

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>9.7</b>	<b>14.4</b>	<b>45.8</b>	<b>361.1</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>17.7</b>	<b>75.1</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0.8	2.4	4.5	44.1	20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ 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		
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>21.2</b>	<b>20.4</b>	<b>89.7</b>	<b>634.8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>25.8</b>	<b>20.9</b>	<b>79.4</b>	<b>612.4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>57.6</b>	<b>55.9</b>	<b>232.6</b>	<b>1 683.4</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	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		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>380</b>	<b>23.2</b>	<b>24.7</b>	<b>27.6</b>	<b>432.8</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0.8	0.8	19.0	91.2	368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.0</b>	<b>91.2</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0.7	2.9	4.1	45.6	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №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		
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>20.0</b>	<b>17.6</b>	<b>84.9</b>	<b>586.6</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	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		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>28.1</b>	<b>21.6</b>	<b>61.9</b>	<b>571.7</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>72.1</b>	<b>64.7</b>	<b>193.4</b>	<b>1 682.3</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	180	7.3	4.2	31.4	191.3	185	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3.6	2.9	14.9	101.4	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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>19.8</b>	<b>13.4</b>	<b>69.7</b>	<b>479.2</b>	
<b>2 Завтрак</b>								
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>17.7</b>	<b>75.1</b>		
<b>Обед</b>								
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №57	180/10	1.7	5.1	9.2	94.3	57	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70	11.6	11.7	11.0	198.2	282	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7.0	4.7	31.9	203.0	166	2011
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0.4	1.2	1.7	22.5	354	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		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8		
<b>Итого за обед</b>		<b>707</b>	<b>24.1</b>	<b>23.1</b>	<b>82.9</b>	<b>653.0</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
<b>Уплотненный полдник</b>	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	50	0.8	1.7	5.2	40.0	324	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" ТТК № 32	140	19.6	29.0	19.6	418.3	ТТК № 32	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1.0	2.5	3.5	43.9	350	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0.1	0.1	20.9	86.0	372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>465</b>	<b>24.8</b>	<b>33.6</b>	<b>71.1</b>	<b>691.6</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>69.6</b>	<b>70.3</b>	<b>241.4</b>	<b>1 898.9</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>14.4</b>	<b>15.2</b>	<b>48.6</b>	<b>395.2</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0.8	0.8	19.0	91.2	368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.0</b>	<b>91.2</b>		
<b>Обед</b>								
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0.7	0.1	2.3	14.4		
	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		
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>33.7</b>	<b>35.2</b>	<b>67.2</b>	<b>726.7</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ №211	150	10.8	9.9	32.9	269.9	211	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
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4.0	3.0	29.6	160.9	473	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>21.3</b>	<b>19.6</b>	<b>75.9</b>	<b>577.3</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>70.2</b>	<b>70.8</b>	<b>210.7</b>	<b>1 790.4</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	180	7.8	5.5	29.0	197.6	185	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>13.2</b>	<b>11.6</b>	<b>73.5</b>	<b>457.4</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>17.7</b>	<b>75.1</b>		
<b>Обед</b>	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		
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>25.8</b>	<b>21.7</b>	<b>90.6</b>	<b>667.2</b>		
<b>Уплотненный</b>	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		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>475</b>	<b>17.5</b>	<b>15.3</b>	<b>83.3</b>	<b>564.1</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>57.4</b>	<b>48.8</b>	<b>265.1</b>	<b>1 763.8</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	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 (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	7	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>16.9</b>	<b>12.5</b>	<b>55.1</b>	<b>400.6</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0.7	0.5	31.9	137.0	388	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>110</b>	<b>0.7</b>	<b>0.5</b>	<b>31.9</b>	<b>137.0</b>		
<b>Обед</b>								
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0		
	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		
