

Заведующий МОУ Детский сад №3 "Детский сад №3"

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Директор ООО "Славия"

(со свежими овощами)

С.В. Никитенко

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

Формы 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 КРУТОЙ (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 (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
	на завтрак		430	12,8	11,3	51,2	360,3
ПРАК на 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Питательный за 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	2,3	2,2	16,2	94,4	82
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	80	13,2	13,3	13,1	226,5	305
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	4,6	21,4	143,9	321
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
		740	24,3	22,6	100,6	712,7	
Питательный за уполотненный ик за день:	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	0,0	9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
		490	31,1	26,2	79,5	683,7	
			69,1	60,3	249,0	1 831,8	





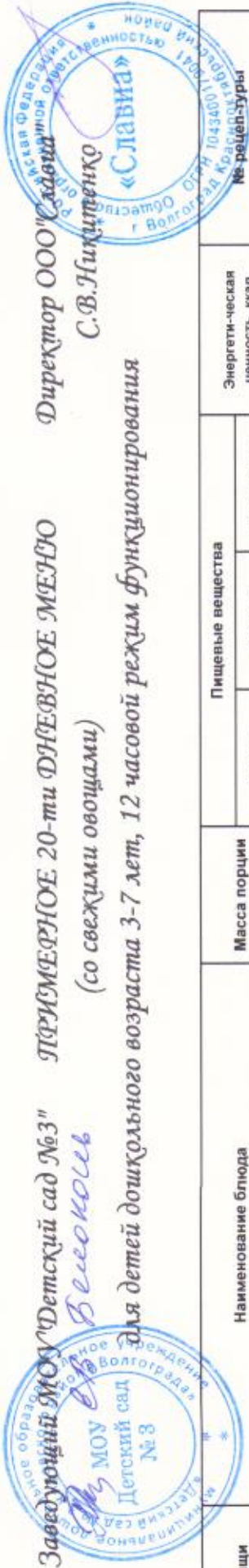
Заведующий МОУ Детский сад №3
Васюкова



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

Директор ООО «Славна»
С.В. Никитенко

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 1 День 2 Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	120	12,2	15,3	2,2	199,5
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8
		420	21,9	26,7	36,7	480,5
Завтрак Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1
		180	0,9	0,2	17,7	75,1
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ №80	200	1,7	2,1	13,7	81,1
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0
Завтрак Обед	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
		680	20,4	20,1	79,0	585,3
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240	150	20,7	15,8	21,0	323,0
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	60	1,3	3,2	4,3	53,7
Завтрак Обед	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
		480	30,4	24,5	84,2	696,8
			73,6	71,5	217,6	1 837,7



Заведующий МОУ «Детский сад №3»
В.В. Белокопылов

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 (со свежими овощами)

Директор ООО «Славия»
 С.В. Никитенко
 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 3	ЗАВТРАК	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	185
	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	180	3,6	2,9	14,9	101,4	397
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	БАТОН	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	460	19,4	13,4	64,8	459,1	
за завтрак							
ОБЕД	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0	368
	за 2 завтрак	200	3,0	1,0	42,0	192,0	
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5	57
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13,5	16,7	12,6	262,9	282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,7	31,9	203,0	166
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	15	0,2	0,6	0,8	11,2	354
	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	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
за обед		730	26,9	26,7	103,9	781,0	
ПИТЬЕ	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	2,0	6,1	48,5	324
	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
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
за уплотненный		512	19,1	19,2	44,1	446,9	
ИТОГ за день:			68,4	60,3	254,8	1 879,0	



Заведующий МОУ Детский сад №3 "Радость" *Алексей Белоконов*

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

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

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



Формы пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			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
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8
Завтрак		445	16,6	18,5	56,1	468,0
Обед		180	0,9	0,2	17,7	75,1
Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСЕ №77	200	2,5	2,4	15,6	94,7
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,8	22,1	20,7	382,3
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0
Обед		710	32,1	28,6	97,8	782,2
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	60	1,3	2,9	6,6	60,0
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	80/5	10,9	7,4	7,8	149,9
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	150	3,9	3,9	39,7	214,1
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИГОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4
Завтрак		495	18,2	14,6	82,2	559,7
Обед			67,8	61,9	253,8	1 885,0

