

Утверждаю



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)**

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

Согласовываю
Заведующий
МОУ Д/С № 246



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) №94	180	4,3	4,4	15,0	118,0	94	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2011
Итого за завтрак		420	9,7	14,4	45,8	361,1		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	180	2,1	2,0	14,5	85,0	82	2011
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	70	11,5	11,6	11,5	197,9	305	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	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		670	21,2	20,4	89,7	634,8		
Уплотненный полдник								
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	150	17,8	16,7	15,6	287,3	276	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	25,8	20,9	79,4	612,4		
Всего за день:			57,6	55,9	232,6	1 683,4		

Повар _____

Утверждаю



**ПЕРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)**

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

Согласовываю
Заведующий
МОУ *ГБОУ СОШ № 246*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 2								
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	150	15,3	18,9	2,9	249,4	215	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак		380	23,2	24,7	27,6	432,8		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ №80	180	1,6	1,9	12,2	73,0	80	2011
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	298	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	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		650	20,0	17,6	84,9	586,6		
Уплотненный полдник								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240	150	20,7	15,8	21,0	323,0	240	2011
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	60	1,3	3,2	4,3	53,7	350	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
Итого за Уплотненный полдник		450	28,1	21,6	61,9	571,7		
Всего за день:			72,1	64,7	193,4	1 682,3		

Повар _____

Утверждаю

Согласовываю

Заведующий

МОУ

№ 246



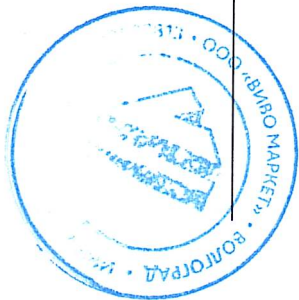
ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 3	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	180	7,3	4,2	31,4	191,3	185	2011
		180	3,6	2,9	14,9	101,4	397	2011
		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
Итого за завтрак		425	19,8	13,4	69,7	479,2		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
		180/10	1,7	5,1	9,2	94,3	57	2011
		70	11,6	11,7	11,0	198,2	282	2011
		130	7,0	4,7	31,9	203,0	166	2011
		30	0,4	1,2	1,7	22,5	354	2011
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		20	1,3	0,2	8,5	40,8		
		707	24,1	23,1	82,9	653,0		
		Итого за обед		707	24,1	23,1	82,9	653,0
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	50	0,8	1,7	5,2	40,0	324	2011
		140	19,6	29,0	19,6	418,3	ТТК № 32	
		50	1,0	2,5	3,5	43,9	350	2011
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
		45	3,3	0,3	21,9	103,4		
Итого за Уплотненный полдник		465	24,8	33,6	71,1	691,6		
Всего за день:			69,6	70,3	241,4	1 898,9		

Повар _____

Утверждаю



ТРИМЕСЕЧНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)

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

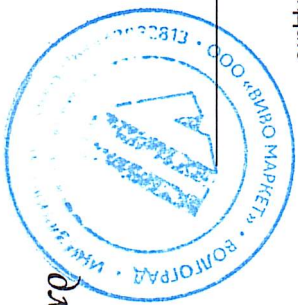
Согласовываю
Заведующий
МОУ *916/246*



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 День 4	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	180	5,3	4,8	15,1	125,3	94	2011
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
		Итого за завтрак	420	14,4	15,2	48,6	395,2		
		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	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	180	1,3	3,6	6,4	64,5	67	2011
		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	150	28,9	31,2	24,8	499,1	304	2011
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		Итого за обед	630	33,7	35,1	66,3	720,4		
		Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ №211	150	10,8	9,9	32,9	269,9	211
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,6	43,7	351	2011	
	КЕФИР, АЛИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011	
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011	
Итого за Уплотненный полдник		450	21,3	19,6	75,9	577,3			
Всего за день:			70,2	70,7	209,8	1 784,1			

Повар _____

Утверждаю



**ДИЕТМЕЯРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)**

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

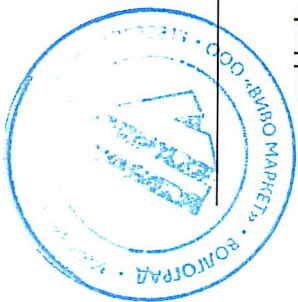
Согласовываю
Заведующий
МОУ детский сад № 246



