

Утверждено

Утверждено

Приказом заведующего МОУ Детский сад № 251



Машеркина С. С.
(Ф.И.О. заведующего)

» _____ 20__ г.

приложение № 2 к Контракту № № 251/2 от 28.12.2020 г.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	200	4,8	4,8	16,6	131,5	0,1	0,7	0,0	0,1	146,2	21,5	116,9	0,2	94	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	0,0	1,2	0,0	0,0	113,4	14,6	83,3	0,3	394	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	0,0	0,0	88,0	3,5	50,0	0,1	7	2011
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011
Обед															
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324	60	0,8	2,0	5,0	44,1	0,0	1,3	1,3	0,5	30,9	22,3	32,9	0,6	324	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4	0,1	5,3	0,2	1,2	21,8	18,8	46,4	0,9	82	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	80	13,2	13,3	13,1	226,5	0,0	0,1	0,0	0,4	30,6	14,4	53,0	0,8	305	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	4,6	21,4	143,9	0,2	10,4	0,0	0,2	38,3	29,4	84,7	1,2	321	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	376	2011



Стрельников А.В.

Утверждено

Приказом заведующего МОУ Детский сад № 251



Каширова Е.С.

(Ф.И.О. заведующего)

20__ г.

ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
Полдник															
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8	0,0	2,0	0,0	0,0	6,3	9,0	11,7	0,5		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	150	17,4	16,4	16,8	288,0	0,2	8,6	0,0	0,7	20,6	37,5	187,7	2,8	276	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,4	3,0	2,3	0,2	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	0,1	0,0	0,0	0,8	10,0	6,1	35,0	0,4	467	2011
Всего за день:		61,7	54,5	236,2	1 697,0	0,8	31,1	1,5	5,8	559,8	215,4	816,6	13,5		

Утверждено

Приказом заведующего МОУ



Колесникова С.С.
(Ф.И.О. заведующего)

» _____ 20 ____ г.

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	0,1	0,2	0,2	1,7	71,1	11,5	153,3	1,7	215	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	400	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	399	2011
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	0,0	2,3	0,0	1,6	19,0	11,3	22,2	0,7	33	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	200	1,7	2,1	13,7	81,1	0,1	5,3	0,2	1,0	17,4	19,2	44,8	0,7	80	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	0,0	18,1	0,0	0,6	63,6	32,8	151,8	2,6	298	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	3,0	6,1	0,2	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0		
Полдник															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240	170	23,7	18,2	24,3	369,3	0,0	1,8	0,3	0,7	185,0	33,0	264,4	2,1	240	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,1	3,3	26,2	0,0	0,1	0,0	0,0	16,2	2,1	11,8	0,0	351	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	0,0	0,5	0,0	0,0	109,9	16,8	82,4	0,3	395	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	8,0	36,0	0,8		

Утверждено

Приказом заведующего МОУ Детский сад № 251



Каширова С. Р.
(Ф.И.О. заведующего)

« _____ » _____ 20__ г.

Всего за день:	72,9	73,5	217,3	1 855,3	0,4	34,9	0,9	7,1	755,1	189,7	1 023,6	12,5
----------------	------	------	-------	---------	-----	------	-----	-----	-------	-------	---------	------

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	0,1	0,9	0,0	0,8	187,2	24,8	151,0	0,5	185	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	2,9	14,9	101,4	0,0	0,6	0,0	0,0	117,7	20,7	90,8	0,5	397	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	0,0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6	1	2011	
II Завтрак																
ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,1	0,0	16,0	84,0	56,0	1,2	368	2011	
Обед																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,0	3,0	0,0	0,0	13,8	8,4	14,4	0,4			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5	0,0	6,6	0,2	1,8	36,7	20,4	39,0	1,1	57	2011	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13,5	16,7	12,5	262,7	0,0	0,1	0,0	0,8	33,8	24,3	140,7	2,1	282	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,7	31,9	203,0	0,2	0,4	0,3	3,9	22,8	106,2	158,4	3,7	166	2011	
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0,0	0,0	0,0	0,0	7,8	1,0	5,5	0,0	354	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	0,0	1,4	0,0	0,2	11,9	4,0	3,6	0,7	372	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			
Полдник																
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	0,0	0,1	0,0	1,7	29,8	3,9	36,8	0,3	268	2011	

Утверждено
 Приказом заведующего МОУ Детский сад № 251

 (Ф.И.О. заведующего)

» _____ 20 ____ г.



РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	0,1	11,5	0,3	0,3	41,4	24,7	59,9	1,2	344	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10 17	0,2	0,0	10,0	41,7	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,6	3,7	0,3	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
Всего за день:		62,2	60,5	249,0	1 840,2	0,6	45,7	1,0	12,0	554,0	355,3	851,9	15,0		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	220/2	6,4	5,9	18,5	153,9	0,2	0,8	0,0	1,1	163,1	48,5	156,8	1,3		2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	0,0	1,2	0,0	0,0	113,4	14,6	83,3	0,3	394	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/1 5	6,4	8,1	19,5	182,3	0,1	0,0	0,0	0,9	121,1	16,1	91,2	0,9	3	2011
II Завтрак															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	0,1	8,0	0,0	1,3	28,8	14,4	19,8	4,0	368	2011
Обед															
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1	0,0	2,4	0,0	0,0	7,6	10,8	14,0	0,5		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4,0	7,2	71,6	0,0	9,8	0,2	1,8	36,6	17,6	34,9	0,8	67	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	200	13,3	8,7	33,6	286,4	0,3	22,7	3,2	1,2	30,9	52,4	250,3	5,0	291	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0,0	0,0	0,0	0,0	7,8	1,0	5,5	0,0	354	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		

утверждено

утверждено

Приказом заведующего МОУ Детский сад № 251



Криштина И.С.
(Ф.И.О. заведующего)

20 г.

Полдник															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	150	29,0	23,2	17,8	405,2	0,1	0,3	0,1	2,7	215,8	31,1	290,4	0,9	231	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	60	1,1	2,3	6,7	52,3	0,0	0,2	0,0	0,0	32,6	4,0	23,4	0,0	351	2011
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,1	204,0	22,4	152,0	0,2	401	2011
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	6,7	35,9	0,5	473	2011
Всего за день:		76,7	64,9	221,7	1 828,6	1,1	46,0	3,6	11,2	992,5	256,6	1 216,1	16,8		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	0,2	0,9	0,0	1,0	196,1	55,8	218,7	1,3	185	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	0,0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6	1	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	400	2011
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	0,0	2,3	0,0	1,6	19,0	11,3	22,2	0,7	33	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77	200	2,5	2,4	15,6	94,7	0,1	7,8	0,2	1,0	17,4	22,5	55,8	1,0	77	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,4	21,7	22,5	383,7	0,3	11,4	0,0	0,8	28,1	50,0	250,2	3,9	276	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	3,0	6,1	0,2	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
Полдник															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	60	1,3	2,9	6,6	60,0	0,0	3,1	1,0	1,6	28,7	24,8	39,9	0,9	54	2011

Утверждено

Утверждено

Приказом заведующего МОУ Детский сад № 251



Вашинкина Т.С.

(Ф.И.О. заведующего)

» _____ 20 ____ г.