Заведующий МОУ "Детский сад №3" *В.В. Белоконов*

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

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

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



Период	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 2 День 6	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5
	МОЛОКО КИпяЩЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4
		455	18,9	13,7	64,1	456,5
Завтрак						
Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0
		110	0,7	0,5	31,9	137,0
Завтрак	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №65	200/20	1,8	3,1	11,7	82,7
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0
		710	20,8	17,7	66,9	518,9
Обед						
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	80	13,0	5,1	2,5	111,8
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	4,6	21,4	143,9
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5,0	2,8	52,7	256,4	
Завтрак						
Обед		542	24,4	12,7	106,1	645,7
			64,8	44,6	269,0	1 758,1



Заведующий МОУ Детский сад №3 "Белоснежка"

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

Директор ООО "Славия"
С.В. Никитенко

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



Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Омлет из овощей	60	1,1	5,3	4,6	71,4
Икра кабачковая консервированная	110	11,1	13,9	2,1	182,8
Омлет натуральный №215	200	3,0	2,5	15,6	97,3
Чай с молоком или сливками №394	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Батон	400	17,5	22,6	37,7	430,1
Сок яблочный №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1
Пюре из моркови или свеклы (свекла) №324	60	1,0	2,0	6,1	48,5
Суп картофельный с мясными фрикадельками №83	200/25	6,8	6,5	14,3	143,2
Макаронник с мясом или печенью (печень) №292	200	19,8	10,2	42,1	362,8
Соус томатный №348	30	0,4	1,4	1,8	22,9
Компот из свежих плодов №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0
Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	17,0	81,6
Хлеб пшеничный	735	30,5	20,6	101,1	740,6
Запеканка из творога с морковью №238	150	18,1	15,3	35,8	357,0
Соус молочный №350	60	1,3	3,2	4,3	53,7
Кофейный напиток с молоком №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1
Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4
Пюре из овощей	460	26,3	23,8	87,5	675,8
Итого за день:		75,2	67,2	244,0	1 921,6



Заведующий МОУ Детский сад №3
В.В. Белокопы

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 (со свежими овощами)

Директор ООО «Славия»
 С.В. Никитенко



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

Имя пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
еделя 2 День 8	КАША ЖЕЛТКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) №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
завтрак		470	20,7	15,3	67,5	492,7	
зак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
2 завтрак	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
	ТЕФЕЛИ 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	
		805	22,3	26,7	85,5	690,1	
обед	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		
уплотненный		475	20,1	18,6	74,7	576,2	
в день:		63,9	61,4	246,7	1 850,2		



Заведующий МОУ Детский сад №3
В.В. Белокопец

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 (со свежими овощами)

Директор ООО «Славия»
 С.В. Никитенко

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



Формы пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 2						
День 9						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1
	МОЛОКО КЛЯТЧАТОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6
	СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4
		445	19,5	13,4	63,9	454,9
Завтрак						
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1
		180	0,9	0,2	17,7	75,1
Завтрак						
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №294	195/5	25,4	13,8	21,9	348,2
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
		690	31,2	21,8	83,7	689,9
Завтрак						
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	150	29,0	23,2	17,8	405,2
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) №351	60	1,1	2,3	6,7	52,3
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
		450	39,0	31,5	50,0	656,4
Завтрак						
			90,6	66,9	215,3	1 876,3



Заведующий МОУ Детский сад №3
В.В. Белокобы

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 (со свежими овощами)