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 5	Завтрак							
		КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	180	7,8	5,5	29,0	185	2011
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	186,7	2	2011
	Итого за завтрак	435	13,2	11,6	73,5	457,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77	180	2,3	2,1	13,9	85,2	77	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	150	17,8	16,7	15,6	287,3	276	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	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		630	25,8	21,7	90,6	667,2		
Уплотненный	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	70/5	9,5	6,9	6,8	135,8	255	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	130	3,3	3,4	34,4	185,8	166	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Уплотненный полдник		475	17,5	15,3	83,3	564,1		
Всего за день:			57,4	48,8	265,1	1763,8		

Повар _____

Утверждаю



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)**

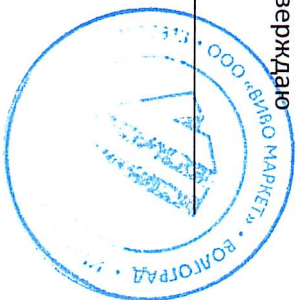
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю
Заведующий _____
МОУ 912246

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	180	7,3	4,2	31,4	191,3	185	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
	Итого за завтрак		400	16,9	12,5	55,1	400,6	
2 Завтрак	РЕЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
Итого за 2 завтрака		110	0,7	0,5	31,9	137,0		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ №85	200/20/10	2,1	4,6	12,1	102,7	85	2011
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	298	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
	Итого за обед		770	22,7	18,5	87,4	622,3	
Уплотненный полдник	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТЕ №249	70	11,3	4,4	2,1	97,7	249	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5,0	2,8	52,7	256,4	458	2011
Итого за Уплотненный полдник		492	20,7	11,2	93,0	566,2		
Всего за день:			61,0	42,7	267,4	1 726,1		

Повар _____

Утверждаю



УТРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)

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

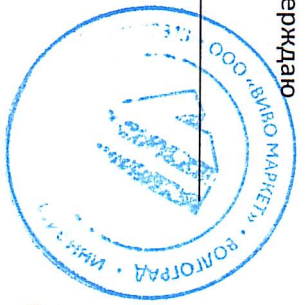
Согласовываю
Заведующий
МУО ГБОУ ДЦБ



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 7								
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	215	2011
	Омлет натуральный №215	150	15,2	18,8	2,9	248,3	215	2011
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак		430	18,6	24,2	32,0	425,8		
2 Завтрак	Сок яблочно-виноградный №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед								
	Помидоры соленные	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	Султ картофельный с мясными фрикадельками №83	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	83	2011
	Макаронник с мясом или печенью (печень) №292	150	14,8	7,6	31,5	272,7	292	2011
	Соус томатный №348	30	0,4	1,4	1,8	22,9	348	2011
	Компот из свежих плодов №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		655	25,1	15,8	85,2	604,6		
Уплотненный полдник								
	Запеканка из творога с морковью №238	150	18,1	15,3	35,8	357,0	238	2011
	Соус молочный №350	50	1,0	2,5	3,6	44,4	350	2011
	Чай с молоком или сливками №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за Уплотненный полдник		450	25,9	23,2	85,3	660,7		
Всего за день:			70,5	63,4	220,2	1 766,2		

Повар _____

Утверждаю



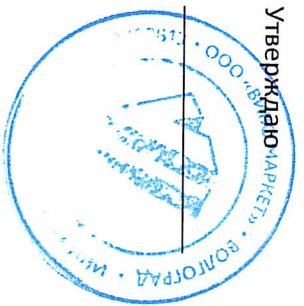
ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)

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

Согласовываю
Заведующий
МОУ д/с № 246

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	180/5	7,8	5,5	29,0	197,6	185	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
	Итого за завтрак		430	18,4	14,1	54,6		420,5
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №67	180/5	1,4	4,4	6,6	74,5	67	2011
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	286	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед		682	16,7	23,3	59,1	530,8		
Уплотненный полдник	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" ТТК № 34	120	16,1	23,4	19,1	351,5	ТТК № 34	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	50	0,9	1,8	3,6	40,5	355	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИГОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	24,9	31,1	92,7	767,8		
Всего за день:			60,8	69,3	225,4	1 810,3		

Повар _____



УТВЕРЖДАЮ МАРКЕТЪ, БОЛГОРАД, МАРКЕТЪ

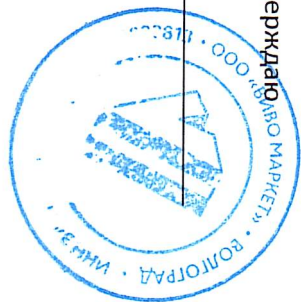
ДИТРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)

