

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными 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 |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>Неделя 1</b>                     |   |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>День 1</b>                       |   |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94                   | 180          | 4,3              | 4,4         | 15,0         | 118,0                         | 94          |
|                                     | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                       | 200          | 3,0              | 2,5         | 15,6         | 97,3                          | 394         |
|                                     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1                                 | 30/10        | 2,4              | 7,5         | 15,2         | 145,8                         | 1           |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>420</b>   | <b>9,7</b>       | <b>14,4</b> | <b>45,8</b>  | <b>361,1</b>                  |             |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                     | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,7         | 75,1                          | 399         |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |   | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>17,7</b>  | <b>75,1</b>                   |             |
| <b>Обед</b>                         | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20                     | 50           | 0,8              | 2,4         | 4,5          | 44,1                          | 20          |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82          | 180          | 2,1              | 2,0         | 14,5         | 85,0                          | 82          |
|                                     | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305                       | 70           | 11,5             | 11,6        | 11,5         | 197,9                         | 305         |
|                                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                                | 130          | 2,7              | 3,9         | 18,5         | 124,4                         | 321         |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                        | 180          | 0,0              | 0,0         | 14,0         | 55,8                          | 376         |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          |             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46,0                          |             |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>670</b>   | <b>21,2</b>      | <b>20,4</b> | <b>89,7</b>  | <b>634,8</b>                  |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276                              | 150          | 17,8             | 16,7        | 15,6         | 287,3                         | 276         |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10       | 0,1              | 0,0         | 9,8          | 39,4                          | 392         |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         |             |
|                                     | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                                | 50           | 4,1              | 3,9         | 28,9         | 167,3                         | 467         |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>450</b>   | <b>25,8</b>      | <b>20,9</b> | <b>79,4</b>  | <b>612,4</b>                  |             |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>57,6</b>      | <b>55,9</b> | <b>232,6</b> | <b>1.683,4</b>                |             |

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными 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 |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>Неделя 1</b>                     |  |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>День 2</b>                       |  |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                      | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215                 | 150          | 15,3             | 18,9        | 2,9          | 249,4                         | 215         |
|                                     | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400                  | 200          | 5,6              | 4,9         | 9,3          | 104,8                         | 400         |
|                                     | БАТОН                                  | 30           | 2,3              | 0,9         | 15,4         | 78,6                          |             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>380</b>   | <b>23,2</b>      | <b>24,7</b> | <b>27,6</b>  | <b>432,8</b>                  |             |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368            | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          | 368         |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |  | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b>  | <b>91,2</b>                   |             |
| <b>Обед</b>                         | САПАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                    | 50           | 0,7              | 2,9         | 4,1          | 45,6                          | 33          |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80          | 180          | 1,6              | 1,9         | 12,2         | 73,0                          | 80          |
|                                     | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298                   | 140/30       | 12,8             | 12,3        | 12,0         | 217,4                         | 298         |
|                                     | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 180          | 0,1              | 0,0         | 25,7         | 102,6                         | 383         |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         |             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46,0                          |             |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>650</b>   | <b>20,0</b>      | <b>17,6</b> | <b>84,9</b>  | <b>586,6</b>                  |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240      | 150          | 20,7             | 15,8        | 21,0         | 323,0                         | 240         |
|                                     | СОУС МОЛОЧНЫЙ №350                     | 60           | 1,3              | 3,2         | 4,3          | 53,7                          | 350         |
|                                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395        | 200          | 3,1              | 2,4         | 17,1         | 103,1                         | 395         |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          |             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | <b>450</b>   | <b>28,1</b>      | <b>21,6</b> | <b>61,9</b>  | <b>571,7</b>                  |             |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>72,1</b>      | <b>64,7</b> | <b>193,4</b> | <b>1.682,3</b>                |             |