Директор ООО «Славия»
 С.В. Никитенко

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



Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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 №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394
Бутерброд с сыром	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3
	425	20,6	32,0	41,6	553,5	
Сок томатный №399	180	1,7	0,2	5,0	31,4	399
	180	1,7	0,2	5,0	31,4	
Пюре из моркови или свеклы (морковь) №324	60	0,8	2,0	5,0	44,1	324
Суп картофельный с макаронными изделиями на куб №82	200	3,0	2,2	17,0	99,9	82
Птица, тушенная в соусе с овощами №302	230	21,9	20,7	22,4	369,9	302
Компот из сушеных фруктов №375	180	0,0	0,0	13,6	54,2	375
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
	730	29,8	25,4	84,7	695,7	
Котлеты, биточки, шницели рубленые №282	80/5	13,5	16,7	12,5	262,7	282
Каша рассыпчатая с овощами (гречневая) №166	150/5	8,1	5,5	36,8	234,4	166
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	
уплотненный	460	23,2	22,3	69,1	583,9	
день:		75,3	79,9	200,4	1 864,5	

Заведующий МОУ Детский сад №3 "Белоснежка"

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

Директор ООО "Славна"
С.В. Никитенко

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 12 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	185
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №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	
		470	20,6	15,1	54,1	436,3	
Завтрак за 2 завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388
		110	0,7	0,5	31,9	137,0	
Завтрак за 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	0,0	25,7	102,6	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	725	22,6	30,4	86,0	717,0		
Полдник за день:	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160	10,7	7,2	26,8	226,8	291
	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	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	
	460	20,1	15,5	68,2	516,2		
Итого за день:		64,0	61,5	240,2	1 805,5		



Заведующий МОУ Детский сад №3 "Радуга"

С.В. Пискунов

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Директор ООО "Славия"

С.В. Пискунов

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	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
на завтрак		440	14,3	10,6	80,6	479,4	
Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Завтрак	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4	82
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	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	0,0	0,0	14,0	55,8	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		780	25,7	24,1	100,7	742,4	
Ланч	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	0,0	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
на уплотненный ланч		515	22,7	21,4	73,4	589,8	
на обед			63,6	56,3	272,4	1 886,7	



Заведующий МОУ Детский сад №3 "Белочка"

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

Директор ООО "Славия"
С.В. Никитенко

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



Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
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
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3
	405	21,2	32,5	41,0	558,1
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1
	180	0,9	0,2	17,7	75,1
Икра свекольная или морковная (морковная) №54	60	1,3	2,9	6,6	60,0
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б №57	200	2,1	4,2	10,0	87,2
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,8	22,1	20,7	382,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6
	680	29,9	29,7	75,2	697,1
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ №458	75	10,1	5,4	33,8	226,1
	465	26,6	19,8	75,4	606,8
		78,6	82,2	209,3	1 937,1

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

Директор ООО "Славия" С.В. Никитин

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



Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧЕВОВОЙ) №94	220/2	6,4	5,9	18,5	153,9	400
МОЛОКО КИЛЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
	462	16,5	14,6	43,2	372,6	
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	130	0,8	0,6	37,8	161,9	388
	130	0,8	0,6	37,8	161,9	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,8	71,4	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ НА КБ №80	200	2,4	2,1	14,5	86,6	80
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	230	21,9	20,7	22,4	369,9	302
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	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	
	740	30,3	28,6	98,1	778,5	
КОТЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	80/5	10,9	7,4	7,8	149,9	255
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	150	3,3	5,7	14,5	123,8	336
ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	
	492	18,9	17,1	72,1	529,6	
		66,5	60,9	251,2	1 842,6	

Понедельник 3

День 15

Завтрак

Ланч

Ужин

на завтрак

Завтрак

на 2 завтрак

Ужин

на обед

Ужин

на ужин

на ужин

на ужин

на ужин

на ужин

на ужин

на ужин

на ужин

на ужин

на ужин

на ужин

на ужин

на ужин

на ужин

на ужин

на ужин

на ужин

на ужин

на ужин

на ужин

на ужин

на ужин

на ужин

на ужин

на ужин

на ужин

Заведующий МОУ Детский сад №3 "Белоскоп"

