



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми 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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (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	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 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		
Итого за обед		670	21,2	20,4	89,7	634,8		
Плотный 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		
Итого за день:			57,6	55,9	232,6	1 683,4		

Заведующий МОУ Детский сад № 292
 Е.М. Мисюгина

ПЕРИМЕТРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 (с соевыми овощами)

Директор ООО

С.И. Савицкий
 ООО «Славия»



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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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 завтрака		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		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		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		
Сего за день:			72,1	64,7	193,4	1 682,3		



Заведующий МОУ «Отдел сад № 112»
 Детский сад № 292
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

(с соевыми овощами)

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ



Директор ООУ «Славянка» Озёрского района

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННА) №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		
Итого за завтрак		425	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
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 СОЛЁНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	57	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №57	180/10	1,7	5,1	9,2	94,3	282	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ) №166	70	11,6	11,7	11,0	198,2	166	2011
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	130	7,0	4,7	31,9	203,0	354	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	30	0,4	1,2	1,7	22,5	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7		
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	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		
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324		50	0,8	1,7	5,2	40,0	324
ФРИКАДЕЛКИ "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		
Итого за Уплотненный обед		465	24,8	33,6	71,1	691,6		
Итого за день:			69,6	70,3	241,4	1 898,9		



Заведующий УМО «детский сад № 292»
Е. П. Шадеева
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

УТРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 (с соевыми овощами)



Директор ООО «Славия»
Славия
 ООП «Славия»
 ИНН 3442073222
 ОГРН 1023400012111

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (ТРЕЧНЕВОЙ) №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	2011	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	ТОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1	67	2011	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	180	1,3	3,6	6,4	64,5	304	2011	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	150	28,9	31,2	24,8	499,1	376	2011	
	ХЛЕБ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	40,8	46,0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	9,7	35,1	66,3	
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	35,1	66,3		
		630	33,7	35,1	66,3	720,4			
'ПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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	
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011	
		450	21,3	19,6	75,9	577,3			
сего за день:			70,2	70,7	209,8	1784,1			



Заведующий ЖОУ «Детский сад № 192»
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании
 (с соевыми овощами)

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 (с соевыми овощами)

Директор ООО «Заведение "Славия"»



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 (ТЕРКУПЕСОВАЯ) №185	180	7,8	5,5	29,0	197,6	185	2011		
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011		
		30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011		
		435	13,2	11,6	73,5	457,4				
		Итого за завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011		
		50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011		
		180	2,3	2,1	13,9	85,2	77	2011		
		150	17,8	16,7	15,6	287,3	276	2011		
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011		
		50	3,3	0,4	21,2	102,0				
		20	1,5	0,1	9,7	46,0				
		630	25,8	21,7	90,6	667,2				
		ПЛОТНЕННЫЙ	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
				70/5	9,5	6,9	6,8	135,8	255	2011
130	3,3			3,4	34,4	185,8	166	2011		
180	0,6			0,3	18,1	88,3	398	2011		
Итого за Уплотненный	Итого за Уплотненный	40	3,1	0,2	20,1	94,7				
		475	17,5	15,3	83,3	564,1				
Итого за день:	Итого за день:	57,4	48,8	265,1	1763,8					



Заведующий МОУ «Ореховский сад № 292»
 МОУ «Ореховский сад № 292»
 Детский сад № 292

ПЕРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 (с соевыми овощами)
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании



Директор ООО «Савиц» Ореховский сад № 292
 «Савиц»
 Директор ООО «Савиц» Ореховский сад № 292

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 6	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	7	2011
		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			
Итого за 2 завтрака		110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ №85	50	0,4	0,1	0,9	6,5	85	2011
		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	200/20/10	2,1	4,6	12,1	102,7	298	2011
		КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	376	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
Итого за обед		50	3,3	0,4	21,2	102,0			
Итого за 2 обеда		50	3,7	0,3	24,3	114,8			
Плотный полдник	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	770	22,7	18,5	87,4	622,3		
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	70	11,3	4,4	2,1	97,7	249	2011
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
Итого за Уплотненный полдник		75	1,5	0,1	9,7	46,0			
Итого за день:		492	20,7	11,2	93,0	566,2			
			61,0	42,7	267,4	1726,1			



Заведующий МОУ «Детский сад № 292»
 Е. П. Писарева
 Для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 (с соевыми овощами)



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8	83	2011
	СУП 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		
ПЛОТНЕННЫЙ 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 СПИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за Уплотненный полдник	20	1,5	2,0	14,9	83,4			
Итого за день:	450	25,9	23,2	85,3	660,7			
		70,5	63,4	220,2	1766,2			



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)
для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании



Директор ООО «Садик» Озорова Ю.Ю.

