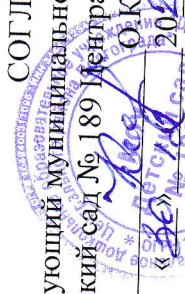


УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Город.Кафе»
С.К. Кондрев
2022 г.



СОГЛАСОВАННО
Заведующий муниципального образовательного учреждения
«Детский сад № 189 Центрального района Волгограда»
О.К. Кирилличева
2022 г.



Примерное 20-ти дневное меню (со свежими овощами) Для детей дошкольного возраста (3-7 лет) При 12-часовом пребывании

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДА"

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД
№ 189 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"
DN: ИНН=003444112343, CN=ПС-0154487060,
O=РН=10434000311096, STREET="Красноармянская,
21", E=sdch189@volgadmin.ru, C=RU, S=Волгоградская
область, L=Волгоград, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ДЕТСКИЙ САД № 189 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДА", G=Ольга Константиновна,
SN=Кирилличева, Т=Заведующий, CN=
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ
САД № 189 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДА"
Место и дата подписания
Москва, 2022.03.11 13:01:54
Foxit Reader Версия: 10.0.0

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 | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) №94 | 180 | 4.3 | 4.4 | 15.0 | 118.0 | 94 | 2011 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 200 | 3.0 | 2.5 | 15.6 | 97.3 | 394 | 2011 |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 | 30-Ост | 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 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 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 | | |
| Уплотненный полдник | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276 | 150 | 17.8 | 16.7 | 15.6 | 287.3 | 276 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10 | 0.1 | 0.0 | 9.8 | 39.4 | 392 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.8 | 0.3 | 25.1 | 118.4 | | |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 | 50 | 4.1 | 3.9 | 28.9 | 167.3 | 467 | 2011 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 450 | 25.8 | 20.9 | 79.4 | 612.4 | | |
| Всего за день: | | | 57.6 | 55.9 | 232.6 | 1,683.4 | | |

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 | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| Завтрак | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215 | 150 | 15.3 | 18.9 | 2.9 | 249.4 | 215 | 2011 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 200 | 5.6 | 4.9 | 9.3 | 104.8 | 400 | 2011 |
| | БАТОН | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | | |
| Итого за завтрак | | 380 | 23.2 | 24.7 | 27.6 | 432.8 | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.0 | 91.2 | 368 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.0 | 91.2 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 | 50 | 0.7 | 2.9 | 4.1 | 45.6 | 33 | 2011 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С 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 | | |
| Итого за обед | | 650 | 20.0 | 17.6 | 84.9 | 586.6 | | |
| Уплотненный полдник | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240 | 150 | 20.7 | 15.8 | 21.0 | 323.0 | 240 | 2011 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 | 60 | 1.3 | 3.2 | 4.3 | 53.7 | 350 | 2011 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 200 | 3.1 | 2.4 | 17.1 | 103.1 | 395 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | 0.2 | 19.5 | 91.9 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 450 | 28.1 | 21.6 | 61.9 | 571.7 | | |
| Всего за день: | | | 72.1 | 64.7 | 193.4 | 1,682.3 | | |

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 | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| Завтрак | 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 | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399 | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 75.1 | 399 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 75.1 | | |
| Обед | ОГУРЕЦ 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 | | |
| 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 |
| | 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 | | |
| 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 | | |

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 | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак | 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 |
| 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 | 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 | | |
| Итого за обед | | 630 | 33.7 | 35.2 | 67.2 | 726.7 | | |
| Уплотненный 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 |
| | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473 | 50 | 4.0 | 3.0 | 29.6 | 160.9 | 473 | 2011 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 450 | 21.3 | 19.6 | 75.9 | 577.3 | | |
| Всего за день: | | | 70.2 | 70.8 | 210.7 | 1,790.4 | | |

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 | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | | |
| Завтрак | 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 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | 1.0 | 4.5 | 3.9 | 59.5 | | |
| | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255 | 70/5 | 9.5 | 6.9 | 6.8 | 135.8 | 255 | 2011 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166 | 130 | 3.3 | 3.4 | 34.4 | 185.8 | 166 | 2011 |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 | 180 | 0.6 | 0.3 | 18.1 | 88.3 | 398 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.2 | 20.1 | 94.7 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 475 | 17.5 | 15.3 | 83.3 | 564.1 | | |
| Всего за день: | | | 57.4 | 48.8 | 265.1 | 1,763.8 | | |