(МОРКОВНАЯ) №54																
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	80/5	10,9	7,4	7,8	149,9	0,0	0,1	0,0	0,5	25,8	6,4	26,8	0,3	255	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	130	3,3	3,4	34,4	185,8	0,0	0,4	0,3	0,4	18,5	27,9	72,6	0,7	166	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	0,0	79,2	0,2	0,0	17,2	4,4	2,8	0,5	398	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4			
Всего за день:		66,8	61,0	250,3	1 858,1	0,8	107,6	1,9	9,6	603,9	266,9	952,9	15,4			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	0,1	0,9	0,0	0,8	187,2	24,8	151,0	0,5	185	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	400	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	0,0	0,0	88,0	3,5	50,0	0,1	7	2011
II Завтрак															
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	0,0	4,0	0,0	0,6	22,4	11,2	22,6	2,3	388	2011
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,0	3,0	0,0	0,0	13,8	8,4	14,4	0,4		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	200/20	1,8	3,1	11,7	82,7	0,0	3,7	0,2	0,9	21,9	14,8	37,9	0,7	85	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	0,0	18,1	0,0	0,6	63,6	32,8	151,8	2,6	298	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
Полдник															
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	80	13,0	5,1	2,5	111,8	0,0	0,0	0,1	0,5	21,6	3,8	44,1	0,5	249	2011

Утверждено

Приказом заведующего МОУ Детский сад № 251



Матвеева Т.Р.
(Ф.И.О. заведующего)

(подпись)
№ 251

20 г.

КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150/5	8,1	5,5	36,8	234,4	0,2	0,5	0,3	4,5	26,3	122,6	182,8	4,3	166	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10 17	0,2	0,0	10,0	41,7	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,6	3,7	0,3	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5		
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5,0	2,8	52,7	256,4	0,1	0,1	0,0	0,5	15,8	9,6	45,9	0,8	458	2011
Всего за день:		68,2	45,2	274,3	1 799,4	0,6	32,5	0,7	10,3	707,1	285,4	940,3	15,5		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	0,1	0,2	0,2	1,7	71,1	11,5	153,3	1,7	215	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	0,0	1,3	0,0	0,0	125,7	16,2	92,3	0,3	394	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	0,0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6	1	2011
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011
Обед															
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324	60	0,8	2,0	5,0	44,1	0,0	1,3	1,3	0,5	30,9	22,3	32,9	0,6	324	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83	200/25	6,8	6,5	14,3	143,2	0,1	7,2	0,2	1,1	23,6	27,6	95,1	1,5	83	2011
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	200	19,8	10,2	42,1	362,8	0,2	9,9	4,4	2,4	26,1	25,5	256,2	5,7	292	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	1,8	22,9	0,0	0,5	0,0	0,0	4,7	3,2	5,7	0,1	348	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	0,0	1,4	0,0	0,2	11,9	4,0	3,6	0,7	372	2011

Утверждено

Приказом заведующего МОУ Детский сад № 251



Машуркина Т.С.
(Ф.И.О. заведующего)

» _____ 20__ г.

ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ №154	150	15,1	13,7	24,5	293,8	0,1	2,0	1,9	1,3	158,9	51,8	212,5	1,9	154	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,6	43,7	0,0	0,1	0,0	0,0	27,1	3,4	19,6	0,0	351	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	0,0	0,5	0,0	0,0	98,9	15,2	74,3	0,3	395	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	8,0	36,0	0,8		
Всего за день:		72,1	74,7	246,8	2 011,5	0,6	30,0	8,2	8,9	647,4	225,6	1 096,4	18,8		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	0,2	0,9	0,0	1,0	196,1	55,8	218,7	1,3	185	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	0,0	0,6	0,0	0,0	117,9	20,7	91,0	0,5	397	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	0,0	0,0	0,1	0,9	22,3	4,9	77,8	1,0	213	2011
II Завтрак															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	0,1	8,0	0,0	1,3	28,8	14,4	19,8	4,0	368	2011
Обед															
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1	0,0	2,4	0,0	0,0	7,6	10,8	14,0	0,5		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №67	200/5	1,6	4,8	7,4	81,6	0,0	9,8	0,2	1,8	40,3	17,9	37,3	0,8	67	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	0,0	1,5	0,0	0,7	55,2	22,1	133,1	1,8	286	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	0,1	9,0	0,0	0,2	33,3	25,4	73,4	1,0	321	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011

Утверждено

Приказом заведующего МОУ Детский сад № 251



Чашарина Ф.С.
(Ф.И.О. заведующего)

» _____ 20__ г.

ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0		
Полдник															
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	2,0	6,1	48,5	0,0	2,6	0,0	0,2	22,7	13,0	25,9	0,8	324	2011
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	0,0	0,1	0,0	1,7	29,8	3,9	36,8	0,3	268	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	0,1	11,5	0,3	0,3	41,4	24,7	59,9	1,2	344	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	0,0	79,2	0,2	0,0	17,2	4,4	2,8	0,5	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5		
Всего за день:		64,4	62,7	249,9	1 879,2	0,6	127,0	0,8	9,8	652,2	252,1	907,3	19,5		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	0,2	0,9	0,0	0,0	187,9	40,5	215,5	1,8	185	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	400	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4		
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	0,0	0,0	88,0	3,5	50,0	0,1	7	2011
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	399	2011
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	0,0	2,3	0,0	1,6	19,0	11,3	22,2	0,7	33	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5	0,0	6,6	0,2	1,8	36,7	20,4	39,0	1,1	57	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	200/5	13,3	12,2	33,6	322,7	0,3	22,7	3,2	1,3	31,4	52,4	251,1	5,0	291	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	3,0	6,1	0,2	383	2011

Утверждено

Приказом заведующего МОУ Детский сад № 251



Клишинева Э.В.
(Ф.И.О. заведующего)

» _____ 20 ____ г.

№383																
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			
Полдник																
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	150	29,0	23,2	17,8	405,2	0,1	0,3	0,1	2,7	215,8	31,1	290,4	0,9	231	2011	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	60	1,1	2,3	6,7	52,3	0,0	0,2	0,0	0,0	32,6	4,0	23,4	0,0	351	2011	
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,1	204,0	22,4	152,0	0,2	401	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8			
Всего за день:		80,5	64,8	244,3	1 921,6	1,0	36,1	3,7	9,8	####	244,8	1 311,9	13,8			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1,3	6,2	5,4	83,3	0,0	4,9	0,1	0,0	28,7	10,5	25,9	0,5			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	0,1	0,2	0,2	1,7	71,1	11,5	153,3	1,7	215	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	0,0	1,3	0,0	0,0	125,7	16,2	92,3	0,3	394	2011	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	0,1	0,0	0,0	0,9	121,1	16,1	91,2	0,9	3	2011	
II Завтрак																
СОК ТОМАТНЫЙ №399	180	1,7	0,2	5,0	31,4	0,1	7,2	0,1	0,0	11,3	19,4	51,8	1,2	399	2011	

Утверждено

Приказом заведующего МОУ Детский сад № 251



Каширине А.Р.
(Ф.И.О. заведующего)

» _____ 20__ г.

Обед															
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324	60	0,8	2,0	5,0	44,1	0,0	1,3	1,3	0,5	30,9	22,3	32,9	0,6	324	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82	200	3,0	2,2	17,0	99,9	0,1	5,4	0,2	1,2	12,8	17,3	45,7	0,9	82	2011
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	230	21,9	20,7	22,4	369,9	0,2	10,5	0,9	0,7	63,6	56,6	249,9	3,0	302	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	13,6	54,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
Полдник															
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	0,0	18,1	0,0	0,6	63,6	32,8	151,8	2,6	298	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,4	3,0	2,3	0,2	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	0,1	0,0	0,0	1,2	9,1	6,2	30,8	0,3	478	2011
Всего за день:		74,1	78,0	206,5	1 861,1	0,9	48,9	2,8	9,1	577,3	242,1	1 020,1	15,4		

Приказом заведующего МОУ Детский сад № 251



Гаспарина Т.А.
(Ф.И.О. заведующего)

» _____ 20__ г.

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	220	5,3	5,4	18,4	145,1	0,1	0,8	0,0	0,1	160,9	23,8	128,8	0,3	93	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	0,0	0,5	0,0	0,0	98,9	15,2	74,3	0,3	395	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	0,0	0,0	0,0	74,8	2,8	40,0	0,1	7	2011
II Завтрак															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	6,0	0,0	0,9	21,6	10,8	14,9	3,0	368	2011



Пашкина С.С.
(Ф.И.О. заведующего)

» _____ 20__ г.