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными 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  |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |
| <b>Неделя 1</b>                     |  |              |                  |             |              |                               |              |
| <b>День 3</b>                       |  |              |                  |             |              |                               |              |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185                    | 180          | 7,3              | 4,2         | 31,4         | 191,3                         | 185          |
|                                     | КАКАО С МОЛОКОМ №397                         | 180          | 3,6              | 2,9         | 14,9         | 101,4                         | 397          |
|                                     | БАТОН  | 20           | 1,5              | 0,6         | 10,3         | 52,4                          |              |
|                                     | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213                           | 45           | 5,5              | 5,0         | 0,3          | 68,6                          | 213          |
|                                     | <b>Итого за завтрак</b>                      |              | <b>425</b>       | <b>19,8</b> | <b>13,4</b>  | <b>69,7</b>                   | <b>479,2</b> |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399                 | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,7         | 75,1                          | 399          |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |  | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>17,7</b>  | <b>75,1</b>                   |              |
| <b>Обед</b>                         | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                               | 50           | 0,4              | 0,1         | 0,9          | 6,5                           |              |
|                                     | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №57 | 180/10       | 1,7              | 5,1         | 9,2          | 94,3                          | 57           |
|                                     | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282     | 70           | 11,6             | 11,7        | 11,0         | 198,2                         | 282          |
|                                     | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166  | 130          | 7,0              | 4,7         | 31,9         | 203,0                         | 166          |
|                                     | СОУС СМЕТАННЫЙ №354                          | 30           | 0,4              | 1,2         | 1,7          | 22,5                          | 354          |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                           | 180/10/7     | 0,2              | 0,0         | 10,0         | 41,7                          | 393          |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46,0                          |              |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                          |              |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>707</b>   | <b>24,1</b>      | <b>23,1</b> | <b>82,9</b>  | <b>653,0</b>                  |              |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324     | 50           | 0,8              | 1,7         | 5,2          | 40,0                          | 324          |
|                                     | 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          |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                 | 180          | 0,1              | 0,1         | 20,9         | 86,0                          | 372          |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 45           | 3,3              | 0,3         | 21,9         | 103,4                         |              |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | <b>465</b>   | <b>24,8</b>      | <b>33,6</b> | <b>71,1</b>  | <b>691,6</b>                  |              |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>69,6</b>      | <b>70,3</b> | <b>241,4</b> | <b>1.898,9</b>                |              |

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными 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 |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>Неделя 1</b>                     |  |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>День 4</b>                       |  |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94        | 180          | 5,3              | 4,8         | 15,1         | 125,3                         | 94          |
|                                     | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394              | 180          | 2,7              | 2,3         | 14,0         | 87,6                          | 394         |
|                                     | БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3                         | 40/5/15      | 6,4              | 8,1         | 19,5         | 182,3                         | 3           |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>420</b>   | <b>14,4</b>      | <b>15,2</b> | <b>48,6</b>  | <b>395,2</b>                  |             |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                  | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          | 368         |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |  | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b>  | <b>91,2</b>                   |             |
| <b>Обед</b>                         | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                            | 60           | 0,7              | 0,0         | 1,4          | 8,1                           |             |
|                                     | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67        | 180          | 1,3              | 3,6         | 6,4          | 64,5                          | 67          |
|                                     | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304                           | 150          | 28,9             | 31,2        | 24,8         | 499,1                         | 304         |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376               | 200          | 0,0              | 0,0         | 15,5         | 61,9                          | 376         |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                          |             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46,0                          |             |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>630</b>   | <b>33,7</b>      | <b>35,1</b> | <b>66,3</b>  | <b>720,4</b>                  |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ №211         | 150          | 10,8             | 9,9         | 32,9         | 269,9                         | 211         |
|                                     | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351                 | 50           | 0,9              | 1,8         | 5,6          | 43,7                          | 351         |
|                                     | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401 | 200          | 5,6              | 4,9         | 7,8          | 102,8                         | 401         |
|                                     | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473                        | 50           | 4,0              | 3,0         | 29,6         | 160,9                         | 473         |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | <b>450</b>   | <b>21,3</b>      | <b>19,6</b> | <b>75,9</b>  | <b>577,3</b>                  |             |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>70,2</b>      | <b>70,7</b> | <b>209,8</b> | <b>1.784,1</b>                |             |

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с солеными 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 |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>Неделя 1</b>                     |  |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>День 5</b>                       |  |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185            | 180          | 7,8              | 5,5         | 29,0         | 197,6                         | 185         |
|                                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395            | 200          | 3,1              | 2,4         | 17,1         | 103,1                         | 395         |
|                                     | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2         | 30/5/20      | 2,3              | 3,7         | 27,4         | 156,7                         | 2           |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>435</b>   | <b>13,2</b>      | <b>11,6</b> | <b>73,5</b>  | <b>457,4</b>                  |             |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                          | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,7         | 75,1                          | 399         |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |  | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>17,7</b>  | <b>75,1</b>                   |             |
| <b>Обед</b>                         | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20          | 50           | 0,8              | 2,4         | 4,5          | 44,1                          | 20          |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77                | 180          | 2,3              | 2,1         | 13,9         | 85,2                          | 77          |
|                                     | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276                   | 150          | 17,8             | 16,7        | 15,6         | 287,3                         | 276         |
|                                     | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383     | 180          | 0,1              | 0,0         | 25,7         | 102,6                         | 383         |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         |             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46,0                          |             |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>630</b>   | <b>25,8</b>      | <b>21,7</b> | <b>90,6</b>  | <b>667,2</b>                  |             |
| <b>Уплотненный</b>                  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ           | 50           | 1,0              | 4,5         | 3,9          | 59,5                          |             |
|                                     | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255 | 70/5         | 9,5              | 6,9         | 6,8          | 135,8                         | 255         |
|                                     | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166  | 130          | 3,3              | 3,4         | 34,4         | 185,8                         | 166         |
|                                     | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398           | 180          | 0,6              | 0,3         | 18,1         | 88,3                          | 398         |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          |             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | <b>475</b>   | <b>17,5</b>      | <b>15,3</b> | <b>83,3</b>  | <b>564,1</b>                  |             |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>57,4</b>      | <b>48,8</b> | <b>265,1</b> | <b>1.763,8</b>                |             |

