



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

Прием пищи	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
ЗАВТРАК	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) №84	160	3,8	4,1	13,6	108,4	93
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №8	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3
Итого за прием пищи:		355	10,8	13,1	39,4	326,2	
2 ЗАВТРАК							
	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 МАКАРОННЫМИ 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	288,0	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	182,4	1 402,8	

посек Зоня И.И. Зинке

Самое важное
 здоровый рацион для малыша
 Детский сад № 270

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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



Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1						
День 2						
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
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	20,3	57,1	515,0	
Всего за день:		62,0	62,5	169,8	1 515,1	

повар *Зинаида Викторовна*

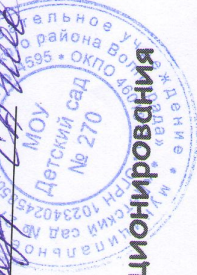


ИП Стрельников А.В.

Заведующий *Создано для детского сада № 270 Школы № 171 с/п.с.с.с.с.*

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

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 1 День 3 ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	150	6,1	3,4	26,8	163,0	185
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7	397
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи:		365	16,2	11,5	49,7	368,7	
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0	368
	Итого за прием пищи:	200	3,0	1,0	42,0	192,0	
ОБЕД							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,33	0,07	1	5,6	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,6	62,0	57
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	60/5	10,0	13,7	9,7	210,2	282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4,2	4,6	19,1	139,1	166
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	10	0,2	0,4	0,6	7,6	354
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
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	324
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70	11,8	6,0	2,9	116,3	268
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	120	2,2	4,8	11,9	106,7	344
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2		10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	34,4	
Итого за прием пищи:		442	16,0	12,4	36,1	332,7	
Всего за день:			52,5	46,8	191,4	1 430,1	
Повар							



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

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

*Составлено
защитными методами
Левина С.А.
детский сад
№ 270*

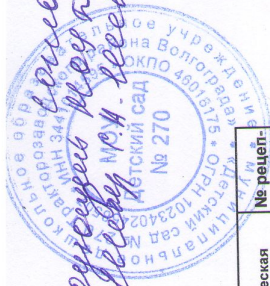
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1						
День 4						
ЗАВТРАК						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) №94	180	4,7	4,4	13,3	113,8	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
Итого за прием пищи:	350	11,8	10,5	39,9	303,9	
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						
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	40	0,5	0,07	1,53	9,6	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3,0	5,5	53,9	67
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	
Итого за прием пищи:	545	23,3	15,0	51,8	464,0	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	100	19,4	16,2	11,8	278,2	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
Итого за прием пищи:	400	29,9	25,9	54,8	585,6	
Всего за день:		65,8	52,2	165,5	1 444,7	

новар заед м.д. Замске

ПРАКТИЧЕСКОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

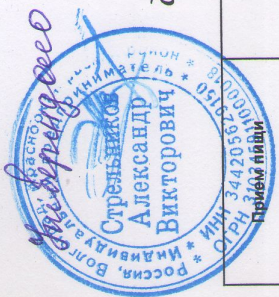
(со свежими овощами)

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



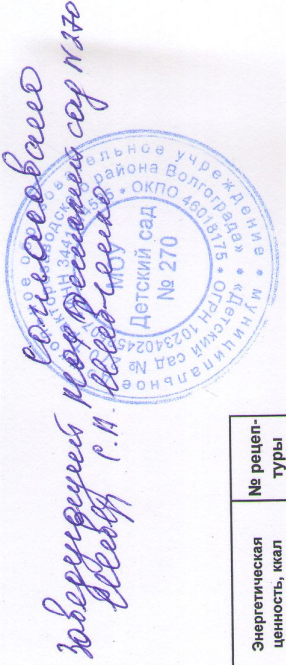
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	130	5,6	4,0	20,2	139,7	185
МОЛОКО КИПАЯЩЕЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1
Итого за прием пищи:	370	13,6	16,4	44,7	390,3	
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						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0,6	2,6	3,4	39,6	33
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77	150	2,0	2,3	11,7	75,8	77
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,4	21,8	22,5	394,4	276
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0,0	21,1	84,8	383
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
Итого за прием пищи:	560	27,4	26,9	67,2	625,4	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	45	1,1	2,2	5,0	45,6	54
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	70	9,5	3,9	6,7	103,0	255
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	80/5	1,8	3,8	18,8	121,3	166
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 прием пищи:	400	14,5	10,3	58,6	405,6	
Всего за день:		56,4	53,8	186,2	1 486,4	

Итого за день



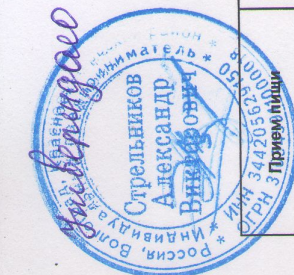
ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