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

Директор ООО "Славия"
С.В. Никитина

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



Вид пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	215
	Омлет натуральный №215	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	400
	Молоко кипяченое №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	
	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
Итого завтрак		405	19,8	27,5	36,4	483,5	
Обед	Фрукты свежие (яблоко) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
	Итого обед	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Ужин	Салат из свежесырых овощей №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	33
	Щи из свежей капусты с картошкой на квасе №67	200	2,3	4,0	8,1	78,0	67
	Плов из птицы №304	200	38,3	41,4	33,0	664,8	304
	Компот из сушеных фруктов №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Итого ужин	680	44,1	49,4	77,0	934,8	
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, 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 полдник	455	18,0	17,2	38,1	397,5		
Итого за день:		82,7	94,9	170,5	1 907,0		



Директор ООО «Славия»
С.В. Никитенко

Примерное 20-ти дневное меню
(со свежими овощами)

Заведующий МОУ Детский сад №3 "Васильково"
В.В. Белокопы

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

Наименование пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
еделя 4 день 17	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	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
завтрак		440	12,5	11,5	47,8	346,6	
завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
завтрак	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ №56	200/5	1,4	4,7	8,0	82,7	56
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №286	80/80	13,7	16,3	12,4	260,5	286
	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	0,0	25,7	102,6	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
		770	22,8	25,5	92,8	709,2	
завтрак	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	
завтрак		470	38,8	28,6	79,5	752,5	
завтрак			75,0	65,8	237,8	1 883,4	

Заведующий МОУ Детский сад №3
 В.В. Белоконов



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 (со свежими овощами)

Директор ООО «Славия»
 С.В. Мухоменов



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

рием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			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	
за завтрак		440	14,5	12,8	74,0	476,0		
Завтрак за 2 завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗКОМОМ №388	130	0,8	0,6	37,8	161,9	388	
		130	0,8	0,6	37,8	161,9		
Завтрак за 2 завтрак	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,4		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №81	180	4,1	3,8	13,6	106,1	81	
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	286	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150/5	8,1	5,5	36,8	234,4	166	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		785	28,9	26,5	110,3	816,0		
	Завтрак за обед	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №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 ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4		
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478		50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	
за уплотненный завтрак		475	22,0	14,6	76,5	546,0		
за день:		66,2	54,5	298,6	1 999,9			



Заведующий МОУ Детский сад №3 "Звездочка"
 (со свежими овощами)

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Директор ООО «Славия»
 С.В. Якутченко

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



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 19 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	250/2	7,1	6,1	24,4	183,0	93
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1
		489	9,7	13,6	49,6	370,5	
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
	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, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №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
За обед	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
		695	21,1	27,9	75,1	652,8	
	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
		480	35,5	29,9	89,5	783,1	
	за день:		67,2	71,6	231,9	1 881,5	



Заведующий МОУ Детский сад №3
Белокозь

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 (со свежими овощами)

Директор ООО «Славия»
 С.В. Никитенко

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



Формы пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 20 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	185
	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) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
		435	17,3	10,9	75,2	468,1	
Завтрак							
Завтрак	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0	368
		200	3,0	1,0	42,0	192,0	
Завтрак	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	2,0	6,1	48,5	324
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5	57
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	200	13,3	8,7	33,6	286,4	291
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,7	3,9	47,2	350
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		740	20,2	17,8	100,5	669,2	
Полдненный	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	268
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	130	3,3	3,4	34,4	185,8	166
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	
Завтрак							
Итого за день:			61,2	45,2	300,9	1 896,1	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Б	Ж	УГ	ккал
Итого за период	1 427,2	1 284,3	4 838,2	37 432,1
Среднее значение за период	71,4	64,2	241,9	1871,6