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными 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 |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>Неделя 2</b>                     |   |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>День 6</b>                       |   |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185                   | 180          | 7,3              | 4,2         | 31,4         | 191,3                         | 185         |
|                                     | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400                       | 180          | 5,0              | 4,4         | 8,3          | 94,3                          | 400         |
|                                     | БАТОН                                       | 30           | 2,3              | 0,9         | 15,4         | 78,6                          |             |
|                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                              | 10           | 2,3              | 3,0         | 0,0          | 36,4                          | 7           |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>400</b>   | <b>16,9</b>      | <b>12,5</b> | <b>55,1</b>  | <b>400,6</b>                  |             |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388           | 110          | 0,7              | 0,5         | 31,9         | 137,0                         | 388         |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |   | <b>110</b>   | <b>0,7</b>       | <b>0,5</b>  | <b>31,9</b>  | <b>137,0</b>                  |             |
| <b>Обед</b>                         | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                              | 50           | 0,4              | 0,1         | 0,9          | 6,5                           |             |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ №85 | 200/20/10    | 2,1              | 4,6         | 12,1         | 102,7                         | 85          |
|                                     | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298                        | 140/50       | 13,2             | 13,1        | 13,4         | 234,4                         | 298         |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376              | 200          | 0,0              | 0,0         | 15,5         | 61,9                          | 376         |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         |             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                         |             |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>770</b>   | <b>22,7</b>      | <b>18,5</b> | <b>87,4</b>  | <b>622,3</b>                  |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249              | 70           | 11,3             | 4,4         | 2,1          | 97,7                          | 249         |
|                                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                      | 130          | 2,7              | 3,9         | 18,5         | 124,4                         | 321         |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                          | 180/10/7     | 0,2              | 0,0         | 10,0         | 41,7                          | 393         |
|                                     | 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         |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>492</b>   | <b>20,7</b>      | <b>11,2</b> | <b>93,0</b>  | <b>566,2</b>                  |             |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>61,0</b>      | <b>42,7</b> | <b>267,4</b> | <b>1.726,1</b>                |             |

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными 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 |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>Неделя 2</b>                     |   |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>День 7</b>                       |   |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                      | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                      | 50           | 1,0              | 4,5         | 3,9          | 59,5                          |             |
|                                     | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215                                | 150          | 15,2             | 18,8        | 2,9          | 248,3                         | 215         |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10       | 0,1              | 0,0         | 9,8          | 39,4                          | 392         |
|                                     | БАТОН   | 30           | 2,3              | 0,9         | 15,4         | 78,6                          |             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>430</b>   | <b>18,6</b>      | <b>24,2</b> | <b>32,0</b>  | <b>425,8</b>                  |             |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399                          | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,7         | 75,1                          | 399         |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |   | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>17,7</b>  | <b>75,1</b>                   |             |
| <b>Обед</b>                         | ПОМИДОРЫ 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          |
|                                     | МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292          | 150          | 14,8             | 7,6         | 31,5         | 272,7                         | 292         |
|                                     | СОУС ТОМАТНЫЙ №348                                    | 30           | 0,4              | 1,4         | 1,8          | 22,9                          | 348         |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                          | 180          | 0,1              | 0,1         | 20,9         | 86,0                          | 372         |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          |             |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>655</b>   | <b>25,1</b>      | <b>15,8</b> | <b>85,2</b>  | <b>604,6</b>                  |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ №238                  | 150          | 18,1             | 15,3        | 35,8         | 357,0                         | 238         |
|                                     | СОУС МОЛОЧНЫЙ №350                                    | 50           | 1,0              | 2,5         | 3,6          | 44,4                          | 350         |
|                                     | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                       | 200          | 3,0              | 2,5         | 15,6         | 97,3                          | 394         |
|                                     | БАТОН   | 30           | 2,3              | 0,9         | 15,4         | 78,6                          |             |
|                                     | ПЕЧЕНЬЕ   | 20           | 1,5              | 2,0         | 14,9         | 83,4                          |             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>450</b>   | <b>25,9</b>      | <b>23,2</b> | <b>85,3</b>  | <b>660,7</b>                  |             |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>70,5</b>      | <b>63,4</b> | <b>220,2</b> | <b>1.766,2</b>                |             |