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



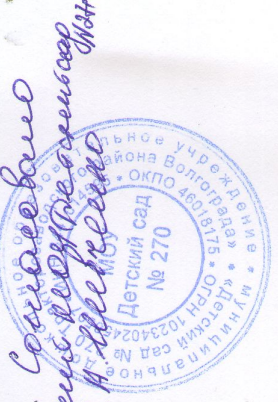
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		
Неделя 2					
День 6					
ЗАВТРАК					
КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	130	5,3	3,0	139,9	185
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	104,8	400
БАТОН	20	1,5	0,6	52,4	
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	35,3	7
Итого за прием пищи:	355	14,6	11,4	332,4	
2 ЗАВТРАК					
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	137,0	388
Итого за прием пищи:	110	0,7	0,5	137,0	
ОБЕД					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,33	0,07	5,6	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	150/15	1,5	2,3	60,7	85
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	245,0	298
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	46,5	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	81,6	
Итого за прием пищи:	585	18,8	16,7	439,0	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	70	11,3	4,1	91,3	249
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	120	2,5	3,7	115,7	321
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0,0	41,7	393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	46,0	
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5,2	2,8	257,2	458
Итого за прием пищи:	482	20,7	10,7	551,9	
Всего за день:		54,8	39,3	1 460,3	

Итого за день: 1460,3 ккал



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

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



Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2						
День 7						
ЗАВТРАК						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	110	11,1	13,9	2,1	182,1	215
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	3,1	2,7	13,1	89,7	394
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1
Итого за прием пищи:	370	17,4	27,7	33,5	465,2	
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 (свекла) №324	40	0,7	1,5	4,1	34,0	324
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83	150/15	4,1	4,0	10,4	94,0	83
МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	200	20,1	10,6	42,1	368,4	292
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	15	0,2	0,6	0,8	11,2	354
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
Итого за прием пищи:	590	26,5	17,0	83,3	620,2	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ №238	120	14,2	12,2	28,6	285,6	238
СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	60	1,3	3,2	4,3	53,7	350
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	15,1	95,1	395
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи:	400	20,1	18,4	56,3	486,8	
Всего за день:		64,9	63,3	192,8	1 647,3	

новар Золуш М.Д. Золуш



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

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



*Составлено
Заведующей КДЮБС № 14
г. Волгоград
Детский сад № 270*

Прием 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	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
		365	16,5	12,7	46,8	368,8	
Итого за прием пищи:							
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №388	200	0,8	0,8	19,0	91,2	388
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	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3,0	5,4	53,7	67
	ТЕФТЕЛИ 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	
		660	20,2	24,6	71,8	605,2	
Итого за прием пищи:							
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	
		400	17,0	11,4	48,0	385,0	
Итого за прием пищи:							
Всего за день:			54,5	49,5	185,6	1 448,2	

новар Заведующей М.Д. Замковой



Сопровождение
 лабораторных исследований
 № 270

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

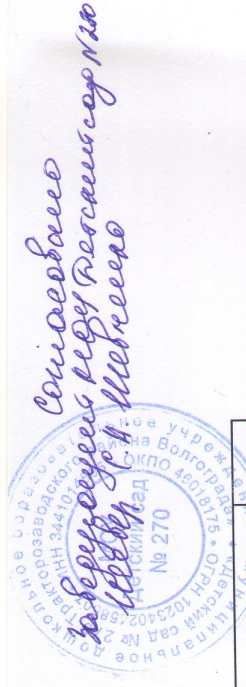
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2							
День 9							
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	130	6,0	2,9	25,2	151,8	185
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
Итого за прием пищи:		360	15,4	11,4	44,8	345,4	
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
	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	
Итого за прием пищи:		520	22,8	16,8	60,6	512,8	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	130	25,1	20,9	15,4	361,0	231
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СТАДКИЙ) №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:		400	33,1	27,7	38,8	554,9	
Всего за день:			72,2	56,1	161,9	1 488,2	

Итого за день: 1 488,2

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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		
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) №84	160	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	76,6	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
Итого за прием пищи:	350	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	66,3	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	566,1	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №64	40	0,9	1,9	4,4	40,1	64
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	70	9,2	2,8	4,5	82,0	256
РАТУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	120	2,2	4,8	11,9	106,9	344
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	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	26,9	167,3	467
Итого за прием пищи:	497	18,1	13,5	69,7	485,4	
Всего за день:		61,1	38,0	212,1	1 435,5	

