

Утверждаю
ИП Стрельников А.В.

Согласовываю
Заведующий
МОУ *детского сада №5*

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

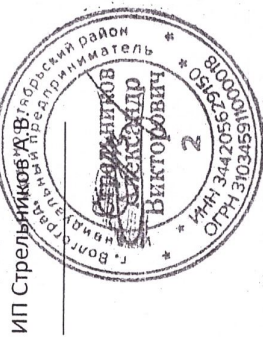
Ю.Н. Луцкий

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 1							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (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	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 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 _____

Утверждаю



Согласовываю
Заведующий
МОУ



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	5,3	4,6	71,4	
			120	15,3	2,2	199,5	215
			200	5,6	9,3	104,8	400
			40	3,0	20,6	104,8	
Итого за завтрак		420	26,7	36,7	480,5		
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	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	33
		200	1,7	2,1	13,7	81,1	80
		160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	298
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за обед		680	20,1	79,0	585,3		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240	150	20,7	15,8	21,0	323,0	240
		60	1,3	3,2	4,3	53,7	350
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395
		40	3,0	0,2	19,5	91,9	
		30	2,3	2,9	22,3	125,1	
Итого за уплотненный полдник		480	30,4	84,2	696,8		
Всего за день:			73,6	217,6	1 837,7		

Повар

Утверждаю

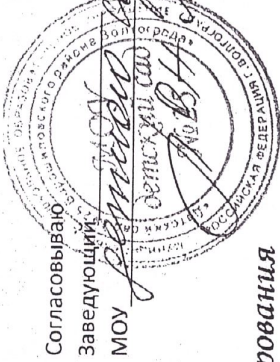
ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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



Согласовываю

Заведующий

МОУ Детский сад № 2

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 3	Завтрак	200/5	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	4,6	34,2	210,5	185	
			КАКАО С МОЛОКОМ №397	2,9	14,9	101,4	397	
			БАТОН	0,9	15,4	78,6		
			ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	5,0	0,3	68,6	213	
			Итого за завтрак	19,4	13,4	64,8	459,1	
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак	200	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	1,0	42,0	192,0	368	
			Итого за 2 завтрак	3,0	42,0	192,0		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	0,1	1,5	8,4		
			КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	4,0	10,0	82,5	57	
			КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	13,5	16,7	262,9	282	
			СОУС СМЕТАННЫЙ №354	7,0	4,7	203,0	166	
			КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	0,2	0,6	11,2	354	
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	0,1	0,1	20,9	372	
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,6	0,4	17,0	81,6	
				1,5	0,1	9,7	46,0	
			Итого за обед	26,9	26,7	103,9	781,0	
			Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	2,0	6,1
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	11,2	3,4				176,1	268	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	2,8	5,9				134,6	344	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,2	0,0				41,7	393	
Итого за уплотненный полдник	19,1	19,2				44,1	446,9	
Всего за день:			68,4	254,8	1 879,0			

Повар

Утверждаю



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 4							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	220/2	6,4	5,9	18,5	153,9	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3
Итого за завтрак		462	15,5	16,3	52,0	423,8	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед							
	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

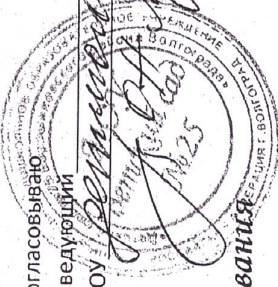
ИП Стрельников А.В. преемник



Согласовываю

Заведующий

МОУ



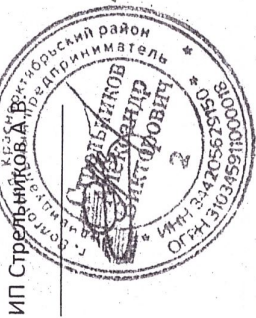
ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