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными 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  |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |
| <b>Неделя 2</b>                     |   |              |                  |             |              |                               |              |
| <b>День 8</b>                       |   |              |                  |             |              |                               |              |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185                   | 180/5        | 7,8              | 5,5         | 29,0         | 197,6                         | 185          |
|                                     | КАКАО С МОЛОКОМ №397                              | 180          | 3,6              | 3,0         | 15,0         | 101,9                         | 397          |
|                                     | БАТОН   | 20           | 1,5              | 0,6         | 10,3         | 52,4                          |              |
|                                     | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213                                | 45           | 5,5              | 5,0         | 0,3          | 68,6                          | 213          |
|                                     | <b>Итого за завтрак</b>                           |              | <b>430</b>       | <b>18,4</b> | <b>14,1</b>  | <b>54,6</b>                   | <b>420,5</b> |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                       | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          | 368          |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |   | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b>  | <b>91,2</b>                   |              |
| <b>Обед</b>                         | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20                 | 50           | 0,8              | 2,4         | 4,5          | 44,1                          | 20           |
|                                     | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №67 | 180/5        | 1,4              | 4,4         | 6,6          | 74,5                          | 67           |
|                                     | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286                   | 70/30        | 10,3             | 12,4        | 11,0         | 205,3                         | 286          |
|                                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                            | 130          | 2,7              | 3,9         | 18,5         | 124,4                         | 321          |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                | 180/10/7     | 0,2              | 0,0         | 10,0         | 41,7                          | 393          |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                          |              |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>682</b>   | <b>16,7</b>      | <b>23,3</b> | <b>59,1</b>  | <b>530,8</b>                  |              |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | 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          |
|                                     | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398                  | 180          | 0,6              | 0,3         | 18,1         | 88,3                          | 398          |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         |              |
|                                     | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478                              | 50           | 3,5              | 5,3         | 26,8         | 169,1                         | 478          |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>450</b>   | <b>24,9</b>      | <b>31,1</b> | <b>92,7</b>  | <b>767,8</b>                  |              |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>60,8</b>      | <b>69,3</b> | <b>225,4</b> | <b>1.810,3</b>                |              |



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными 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  |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |
| <b>Неделя 2</b>                     |  |              |                  |             |              |                               |              |
| <b>День 9</b>                       |  |              |                  |             |              |                               |              |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185                 | 180          | 8,3              | 4,2         | 35,7         | 213,4                         | 185          |
|                                     | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400                        | 180          | 5,0              | 4,4         | 8,3          | 94,3                          | 400          |
|                                     | БАТОН  | 30           | 2,3              | 0,9         | 15,4         | 78,6                          |              |
|                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                            | 10           | 2,3              | 3,0         | 0,0          | 36,4                          | 7            |
|                                     | <b>Итого за завтрак</b>                      |              | <b>400</b>       | <b>17,9</b> | <b>12,5</b>  | <b>59,4</b>                   | <b>422,7</b> |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                            | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,7         | 75,1                          | 399          |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |  | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>17,7</b>  | <b>75,1</b>                   |              |
| <b>Обед</b>                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                          | 50           | 0,7              | 2,9         | 4,1          | 45,6                          | 33           |
|                                     | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57             | 180          | 1,4              | 3,6         | 8,8          | 74,3                          | 57           |
|                                     | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №294             | 150/5        | 19,6             | 11,4        | 16,9         | 276,5                         | 294          |
|                                     | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383       | 180          | 0,1              | 0,0         | 25,7         | 102,6                         | 383          |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         |              |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 20           | 1,5              | 0,1         | 10,0         | 47,4                          |              |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>635</b>   | <b>26,6</b>      | <b>18,4</b> | <b>86,7</b>  | <b>648,4</b>                  |              |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212                    | 150          | 13,5             | 7,9         | 31,7         | 254,4                         | 212          |
|                                     | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351                 | 50           | 0,9              | 1,8         | 5,6          | 43,7                          | 351          |
|                                     | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401 | 200          | 5,6              | 4,9         | 7,8          | 102,8                         | 401          |
|                                     | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                       | 50           | 4,1              | 3,9         | 28,9         | 167,3                         | 467          |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | <b>450</b>   | <b>24,1</b>      | <b>18,5</b> | <b>74,0</b>  | <b>568,2</b>                  |              |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>69,5</b>      | <b>49,6</b> | <b>237,8</b> | <b>1.714,4</b>                |              |

