,6	3,4	39,6	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МБ №77	2,0	2,3	11,7	75,8	77
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШЕМУ №276	23,4	21,8	22,5	384,4	276
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	0,1	0,0	21,1	84,8	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,3	0,2	8,5	40,8	
	27,4	26,9	67,2	625,4		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Итого за прием пищи:	ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	1,1	2,2	5,0	45,6	54
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	9,5	3,9	6,7	103,0	255
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	1,8	3,6	18,8	121,3	166
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №388	0,6	0,3	18,1	89,3	388
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,5	0,1	10,0	47,4	
	14,5	10,3	58,6	405,6		
Всего за день:		56,4	53,8	188,2	1 496,4	



Заведующий МОУ Детский сад № 3 "Примерное 20-ти дневное меню (со свежими овощами) для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования"



Директор ООО "Славия" С.В. Лукинко

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 6						
ЗАВТРАК						
КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	130	5,3	3,0	22,8	139,9	185
МОЛОКО КИРГЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
СЫР (ПОРЦИЙНИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
Итого за прием пищи:	365	14,6	11,4	42,4	332,4	
2 ЗАВТРАК						
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388
Итого за прием пищи:	110	0,7	0,5	31,9	137,0	
ОБЕД						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,33	0,07	1	5,6	
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	0,0	0,0	11,6	46,5	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за прием пищи:	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
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	120	2,5	3,7	17,2	115,7	321
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5,2	2,8	52,7	257,2	458
Итого за прием пищи:	482	20,7	10,7	91,4	551,9	
Всего за день:		54,8	39,3	217,3	1 460,3	

Заведующий МОУ Детский сад № 3 "Примерное 20-ти дневное меню (со свежими овощами) для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования"

Примерное 20-ти дневное меню (со свежими овощами)

Директор ООО «Славия» С.В. Никитенко



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

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3						
День 7						
ЗАВТРАК						
	Икра кабачковая консервированная	0,8	3,6	3,1	47,6	
	Омлет натуральный №215	11,1	13,9	2,1	182,1	215
	Чай с молоком или сливками №394	3,1	2,7	13,1	89,7	394
	Бутерброд с маслом	2,4	7,5	15,2	145,8	1
Итого за прием пищи:		17,4	27,7	33,5	465,2	
2 ЗАВТРАК						
	Сок яблочный №399	0,9	0,2	17,7	75,1	399
Итого за прием пищи:		0,9	0,2	17,7	75,1	
ОБЕД						
	Пюре из моркови или свеклы (свегла) №324	0,7	1,5	4,1	34,0	324
	Суп картофельный с мясными фрикадельками №83	4,1	4,0	10,4	94,0	83
	Макаронник с мясом или печенью (печень) №292	20,1	10,6	42,1	368,4	292
	Соус сметанный №354	0,2	0,6	0,8	11,2	354
	Компот из свежих плодов №372	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	Хлеб ржаной	1,3	0,2	8,5	40,8	
Итого за прием пищи:		26,5	17,0	83,3	620,2	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
	Запеканка из творога с морковью №238	14,2	12,2	28,6	285,6	238
	Соус молочный №350	1,3	3,2	4,3	53,7	350
	Коварный напиток с молоком №395	3,1	2,4	15,1	95,1	395
	Батон	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи:		20,1	18,4	58,3	486,8	
Всего за день:		64,9	63,3	192,8	1 647,3	



Заведующий МОУ Детский сад № 3 "Берёзка" *В.В. Берёжкова*

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

Директор ООО "Славия" *С.В. Никитенко*

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



Прим. блюда	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) №185	150	6,4	4,6	23,9	163,1	185
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7	397
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213
	того за прием пищи:	365	16,5	12,7	46,8	368,8	
2 ЗАВТРАК							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
	того за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
ОБЕД							
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	40	0,5	0,07	1,53	9,6	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3,0	5,4	53,7	67
	ТЕРТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,8	17,3	16,6	286,9	286
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	120	2,4	3,7	17,1	115,0	321
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	того за прием пищи:	660	20,2	24,6	71,8	606,2	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70	11,9	6,1	2,9	116,8	268
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	120	2,2	4,8	11,9	106,9	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	
	того за прием пищи:	400	17,0	11,4	48,0	383,0	
Всего за день:			64,5	49,5	185,6	1 448,2	