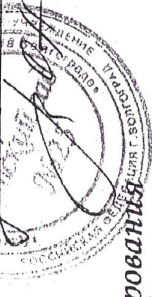
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 5	Завтрак						
	КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	185
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1
Итого за завтрак	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
		445	16,6	18,5	56,1	468,0	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	33
	СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77	200	2,5	2,4	15,6	94,7	77
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,8	22,1	20,7	382,3	276
	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	
	Итого за обед	710	32,1	28,6	97,8	782,2	
Уплотненный полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	60	1,3	2,9	6,6	60,0	54
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	80/5	10,9	7,4	7,8	149,9	255
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	150	3,9	3,9	39,7	214,1	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 уплотненный полдник	495	18,2	14,6	82,2	559,7		
Всего за день:		67,8	61,9	253,8	1 865,0		
Повар							

Утверждаю



ИП Стрельников А. В.
Крошечный предприниматель
г. Волгоград, ул. Дзержинский район
ул. Дзержинский район
№ 2
ИНН 3403/5913000006
ОГРН 3403/5913000006

Согласовываю
Заведующий
МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 28



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		
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	185
	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)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
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	388
	Итого за 2 завтрак	110	0,7	0,5	31,9	137,0	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	200/20	1,8	3,1	11,7	82,7	85
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	298
	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	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
	Итого за обед	710	20,8	17,7	66,9	518,9	
Уплотненный полдник	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	80	13,0	5,1	2,5	111,8	249
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	4,6	21,4	143,9	321
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5,0	2,8	52,7	256,4	458
Итого за уплотненный полдник	542	24,4	12,7	106,1	645,7		
Всего за день:		64,8	44,6	269,0	1758,1		

Повар _____

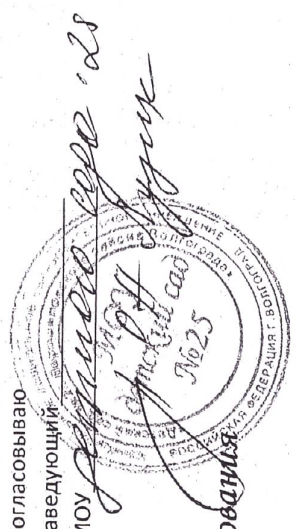


Утверждаю
ИП Сторобиников А.В. Владелец

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

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

Согласовываю
Заведующий
МОУ "Средняя общеобразовательная школа №25"



Прием 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	
	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
	КОМПЛОТ 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		460	26,3	23,8	87,5	675,8	
Всего за день:			75,2	67,2	244,0	1 921,6	

Повар _____



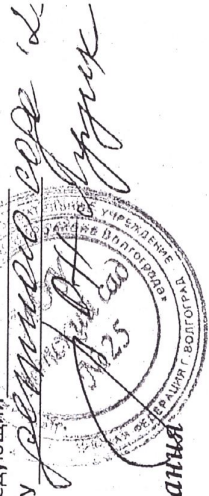
Утверждаю
ИП Степанчиков А.А. - Руководитель

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

Согласовываю
Заведующий
МОУ "Средняя общеобразовательная школа №25"



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 8	Завтрак							
		КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	185
		КАКАО С МОЛКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397
		БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	
	Итого за завтрак	470	20,7	15,3	67,5	492,7		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	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	
	ТЕФТЕЛИ 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		
	Итого за обед	805	22,3	26,7	85,5	690,1		
Уплотненный полдник	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		
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.



Согласовываю
Заведующий
МОУ Детский сад № 12



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							
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	33	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5	57	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №294	195/5	25,4	13,8	21,9	348,2	294	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		680	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, 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		
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.

Согласовываю
Заведующий
МОУ *детский сад № 28*

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 10							
Завтрак							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	215
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №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
Итого за завтрак		425	20,6	32,0	41,6	553,5	
2 Завтрак							
	СОК ТОМАТНЫЙ №399	180	1,7	0,2	5,0	31,4	399
Итого за 2 завтрак		180	1,7	0,2	5,0	31,4	
Обед							
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324	60	0,8	2,0	5,0	44,1	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82	200	3,0	2,2	17,0	99,9	82
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	230	21,9	20,7	22,4	369,9	302
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	13,6	54,2	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
Итого за обед		730	29,8	25,4	84,7	695,7	
Уплотненный полдник							
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №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	
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 *детского сада №5*