Прием пищи	Наделя 2 День 8	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак		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		
Итого за завтрак			430	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
2 Завтрак		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368		18,4	14,1	54,6	420,5		
Итого за 2 завтрака			200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Обед		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №67	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	180/5	1,4	4,4	6,6	74,5	67	2011
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	286	2011
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
Итого за обед			20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Плотный полдник			682	16,7	23,3	59,1	530,8		
Плотный 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 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
Итого за день:			450	24,9	31,1	92,7	767,8		
				60,8	69,3	225,4	1 810,3		



Заведующий МОУ Детский сад № 292
Е.А. Писарева
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании
СТРАХМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 (с соевыми овощами)



Директор ООО «Слуша!»
Татьяна Сергеевна

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 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 БАТОН СЫР (ТОРЦИНСКИ) №7	180	8,3	4,2	35,7	213,4	185	2011		
		180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011		
		30	2,3	0,9	15,4	78,6				
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011		
		400	17,9	12,5	59,4	422,7				
Итого за 2 завтрака	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №294 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011		
		50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011		
		180	1,4	3,6	8,8	74,3	57	2011		
		150/5	19,6	11,4	16,9	276,5	294	2011		
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011		
		50	3,3	0,4	21,2	102,0				
		20	1,5	0,1	10,0	47,4				
		635	26,6	18,4	86,7	648,4				
		ПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212 СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351 КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401 БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	150	13,5	7,9	31,7	254,4	212	2011
				50	0,9	1,8	5,6	43,7	351	2011
200	5,6			4,9	7,8	102,8	401	2011		
50	4,1			3,9	28,9	167,3	467	2011		
Итого за обед		450	24,1	18,5	74,0	568,2				
ПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	150	13,5	7,9	31,7	254,4	212	2011		
		50	0,9	1,8	5,6	43,7	351	2011		
Итого за день:		69,5	49,6	237,8	1714,4					



Заведующий ИОУ Фотеевский сад № 292
 Е.И. Писарева
 Детский сад № 292
 Детский сад № 292

ИТРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 (с соевыми овощами)
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании



Директор ООО «Славия»
 Елена Сергеевна
 ООО «Славия»
 ул. Мухоморова, д. 10
 107023, Москва

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Икра кабаховая 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	82	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КБ №82	180	2,7	2,0	15,2	90,0	302	2011
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	150	14,4	13,6	14,7	241,5	376	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,1	60,3		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		50	3,7	0,3	24,3	114,8		
'ПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛ И РУБЛЕННЫЕ №282	70/5	11,6	15,2	11,0	234,5	282	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ) №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 плотный полдник	445	21,3	17,3	67,6	519,4		
Итого за день:			67,5	60,6	210,3	1 672,9		



Заведующий МОУ "Овощной сад № 292"
 С.И. Писарева

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 (с соевыми овощами)
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании**



Директор ООО "Саяна" Озгорга Джам

Прием пищи	Неделя 3 День 11	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак									
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (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
		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	91,2	368	2011
		Итого за 2 завтрака	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед									
		ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8	77	2011
		СУЛ 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
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		Итого за обед	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Плотный полдник									
		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	2011
		СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	50	0,9	1,8	3,6	40,5	355	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	35	2,7	0,2	17,6	82,9		
		Итого за Уплотненный полдник	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за день:			452	17,6	24,1	74,4	594,0		
				51,9	51,0	247,3	1702,0		



Заведующий МОУ «Детский сад № 292» *С. С. Сидоркина*
 Директор ООО «Славяна» *С. С. Сидоркина*
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании
 (с соевыми овощами)



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 12	Завтрак	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		
		Итого за завтрак	430	19,3	14,2	49,8	404,7		
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, 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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
		КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	180	1,3	3,6	6,4	64,5	67	2011
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ) №166	70	11,6	11,7	11,0	198,2	282	2011
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	130	7,0	4,7	31,9	203,0	166	2011
		ХЛЕБ РУЖАНОЙ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
		Итого за обед	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		660	24,0	23,3	100,3	715,9			
Плотный полдник	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ №188	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	150	5,7	4,5	42,3	235,5	188	2011
		КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	50	0,9	1,8	5,6	43,7	351	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
Итого за Уплотненный полдник	20	1,5	2,0	14,9	83,4				
450	15,9	13,4	85,2	534,3					
Итого за день:		59,9	51,4	267,2	1791,9				



Заведующий МОУ Детский сад № 192 **ПЕРИМЕТРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**
для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании
(с соевыми овощами)



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 (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	399	2011
	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	286	2011
		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	336	2011
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130	2,9	4,9	12,5	106,9	376	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376		180	0,0	0,0	14,0	55,8		2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9			
Тото за обед		720	21,2	20,0	88,7	630,4			
Плотный 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 полдник	500	20,9	16,8	73,1	536,3				
Итого за день:			56,3	47,2	256,6	1 699,5			



Заведующий МОУ Детский сад № 292
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании
 (с соевыми овощами)