Обед															
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1	0,0	2,4	0,0	0,0	7,6	10,8	14,0	0,5		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200	1,9	2,3	15,6	90,6	0,1	7,7	0,2	1,0	23,1	23,8	55,8	1,0	77	2011
МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	250	24,7	12,9	52,7	454,2	0,3	12,5	5,5	2,9	35,9	32,2	321,7	7,1	292	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	1,9	23,3	0,0	0,5	0,0	0,0	4,7	3,2	5,7	0,1	348	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0		

Полдник															
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	80/5	10,5	7,3	5,0	135,1	0,0	0,7	0,4	0,6	21,1	10,7	37,2	0,7	256	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	0,1	11,5	0,3	0,3	41,4	24,7	59,9	1,2	344	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10 17	0,2	0,0	10,0	41,7	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,6	3,7	0,3	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	0,1	0,0	0,0	0,8	10,0	6,1	35,0	0,4	467	2011
Всего за день:		65,7	46,8	253,1	1 749,5	0,8	45,1	6,4	8,3	546,4	198,8	897,0	20,3		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
I Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	0,1	0,9	0,0	0,8	187,2	24,8	151,0	0,5	185	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	400	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	0,0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6	1	2011
II Завтрак															
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	0,0	4,0	0,0	0,6	22,4	11,2	22,6	2,3	388	2011

Приказом заведующей МОУ Детский сад № 251



Гаврилова С.Р.
(Ф.И.О. заведующей)

» _____ 20__ г.

Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	0,0	2,3	0,0	1,6	19,0	11,3	22,2	0,7	33	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4,0	7,2	71,6	0,0	9,8	0,2	1,8	36,6	17,6	34,9	0,8	67	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13,5	16,7	12,5	262,7	0,0	0,1	0,0	0,8	33,8	24,3	140,7	2,1	282	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	4,6	21,4	143,9	0,2	10,4	0,0	0,2	38,3	29,4	84,7	1,2	321	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	3,0	6,1	0,2	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0		
Полдник															
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	200/5	18,2	14,2	42,3	380,2	0,1	0,1	0,0	2,5	114,2	23,9	180,0	1,5	212	2011
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,1	204,0	22,4	152,0	0,2	401	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	2,0	7,2	0,3		
Всего за день:		66,6	66,8	268,6	1 981,2	0,8	29,2	0,5	11,1	900,1	223,6	1 046,2	13,3		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	0,2	0,9	0,0	0,0	187,9	40,5	215,5	1,8	185	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	0,0	1,2	0,0	0,0	113,4	14,6	83,3	0,3	394	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,2	10,2	25,1	0,7	2	2011

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,0	3,0	0,0	0,0	13,8	8,4	14,4	0,4		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4	0,1	5,3	0,2	1,2	18,5	18,6	45,7	0,9	82	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	0,0	1,5	0,0	0,7	55,2	22,1	133,1	1,8	286	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,7	31,9	203,0	0,2	0,4	0,3	3,9	22,8	106,2	158,4	3,7	166	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0		
Полдник															
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	0,0	0,1	0,0	1,7	29,8	3,9	36,8	0,3	268	2011
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150	3,2	4,7	18,3	134,2	0,1	8,5	0,0	0,2	43,8	24,2	74,7	1,0	151	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,4	3,0	2,3	0,2	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	0,1	0,0	0,0	1,2	9,1	6,2	30,8	0,3	478	2011
Всего за день:		63,6	56,3	272,4	1 886,7	0,8	22,3	0,5	11,3	547,8	285,4	900,1	16,3		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,5	7,1	6,2	95,2	0,0	5,6	0,2	0,0	32,8	12,0	29,6	0,6		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	0,1	0,2	0,2	1,7	71,1	11,5	153,3	1,7	215	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	0,0	0,6	0,0	0,0	117,9	20,7	91,0	0,5	397	2011

Утверждено
 Приказом заведующей МОУ Детский сад № 251
Киселева С.А.
 (Ф.И.О. заведующего)

» _____ 20__ г.



БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/1 5	6,4	8,1	19,5	182,3	0,1	0,0	0,0	0,9	121,1	16,1	91,2	0,9	3	2011
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	399	2011
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	60	1,3	2,9	6,6	60,0	0,0	3,1	1,0	1,6	28,7	24,8	39,9	0,9	54	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б №57	200	2,1	4,2	10,0	87,2	0,0	6,7	0,2	1,8	30,2	19,0	39,0	1,1	57	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,4	21,7	22,5	383,7	0,3	11,4	0,0	0,8	28,1	50,0	250,2	3,9	276	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	0,0	1,4	0,0	0,2	11,9	4,0	3,6	0,7	372	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0		
Полдник															
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	0,2	0,9	0,0	1,0	196,1	55,8	218,7	1,3	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	0,0	0,5	0,0	0,0	98,9	15,2	74,3	0,3	395	2011
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ №458	75	10,1	5,4	33,8	226,1	0,1	0,0	0,0	0,5	52,6	13,0	96,3	0,5	458	2011
Всего за день:		74,2	77,5	222,3	1 912,3	0,9	31,8	1,6	9,6	798,4	251,6	1 130,6	14,4		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	220/2	6,4	5,9	18,5	153,9	0,2	0,8	0,0	1,1	163,1	48,5	156,8	1,3		2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	400	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4		



Утверждено
 Отделом заведующего МОУ Детский сад № 251
 (Ф.И.О. заведующего)

» _____ 20__ г.

СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	0,0	0,0	0,0	74,8	2,8	40,0	0,1	7	2011
II Завтрак															
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	0,0	4,0	0,0	0,6	22,4	11,2	22,6	2,3	388	2011
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА К/Б №80	200	2,4	2,1	14,5	86,6	0,1	5,4	0,2	1,0	11,7	17,9	44,8	0,7	80	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	230	21,9	20,7	22,4	369,9	0,2	10,5	0,9	0,7	63,6	56,6	249,9	3,0	302	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	3,0	6,1	0,2	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
Полдник															
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	2,0	6,1	48,5	0,0	2,6	0,0	0,2	22,7	13,0	25,9	0,8	324	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	80/5	10,9	7,4	7,8	149,9	0,0	0,1	0,0	0,5	25,8	6,4	26,8	0,3	255	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	150	3,3	5,7	14,5	123,8	0,1	31,1	0,1	2,5	79,8	27,0	54,3	1,6	336	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10 /7	0,2	0,0	10,0	41,7	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,6	3,7	0,3	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6		
Всего за день:		67,4	62,1	249,1	1 850,7	0,8	60,8	1,4	8,5	750,1	254,6	925,5	15,0		

Утверждено
 Приказом заведующего ИОУ Детской сад № 334
 (Ф.И.О. заведующего)

» _____ 20__ г.



16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4		



» _____ 20__ г.

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	0,1	0,2	0,2	1,7	71,1	11,5	153,3	1,7	215	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	400	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4		
II Завтрак															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	0,1	8,0	0,0	1,3	28,8	14,4	19,8	4,0	368	2011
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	0,0	2,3	0,0	1,6	19,0	11,3	22,2	0,7	33	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б №67	200	2,3	4,0	8,1	78,0	0,0	9,9	0,2	1,8	30,1	16,2	34,9	0,8	67	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	180	34,5	37,2	29,8	598,3	0,1	1,9	0,6	0,9	41,4	52,9	331,8	3,3	304	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0		
Полдник															
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	0,0	0,1	0,0	1,7	29,8	3,9	36,8	0,3	268	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	0,1	11,5	0,3	0,3	41,4	24,7	59,9	1,2	344	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,4	3,0	2,3	0,2	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		
Всего за день:		80,4	90,8	176,6	1 884,5	0,6	39,1	1,5	11,0	530,8	195,5	921,9	15,8		

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	220	5,3	5,4	18,4	145,1	0,1	0,8	0,0	0,1	160,9	23,8	128,8	0,3	93	2011

Утверждено
Приказом заведующего МОУ Детский сад № 251



Павлова Т.С.
(Ф.И.О. заведующего)

» _____ 20 ____ г.

