

Утверждаю
ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

Согласовываю
Заведующий
МОУ *детский сад № 5*



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 КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) №94	200	4,8	4,8	16,6	131,5	94
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
	Итого за завтрак	430	12,8	11,3	51,2	360,3	
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
		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 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
	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	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
	Итого за обед	740	24,3	22,6	100,6	712,7	
Уплотненный полдник	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,8	22,1	20,7	382,3	276
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, 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
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							



Согласовываю
Заведующий
МОУ Детский сад №45



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	№ рецеп- туры
			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	215
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №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 Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
	Итого за 2 завтрак						
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №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	0,0	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	696,8	
Всего за день:			73,6	71,5	217,6	1 837,7	

Повар _____

Утверждаю



ИП Стрельников А.В.

Согласовываю
Заведующий
МОУ Детский сад №45



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 3	Завтрак						
	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	185
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	2,9	14,9	101,4	397
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213
Итого за завтрак		460	19,4	13,4	64,8	459,1	
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	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	
		730	26,9	26,7	103,9	781,0	
Уплотненный полдник	ПИОРЕ 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 ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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



Утверждаю
ИП Стрельников А.В. предприниматель

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

Согласовываю
Заведующий
МОУ Детский сад № 48А



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 4	Завтрак						
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	6,4	5,9	18,5	153,9	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	2,7	2,3	14,0	87,6	394
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	6,4	8,1	19,5	182,3	3
Итого за завтрак		462	15,5	16,3	52,0	423,8	
2 Завтрак							
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
Обед							
		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4,0	7,2	71,6	67
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №294	195/5	25,4	13,8	21,9	348,2	294
	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	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
Итого за обед		710	32,4	18,3	75,4	631,7	
Уплотненный полдник							
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	150	29,0	23,2	17,8	405,2	231
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) №351	60	1,1	2,3	6,7	52,3	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 уплотненный полдник		460	39,9	34,3	59,5	722,6	
Всего за день:			88,6	69,7	205,9	1 869,3	
Повар							

Утверждаю

ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

Согласовываю
Заведующий
МОУ Детский сад № 1



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 5	Завтрак						
		КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	8,6	6,1	31,6	217,4	185
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	2,4	7,5	15,2	145,8	1
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	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	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	0,9	3,6	4,9	54,6	33
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77	2,5	2,4	15,6	94,7	77
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	23,8	22,1	20,7	382,3	276
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	0,1	0,0	25,7	102,6	383
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,3	0,4	21,2	102,0	
	Итого за обед	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
		710	32,1	28,6	97,8	782,2	
Уплотненный полдник							
		ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	1,3	2,9	6,6	60,0	54
		КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	10,9	7,4	7,8	149,9	255
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	3,9	3,9	39,7	214,1	166
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	0,6	0,3	18,1	88,3	398
	Итого за уплотненный полдник	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	Всего за день:	495	18,2	14,6	82,2	559,7	
	Повар		67,8	61,9	253,8	1 885,0	

Утверждаю
ИП Стрельников А.В.

Муниципальное образовательное учреждение
«Воспитательный центр города» № 1082565
ИИН 34450317 * 0131
ОГРН 102340316945

(со свежими овощами)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №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	
Итого за завтрак		455	18,9	13,7	64,1	456,5	
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	
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	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	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 СУШЕНЫХ 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	
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	
	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	
Итого за уплотненный полдник		542	24,4	12,7	106,1	645,7	
Всего за день:			64,8	44,6	269,0	1 758,1	
Повар							

Утверждаю

ИП Стрельников А.В.



Согласовываю
Заведующий
МОУ Детский сад №3



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

Утверждаю

ИП Стрельников А.В.



Согласовываю
Заведующий
МОУ Воскресенский с.п.ш.



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	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 8	Завтрак						
		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
	Итого за завтрак	470	20,7	15,3	67,5	492,7	
2 Завтрак							
		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед		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	
Уплотненный полдник		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

Утверждаю
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	№ рецеп-туры
			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	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 (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
	Итого за завтрак	445	19,5	13,4	63,9	454,9	
2. Завтрак Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
	Итого за 2 завтрак						
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	0,0	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 (сладкий) №351	60	1,1	2,3	6,7	52,3	351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛН, 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 _____

Утверждаю

ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

Согласовываю
Заведующий
МОУ Детский сад № 1



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 10	Завтрак						
		60	1,1	5,3	4,6	71,4	
		100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	215
		200	3,0	2,5	15,6	97,3	394
		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							
Итого за 2 завтрак		180	1,7	0,2	5,0	31,4	399
		180	1,7	0,2	5,0	31,4	
Обед							
		60	0,8	2,0	5,0	44,1	324
		200	3,0	2,2	17,0	99,9	82
		230	21,9	20,7	22,4	369,9	302
		180	0,0	0,0	13,6	54,2	376
		40	2,6	0,4	17,0	81,6	
		20	1,5	0,1	9,7	46,0	
Итого за обед		730	29,8	25,4	84,7	695,7	
Уплотненный полдник							
		80/5	13,5	16,7	12,5	262,7	282
		150/5	8,1	5,5	36,8	234,4	166
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
		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

Утверждаю

ИП Стрельников А.В.