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными 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 |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>Неделя 2</b>                     |   |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>День 10</b>                      |   |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                      | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                      | 50           | 1,0              | 4,5         | 3,9          | 59,5                          |             |
|                                     | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215                                | 150          | 15,2             | 18,8        | 2,9          | 248,3                         | 215         |
|                                     | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                       | 200          | 3,0              | 2,5         | 15,6         | 97,3                          | 394         |
|                                     | БАТОН   | 30           | 2,3              | 0,9         | 15,4         | 78,6                          |             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>430</b>   | <b>21,5</b>      | <b>26,7</b> | <b>37,8</b>  | <b>483,7</b>                  |             |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399                          | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,7         | 75,1                          | 399         |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |   | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>17,7</b>  | <b>75,1</b>                   |             |
| <b>Обед</b>                         | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ  | 50           | 0,4              | 0,1         | 0,9          | 6,5                           |             |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82   | 180          | 2,7              | 2,0         | 15,2         | 90,0                          | 82          |
|                                     | ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302                 | 150          | 14,4             | 13,6        | 14,7         | 241,5                         | 302         |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                        | 200          | 0,0              | 0,0         | 15,1         | 60,3                          | 376         |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          |             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                         |             |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>670</b>   | <b>23,8</b>      | <b>16,4</b> | <b>87,2</b>  | <b>594,7</b>                  |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282              | 70/5         | 11,6             | 15,2        | 11,0         | 234,5                         | 282         |
|                                     | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166           | 150          | 8,1              | 2,0         | 36,8         | 198,1                         | 166         |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10       | 0,1              | 0,0         | 9,8          | 39,4                          | 392         |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1         | 10,0         | 47,4                          |             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>445</b>   | <b>21,3</b>      | <b>17,3</b> | <b>67,6</b>  | <b>519,4</b>                  |             |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>67,5</b>      | <b>60,6</b> | <b>210,3</b> | <b>1.672,9</b>                |             |

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными 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 |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>Неделя 3</b>                     |   |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>День 11</b>                      |   |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) №94          | 180          | 4,3              | 4,4         | 15,0         | 118,0                         | 94          |
|                                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395               | 180          | 2,8              | 2,2         | 15,4         | 92,9                          | 395         |
|                                     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1                         | 35/10        | 2,8              | 7,5         | 17,7         | 157,7                         | 1           |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>405</b>   | <b>9,9</b>       | <b>14,1</b> | <b>48,1</b>  | <b>368,6</b>                  |             |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                   | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          | 368         |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |   | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b>  | <b>91,2</b>                   |             |
| <b>Обед</b>                         | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                             | 50           | 0,6              | 0,0         | 1,2          | 6,8                           |             |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77                          | 180          | 1,8              | 2,0         | 13,9         | 81,5                          | 77          |
|                                     | МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292   | 150          | 15,1             | 7,9         | 31,5         | 276,4                         | 292         |
|                                     | СОУС ТОМАТНЫЙ №348                            | 30           | 0,4              | 1,4         | 2,0          | 24,5                          | 348         |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                  | 180          | 0,1              | 0,1         | 20,9         | 86,0                          | 372         |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         |             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71,0                          |             |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>670</b>   | <b>23,6</b>      | <b>12,0</b> | <b>105,8</b> | <b>648,2</b>                  |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54 | 50           | 1,1              | 2,4         | 5,6          | 49,9                          | 54          |
|                                     | 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         |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                            | 180/10/7     | 0,2              | 0,0         | 10,0         | 41,7                          | 393         |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 35           | 2,7              | 0,2         | 17,6         | 82,9                          |             |
|                                     | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                        | 50           | 4,1              | 3,9         | 28,9         | 167,3                         | 467         |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>452</b>   | <b>17,6</b>      | <b>24,1</b> | <b>74,4</b>  | <b>594,0</b>                  |             |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>51,9</b>      | <b>51,0</b> | <b>247,3</b> | <b>1.702,0</b>                |             |

