УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Город Кафе»

"_____С.К. Кондрев

«_____»_____202_ г.

МОУ ДЕТСКИЙ САД № 37

Digitally signed by МОУ ДЕТСКИЙ САД № 37
DN: STREET="УЛИЦА НЕВСКАЯ, 8, А", S=34 ОБЛАСТЬ ВОЛГОГРАДСКАЯ, L=ГОРОД ВОЛГОГРАД, C=RU, G=Лариса Алексеевна, SN=Трапезникова, CN=МОУ ДЕТСКИЙ САД № 37, T=Заведующий, O=МОУ ДЕТСКИЙ САД № 37, E=alisads-37@mail.ru, ИНН=003444064403, СНИЛС=02010433861, ОГРН=1023403441797
Reason: I am the author of this document
Location: your signing location here
Date: 2021.03.17 19:57:55+04'00'
Foxit Reader Version: 10.1.1

СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

"Детский сад №_37_____ Центрального района Волгограда"

_____Трапезникова Л.А.

«_02_»_марта_____202_1_г.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

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			Энергети-ческая 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 уплотненый полдник		**490**	**31.1**	**26.2**	**79.5**	**683.7**	
Всего за день:			**69.1**	**60.3**	**249.0**	**1,831.8**	

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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	120	12.2	15.3	2.2	199.5	215
	МОЛОКО 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		**420**	**21.9**	**26.7**	**36.7**	**480.5**	
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
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	200	1.7	2.1	13.7	81.1	80
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14.4	14.0	13.5	245.0	298
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0.1	0.0	25.7	102.6	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	
Итого за обед		**680**	**20.4**	**20.1**	**79.0**	**585.3**	
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240	150	20.7	15.8	21.0	323.0	240
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	60	1.3	3.2	4.3	53.7	350
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3.1	2.4	17.1	103.1	395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	
Итого за уплотненый полдник		**480**	**30.4**	**24.5**	**84.2**	**696.8**	
Всего за день:			**73.6**	**71.5**	**217.6**	**1,837.7**	

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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	8.0	4.6	34.2	210.5	185
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3.6	2.9	14.9	101.4	397
	БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	
	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ №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 СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1.5	4.0	10.0	82.5	57
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13.5	16.7	12.6	262.9	282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7.0	4.7	31.9	203.0	166
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	15	0.2	0.6	0.8	11.2	354
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0.1	0.1	20.9	86.0	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	
Итого за обед		**730**	**26.9**	**26.7**	**103.9**	**781.0**	
Уплотненный полдник	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	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	
Итого за уплотненый полдник		**512**	**19.1**	**19.2**	**44.1**	**446.9**	
Всего за день:			**68.4**	**60.3**	**254.8**	**1,879.0**	

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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (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 уплотненый полдник		**460**	**39.9**	**34.3**	**59.5**	**722.6**	
Всего за день:			**88.6**	**69.7**	**205.9**	**1,869.3**	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5.6	4.9	9.3	104.8	400
Итого за завтрак		**445**	**16.6**	**18.5**	**56.1**	**468.0**	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	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 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 уплотненый полдник		**495**	**18.2**	**14.6**	**82.2**	**559.7**	
Всего за день:			**67.8**	**61.9**	**253.8**	**1,885.0**	

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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	8.0	4.6	34.2	210.5	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 уплотненый полдник		**542**	**24.4**	**12.7**	**106.1**	**645.7**	
Всего за день:			**64.8**	**44.6**	**269.0**	**1,758.1**	

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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	110	11.1	13.9	2.1	182.8	215
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3.0	2.5	15.6	97.3	394
	БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	
Итого за завтрак		**400**	**17.5**	**22.6**	**37.7**	**430.1**	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399
Итого за 2 завтрак		**180**	**0.9**	**0.2**	**17.7**	**75.1**	
Обед	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1.0	2.0	6.1	48.5	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83	200/25	6.8	6.5	14.3	143.2	83
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	200	19.8	10.2	42.1	362.8	292
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0.4	1.4	1.8	22.9	348
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0.1	0.1	20.9	86.0	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	
Итого за обед		**735**	**30.5**	**20.6**	**101.1**	**740.6**	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ №238	150	18.1	15.3	35.8	357.0	238
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	60	1.3	3.2	4.3	53.7	350
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3.1	2.4	17.1	103.1	395
	БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	
Итого за уплотненый полдник		**460**	**26.3**	**23.8**	**87.5**	**675.8**	
Всего за день:			**75.2**	**67.2**	**244.0**	**1,921.6**	

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			Энергети-ческая 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 ВАРЕНЫЕ №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 уплотненый полдник		**475**	**20.1**	**18.6**	**74.7**	**576.2**	
Всего за день:			**63.9**	**61.4**	**246.7**	**1,850.2**	

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			Энергети-ческая 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		**690**	**31.2**	**21.8**	**83.7**	**689.9**	
Уплотненный полдник	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	150	29.0	23.2	17.8	405.2	231
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) №351	60	1.1	2.3	6.7	52.3	351
	КЕФИР, 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 уплотненый полдник		**450**	**39.0**	**31.5**	**50.0**	**656.4**	
Всего за день:			**90.6**	**66.9**	**215.3**	**1,876.3**	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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 уплотненый полдник		**460**	**23.2**	**22.3**	**69.1**	**583.9**	
Всего за день:			**75.3**	**79.9**	**200.4**	**1,864.5**	