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

Согласовываю
Заведующий
МОУ *g/с 2846*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 9	ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	180	8,3	4,2	35,7	185	2011
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	400	2011
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
		СЫР (ТОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
Итого за завтрак		400	17,9	12,5	59,4		422,7	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	399	2011	
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7		75,1	
Обед	ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,7	2,9	4,1	33	2011
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	180	1,4	3,6	8,8	57	2011
		ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №294	150/5	19,6	11,4	16,9	294	2011
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	383	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	467	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
		Итого за обед		635	26,6	18,4	86,7	
Уплотненный полдник	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	150	13,5	7,9	31,7	212	2011
		СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,6	351	2011
		КЕФИР, АЛИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	401	2011
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	24,1	18,5	74,0		568,2	
Всего за День:			69,5	49,6	237,8		1 714,4	

Повар _____



**ТРЕХМЕСЯЧНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)**

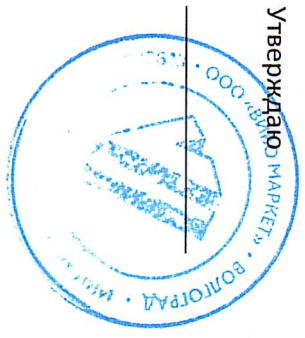
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю
Заведующий
МОУ 9102246



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 День 10	Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	150	15,2	18,8	2,9	248,3	215	2011
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак		430	21,5	26,7	37,8	483,7			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011	
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,1			
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КВ №82	180	2,7	2,0	15,2	90,0	82	2011	
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	150	14,4	13,6	14,7	241,5	302	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,1	60,3	376	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8			
	Итого за обед		670	23,8	16,4	87,2	594,7		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛГИ РУБЦЕННЫЕ №282	70/5	11,6	15,2	11,0	234,5	282	2011	
	КАША РАССОЛГЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ТРЕХНЕВАЯ) №166	150	8,1	2,0	36,8	198,1	166	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4			
Итого за Уплотненный полдник		445	21,3	17,3	67,6	519,4			
Всего за день:			67,5	60,6	210,3	1 672,9			

Повар _____



**ПРІМЕРНАЕ 20-ТІ ДННЕВАНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)**

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

Согласовываю
Заведующий
МОУ Школа №46



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 День 11		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (РИСОВОЙ) №94	4,3	4,4	15,0	118,0	94	2011	
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	2,8	2,2	15,4	92,9	395	2011	
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	2,8	7,5	17,7	157,7	1	2011	
		Итого за завтрак	405	9,9	14,1	48,1	368,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	368	2011		
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8	77	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	180	1,8	2,0	13,9	81,5	77	2011	
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	150	15,1	7,9	31,5	276,4	292	2011	
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
	Итого за обед		670	23,6	12,0	105,8	648,2		
	Уплотненный полдник	ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
		БИТОЧКИ "ГУЗИНА ЗАБАВА" ТТК № 33	70	8,6	15,8	8,7	211,7	ТТК № 33	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355		50	0,9	1,8	3,6	40,5	355	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,7	0,2	17,6	82,9			
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
Итого за Уплотненный полдник		452	17,6	24,1	74,4	594,0			
Всего за день:			51,9	51,0	247,3	1 702,0			

Повар _____

Утверждено



**ПРЕДУМОВИЯ 20-ти ДНЕВНОГО МЕНЮ
(с соевыми овощами)**

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

Согласовываю

Заведующий

МОУ

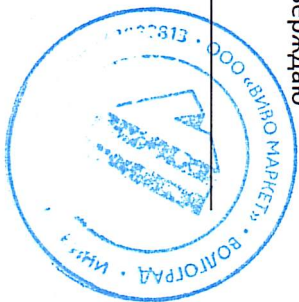
9/10/2016



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	180/5	7,3	4,2	30,9	189,4	185	2011		
		45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011		
		180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011		
		20	1,5	0,6	10,3	52,4				
		430	19,3	14,2	49,8	404,7				
Итого за завтрак										
2 Завтрак	ЯГЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЖМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011		
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011		
		180	1,3	3,6	6,4	64,5	67	2011		
		70	11,6	11,7	11,0	198,2	282	2011		
		130	7,0	4,7	31,9	203,0	166	2011		
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011		
		50	3,3	0,4	21,2	102,0				
		660	24,0	23,3	100,3	715,9				
		Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ №188	150	5,7	4,5	42,3	235,5	188	2011
			СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,6	43,7	351	2011
			КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9				
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4				
Итого за Уплотненный полдник		450	15,9	13,4	85,2	534,3				
Всего за день:			59,9	51,4	267,2	1 791,9				