Директор ООО «Славич» Озёрского района



Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	Макароны, запеченные с сыром №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		
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 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	Помидоры соленные							
	Борщ с капустой и картофелем №57	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	Жаркое по-домашнему №276	180	2,0	3,7	8,8	78,5	57	2011
	Компот из свежих плодов №372	150	17,8	16,7	15,6	287,3	276	2011
	Хлеб ржаной	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Плотный полдник	Фрикадельки "вкусняшка" ТТК № 32							
	Суп сметанный с томатом №355	140	19,6	29,0	19,6	418,3	ТТК № 32	
	Напиток из плодов шиповника №398	50	0,9	1,8	3,6	40,5	398	2011
	Хлеб пшеничный	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
Пого за Уплотненный лдник	Булочка ванильная №467	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за день:		450	27,5	35,2	85,3	785,4		
			65,4	73,9	227,9	1 866,6		



Заведующий ЭМОУ - Детский сад № 292
 Е.И. Плещина

ИТРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 (с соевыми овощами)
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании



Директор ООЗ «Славянка»
 Д.И. Плещина

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (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	ЯЕЛОКИ, 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	80	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ НА КБ №80	180	2,2	1,9	12,9	78,0	302	2011
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	150	14,4	13,6	14,7	241,5	383	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДИЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6		
	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		
Плотный 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		
Итого за Уплотненный полдник		50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
Итого за день:		447	18,8	17,8	63,9	499,2		
			55,6	50,1	236,7	1 634,3		



Заведующий МОУ Детский сад № 292 **292** **ИРМИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании
 (с соевыми овощами)

Директор ООО «Сити-Сэрвис» **90,9**



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 16	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (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 КБ №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		
		Итого за обед	600	33,9	35,3	63,9	713,2		
ПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	70	11,8	6,6	3,1	122,6	268	2011
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	Итого за Уплотненный полдник	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
	Итого за день:	510	21,9	16,6	76,8	558,6			
			68,8	64,2	229,6	1 800,5			



Заведующий МОУ «Отечественный сад № 292»
 Е.И. Писарева
 Детский сад № 292
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

ТРИМЕТРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 (с соевыми овощами)



Директор ООО «Садик» В.В. Ковалев
 Директор МОУ «Отечественный сад № 292»
 Е.И. Писарева

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (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	399	2011
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ №56	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288	180/5	1,3	4,3	7,1	75,4	56	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	288	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
Итого за обед		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Плотный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	685	21,2	24,6	93,7	695,4		
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	150	26,8	18,1	25,8	386,0	237	2011
	КЕФИР АЛИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	60	1,3	3,1	4,2	52,7	350	2011
	БАТОН	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
Итого за Уплотненный лдник		40	3,0	1,2	20,6	104,8		
Итого за день:		450	36,7	27,3	58,4	646,3		
			70,2	65,5	213,4	1764,0		



ПРИЛОЖЕНИЕ № 292
УТРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми 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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	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 (ТОРЦЫЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5		
2 Завтрак		400	15,6	12,2	56,4	399,5		
Итого за 2 завтрака	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	180	0,7	0,7	17,1	82,1	368	2011
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	180	0,7	0,7	17,1	82,1		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №81	50	0,6	0,0	1,2	6,8	81	2011
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	180	4,1	3,8	13,6	106,1	286	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПЕЧЕНЕВАЯ) №166	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	166	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	130	7,0	4,7	31,9	203,0	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0		
		30	2,0	0,3	12,7	61,2		
Итого за обед		670	24,1	21,3	91,3	668,4		
ПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	БИТОЧКИ "КУЗИНА ЗАБАВА" ТТК № 33	70	8,6	15,8	8,7	211,7	33	2011
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА №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
Итого за Уплотненный полдник		450	17,7	25,5	87,2	664,5		
Итого за день:			58,1	59,7	252,0	1 814,5		



Заведующий МОУ Детский сад № 292
 Е.И. Пучкова
 № 292

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 (с соевыми овощами)
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании



Директор ООО «Славянка»
 С.И. Савица
 ООО «Славянка»
 Директор ООО «Славянка»
 С.И. Савица

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	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
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 СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	80	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	180	1,6	1,9	12,2	73,0	282	2011
	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70	11,6	11,7	11,0	198,2	344	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	130	2,4	5,1	12,9	116,8	376	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	81,6		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	46,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7			
Итого за обед		670	20,1	19,3	77,7	577,9		
Плотный полдник	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 КИЗЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400	2011
Итого за Уплотненный полдник		50	3,8	1,5	25,7	131,0		
Сендвич за день:		450	33,7	24,9	73,3	665,3		
			66,5	56,8	215,7	1 673,4		



Заведующий МОУ Детский сад № 192
 Е. П. Писарева
 № 192

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 (с соевыми овощами)
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании



Директор ООУ «Садик» Озгорья К.М.

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 (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			
	Итого за завтрак	400	13,9	7,4	72,1	410,5			
	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	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	57	2011	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	180	1,4	3,6	8,8	74,3	57	2011	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)	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			
	Итого за обед	680	18,3	18,2	99,2	649,9			
	ПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
		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				
Итого за Уплотненный полдник	480	22,3	28,3	71,1	634,3				
Итого по примерному меню			55,3	54,7	261,4	1785,9			
Итого за период		6	1 264,2	1 170,5	4 711,2	35 035,0			
Среднее значение за период		63,2	58,5	235,6	1751,8				