

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Примерное 20-ти дневное меню

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

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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 День 2									
	ЗАВТРАК	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 БАТОН	150 200 30	15,3 5,6 2,3	18,9 4,9 0,9	2,9 9,3 15,4	249,4 104,8 78,6	215 400	2011
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 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ №80 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	50 180 140/30	0,7 1,6 12,8	2,9 1,9 12,3	4,1 12,2 12,0	45,6 73,0 217,4	33 80 298	2011 2011 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 СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150 60 200	20,7 1,3 3,1	15,8 3,2 2,4	21,0 4,3 17,1	323,0 53,7 103,1	240 350 395	2011 2011 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			

ПЕРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соленьми овощами)

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

Принем пищи	Принем 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
									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
Итого за завтрак		425	19,8	13,4	69,7	479,2										
Завтрак		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	57	2011
									БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №57	180/10	1,7	5,1	9,2	94,3	57	2011
									КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70	11,6	11,7	11,0	198,2	282	2011
									КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ) №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		
									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
									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
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										

УТРУБМЕНЕЮЩЕЕ 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 4		180	5,3	4,8	15,1	125,3	94	2011	
	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	420	14,4	15,2	48,6	395,2			
Итого за завтрак									
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		60	0,7	0,0	1,4	8,1	67	2011	
		ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	180	1,3	3,6	6,4	64,5	67	2011
		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	28,9	31,2	24,8	499,1	304	2011
		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	630	33,7	35,1	66,3	720,4			
Итого за обед									
Уплотненный полдник		150	10,8	9,9	32,9	269,9	211	2011	
		ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ №211	50	0,9	1,8	5,6	43,7	351	2011
		СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
		КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
	БУЛОЧКА ВЕСЛУШКА №473	450	21,3	19,6	75,9	577,3			
Итого за Уплотненный полдник									
Всего за день:			70,2	70,7	209,8	1 784,1			

УПРЕЖДЕТЕЛЬНОЕ 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 5	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
	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 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
	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	ИГРА 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	475	17,5	15,3	83,3	564,1			
Итого за день:			57,4	48,8	265,1	1 763,8		

УТРИМЕРНОЕ 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 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		
		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	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	ЯЕЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЖУМОМ №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	85	2011
		СУЛ 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 ОМЛЕТЕ №249	70	11,3	4,4	2,1	97,7
ПРОРЕ 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				

ТРЕЖМЕНЕЕНОЕ 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 2								
День 7								
Завтрак	ИЖРА 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		
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		
	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 РУЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	Итого за обед		655	25,1	15,8	85,2	604,5	
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		

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 2 День 8		КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) №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 завтрака		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	180/107	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 ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
		БЛЮЧКА 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			

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 2 День 9	ЗАВТРАК	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 (ТОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011	
Итого за завтрак		400	17,9	12,5	59,4	422,7				
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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	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			
		Итого за обед		635	26,6	18,4	86,7	648,4		
		Уплотненный полдник	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	150	13,5	7,9	31,7	254,4	212
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	50			0,9	1,8	5,6	43,7	351	2011	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	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	
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				

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 2								
День 10								
Завтрак	ИЖРА 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								
Итого за 2 завтрака	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед								
	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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 СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,1	60,3		
	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, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70/5	11,6	15,2	11,0	234,5	282	2011
	КАЛА РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ) №166	150	8,1	2,0	36,8	198,1	166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, 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		

УПЛОТНЕННУЮ 20-ти ДНЕВНУЮ 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 11								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (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 СОПЕНЫЕ	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
	МАКАРОНИК 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	ИЖРА СВЕКОЛЫНАЯ 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	180/107	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		

УТРАЧЕННОВАЯ 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 12	ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	180/5	7.3	4.2	30.9	189.4	185	2011
		РЫЦА ВАРЕНЬЕ №213	45	5.5	5.0	0.3	68.6	213	2011
		МОЛОКО КИТРЯЧЕНОЕ №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	РЫЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗКОМОМ №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	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	180	1.3	3.6	6.4	64.5	67	2011	
	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШИЦЕЛИ РУБЛЕНЫЕ №282	70	11.6	11.7	11.0	198.2	282	2011	
	КАША РАСОСЫГЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ТРЕЧНЕВАЯ) №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			
	Итого за обед	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, ПРОСТОЖАША, 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			

ПЕРИМЕРНОЕ 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 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
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	286	2011
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №396	130	2,9	4,9	12,5	106,9	396	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		
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		

ПЕРИМЕРНОЕ 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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 День 14	Завтрак	ИГРА 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		
		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 СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
		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			
Итого за обед		600	23,3	20,8	64,7	545,4			
Уплотненный полдник		ФРИКАДЕЛКИ "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
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			

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	Завтрак	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	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 КРУПКОЙ НА КИБ №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 ПОВИДЛА, 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		
	Уплотненный полдник	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		
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			

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ 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 4								
День 16								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (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 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед								
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	67	2011
	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КВ №67	180	2,0	3,6	7,2	70,2	304	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	150	28,9	31,2	24,8	499,1	376	2011
	КОМПОТ 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	392	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4		
	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
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		

ПЕРИМЕТРИЧЕСКОЕ 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 4 День 17		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (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	305/10	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 БЕЛОКОЧУАННОЙ 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, РЯЖЕНКА №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	1764,0			

ПЕРИОДИЧЕСКОЕ 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 4								
День 18								
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 (ПОРЦИЙМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
Итого за завтрак	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5		
		400	15,6	12,2	56,4	399,5		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	180	0,7	0,7	17,1	82,1	368	2011
		180	0,7	0,7	17,1	82,1		
Обед								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №81	180	4,1	3,8	13,6	106,1	81	2011
	ТЕФТЕРИ 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
	КОМОТ 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		
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	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
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		

ПРАКТИЧЕСКОЕ 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 4								
День 19								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	180	5,2	4,3	17,5	131,1	93	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	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 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 КРУТОЙ №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 СУШЕННЫХ 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	20,1	19,3	77,7	577,9		
Уплотненный 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 КИТАЙСКОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400	2011
	БАТОН	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		

УТРАЧЕННОЕ 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 4 День 20	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	150	7,0	3,5	29,3	176,4	185	2011
	КОФЕИНЫИ 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 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	57	2011
	БОРШ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	180	1,4	3,6	8,8	74,3	57	2011
	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С УЛЕСОМ 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 ТОВИДЛА, 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		660	18,3	18,2	99,2	649,9		
Уплотненный 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		
Итого за Уплотненный полдник		480	22,3	28,3	71,1	634,3		
Итого за день:			55,3	54,7	261,4	1785,9		
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ								
	Итого	6	Ж	УГ	ккал			
	Итого за период	1264,2	1170,5	4711,2	35035,0			
	Среднее значение за период	63,2	58,5	235,6	1751,8			