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 | | | |
| 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 | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388 | 110 | 0.7 | 0.5 | 31.9 | 137.0 | 388 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 110 | 0.7 | 0.5 | 31.9 | 137.0 | | |
| Обед | 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 | | |
| 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 | 249 | 2011 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 | 130 | 2.7 | 3.9 | 18.5 | 124.4 | 321 | 2011 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180/10/7 | 0.2 | 0.0 | 10.0 | 41.7 | 393 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 9.7 | 46.0 | | |
| | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458 | 75 | 5.0 | 2.8 | 52.7 | 256.4 | 458 | 2011 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 492 | 20.7 | 11.2 | 93.0 | 566.2 | | |
| Всего за день: | | | 61.0 | 42.7 | 267.4 | 1,726.1 | | |

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 | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | |
| День 7 | | | | | | | | |
| Завтрак | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | 1.0 | 4.5 | 3.9 | 59.5 | | |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215 | 150 | 15.2 | 18.8 | 2.9 | 248.3 | 215 | 2011 |
| | ЧАЙ С 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 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 |
| | МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292 | 150 | 14.8 | 7.6 | 31.5 | 272.7 | 292 | 2011 |
| | СОУС ТОМАТНЫЙ №348 | 30 | 0.4 | 1.4 | 1.8 | 22.9 | 348 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 | 180 | 0.1 | 0.1 | 20.9 | 86.0 | 372 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | | |
| Итого за обед | | 655 | 25.1 | 15.8 | 85.2 | 604.6 | | |
| Уплотненный полдник | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ №238 | 150 | 18.1 | 15.3 | 35.8 | 357.0 | 238 | 2011 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 | 50 | 1.0 | 2.5 | 3.6 | 44.4 | 350 | 2011 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 200 | 3.0 | 2.5 | 15.6 | 97.3 | 394 | 2011 |
| | БАТОН | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | | |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1.5 | 2.0 | 14.9 | 83.4 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 450 | 25.9 | 23.2 | 85.3 | 660.7 | | |
| Всего за день: | | | 70.5 | 63.4 | 220.2 | 1,766.2 | | |

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 | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | |
| День 8 | | | | | | | | |
| 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 | | |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213 | 45 | 5.5 | 5.0 | 0.3 | 68.6 | 213 | 2011 |
| Итого за завтрак | | 430 | 18.4 | 14.1 | 54.6 | 420.5 | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.0 | 91.2 | 368 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.0 | 91.2 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20 | 50 | 0.8 | 2.4 | 4.5 | 44.1 | 20 | 2011 |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №67 | 180/5 | 1.4 | 4.4 | 6.6 | 74.5 | 67 | 2011 |
| | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286 | 70/30 | 10.3 | 12.4 | 11.0 | 205.3 | 286 | 2011 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 | 130 | 2.7 | 3.9 | 18.5 | 124.4 | 321 | 2011 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180/10/7 | 0.2 | 0.0 | 10.0 | 41.7 | 393 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | | |
| Итого за обед | | 682 | 16.7 | 23.3 | 59.1 | 530.8 | | |
| Уплотненный полдник | СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" ТТК № 34 | 120 | 16.1 | 23.4 | 19.1 | 351.5 | ТТК № 34 | |
| | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355 | 50 | 0.9 | 1.8 | 3.6 | 40.5 | 355 | 2011 |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ 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 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 (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 | | | |
| 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 (ПОРЦИЯМИ) №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 | 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 | | |
| Итого за обед | | 635 | 26.6 | 18.4 | 86.7 | 648.4 | | |
| Уплотненный полдник | 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 |
| 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 (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 | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | |
| День 10 | | | | | | | | |
| Завтрак | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | 1.0 | 4.5 | 3.9 | 59.5 | | |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215 | 150 | 15.2 | 18.8 | 2.9 | 248.3 | 215 | 2011 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 200 | 3.0 | 2.5 | 15.6 | 97.3 | 394 | 2011 |
| | БАТОН | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | | |
| Итого за завтрак | | 430 | 21.5 | 26.7 | 37.8 | 483.7 | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399 | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 75.1 | 399 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 75.1 | | |
| Обед | 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 | | |
| 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 |
| | 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 | | |
| 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 | | |