№94																
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	0,0	1,2	0,0	0,0	113,4	14,6	83,3	0,3	304	2011	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4			
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	0,0	0,0	0,0	74,8	2,8	40,0	0,1	7	2011	
II Завтрак																
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	300	2011	
Обед																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,0	3,0	0,0	0,0	13,8	8,4	14,4	0,4			
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ №56	200/5	1,4	4,7	8,0	82,7	0,0	6,7	0,2	1,8	42,5	18,5	36,2	0,9	66	2011	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288	70/70	11,9	14,2	10,7	227,6	0,0	0,8	0,0	0,6	39,2	18,2	116,0	1,4	308	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	120/5	4,5	4,0	28,7	174,0	0,1	0,0	0,0	1,0	11,0	8,2	34,4	0,7	206	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	3,0	8,1	0,2	303	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,6	43,6	2,0			
Полдник																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	150	26,8	18,1	25,9	386,2	0,1	0,3	0,1	0,4	204,6	33,4	203,4	1,3	237	2011	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,1	3,3	26,2	0,0	0,1	0,0	0,0	16,2	2,1	11,8	0,0	361	2011	
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,8	0,1	0,1	204,0	22,4	162,0	0,2	401	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8			
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6			
Всего за день:		74,1	62,6	245,4	1 879,6	0,6	14,9	0,4	5,9	926,8	187,3	1 035,1	9,6			

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																

Утверждено

Утверждено
 Приказом завхоза МОУ Детский сад № 251

 (Ф.И.О. завхоза)

» _____ 20__ г.

КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	0,2	0,9	0,0	1,0	196,1	55,8	218,7	1,3	185	201
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	0,0	0,6	0,0	0,0	117,9	20,7	91,0	0,5	397	201
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,2	10,2	25,1	0,7	2	201
II Завтрак															
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	0,0	4,0	0,0	0,6	22,4	11,2	22,6	2,3	388	201
Обед															
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8	0,0	2,0	0,0	0,0	6,3	9,0	11,7	0,5		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №81	180	4,1	3,8	13,6	106,1	0,1	3,4	0,2	2,9	25,9	24,1	56,5	1,5	81	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	0,0	1,5	0,0	0,7	55,2	22,1	133,1	1,8	286	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130	2,9	4,9	12,5	106,9	0,0	27,0	0,1	2,2	69,2	23,2	47,1	1,4	336	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	0,0	1,4	0,0	0,2	11,9	4,0	3,0	0,7	372	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	0,5	43,5	2,0		
Полдник															
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	80/5	10,5	7,3	5,0	135,1	0,0	0,7	0,4	0,6	21,1	10,7	37,2	0,7	256	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	0,1	9,0	0,0	0,2	33,3	26,4	73,4	1,0	321	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	0,0	79,2	0,2	0,0	17,2	4,4	2,8	0,5	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,0	0,0	10,8	0,4		
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	0,1	0,0	0,0	1,2	9,1	6,2	30,8	0,3	478	2011
Всего за день:		57,6	56,1	270,1	1 864,5	0,6	129,7	0,9	11,8	600,4	243,1	813,9	15,8		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															

Утверждено

Приказом завуча МОУ Детский сад № 251



Политковская Т.Р.
(Ф.И.О. заведующего)

» _____ 20__ г.