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>22.7</b>	<b>18.5</b>	<b>87.4</b>	<b>622.3</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>492</b>	<b>20.7</b>	<b>11.2</b>	<b>93.0</b>	<b>566.2</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>61.0</b>	<b>42.7</b>	<b>267.4</b>	<b>1 726.1</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	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 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		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>18.6</b>	<b>24.2</b>	<b>32.0</b>	<b>425.8</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>17.7</b>	<b>75.1</b>		
<b>Обед</b>								
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0.6	0.1	1.9	12.0		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83	180/25	6.6	6.3	12.8	134.6	83	2011
	МАКАРОНИК 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		
<b>Итого за обед</b>		<b>655</b>	<b>25.1</b>	<b>15.8</b>	<b>85.2</b>	<b>604.6</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	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		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>25.9</b>	<b>23.2</b>	<b>85.3</b>	<b>660.7</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>70.5</b>	<b>63.4</b>	<b>220.2</b>	<b>1 766.2</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>18.4</b>	<b>14.1</b>	<b>54.6</b>	<b>420.5</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0.8	0.8	19.0	91.2	368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.0</b>	<b>91.2</b>		
<b>Обед</b>								
<b>Обед</b>	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		
<b>Итого за обед</b>		<b>682</b>	<b>16.7</b>	<b>23.3</b>	<b>59.1</b>	<b>530.8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
<b>Уплотненный полдник</b>	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 ШИПОВНИКА №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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>24.9</b>	<b>31.1</b>	<b>92.7</b>	<b>767.8</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>60.8</b>	<b>69.3</b>	<b>225.4</b>	<b>1 810.3</b>		



# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	180	8.3	4.2	35.7	213.4	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 (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2.3	3.0	0.0	36.4	7	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>17.9</b>	<b>12.5</b>	<b>59.4</b>	<b>422.7</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>17.7</b>	<b>75.1</b>		
<b>Обед</b>								
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0.7	2.9	4.1	45.6	33	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	180	1.4	3.6	8.8	74.3	57	2011
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №294	150/5	19.6	11.4	16.9	276.5	294	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	10.0	47.4		
<b>Итого за обед</b>		<b>635</b>	<b>26.6</b>	<b>18.4</b>	<b>86.7</b>	<b>648.4</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
<b>Уплотненный полдник</b>	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	150	13.5	7.9	31.7	254.4	212	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
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4.1	3.9	28.9	167.3	467	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>24.1</b>	<b>18.5</b>	<b>74.0</b>	<b>568.2</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>69.5</b>	<b>49.6</b>	<b>237.8</b>	<b>1 714.4</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	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		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>21.5</b>	<b>26.7</b>	<b>37.8</b>	<b>483.7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>17.7</b>	<b>75.1</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №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 СУШЕНЫХ 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		
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>23.8</b>	<b>16.4</b>	<b>87.2</b>	<b>594.7</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70/5	11.6	15.2	11.0	234.5	282	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №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		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>445</b>	<b>21.3</b>	<b>17.3</b>	<b>67.6</b>	<b>519.4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>67.5</b>	<b>60.6</b>	<b>210.3</b>	<b>1 672.9</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 11</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	180	4.3	4.4	15.0	118.0	94	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2.8	2.2	15.4	92.9	395	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	35/10	2.8	7.5	17.7	157.7	1	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>9.9</b>	<b>14.1</b>	<b>48.1</b>	<b>368.6</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0.8	0.8	19.0	91.2	368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.0</b>	<b>91.2</b>		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0.6	0.1	1.9	12.0		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	180	1.8	2.0	13.9	81.5	77	2011
	МАКАРОННИК 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		
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>23.6</b>	<b>12.0</b>	<b>105.8</b>	<b>648.2</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50	1.1	2.4	5.6	49.9	54	2011
	БИТОЧКИ "КУЗИНА ЗАБАВА" ТТК № 33	70	8.6	15.8	8.7	211.7	ТТК № 33	
	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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>452</b>	<b>17.6</b>	<b>24.1</b>	<b>74.4</b>	<b>594.0</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>51.9</b>	<b>51.0</b>	<b>247.3</b>	<b>1 702.0</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 12</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	180/5	7.3	4.2	30.9	189.4	185	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5.5	5.0	0.3	68.6	213	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5.0	4.4	8.3	94.3	400	2011
	БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>19.3</b>	<b>14.2</b>	<b>49.8</b>	<b>404.7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0.7	0.5	31.9	137.0	388	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>110</b>	<b>0.7</b>	<b>0.5</b>	<b>31.9</b>	<b>137.0</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0.7	2.9	4.1	45.6	33	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	180	1.3	3.6	6.4	64.5	67	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70	11.6	11.7	11.0	198.2	282	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7.0	4.7	31.9	203.0	166	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		
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>24.0</b>	<b>23.3</b>	<b>100.3</b>	<b>715.9</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	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		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>15.9</b>	<b>13.4</b>	<b>85.2</b>	<b>534.3</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>59.9</b>	<b>51.4</b>	<b>267.2</b>	<b>1 791.9</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 13</b>								
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>13.3</b>	<b>10.2</b>	<b>77.1</b>	<b>457.7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>17.7</b>	<b>75.1</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0		
	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 СУШЕНЫХ 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		
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>21.2</b>	<b>20.0</b>	<b>88.7</b>	<b>630.4</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>500</b>	<b>20.9</b>	<b>16.8</b>	<b>73.1</b>	<b>536.3</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>56.3</b>	<b>47.2</b>	<b>256.6</b>	<b>1 699.5</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 14</b>								
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5		
	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ №208	150	7.3	9.3	29.3	235.6	208	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3.9	3.3	16.7	113.2	397	2011
	БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>13.7</b>	<b>17.7</b>	<b>60.2</b>	<b>460.7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>17.7</b>	<b>75.1</b>		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0.6	0.1	1.9	12.0		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б №57	180	2.0	3.7	8.8	78.5	57	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	150	17.8	16.7	15.6	287.3	276	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0.1	0.1	20.9	86.0	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0		
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>23.3</b>	<b>20.9</b>	<b>65.4</b>	<b>550.6</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" ТТК № 32	140	19.6	29.0	19.6	418.3	ТТК № 32	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	50	0.9	1.8	3.6	40.5	355	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0.6	0.3	18.1	88.3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4.1	3.9	28.9	167.3	467	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>27.5</b>	<b>35.2</b>	<b>85.3</b>	<b>785.4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>65.4</b>	<b>74.0</b>	<b>228.6</b>	<b>1 871.8</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 15</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	180	5.3	4.8	15.1	125.3	94	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №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		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>13.6</b>	<b>11.3</b>	<b>52.8</b>	<b>368.5</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0.7	0.5	31.9	137.0	388	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>110</b>	<b>0.7</b>	<b>0.5</b>	<b>31.9</b>	<b>137.0</b>		
<b>Обед</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА К/Б №80	180	2.2	1.9	12.9	78.0	80	2011
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ 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		
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>22.5</b>	<b>20.5</b>	<b>88.1</b>	<b>629.6</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	140/30	12.8	12.3	12.0	217.4	298	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>447</b>	<b>18.8</b>	<b>17.8</b>	<b>63.9</b>	<b>499.2</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>55.6</b>	<b>50.1</b>	<b>236.7</b>	<b>1 634.3</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 16</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (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		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>12.2</b>	<b>11.5</b>	<b>69.9</b>	<b>437.5</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0.8	0.8	19.0	91.2	368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.0</b>	<b>91.2</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б №67	180	2.0	3.6	7.2	70.2	67	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	150	28.9	31.2	24.8	499.1	304	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		
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>33.9</b>	<b>35.3</b>	<b>63.9</b>	<b>713.2</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	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		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4.1	3.9	28.9	167.3	467	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>510</b>	<b>21.9</b>	<b>16.6</b>	<b>76.8</b>	<b>558.6</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>68.8</b>	<b>64.2</b>	<b>229.6</b>	<b>1 800.5</b>		