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 | | | |
| Неделя 3 | | | | | | | | |
| День 11 | | | | | | | | |
| Завтрак | 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 |
| 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 завтрак | | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.0 | 91.2 | | |
| Обед | 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 | | |
| Итого за обед | | 670 | 23.6 | 12.0 | 105.8 | 648.2 | | |
| Уплотненный 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 | |
| | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355 | 50 | 0.9 | 1.8 | 3.6 | 40.5 | 355 | 2011 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180/10/7 | 0.2 | 0.0 | 10.0 | 41.7 | 393 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2.7 | 0.2 | 17.6 | 82.9 | | |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 | 50 | 4.1 | 3.9 | 28.9 | 167.3 | 467 | 2011 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 452 | 17.6 | 24.1 | 74.4 | 594.0 | | |
| Всего за день: | | | 51.9 | 51.0 | 247.3 | 1,702.0 | | |

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 | | | |
| 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 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, 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 | | |
| 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, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401 | 200 | 5.6 | 4.9 | 7.8 | 102.8 | 401 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.2 | 0.2 | 14.6 | 68.9 | | |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1.5 | 2.0 | 14.9 | 83.4 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 450 | 15.9 | 13.4 | 85.2 | 534.3 | | |
| Всего за день: | | | 59.9 | 51.4 | 267.2 | 1,791.9 | | |

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 | | | |
| 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 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 | | |
| 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 | | |

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 | | | |
| Неделя 3 | | | | | | | | |
| День 14 | | | | | | | | |
| Завтрак | 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 | | |
| 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 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 | | |
| Итого за обед | | 600 | 23.3 | 20.9 | 65.4 | 550.6 | | |
| Уплотненный полдник | 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 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 450 | 27.5 | 35.2 | 85.3 | 785.4 | | |
| Всего за день: | | | 65.4 | 74.0 | 228.6 | 1,871.8 | | |

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 | | | |
| Неделя 3 | | | | | | | | |
| День 15 | | | | | | | | |
| Завтрак | 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 | | |
| Итого за завтрак | | 430 | 13.6 | 11.3 | 52.8 | 368.5 | | |
| 2 Завтрак | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388 | 110 | 0.7 | 0.5 | 31.9 | 137.0 | 388 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 110 | 0.7 | 0.5 | 31.9 | 137.0 | | |
| Обед | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | 1.0 | 4.5 | 3.9 | 59.5 | | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С 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 | | |
| 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 | | |

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 | | | |
| Неделя 4 | | | | | | | | |
| День 16 | | | | | | | | |
| Завтрак | 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 | | |
| 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 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 | | |
| Итого за обед | | 600 | 33.9 | 35.3 | 63.9 | 713.2 | | |
| Уплотненный полдник | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268 | 70 | 11.8 | 6.6 | 3.1 | 122.6 | 268 | 2011 |
| | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 | 150 | 2.8 | 5.9 | 14.9 | 134.6 | 344 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10 | 0.1 | 0.0 | 9.8 | 39.4 | 392 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.2 | 20.1 | 94.7 | | |
| | 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 | | |

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 | | | |
| Неделя 4 | | | | | | | | |
| День 17 | | | | | | | | |
| Завтрак | 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 |
| Итого за завтрак | | 405 | 11.4 | 13.4 | 43.6 | 347.2 | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399 | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 75.1 | 399 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 75.1 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20 | 50 | 0.8 | 2.4 | 4.5 | 44.1 | 20 | 2011 |
| | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ №56 | 180/5 | 1.3 | 4.3 | 7.1 | 75.4 | 56 | 2011 |
| | 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 | | |
| 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 | 1,764.0 | | |

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 | | | |
| 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 (ПОРЦИЯМИ) | 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 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 | | |
| Итого за обед | | 670 | 24.1 | 21.4 | 92.0 | 673.6 | | |
| 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 | 59.8 | 252.7 | 1,819.7 | | |

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 | | | |
| 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 | 180/10/7 | 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 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 | | |
| 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 КИПЯЧЕНОЕ №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 | | |

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 | | | |
| Неделя 4 | | | | | | | | |
| День 20 | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | |
| Обед | 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 |
| | 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 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | 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 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 480 | 22.3 | 28.3 | 71.1 | 634.3 | | |
| Всего за день: | | | 55.3 | 54.7 | 261.4 | 1,785.9 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | б | ж | уг | ккал |
|-----------------------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| Итого за период | 1,264.2 | 1,170.8 | 4,713.5 | 35,051.7 |
| Среднее значение за период | 63.2 | 58.5 | 235.7 | 1752.6 |

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет,
12 часовой режим функционирования**