Согласовываю
Заведующий
МОУ *Детский сад № 148*

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						
		220	5,3	5,4	18,4	145,1	93
		180	2,8	2,2	15,4	92,9	395
		40	3,0	1,2	20,6	104,8	
		10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
Итого за завтрак		450	13,3	11,7	54,4	378,1	
2 Завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед		60	0,7	0,1	2,3	14,4	
		200	1,9	2,3	15,6	90,6	77
		200	20,1	10,6	42,1	368,4	292
		30	0,4	1,4	2,0	24,5	348
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		20	1,5	0,1	10,0	47,4	
		740	28,8	15,0	110,0	716,1	
Уплотненный полдник		60	1,3	2,9	6,6	60,0	54
		80/5	10,5	7,3	5,0	135,1	256
		150	2,8	5,9	14,9	134,6	344
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
		40	3,1	0,2	20,1	94,7	
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
		582	22,0	20,2	85,5	633,4	
Итого за уплотненный полдник							
Всего за день:			64,9	47,7	268,9	1 818,8	

Повар

Александр Александрович

Согласовываю _____
Заведующий _____
МОУ № 45 _____

(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 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		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4	82	
	ТЕФЕЛИ 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		
Итого за обед		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	0,0	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	
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								

Повар

Утверждаю

ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕТОНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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



Согласовываю
Заведующий
МОУ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 14	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
	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 завтрак		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	
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ №458	75	10,1	5,4	33,8	226,1	458
	Итого за уплотненный полдник	465	26,6	19,8	75,4	606,8	
Всего за день:			78,6	82,2	209,3	1 937,1	
Повар							



Согласовываю
Заведующий
МОУ Лески

(со свежими овощами)

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

Повар

ИП Стрельников А.В.

Стрел



(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 16							
	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
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8
		БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8
	Итого за завтрак		405	19,8	27,5	36,4	483,5
	2 Завтрак						
Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б №67	200	2,3	4,0	8,1	78,0	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	200	38,3	41,4	33,0	664,8	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	
	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	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	
	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

Стрельников Александр Иванович

08.06.2017

(со свежими овощами)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 17	Завтрак	220					
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) №94		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
Итого за завтрак		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 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60					
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ №56	200/5	0,5	0,1	1,5	8,4	
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288	80/80	1,4	4,7	8,0	82,7	56
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	120/5	13,7	16,3	12,4	260,5	288
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	4,5	4,0	28,7	174,0	205
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,1	0,0	25,7	102,6	383
		770	22,8	25,5	92,8	709,2	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	150					
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	26,8	18,1	25,8	386,0	237
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	1,0	2,5	3,5	43,9	350
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	5,6	4,9	7,8	102,8	401
	ПЕЧЕНЬЕ	30	3,1	0,2	20,1	94,7	
Итого за уплотненный полдник		470	38,8	28,6	79,5	125,1	
Всего за день:			75,0	65,8	237,8	752,5	
Повар						1 883,4	

Повар _____



Утверждаю
ИП Стрельников А.В.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

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



Согласовываю
Заведующий
МОУ Детский сад № 45

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 18							
	ЗАВТРАК						
		КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	8,6	6,1	31,6	217,4	185
		КАКАО С МОЛОКОМ №397	3,6	3,0	15,0	101,9	397
Итого за завтрак		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	2,3	3,7	27,4	156,7	2
		440	14,5	12,8	74,0	476,0	
2 Завтрак		ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	0,8	0,6	37,8	161,9	388
		130	0,8	0,6	37,8	161,9	
Обед		ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	0,7	0,1	2,3	14,4	
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №81	4,1	3,8	13,6	106,1	81
		ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	12,6	16,7	16,4	279,4	286
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	8,1	5,5	36,8	234,4	166
		150/5	0,1	0,1	20,9	86,0	372
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	3,3	0,4	21,2	102,0	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28,9	26,5	110,3	816,0	
		785					
Уплотненный полдник		РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №245	13,2	4,3	0,2	97,3	245
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	3,2	4,6	21,4	143,9	321
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	0,6	0,3	18,1	88,3	398
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,5	0,1	10,0	47,4	
		БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	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 _____

Утверждаю
ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

Согласовываю

Заведующий

МОН



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			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	180/10/7	0,2	0,0	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 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
	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 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	35,5	29,9	89,5	783,1	
Всего за день:			67,2	71,6	231,9	1 881,5	
Повар							

Утверждаю

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	№ рецептуры
			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
Итого за завтрак		435	17,3	10,9	75,2	468,1	
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	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
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	Итого за обед	740	20,2	17,8	100,5	669,2	
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №288	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	288
	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	
Итого за уплотненный полдник		475	20,7	15,5	83,2	566,8	
Всего за день:			61,2	45,2	300,9	1 896,1	
Повар							