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными 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 |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>Неделя 3</b>                     |  |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>День 12</b>                      |  |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185                    | 180/5        | 7,3              | 4,2         | 30,9         | 189,4                         | 185         |
|                                     | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213                           | 45           | 5,5              | 5,0         | 0,3          | 68,6                          | 213         |
|                                     | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400                        | 180          | 5,0              | 4,4         | 8,3          | 94,3                          | 400         |
|                                     | БАТОН  | 20           | 1,5              | 0,6         | 10,3         | 52,4                          |             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>430</b>   | <b>19,3</b>      | <b>14,2</b> | <b>49,8</b>  | <b>404,7</b>                  |             |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388            | 110          | 0,7              | 0,5         | 31,9         | 137,0                         | 388         |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |  | <b>110</b>   | <b>0,7</b>       | <b>0,5</b>  | <b>31,9</b>  | <b>137,0</b>                  |             |
| <b>Обед</b>                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                          | 50           | 0,7              | 2,9         | 4,1          | 45,6                          | 33          |
|                                     | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67        | 180          | 1,3              | 3,6         | 6,4          | 64,5                          | 67          |
|                                     | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282     | 70           | 11,6             | 11,7        | 11,0         | 198,2                         | 282         |
|                                     | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166  | 130          | 7,0              | 4,7         | 31,9         | 203,0                         | 166         |
|                                     | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383       | 180          | 0,1              | 0,0         | 25,7         | 102,6                         | 383         |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         |             |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>660</b>   | <b>24,0</b>      | <b>23,3</b> | <b>100,3</b> | <b>715,9</b>                  |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ №188                       | 150          | 5,7              | 4,5         | 42,3         | 235,5                         | 188         |
|                                     | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351                 | 50           | 0,9              | 1,8         | 5,6          | 43,7                          | 351         |
|                                     | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401 | 200          | 5,6              | 4,9         | 7,8          | 102,8                         | 401         |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 30           | 2,2              | 0,2         | 14,6         | 68,9                          |             |
|                                     | ПЕЧЕНЬЕ                                      | 20           | 1,5              | 2,0         | 14,9         | 83,4                          |             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | <b>450</b>   | <b>15,9</b>      | <b>13,4</b> | <b>85,2</b>  | <b>534,3</b>                  |             |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>59,9</b>      | <b>51,4</b> | <b>267,2</b> | <b>1.791,9</b>                |             |

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с солеными 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 |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>Неделя 3</b>                     |   |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>День 13</b>                      |   |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185                          | 180          | 8,3              | 4,2         | 35,7         | 213,4                         | 185         |
|                                     | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                       | 180          | 2,7              | 2,3         | 14,0         | 87,6                          | 394         |
|                                     | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2                    | 30/5/20      | 2,3              | 3,7         | 27,4         | 156,7                         | 2           |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>415</b>   | <b>13,3</b>      | <b>10,2</b> | <b>77,1</b>  | <b>457,7</b>                  |             |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                     | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,7         | 75,1                          | 399         |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |   | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>17,7</b>  | <b>75,1</b>                   |             |
| <b>Обед</b>                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                       | 50           | 0,4              | 0,1         | 0,9          | 6,5                           |             |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82          | 180          | 2,1              | 2,0         | 14,5         | 85,0                          | 82          |
|                                     | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286                       | 70/30        | 10,3             | 12,4        | 11,0         | 205,3                         | 286         |
|                                     | КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336                                  | 130          | 2,9              | 4,9         | 12,5         | 106,9                         | 336         |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                        | 180          | 0,0              | 0,0         | 14,0         | 55,8                          | 376         |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         |             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30           | 2,2              | 0,2         | 14,6         | 68,9                          |             |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>720</b>   | <b>21,2</b>      | <b>20,0</b> | <b>88,7</b>  | <b>630,4</b>                  |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268                                    | 70           | 11,8             | 6,6         | 3,1          | 122,6                         | 268         |
|                                     | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151          | 150          | 3,2              | 4,7         | 18,3         | 134,2                         | 151         |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10       | 0,1              | 0,0         | 9,8          | 39,4                          | 392         |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71,0                          |             |
|                                     | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478                                  | 50           | 3,5              | 5,3         | 26,8         | 169,1                         | 478         |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>500</b>   | <b>20,9</b>      | <b>16,8</b> | <b>73,1</b>  | <b>536,3</b>                  |             |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>56,3</b>      | <b>47,2</b> | <b>256,6</b> | <b>1.699,5</b>                |             |