Повар _____

Утверждаю



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)**

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

Согласовываю
Заведующий _____
МУУ 915-246



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 День 13	Завтрак								
		КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	180	8,3	4,2	35,7	213,4	185	2011
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
		Итого за завтрак	415	13,3	10,2	77,1	457,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011	
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1			
Обед									
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	82	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	180	2,1	2,0	14,5	85,0	82	2011	
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	286	2011	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9			
	Итого за обед	720	21,2	20,0	88,7	630,4			
Уплотненный полдник									
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70	11,8	6,6	3,1	122,6	268	2011	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150	3,2	4,7	18,3	134,2	151	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011	
	Итого за Уплотненный полдник	500	20,9	16,8	73,1	536,3			
	Всего за день:		56,3	47,2	256,6	1 699,5			

Повар _____



**ПРИМЕНЕНИЕ 20-ти ДНЕВНОГО МЕНЮ
(с соевыми овощами)**

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

Согласовываю
Заведующий
МОН *Г.И.И. 246*



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 14		Икра кабачковая консервированная	1,0	4,5	3,9	59,5		
		Макаронь, запеченные с яйцом №208	7,3	9,3	29,3	235,6	208	2011
		Какао с молоком №397	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011
		Батон	1,5	0,6	10,3	52,4		
		Итого за завтрак	420	13,7	17,7	60,2	460,7	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед		Помидоры соевые	0,6	0,0	1,2	6,8		
		Борщ с капустой и картофелем на м/б №57	2,0	3,7	8,8	78,5	57	2011
		Жаркое по-домашнему №276	17,8	16,7	15,6	287,3	276	2011
		Компот из свежих плодов №372	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
		Хлеб ржаной	1,3	0,2	8,5	40,8		
		Хлеб пшеничный	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		600	23,3	20,8	64,7	545,4		
Уплотненный полдник	ФРИКАДЕЛКИ "ВКУСЯШКА" ТТК № 32	140	19,6	29,0	19,6	418,3	ТТК № 32	
		50	0,9	1,8	3,6	40,5	355	2011
		180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	27,5	35,2	85,3	785,4		
Всего за день:			65,4	73,9	227,9	1 866,6		

Повар _____

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

МОВ

9/10/2011

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)

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



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 День 15		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	180	5,3	4,8	15,1	125,3	94	2011
		СЫР (ТОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7	2011
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
		БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
		Итого за завтрак		430	13,6	11,3	52,8	368,5	
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011	
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0			
Обед		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ НА К/Б №80	180	2,2	1,9	12,9	78,0	80	2011
		ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	150	14,4	13,6	14,7	241,5	302	2011
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
		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		630	22,5	20,5	88,1	629,6			
Уплотненный полдник		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	298	2011
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
Итого за Уплотненный полдник		447	18,8	17,8	63,9	499,2			
Всего за День:			55,6	50,1	236,7	1 634,3			

Повар _____



**ПЕРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)**

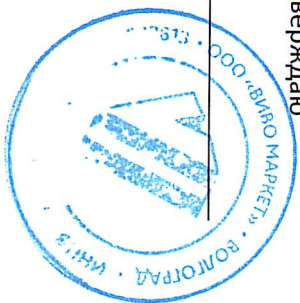
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю
Заведующий
МОУ д/с № 46

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4 День 16	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	180	5,3	4,8	15,1	125,3	94	2011
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		Итого за завтрак	455	12,2	11,5	69,9	437,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	67	2011	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б №67	180	2,0	3,6	7,2	70,2	304	2011	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	180	28,9	31,2	24,8	499,1	376	2011	
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
Итого за обед		600	33,9	35,3	63,9	713,2			
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70	11,8	6,6	3,1	122,6	268	2011	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	467	2011	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3			
Итого за Уплотненный полдник		510	21,9	16,6	76,8	558,6			
Всего за день:			68,8	64,2	229,6	1 800,5			