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			Энергети-ческая 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	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	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200	1.9	2.3	15.6	90.6	77
	МАКАРОННИК 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	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	
Итого за обед		**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 уплотненый полдник		**582**	**22.0**	**20.2**	**85.5**	**633.4**	
Всего за день:			**64.9**	**47.7**	**268.9**	**1,818.8**	

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			Энергети-ческая 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 ВАРЕНЫЕ №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	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	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
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	
Итого за обед		**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, 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	
Итого за уплотненый полдник		**460**	**20.1**	**15.5**	**68.2**	**515.2**	
Всего за день:			**64.0**	**61.5**	**240.2**	**1,805.5**	

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			Энергети-ческая 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
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12.6	16.7	16.4	279.4	286
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	150	3.3	5.7	14.5	123.5	336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0.0	0.0	14.0	55.8	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	
Итого за обед		**780**	**25.7**	**24.1**	**100.7**	**742.4**	
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13.6	11.2	3.4	176.1	268
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150	3.2	4.7	18.3	134.2	151
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0.1	0.0	9.8	39.4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3.5	5.3	26.8	169.1	478
Итого за уплотненый полдник		**515**	**22.7**	**21.4**	**73.4**	**589.8**	
Всего за день:			**63.6**	**56.3**	**272.4**	**1,886.7**	

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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 14							
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	100/5	10.1	16.1	1.9	202.5	215
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3.6	3.0	15.0	101.9	397
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6.4	8.1	19.5	182.3	3
Итого за завтрак		**405**	**21.2**	**32.5**	**41.0**	**558.1**	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399
Итого за 2 завтрак		**180**	**0.9**	**0.2**	**17.7**	**75.1**	
Обед	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	60	1.3	2.9	6.6	60.0	54
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б №57	200	2.1	4.2	10.0	87.2	57
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23.8	22.1	20.7	382.3	276
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0.1	0.1	20.9	86.0	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	
Итого за обед		**680**	**29.9**	**29.7**	**75.2**	**697.1**	
Уплотненный полдник	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14.4	14.0	13.5	245.0	298
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0.6	0.3	18.1	88.3	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ №458	75	10.1	5.4	33.8	226.1	458
Итого за уплотненый полдник		**465**	**26.6**	**19.8**	**75.4**	**606.8**	
Всего за день:			**78.6**	**82.2**	**209.3**	**1,937.1**	

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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 15							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (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
Итого за завтрак		**462**	**16.5**	**14.6**	**43.2**	**372.6**	
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 КРУПОЙ 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	
Итого за обед		**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	180/10/7	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 уплотненый полдник		**492**	**18.9**	**17.1**	**72.1**	**529.6**	
Всего за день:			**66.5**	**60.9**	**251.2**	**1,842.6**	

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			Энергети-ческая 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	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 уплотненый полдник		**455**	**18.0**	**17.2**	**38.1**	**397.5**	
Всего за день:			**82.7**	**94.9**	**170.5**	**1,907.0**	

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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 17							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (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 (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2.2	2.9	0.0	35.3	7
Итого за завтрак		**440**	**12.5**	**11.5**	**47.8**	**346.6**	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399
Итого за 2 завтрак		**180**	**0.9**	**0.2**	**17.7**	**75.1**	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ №56	200/5	1.4	4.7	8.0	82.7	56
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288	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
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0.1	0.0	25.7	102.6	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	
Итого за обед		**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	350
	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 уплотненый полдник		**470**	**38.8**	**28.6**	**79.5**	**752.5**	
Всего за день:			**75.0**	**65.8**	**237.8**	**1,883.4**	

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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 18							
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
	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 завтрак		**130**	**0.8**	**0.6**	**37.8**	**161.9**	
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №81	180	4.1	3.8	13.6	106.1	81
	ТЕФТЕЛИ 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
	КОМПОТ 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	10.0	47.4	
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3.5	5.3	26.8	169.1	478
Итого за уплотненый полдник		**475**	**22.0**	**14.6**	**76.5**	**546.0**	
Всего за день:			**66.2**	**54.5**	**298.6**	**1,999.9**	

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			Энергети-ческая 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	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	393
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2.4	7.5	15.2	145.8	1
Итого за завтрак		**489**	**9.7**	**13.6**	**49.6**	**370.5**	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399
Итого за 2 завтрак		**180**	**0.9**	**0.2**	**17.7**	**75.1**	
Обед	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324	60	0.8	2.0	5.0	44.1	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	200	1.7	2.1	13.7	81.1	80
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13.5	16.7	12.6	262.9	282
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	130	2.4	5.1	12.9	116.8	344
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0.0	0.0	14.0	55.8	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	
Итого за обед		**695**	**21.1**	**27.9**	**75.1**	**652.8**	
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235	150	23.3	16.0	34.7	385.1	235
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1.0	2.5	3.6	44.4	350
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5.6	4.9	9.3	104.8	400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	50	3.4	6.3	27.3	179.9	470
Итого за уплотненый полдник		**480**	**35.5**	**29.9**	**89.5**	**783.1**	
Всего за день:			**67.2**	**71.6**	**231.9**	**1,881.5**	

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			Энергети-ческая 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
	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 уплотненый полдник		**475**	**20.7**	**15.5**	**83.2**	**566.8**	
Всего за день:			**61.2**	**45.2**	**300.9**	**1,896.1**	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	**1,427.2**	**1,284.3**	**4,838.2**	**37,432.1**
Среднее значение за период	**71.4**	**64.2**	**241.9**	**1871.6**