Заведующий МОУ Детский сад № 3 "Славия" *С.В. Никитенко*

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

Директор ООО "Славия" *С.В. Никитенко*

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность мал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2							
День 9							
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	130	6,0	2,9	25,2	151,8	185
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
Итого за прием пищи:			16,4	11,4	44,8	345,4	
2 ЗАВТРАК							
Итого за прием пищи:							
ОБЕД							
Итого за прием пищи:	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0,6	2,6	3,4	39,6	33
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,5	61,8	57
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №294	145/5	18,9	11,0	15,9	265,4	294
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0,0	21,1	84,8	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
		520	22,8	16,8	60,6	512,8	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Итого за прием пищи:	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	130	25,1	20,9	15,4	361,0	231
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,6	43,7	351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
Итого за прием пищи:			33,1	27,7	38,8	554,9	
Всего за день:			72,2	56,1	161,9	1 486,2	



Заведующий МОУ Детский сад № 3 "Радуга"
 С.В. Вилкова

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 (со свежими овощами)

Директор ООО "Славна"
 С.В. Никитенко

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



Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	110	11,1	13,9	2,1	192,1	215
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	3,1	2,7	13,1	89,7	394
БАТОН	35	2,6	1,0	18,0	91,7	
Итого за прием пищи:	365	17,6	21,2	36,3	411,1	
2 ЗАВТРАК						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
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	3,2	30,5	324
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КБ №82	150	2,3	1,8	12,7	75,1	82
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	180	16,8	15,6	17,8	282,4	302
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за прием пищи:	560	22,3	19,3	62,3	516,1	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,33	0,07	1	5,6	
КОТЛЕТЫ, БИТОНЧИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80	13,3	13,2	12,9	227,3	282
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №196	80/5	4,2	4,6	19,1	139,1	196
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
Итого за прием пищи:	425	19,4	17,9	52,6	459,4	
Всего за день:		60,2	58,6	168,8	1 460,7	

Заведующий МОУ Детский сад № 3 "Волчок"

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

Директор ООО «Славия»
С.В. Нухитенко

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

«Славия»

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3						
День 11						
ЗАВТРАК						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) №94	150	3,8	4,2	13,2	107,6	93
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
Итого за прием пищи:	360	10,6	9,8	40,0	292,8	
2 ЗАВТРАК						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
ОБЕД						
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	40	0,5	0,07	1,53	9,6	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	1,8	11,7	68,3	77
МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	150/5	15,1	11,4	31,5	312,7	292
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	
Итого за прием пищи:	550	21,6	13,9	83,4	568,1	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	40	0,9	1,9	4,4	40,1	54
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	70	9,2	2,8	4,5	82,0	256
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	120	2,2	4,8	11,9	106,9	344
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
Итого за прием пищи:	497	18,1	13,5	69,7	485,4	
Всего за день:		51,1	38,0	212,1	1 435,5	

МОУ Детский сад № 3 "Волчок"

«Славия»

Заведующий МОУ Детский сад № 3 "Волчок"

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

Директор ООО "Славия"
С.В. Никитенко

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 3							
День 12							
ЗАВТРАК							
	КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	130	5,3	3,0	22,8	139,9	185
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	того за прием пищи:	375	17,3	13,0	41,7	365,2	
2 ЗАВТРАК							
	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №386	110	0,7	0,5	31,9	137,0	386
	того за прием пищи:	110	0,7	0,5	31,9	137,0	
ОБЕД							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0,6	2,6	3,4	39,6	33
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3,0	5,5	54,2	67
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80	13,3	13,2	12,9	227,3	282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4,2	4,6	19,1	139,1	166
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0,0	21,1	84,8	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	того за прием пищи:	545	22,0	23,8	79,0	626,6	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	130	8,6	4,9	21,9	177,8	291
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,4	43,7	350
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
	того за прием пищи:	400	16,7	12,4	42,8	370,3	
	Всего за день:	56,7	49,7	196,4	1 489,1		