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

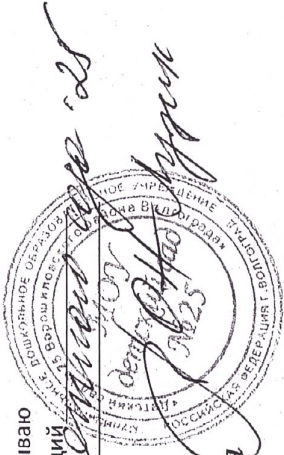
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 11 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	220	5,3	5,4	18,4	145,1	93
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
Итого за завтрак		450	13,3	11,7	54,4	378,1	
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200	1,9	2,3	15,6	90,6	77
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	200	20,1	10,6	42,1	368,4	292
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
		740	28,8	15,0	110,0	716,1	
Уплотненный полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	60	1,3	2,9	6,6	60,0	54
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	80/5	10,5	7,3	5,0	135,1	256
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
Итого за уплотненный полдник		582	22,0	20,2	85,5	633,4	
Всего за день:		64,9	47,7	268,9	1 818,8		

Повар _____



Согласовываю
Заведующий
МОУ *СШ № 2*



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

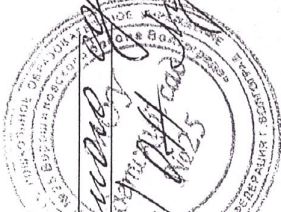
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	185
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
		470	20,6	15,1	54,1	436,3	
Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388
		110	0,7	0,5	31,9	137,0	
	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
Обед	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	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160	10,7	7,2	26,8	228,8	291
Полдник	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	515,2	
на уплотненный полдник		64,0	61,5	240,2	1 805,5		

Утверждаю



ИП Стрельбицкий В.В.

Согласовываю
Заведующий
МОУ



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

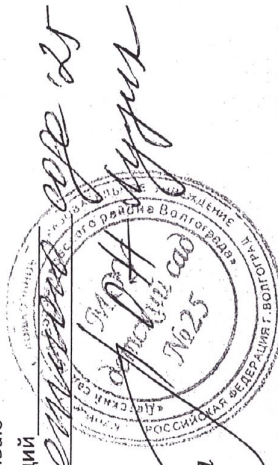
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 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	56,8	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 №288	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	288
	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



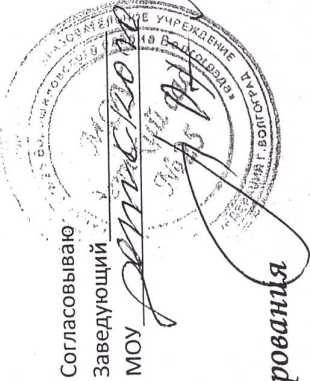
Согласовываю
Заведующий
МОУ



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 3 День 14	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
	Омлет натуральный №215	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	215
	Какао с молоком №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397
	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3
Итого за завтрак		405	21,2	32,5	41,0	558,1	
2 Завтрак 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	
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	
		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	
Зсего за день:		78,6	82,2	209,3	1 937,1		

Товар _____



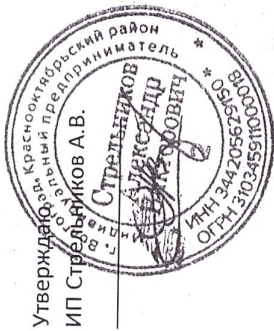
Согласовываю
Заведующий
МОУ *Средняя школа №1*

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 3 День 15							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	220/2	6,4	5,9	18,5	153,9	
	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	2,2	2,9	0,0	35,3	7
		462	16,5	14,6	43,2	372,6	
Итого за завтрак							
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	130	0,8	0,6	37,8	161,9	388
Итого за 2 завтрак		130	0,8	0,6	37,8	161,9	
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ НА К/Б №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	
Итого за обед							
Плотный полдник	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ 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 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	
	ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	
Итого за уплотненный полдник		492	18,9	17,1	72,1	529,6	
Итого за день:			66,5	60,9	251,2	1 842,6	
Товар							



Утверждено
ИП Стрельников А.В.