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными 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 |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>Неделя 3</b>                     |   |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>День 14</b>                      |   |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                      | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ        | 50           | 1,0              | 4,5         | 3,9          | 59,5                          |             |
|                                     | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ №208       | 150          | 7,3              | 9,3         | 29,3         | 235,6                         | 208         |
|                                     | КАКАО С МОЛОКОМ №397                    | 200          | 3,9              | 3,3         | 16,7         | 113,2                         | 397         |
|                                     | БАТОН                                   | 20           | 1,5              | 0,6         | 10,3         | 52,4                          |             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>420</b>   | <b>13,7</b>      | <b>17,7</b> | <b>60,2</b>  | <b>460,7</b>                  |             |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399            | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,7         | 75,1                          | 399         |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |   | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>17,7</b>  | <b>75,1</b>                   |             |
| <b>Обед</b>                         | ПОМИДОРЫ 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          |
|                                     | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276                | 150          | 17,8             | 16,7        | 15,6         | 287,3                         | 276         |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372            | 180          | 0,1              | 0,1         | 20,9         | 86,0                          | 372         |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                          |             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46,0                          |             |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>600</b>   | <b>23,3</b>      | <b>20,8</b> | <b>64,7</b>  | <b>545,4</b>                  |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" ТТК № 32        | 140          | 19,6             | 29,0        | 19,6         | 418,3                         | ТТК № 32    |
|                                     | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355           | 50           | 0,9              | 1,8         | 3,6          | 40,5                          | 355         |
|                                     | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398        | 180          | 0,6              | 0,3         | 18,1         | 88,3                          | 398         |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71,0                          |             |
|                                     | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                  | 50           | 4,1              | 3,9         | 28,9         | 167,3                         | 467         |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>450</b>   | <b>27,5</b>      | <b>35,2</b> | <b>85,3</b>  | <b>785,4</b>                  |             |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>65,4</b>      | <b>73,9</b> | <b>227,9</b> | <b>1.866,6</b>                |             |

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными 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 |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>Неделя 3</b>                     |  |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>День 15</b>                      |  |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94  | 180          | 5,3              | 4,8         | 15,1         | 125,3                         | 94          |
|                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                      | 10           | 2,2              | 2,9         | 0,0          | 35,3                          | 7           |
|                                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395        | 200          | 3,1              | 2,4         | 17,1         | 103,1                         | 395         |
|                                     | БАТОН                                  | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                         |             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>430</b>   | <b>13,6</b>      | <b>11,3</b> | <b>52,8</b>  | <b>368,5</b>                  |             |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388      | 110          | 0,7              | 0,5         | 31,9         | 137,0                         | 388         |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |  | <b>110</b>   | <b>0,7</b>       | <b>0,5</b>  | <b>31,9</b>  | <b>137,0</b>                  |             |
| <b>Обед</b>                         | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ       | 50           | 1,0              | 4,5         | 3,9          | 59,5                          |             |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА К/Б №80   | 180          | 2,2              | 1,9         | 12,9         | 78,0                          | 80          |
|                                     | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302 | 150          | 14,4             | 13,6        | 14,7         | 241,5                         | 302         |
|                                     | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 180          | 0,1              | 0,0         | 25,7         | 102,6                         | 383         |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         |             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46,0                          |             |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>630</b>   | <b>22,5</b>      | <b>20,5</b> | <b>88,1</b>  | <b>629,6</b>                  |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298                   | 140/30       | 12,8             | 12,3        | 12,0         | 217,4                         | 298         |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                     | 180/10/7     | 0,2              | 0,0         | 10,0         | 41,7                          | 393         |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71,0                          |             |
|                                     | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478                   | 50           | 3,5              | 5,3         | 26,8         | 169,1                         | 478         |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | <b>447</b>   | <b>18,8</b>      | <b>17,8</b> | <b>63,9</b>  | <b>499,2</b>                  |             |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>55,6</b>      | <b>50,1</b> | <b>236,7</b> | <b>1.634,3</b>                |             |

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными 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  |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |
| <b>Неделя 4</b>                     |   |              |                  |             |              |                               |              |
| <b>День 16</b>                      |   |              |                  |             |              |                               |              |
| <b>Завтрак</b>                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94                 | 180          | 5,3              | 4,8         | 15,1         | 125,3                         | 94           |
|                                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395                       | 200          | 3,1              | 2,4         | 17,1         | 103,1                         | 395          |
|                                     | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2                    | 30/5/20      | 2,3              | 3,7         | 27,4         | 156,7                         | 2            |
|                                     | БАТОН   | 20           | 1,5              | 0,6         | 10,3         | 52,4                          |              |
|                                     | <b>Итого за завтрак</b>                               |              | <b>455</b>       | <b>12,2</b> | <b>11,5</b>  | <b>69,9</b>                   | <b>437,5</b> |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                           | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          | 368          |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |   | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b>  | <b>91,2</b>                   |              |
| <b>Обед</b>                         | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ  | 50           | 0,4              | 0,1         | 0,9          | 6,5                           |              |
|                                     | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б №67          | 180          | 2,0              | 3,6         | 7,2          | 70,2                          | 67           |
|                                     | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304                                    | 150          | 28,9             | 31,2        | 24,8         | 499,1                         | 304          |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                        | 180          | 0,0              | 0,0         | 14,0         | 55,8                          | 376          |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          |              |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>600</b>   | <b>33,9</b>      | <b>35,3</b> | <b>63,9</b>  | <b>713,2</b>                  |              |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268                                    | 70           | 11,8             | 6,6         | 3,1          | 122,6                         | 268          |
|                                     | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344                         | 150          | 2,8              | 5,9         | 14,9         | 134,6                         | 344          |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10       | 0,1              | 0,0         | 9,8          | 39,4                          | 392          |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          |              |
|                                     | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                                | 50           | 4,1              | 3,9         | 28,9         | 167,3                         | 467          |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>510</b>   | <b>21,9</b>      | <b>16,6</b> | <b>76,8</b>  | <b>558,6</b>                  |              |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>68,8</b>      | <b>64,2</b> | <b>229,6</b> | <b>1.800,5</b>                |              |