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	250/2	7,1	6,1	24,4	183,0	0,1	0,9	0,0	0,4	185,4	23,4	142,8	0,6	93	201
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10 /7	0,2	0,0	10,0	41,7	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,6	3,7	0,3	393	201
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	0,0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6	1	201
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	201
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	0,0	2,3	0,0	1,6	19,0	11,3	22,2	0,7	33	201
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	200	1,7	2,1	13,7	81,1	0,1	5,3	0,2	1,0	17,4	19,2	44,8	0,7	80	201
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13,5	16,7	12,5	262,7	0,0	0,1	0,0	0,8	33,8	24,3	140,7	2,1	282	201
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	0,1	11,5	0,3	0,3	41,4	24,7	59,9	1,2	344	201
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,0	0,0	0,0	376	201
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,6	43,6	2,0		
Полдник															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235	130	20,0	13,7	29,9	333,4	0,0	0,2	0,1	0,6	167,6	30,2	226,8	1,4	235	201
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,1	3,3	26,2	0,0	0,1	0,0	0,0	10,2	2,1	11,8	0,0	351	201
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	400	201
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	50	3,4	6,3	27,3	179,9	0,1	0,0	0,0	1,5	8,0	6,4	28,1	0,3	470	201
Всего за день:		65,3	68,7	237,8	1 872,6	0,7	23,9	0,8	0,8	738,8	206,0	936,9	13,1		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества	Энергети	Витамины	Минеральные вещества	№	Сбор
--------------------------------	-------	------------------	----------	----------	----------------------	---	------



Г.И. Ширин
(Ф.И.О. заведующего)

20__ г.

	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	рецептуры	ник рецептуры
Завтрак															
КАША ЯЧМЕРЯНАЯ (ПОШЕ ПЕРШАН) №166	200/5	8,3	4,6	36,2	236,1	0,3	0,0	0,0	0,0	107,9	40,6	216,6	1,0	185	2011
КОФЕ ИЛИ ПАСТУШКОЕ СЛАДОСЛАДОМ №398	120	2,6	2,2	16,4	92,9	0,0	0,6	0,0	0,0	98,0	16,2	74,3	0,3	306	2011
БАНАН	40	1,0	1,2	20,0	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	6,2	26,0	0,4		
СЫР ПОРЦИОННЫЙ №7	10	2,2	2,9	0,0	36,3	0,0	0,0	0,0	0,0	74,8	2,8	40,0	0,1	7	2011
II завтрак															
ФРУКТЫ (БАНАН) №366	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,1	0,0	16,0	84,0	36,0	1,2	360	2011
Обед															
ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	2,0	6,1	48,5	0,0	2,0	0,0	0,2	22,7	13,0	26,0	0,8	324	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5	0,0	6,8	0,2	1,8	36,7	20,4	39,0	1,1	67	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160	10,7	7,2	26,8	228,8	0,3	18,0	2,6	0,8	24,6	42,0	199,8	4,0	291	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0,0	0,0	0,0	0,0	7,8	1,0	5,5	0,0	354	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	3,0	6,1	0,2	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0		
Полдник															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,0	3,0	0,0	0,0	13,8	8,4	14,4	0,4		
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	0,0	0,1	0,0	1,7	29,8	3,9	36,8	0,3	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	130	3,3	3,4	34,4	185,8	0,0	0,4	0,3	0,4	18,5	27,9	72,6	0,7	166	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,4	3,0	2,3	0,2	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5		
Всего за день:		57,1	42,5	290,5	1 809,7	0,7	52,1	3,2	6,4	578,9	289,4	885,3	14,4		



(подпись заведующего)

» _____ 20__ г.

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал	С
Итого за период	1371,6	1 270,0	4 882,2	37 243,3	988,7
Среднее значение за период	68,6	63,5	244,1	1862,2	49,4

Источник рецептуры:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-584с.

1871

THE
LIBRARY OF THE
MUSEUM OF COMPARATIVE ZOOLOGY
AT HARVARD UNIVERSITY
CAMBRIDGE, MASS.



Прошито и пронумеровано

На _____ (_____) листах

Индивидуальный предприниматель



А. В. Стрельников