Согласовано
Заведующий
МОУ



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 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	215
	Молоко кипяченое №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
	Итого за завтрак	405	19,8	27,5	36,4	483,5	
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	Салат из свеклы №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	33
	Щи из свежей капусты с картофелем на К/Б №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 за обед	680	44,1	49,4	77,0	934,8		
Уплотненный полдник	Суфле из рыбы №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	268
	Рагу овощное (3 вариант) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	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 уплотненный полдник	455	18,0	17,2	38,1	397,5		
Всего за день:		82,7	94,9	170,5	1 907,0		
Повар							

Утверждаю

ИП Стрельников А.В.



Согласовываю

Заведующий

МОУ



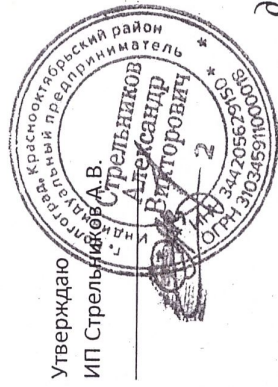
ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(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 4 День 17	Завтрак						
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	220	5,4	18,4	145,1	93
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	14,0	87,6	394
		БАТОН	30	2,3	15,4	78,6	
		СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	0,0	35,3	7
Итого за завтрак		440	12,5	47,8	346,6		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	17,7	75,1	399	
Итого за 2 завтрак		180	0,9	17,7	75,1		
Обед		60	0,5	0,1	1,5	8,4	
		200/5	1,4	4,7	8,0	82,7	56
		80/80	13,7	16,3	12,4	260,5	288
		120/5	4,5	4,0	28,7	174,0	205
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
		40	2,6	0,4	17,0	81,6	
		770	22,8	25,5	92,8	709,2	
Итого за обед							
Уплотненный полдник		150	26,8	18,1	25,8	386,0	237
		50	1,0	2,5	3,5	43,9	350
		200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
		40	3,1	0,2	20,1	94,7	
		30	2,3	2,9	22,3	125,1	
Итого за уплотненный полдник		470	38,8	28,6	79,5	752,5	
Итого за день:			75,0	65,8	237,8	1 883,4	

Товар



Утверждено

ИП Стрельников А.В.

Александр

Викторович

18.09.2014

Согласовываю

Заведующий

МОУ

детского сада № 15

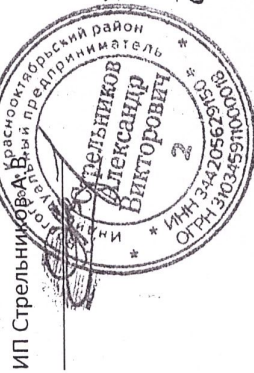
ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

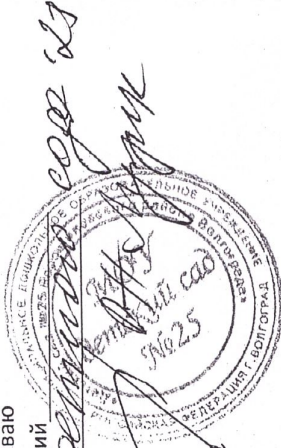
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 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
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	2,3	3,7	27,4	156,7	2
Итого за завтрак		440	14,5	12,8	74,0	476,0	
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	130	0,8	0,6	37,8	161,9	388
		130	0,8	0,6	37,8	161,9	
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №81 ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286 КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	
		180	4,1	3,8	13,6	106,1	81
		80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	286
		150/5	8,1	5,5	36,8	234,4	166
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за обед		785	28,9	26,5	110,3	816,0	
Уплотненный полдник	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №245 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №388 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	70/5	13,2	4,3	0,2	97,3	245
		150	3,2	4,6	21,4	143,9	321
		180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
		20	1,5	0,1	10,0	47,4	
		50	3,5	5,3	26,8	169,1	478
Итого за уплотненный полдник		475	22,0	14,6	76,5	546,0	
Зсего за день:		66,2	54,5	298,6	1 999,9		
Товар							

Утверждаю



Согласовываю
Заведующий
МОУ



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 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
Итого за завтрак		489	9,7	13,6	49,6	370,5	
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 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	1 681,5	

Повар

Согласовываю
Заведующий _____
МОУ _____



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 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	
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
	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 №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	
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 _____