Заведующий МОУ Детский сад № 3 "Славия" *С.В. Блюмкина*

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

Директор ООО "Славия" *С.В. Никитенко*

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



Прием пищи	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3							
День 13							
1 ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	150	7,0	3,5	28,6	177,3	185
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	3,1	2,7	13,1	89,7	394
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
Итого за прием пищи:		360	12,4	7,1	58,1	345,6	
2 ЗАВТРАК	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Итого за прием пищи:							
ОБЕД	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,33	0,07	1	5,6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	150	1,8	1,8	12,1	70,9	82
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/70	11,1	13,8	15,1	237,3	286
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	120	2,7	4,5	11,5	99,6	336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за прием пищи:		640	16,5	20,5	68,0	540,1	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70	11,9	6,1	2,9	116,8	268
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	120	2,4	3,8	14,6	108,9	151
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478
Итого за прием пищи:		460	19,4	16,3	64,1	481,6	
Всего за день:			61,2	43,1	207,9	1 442,4	

Заведующий МОУ Детский сад № 3 "Белосолнышко"

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Директор ООО "Славия"

С.В. Никитенко

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



Приним. пища	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецеп-туры
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3							
День 14							
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
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,7	3,1	14,0	96,3	397
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1
Итого за прием пищи:		370	18,0	28,1	34,4	474,8	
	II Завтрак						
2 ЗАВТРАК							
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
Итого за прием пищи:		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
ОБЕД							
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	40	0,9	1,9	4,4	40,1	54
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б №57	150	1,7	3,0	7,5	65,3	57
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,4	21,7	22,5	383,7	276
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
Итого за прием пищи:		560	27,4	26,9	60,3	601,7	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	298
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИГЛОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
Итого за прием пищи:		410	18,0	16,4	56,5	464,1	
Всего за день:			64,3	71,6	168,9	1 616,7	

Заведующий МОУ Детский сад № 3 "Радость" *Филокина*

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Директор ООО "Славия" *С.В. Никитенко*

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 3							
День 15							
1 ЗАВТРАК	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ТРЕХНЕВОЙ) №44	180г	5,3	5,1	14,8	127,1	
	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) №7	10	2,2	2,9	0,0	36,3	7
Итого за прием пищи:							
		427	16,1	14,1	44,7	372,0	
2 ЗАВТРАК							
Итого за прием пищи:	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388
		110	0,7	0,5	31,9	137,0	
ОБЕД							
Итого за прием пищи:	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ №180	150	1,8	1,7	10,7	65,1	80
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	180	16,8	15,6	17,8	282,4	302
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0,0	21,1	84,8	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
		560	22,1	21,3	69,7	561,5	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Итого за прием пищи:	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	70	9,5	3,9	6,7	103,0	255
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	120	2,7	4,5	11,5	98,6	336
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180г/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
	427	15,5	8,6	48,3	338,0		
Всего за день:							
		54,4	44,5	194,6	1 408,5		

Заведующий МОУ Детский сад № 3 "Белоселье"
 для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Директор ООО "Славия"

С.В. Никитенко



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 4 День 16							
ЗАВТРАК	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	110	11,1	13,9	2,1	182,1	215
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №403	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	62,4	
Итого за прием пищи:		370	19,0	23,0	24,8	386,9	
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
Итого за прием пищи:		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0,6	2,6	3,4	39,6	33
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б №67	150	1,8	3,0	6,1	59,0	67
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	180	34,5	37,2	29,8	588,3	304
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
	Итого за прием пищи:		540	38,2	43,0	69,4	784,2
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	СУБЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70	11,9	6,1	2,9	116,8	268
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	120	2,2	4,8	11,9	106,9	344
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
Итого за прием пищи:		410	15,7	11,0	34,6	310,5	
Всего за день:			73,7	77,8	137,8	1 672,8	

Заведующий МОУ Детский сад № 3 "Славия"

ПЯТИМЕСЯЧНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Директор ООО "Славия"

(со свежими овощами)

