

Утверждаю
ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

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

Согласовываю
Заведующий
МОУ
ПЕТРОВСКО-САДОВСКОЕ
ДЕТСКОЕ САДОВО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РАЙОНА ВОЛГОГРАДА
ЗАВЕДУЮЩИЙ НАУМОВА И.И.



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 КРУПЫ (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 (ПОРЦИОННИ)	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	ПОРЕ 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
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №321	80	13,2	13,3	13,1	226,5	305
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	150	3,2	4,6	21,4	143,9	321
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376
Итого за обед		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за обед		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	
Итого за уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
	Итого за день:	490	31,1	26,2	79,5	683,7	
Повар			69,1	60,3	249,0	1 831,8	

Утверждаю
ИП Стрельников А.В. пр. врач педиатр



УРЕЖИМЕНННОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

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

Согласовываю
Заведующий
МОУ ЦДЛ №23 детский сад
ДЗЕРЖИНСКОГО РАЙОНА
ЗАВЕДУЮЩИЙ НАУМОВА



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 2							
	Завтрак						
		60	1,1	5,3	4,6	71,4	
		120	12,2	15,3	2,2	199,5	215
		200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
Итого за завтрак		420	3,0	1,2	20,6	104,8	
			21,9	26,7	36,7	480,5	
2. Завтрак							
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед							
		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
Итого за обед		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		680	20,4	20,1	79,0	585,3	
Уплотненный полдник							
		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	
Итого за уплотненный полдник		30	2,3	2,9	22,3	125,1	
		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.

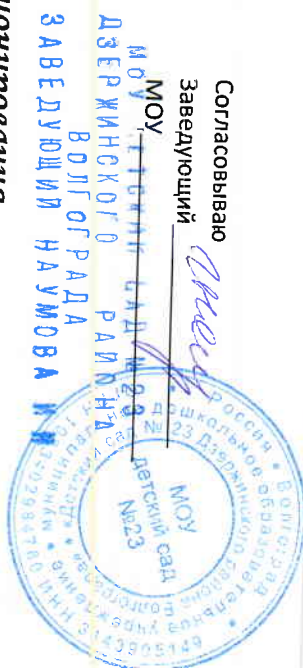


ТРИМЕСЕЧНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

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

Согласовываю
Заведующий



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 3	Завтрак						
	КАША ЖИДКАЯ (МАННА) №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
Итого за 2 завтрак		200	3,0	1,0	42,0	192,0	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5	57
	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13,5	16,7	12,6	262,9	282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ТРЕХНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,7	31,9	203,0	166
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	15	0,2	0,6	0,8	11,2	354
Итого за обед	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	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 поддник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	2,0	6,1	48,5	324
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	268
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
Итого за уплотненный поддник		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.



СТРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

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

Согласовываю
Заведующий *М.И. Селев*
МОУ ДОШКОЛЬНЫЙ ЦЕНТР №23
ДЗЕРЖИНСКОГО РАЙОНА
БУЛГАРСКАЯ НАУМОВА

Россия
Область
г. Москва
ДЗЕРЖИНСКИЙ РАЙОН
МОУ ДОШКОЛЬНЫЙ ЦЕНТР №23
детский сад №23

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 №94	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	
	Итого за завтрак		405/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	
			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 СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1		
		ШИ 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 РУЖАНОЙ	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									

Повар _____

Утверждаю
ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

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

Согласовываю
Заведующий

МУД-ДЕТСКИЙ САД №23
ДЗЕРЖИНСКОГО РАЙОНА
ЗАВЕДУЮЩИЙ НАУМОВА И



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 (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №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	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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ 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 РУХАНОЙ	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	1 885,0	

Повар

Стрельников А.В.

(с соевыми овощами)

Повар

Согласовываю

Atlee

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

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

МОУ АТОНН ГА
ДЗЕРЖИНСКОГО Р
БЮЛЕТЕНЬ НАУЧ
ЗАВЕДУЮЩИИ НАУЧ

МОУ
детский сад
№23
АНО ИД
ОБАН

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 (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	185
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213
		470	20,7	15,3	67,5	492,7	
Итого за завтрак							
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 СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1	
	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	80/60	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
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		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	
Полдник							

Утверждаю
ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

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

Согласовываю
Заведующий
МОУ
ДЕТСКИЙ САД №23
ДЗЕРЖИНСКОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДА
ЗАВЕДУЮЩИЙ НАУМОВА Н.Н.



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		
	Итого за завтрак								
			10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	
			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	
	Итого за обед								
			50	3,3	0,4	21,2	102,0		
			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 (сливкий) №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	
	Итого за уплотненный полдник								
			40	3,1	0,2	20,1	94,7		
			450	39,0	31,5	50,0	656,4		
Всего за день:				90,6	66,9	215,3	1 876,3		
Повар									

Повар

Утверждаю
ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)

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

Согласовываю
Заведующий
И.М.ОУ
ДЗЕРЖИНСКОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДА
ЗАВЕДУЮЩИЙ НАУМОВА



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	
Итого за 2 завтрак		180	1,7	0,2	5,0	31,4	399
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 рубленые №282	80/5	13,5	16,7	12,5	262,7	282
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая) №166	150/5	8,1	5,5	36,8	234,4	166
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, 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 _____

Стрельников А.В.