Повар _____

Утверждаю



**ДИЕТМЕНЫЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)**

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

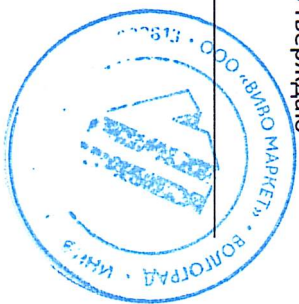
Согласовываю
Заведующий
МОУ *9/10-246*



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4 День 17	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПТОЙ (РИСОВОЙ) №94	180	4,3	4,4	15,0	118,0	94	2011
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30,5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
	Итого за завтрак	405	11,4	13,4	43,6	347,2			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011	
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1			
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011	
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ №56	180/5	1,3	4,3	7,1	75,4	56	2011	
	ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	288	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
	Итого за обед	685	21,2	24,6	93,7	695,4			
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	150	26,8	18,1	25,8	386,0	237	2011	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	60	1,3	3,1	4,2	52,7	350	2011	
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНИКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011	
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8			
	Итого за Уплотненный полдник	450	36,7	27,3	58,4	646,3			
	Всего за день:		70,2	65,5	213,4	1 764,0			

Повар _____

Утверждаю



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)**

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

Согласовываю
Заведующий
МОН

912246

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 18	Завтрак КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185 КАКАО С МОЛОКОМ №397 СЫР (ТОРЦИЯМИ) БАТОН	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	185	2011
		180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
		25	1,9	0,7	12,9	65,5		
		400	15,6	12,2	56,4	399,5		
2 Завтрак	Итого за 2 завтрака	180	0,7	0,7	17,1	82,1	368	2011
Обед								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8	81	2011
	СУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №81	180	4,1	3,8	13,6	106,1	286	2011
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	166	2011
	КАША РАССЫЛЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,7	31,9	203,0	372	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
Итого за обед		670	24,1	21,3	91,3	668,4		
Уплотненный полдник								
	БИТОЧКИ "КУЗИНА ЗАБАВА" ТТК № 33	70	8,6	15,8	8,7	211,7	321	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	398	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	17,7	25,5	87,2	664,5		
Всего за день:			58,1	59,7	252,0	1 814,5		

Повар _____

Утверждаю



**ТРЕХМЕСЯЧНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)**

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

Согласовываю
Заведующий
МОУ 916-246



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Неделя 4 День 19	Завтрак СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	180	5,2	4,3	17,5	131,1	93	2011		
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011		
		40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011		
Итого за завтрак		437	11,8	12,4	47,0	355,1				
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011		
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1				
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80 КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282 РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5				
		180	1,6	1,9	12,2	73,0	80	2011		
		70	11,6	11,7	11,0	198,2	282	2011		
		130	2,4	5,1	12,9	116,8	344	2011		
		180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011		
		40	2,6	0,4	17,0	81,6				
		20	1,5	0,1	9,7	46,0				
		670	20,1	19,3	77,7	577,9				
		Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235 СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 БАТОН	150	23,3	16,0	34,7	385,1	235	2011
				50	1,0	2,5	3,6	44,4	350	2011
200	5,6			4,9	9,3	104,8	400	2011		
50	3,8			1,5	25,7	131,0				
Итого за Уплотненный полдник		450	33,7	24,9	73,3	665,3				
Всего за день:			66,5	56,8	215,7	1 673,4				

Повар _____

Утверждено



**ПРИБЛИЖИТЕЛЬНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)**

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

Согласовываю
Заведующий _____
МОВ 91.02.246



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4 День 20	Завтрак КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧАЯ) №185 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БАТОН	150	7,0	3,5	29,3	176,4	185	2011	
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011	
		50	3,8	1,5	25,7	131,0			
		400	13,9	7,4	72,1	410,5			
		Итого за завтрак							
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	Икра кабачковая консервированная Борщ с капустой и картофелем №57 Соевый соус Соус молочный №350 Кисель из повидла, джем, варенье №383 Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	50	1,0	4,5	3,9	59,5			
		180	1,4	3,6	8,8	74,3	57	2011	
		150	10,0	6,8	25,3	215,8	291	2011	
		50	1,0	2,7	3,9	47,2	350	2011	
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011	
		40	2,6	0,4	17,0	81,6			
		30	2,2	0,2	14,6	68,9			
		680	18,3	18,2	99,2	649,9			
		Итого за обед							
		Уплотненный полдник	Помидоры соевые Сиченики "Рябушка" ТТК № 34 Соус сметанный с томатом №355 Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392 Хлеб пшеничный Печенье	50	0,6	0,0	1,2	6,8	
120	16,1			23,4	19,1	351,5	ТТК № 34		
50	0,9			1,8	3,6	40,5	355	2011	
190/10	0,1			0,0	9,8	39,4	392	2011	
30	2,3			0,2	15,1	71,0			
30	2,3	2,9	22,3	125,1					
Итого за Уплотненный полдник		480	22,3	28,3	71,1	634,3			
Всего за день:			55,3	54,7	261,4	1 785,9			

Повар _____