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 17</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>11.4</b>	<b>13.4</b>	<b>43.6</b>	<b>347.2</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>17.7</b>	<b>75.1</b>		
<b>Обед</b>								
<b>Обед</b>	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
	ФРИКАДЕЛЬКИ 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		
<b>Итого за обед</b>		<b>685</b>	<b>21.2</b>	<b>24.6</b>	<b>93.7</b>	<b>695.4</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
<b>Уплотненный полдник</b>	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, РЯЖЕНКА №401	200	5.6	4.9	7.8	102.8	401	2011
	БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>36.7</b>	<b>27.3</b>	<b>58.4</b>	<b>646.3</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>70.2</b>	<b>65.5</b>	<b>213.4</b>	<b>1 764.0</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 18</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	180/5	7.8	5.5	28.5	195.7	185	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3.6	3.0	15.0	101.9	397	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	7	2011
<b>Итого за завтрак</b>	БАТОН	25	1.9	0.7	12.9	65.5		
		<b>400</b>	<b>15.6</b>	<b>12.2</b>	<b>56.4</b>	<b>399.5</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Итого за 2 завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	180	0.7	0.7	17.1	82.1	368	2011
		<b>180</b>	<b>0.7</b>	<b>0.7</b>	<b>17.1</b>	<b>82.1</b>		
<b>Обед</b>								
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0.6	0.1	1.9	12.0		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №81	180	4.1	3.8	13.6	106.1	81	2011
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/30	10.3	12.4	11.0	205.3	286	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7.0	4.7	31.9	203.0	166	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0.1	0.1	20.9	86.0	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2		
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>24.1</b>	<b>21.4</b>	<b>92.0</b>	<b>673.6</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	БИТОЧКИ "КУЗИНА ЗАБАВА" ТТК № 33	70	8.6	15.8	8.7	211.7	ТТК № 33	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2.7	3.9	18.5	124.4	321	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0.6	0.3	18.1	88.3	398	2011
	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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>17.7</b>	<b>25.5</b>	<b>87.2</b>	<b>664.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>58.1</b>	<b>59.8</b>	<b>252.7</b>	<b>1 819.7</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 19</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	180	5.2	4.3	17.5	131.1	93	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	393	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15	6.4	8.1	19.5	182.3	3	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>437</b>	<b>11.8</b>	<b>12.4</b>	<b>47.0</b>	<b>355.1</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>17.7</b>	<b>75.1</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	180	1.6	1.9	12.2	73.0	80	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70	11.6	11.7	11.0	198.2	282	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	130	2.4	5.1	12.9	116.8	344	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		
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>20.1</b>	<b>19.3</b>	<b>77.7</b>	<b>577.9</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235	150	23.3	16.0	34.7	385.1	235	2011
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1.0	2.5	3.6	44.4	350	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5.6	4.9	9.3	104.8	400	2011
	БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>33.7</b>	<b>24.9</b>	<b>73.3</b>	<b>665.3</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>66.5</b>	<b>56.8</b>	<b>215.7</b>	<b>1 673.4</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 20</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	150	7.0	3.5	29.3	176.4	185	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3.1	2.4	17.1	103.1	395	2011
	БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>13.9</b>	<b>7.4</b>	<b>72.1</b>	<b>410.5</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0.8	0.8	19.0	91.2	368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.0</b>	<b>91.2</b>		
<b>Обед</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	180	1.4	3.6	8.8	74.3	57	2011
	ЖАРЕНАЯ КАПУСТЕЛЫБАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №201	150	10.0	6.8	25.3	215.8	291	2011
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1.0	2.7	3.9	47.2	350	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		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9		
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>18.3</b>	<b>18.2</b>	<b>99.2</b>	<b>649.9</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0.6	0.1	1.9	12.0		
	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
	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		
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>480</b>	<b>22.3</b>	<b>28.3</b>	<b>71.1</b>	<b>634.3</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>55.3</b>	<b>54.7</b>	<b>261.4</b>	<b>1 785.9</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
<b>Итого за период</b>	<b>1 264.2</b>	<b>1 170.8</b>	<b>4 713.5</b>	<b>35 051.7</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>63.2</b>	<b>58.5</b>	<b>235.7</b>	<b>1752.6</b>