Сотласовываю
Заведующий _____
(подпись)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 12							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	185
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за завтрак		470	20,6	15,1	54,1	436,3	
2 Завтрак	РЫБКИ, 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	388
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	33
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4,0	7,2	71,6	67
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13,5	16,7	12,5	262,7	282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,7	31,9	203,0	166
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
Итого за обед		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		725	22,6	30,4	86,0	717,0	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160	10,7	7,2	26,8	228,8	291
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,5	43,9	350
	КЕФИР, АЛИДОФИЛИН, 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	
Итого за уплотненный полдник		460	20,1	15,5	68,2	515,2	
Всего за день:			64,0	61,5	240,2	1 805,5	
Повар							

Утверждаю
ИП Стрелыни

ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

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

Согласовываю
Заведующий _____

Atchafalaya

Многоликий
Дзержинского район
Волгоград
Заведующий Навмобва

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 СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	82
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4	286
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	336
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	150	3,3	5,7	14,5	123,5	376
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	
	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	478
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	
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							

Утверждаю
ИП Стрельников А.В.



СТЕРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

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

Согласовываю
Заведующий

Маша

МОШОВИЦКИЙ РАЙОН
ДЕЗЕРЖИНСКОГО РАЙОНА
ЗАВЕДУЮЩИЙ НАУМОВА И



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
Итого за завтрак		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3
			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
Итого за обед		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	
Итого за уплотненный полдник		ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ №458	75	10,1	5,4	33,8	226,1	458
			465	26,6	19,8	75,4	606,8	
	Всего за день:			78,6	82,2	209,3	1 937,1	
Товар								

Повар

Утверждаю
ИП Стрельников А.В.



ПРИЛОЖЕНИЕ № 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

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

Согласовываю
Заведующий *И.И.И.*
МОУ ВОЛГОГРАДСКИЙ ЦЕНТР
ДЕТСКОГО ВОЗРАСТА
ЗАВЕДУЮЩИЙ НАУМОВА И.И.
МОУ Детский сад №23

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак Неделя 3 День 15	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 (ТОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
	Итого за завтрак	462	16,5	14,6	43,2	372,6	
2 Завтрак	РЫБЛОКИ, 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	
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
		740	30,3	28,6	98,1	778,5	
Уплотненный 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	180/107	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	
Всего за день:			66,5	60,9	251,2	1 842,6	
Повар							

Согласовываю

Заведующий

MOY

МОУ
Детский сад

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми 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
		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

Whe

23 Держинского

ТИРИМЕФНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

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

МОУ ДЕТСКИЙ
ДЮЖИНСКОГО
ВОЛОГОДА
ЗАВЕДУЮЩИЙ НАУМОВА

детский сад
№23

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 КРУТОЙ (РИСОВОЙ) №94	220	5,3	5,4	18,4	145,1	93	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		СЫР (ТОРЦИЯМИ) №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 СОЛЕННЫЙ								
		БОРЩ СО СМЕТАНОЙ №56	60	0,5	0,1	1,0	7,8	56	
		ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288	200/5	1,4	4,7	8,0	82,7		
		80/80	13,7	16,3	12,4	260,5	288		
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	120/5	4,5	4,0	28,7	174,0	205	
Итого за обед	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	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			
		Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	150	26,8	18,1	25,8	386,0	237
				СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,5	43,9
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200			5,6	4,9	7,8	102,8	401	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40			3,1	0,2	20,1	94,7		
ПЕЧЕНЬЕ	30			2,3	2,9	22,3	125,1		
Итого за уплотненный полдник		470	38,8	28,6	79,5	752,5			
Всего за день:			75,0	65,8	237,8	1 883,4			
Повар									

Утверждаю

ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

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

Согласовываю
Заведующий

Стрельников А.В.

МОУ «Средняя общеобразовательная школа №23 Дзержинского района Республики Беларусь»
ДЗЕРЖИНСКОГО РАЙОНА
ЗАВЕДУЩИЙ НАУМОВА И.И.



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 (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	185
		КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	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
Итого за 2 завтрака		130	0,8	0,6	37,8	161,9		
Обед								
		ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1	
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №81	180	4,1	3,8	13,6	106,1	81
		ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	286
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150/5	8,1	5,5	36,8	234,4	166
		КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за обед		785	28,9	26,5	110,3	816,0		
Уплотненный полдник								
		РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №245	70/5	13,2	4,3	0,2	97,3	245
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	4,6	21,4	143,9	321
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	47,4	47,4	
		БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	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

Повар

ИП Стрельников А.В.

240

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

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

ЗАВЕДУЮЩИЙ НАУМ

МОУ ДЕТСКИЙ САД
ДЗЕРЖИНСКОГО Р

ЗАВЕДУЩИИ НАУМ

детский сад
№23
АПОЧНА
ОБА В. Р.

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 №33	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 КРУПНОЙ №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
Итого за обед	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
		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	763,1	
Всего за день:			67,2	71,6	231,9	1 881,5	
Повар							

ИП Стрельников А.В.

Заведующий

(с соевыми овощами)

МОУ
ДЗЕРЖИНСКОГО РАЙОНА

ЗАВЕДУЮЩИЙ НАУМОВА

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	
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 РУЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		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							