Ирина Викторовна Стрелкова

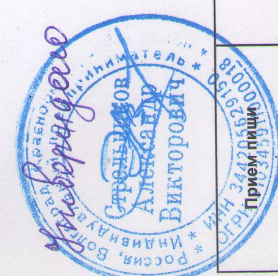


*Составлено
по рецептурам воуправления
Иванова А. Мельникова*

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 12 ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (манная) №165	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	
	Итого за прием пищи:		375	17,3	41,7	355,2	
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388
	Итого за прием пищи:		110	0,7	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, ШНИЦЕЛИ 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	
	Итого за прием пищи:		545	22,0	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	
	Итого за прием пищи:		400	16,7	42,8	370,3	
Всего за день:			56,7	195,4	1 489,1		

новар Зинаида М.И. Зинина



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

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



*Состав составлен
заведующей лабораторией
Диетологии
С.А. Шевченко*

Прием 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	150	7,0	3,5	29,6	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	
	Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
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	98,6	336	
	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:	640	18,5	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, 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	15,3	64,1	481,6			
Всего за день:		51,2	43,1	207,9	1 442,4			

новар Золуш Ш.И. Золотова



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

*Заведующий кафедрой Детской диетологии
Доктор В.А. Макаренко*

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 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	99,3	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							
Итого за прием пищи:	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							
Итого за прием пищи:	Голубцы ленивые №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	298
	Напиток из плодов шиповника №388	180	0,6	0,3	18,1	88,3	388
	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	1 615,7	

новарь Соуф м.д. Замцова



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

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

*Составлено
заказчиком: ООО "Бережливое
Материнское Садоводство
№ 270"*



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 КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №84	180/2	5,3	5,1	14,8	127,1	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №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	35,3	7
	Итого за прием пищи:		427	16,1	14,1	44,7	372,0
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	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА К/Б №80	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	
	Итого за прием пищи:	560	22,1	21,3	69,7	561,5	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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	99,6	336
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
	Итого за прием пищи:	427	15,5	8,6	48,3	338,0	
Всего за день:		54,4	44,5	194,6	1 408,5		

новач дзеш м.с. Засево



*Заведующий кафедрой
детской сестринской
науки*

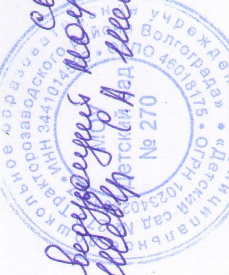
ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 16							
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
	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 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	596,3	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	59,4	784,2	
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
	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:		410	15,7	11,0	34,6	310,5	
Всего за день:			73,7	77,8	137,8	1 572,8	

новар Завуц М.А. Замцова

Семасова
 заведующий поуч. Решением с/д № 1370
 № 270



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



Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 17						
ЗАВТРАК						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) №94	170/2	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	35,8	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 №66	150	1,1	2,9	6,0	55,0	66
ФРИКАДЕЛКИ 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 РЖАНОЙ	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	179,0	1 503,1	

Новая Земля д.д. Семасова



*Составлено
заведующей науч. лабораторией
Медведева*

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г		
Неделя 4 День 18						
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	150	6,4	4,6	159,2	185
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	101,9	397
	БАТОН	30	2,3	0,9	78,9	
Итого за прием пищи:		360	12,3	8,5	339,7	
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	137,0	388
Итого за прием пищи:		110	0,7	0,5	137,0	
ОБЕД	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	40	0,5	0,07	9,6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	2,2	72,7	77
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	7070	11,1	13,8	237,3	286
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4,2	4,6	139,1	166
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	71,8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	81,6	
Итого за прием пищи:		605	20,0	21,1	607,9	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №245	60/5	11,3	4,2	88,5	245
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	120	2,5	3,7	115,7	321
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	150	0,5	0,2	72,2	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	47,4	
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	169,1	478
Итого за прием пищи:		405	19,3	13,5	482,9	
Всего за день:			52,3	43,6	1 577,5	

новар Замуф ч.п.п. Замовля



*Самое важное
завершить работу
Мед. А. Мертвенко*

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 19							
ЗАВТРАК	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	150	4,3	3,8	14,8	112,6	93
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	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							
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324		40	0,6	1,5	3,2	30,5	324
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80		150	1,3	1,7	10,1	60,9	80
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 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 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	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	14,6	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	

Мед. Завед. М.И. Заметьев



Семья свободна
за все расходы в ДДУ Детский сад № 170
Миссия А. Мухомов

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

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

Пример пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4							
День 20							
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	150	7,0	3,5	29,6	177,3	185
	КОВЕИНЫЙ 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	58,3	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	180	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 №166	80/5	1,8	3,8	18,8	121,3	166
	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	
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	

новар врач М.д. Земцова