С.В. Никитенко

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



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 КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №84	170г	4,1	4,5	13,9	114,0	93
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
Итого за прием пищи:	362	11,2	10,6	40,5	304,1	
2 ЗАВТРАК						
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
ОБЕД						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,33	0,07	1	5,6	
БОРЩ №56	150	1,1	2,9	6,0	55,0	56
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288	70/70	12,0	14,3	10,8	230,2	288
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	100/5	3,8	4,0	24,0	151,1	205
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0,0	21,1	84,8	383
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за прием пищи:	625	19,9	21,6	79,6	607,9	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	130	23,3	15,5	19,9	321,9	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	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
Итого за прием пищи:	400	31,4	23,0	41,2	516,0	
Всего за день:		63,4	55,4	178,0	1 503,1	



ПРИЗЕМНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

Директор ООО "Славия"
С.В.Никитенко

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



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность мал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4							
День 18							
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	150	6,4	4,6	22,9	150,2	185
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
Итого за прием пищи:							
		360	12,3	8,5	53,3	338,7	
2 ЗАВТРАК							
Итого за прием пищи:	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388
		110	0,7	0,5	31,9	137,0	
ОБЕД							
Итого за прием пищи:	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	40	0,5	0,07	1,53	9,6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	2,2	11,7	72,7	77
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/70	11,1	13,8	15,1	237,3	286
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ТРЕЧНЕВАЯ) №196	80/5	4,2	4,6	19,1	136,1	166
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
		605	20,0	21,1	81,3	607,9	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Итого за прием пищи:	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №245	60/5	11,3	4,2	0,2	88,5	245
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	120	2,5	3,7	17,2	115,7	321
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА №398	150	0,5	0,2	14,8	72,2	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478
	405	19,3	13,5	69,0	492,9		
Всего за день:							
			62,3	43,6	235,6	1 977,5	

Заведующий МОУ Детский сад № 3 "Белоснежка"

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

Директор ООО "Славия"
С.В. Никитенко

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



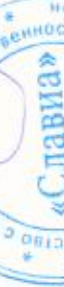
Приним пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4							
День 19							
ЗАВТРАК							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №323	150	4,3	3,8	14,8	112,6	93
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
Итого за прием пищи:		422	12,3	9,7	40,5	301,5	
2 ЗАВТРАК							
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
Итого за прием пищи:		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
ОБЕД							
	ПУРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	40	0,6	1,5	3,2	30,5	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №60	150	1,3	1,7	10,1	60,9	80
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШРИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13,3	16,9	12,9	265,7	282
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	120	2,2	4,8	11,9	106,9	344
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за прием пищи:		585	20,0	25,3	66,7	592,1	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235	120	18,5	12,9	28,7	313,1	235
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,4	43,7	350
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,5	68,9	
Итого за прием пищи:		400	27,3	20,5	56,0	530,5	
Всего за день:			60,5	55,7	180,9	1 499,2	



Примерное меню 20-ти дневное. Мелю
(со свежими овощами)

Директор ООО «Славия»
С.В. Никитенко

для детей дошкольного возраста 1-3 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							
ЗАВТРАК							
	КАША ЖУДКАЯ (пшеничная) №185	150	7,0	3,5	29,6	177,3	185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,7	2,2	13,3	83,9	395
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
Итого за прием пищи:		370	14,2	9,5	88,3	375,1	
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							
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40	0,7	1,5	4,1	34,0	324
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,5	61,8	57
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160	10,7	6,0	26,8	218,4	291
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	15	0,3	0,9	1,2	14,2	350
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0,0	21,1	84,8	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за прием пищи:		555	15,6	11,7	77,7	494,8	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,33	0,07	1	5,6	
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70	11,8	6,0	2,9	116,3	268
	КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ №196	80/5	1,8	3,8	18,8	121,3	166
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
Итого за прием пищи:		425	16,3	10,0	47,3	353,2	
Всего за день:			49,1	32,2	225,3	1 415,1	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого				
б	ж	уг	ккал	
1 170,4	1 044,5	3 761,1	29 752,7	
58,5	52,2	188,1	1 487,6	

Итого за период

Среднее значение за период