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными 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 |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>Неделя 4</b>                     |  |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>День 17</b>                      |  |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94          | 180          | 4,3              | 4,4         | 15,0         | 118,0                         | 94          |
|                                     | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394              | 180          | 2,7              | 2,3         | 14,0         | 87,6                          | 394         |
|                                     | БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3                         | 30/5/10      | 4,4              | 6,7         | 14,6         | 141,6                         | 3           |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>405</b>   | <b>11,4</b>      | <b>13,4</b> | <b>43,6</b>  | <b>347,2</b>                  |             |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399                 | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,7         | 75,1                          | 399         |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |  | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>17,7</b>  | <b>75,1</b>                   |             |
| <b>Обед</b>                         | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20            | 50           | 0,8              | 2,4         | 4,5          | 44,1                          | 20          |
|                                     | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ №56                         | 180/5        | 1,3              | 4,3         | 7,1          | 75,4                          | 56          |
|                                     | ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288              | 70/30        | 11,5             | 13,1        | 8,3          | 203,3                         | 288         |
|                                     | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205    | 130          | 4,9              | 4,4         | 31,1         | 188,4                         | 205         |
|                                     | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383       | 180          | 0,1              | 0,0         | 25,7         | 102,6                         | 383         |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          |             |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>685</b>   | <b>21,2</b>      | <b>24,6</b> | <b>93,7</b>  | <b>695,4</b>                  |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237                    | 150          | 26,8             | 18,1        | 25,8         | 386,0                         | 237         |
|                                     | СОУС МОЛОЧНЫЙ №350                           | 60           | 1,3              | 3,1         | 4,2          | 52,7                          | 350         |
|                                     | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401 | 200          | 5,6              | 4,9         | 7,8          | 102,8                         | 401         |
|                                     | БАТОН  | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                         |             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | <b>450</b>   | <b>36,7</b>      | <b>27,3</b> | <b>58,4</b>  | <b>646,3</b>                  |             |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>70,2</b>      | <b>65,5</b> | <b>213,4</b> | <b>1.764,0</b>                |             |

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными 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 |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>Неделя 4</b>                     |   |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>День 18</b>                      |   |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185             | 180/5        | 7,8              | 5,5         | 28,5         | 195,7                         | 185         |
|                                     | КАКАО С МОЛОКОМ №397                        | 180          | 3,6              | 3,0         | 15,0         | 101,9                         | 397         |
|                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                              | 10           | 2,3              | 3,0         | 0,0          | 36,4                          | 7           |
| <b>Итого за завтрак</b>             | БАТОН                                       | 25           | 1,9              | 0,7         | 12,9         | 65,5                          |             |
|                                     |   | <b>400</b>   | <b>15,6</b>      | <b>12,2</b> | <b>56,4</b>  | <b>399,5</b>                  |             |
| <b>2 Завтрак</b>                    |   |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                 | 180          | 0,7              | 0,7         | 17,1         | 82,1                          | 368         |
|                                     |   | <b>180</b>   | <b>0,7</b>       | <b>0,7</b>  | <b>17,1</b>  | <b>82,1</b>                   |             |
| <b>Обед</b>                         |   |              |                  |             |              |                               |             |
|                                     | 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          |
|                                     | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286             | 70/30        | 10,3             | 12,4        | 11,0         | 205,3                         | 286         |
|                                     | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 | 130          | 7,0              | 4,7         | 31,9         | 203,0                         | 166         |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                | 180          | 0,1              | 0,1         | 20,9         | 86,0                          | 372         |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 30           | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                          |             |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>670</b>   | <b>24,1</b>      | <b>21,3</b> | <b>91,3</b>  | <b>668,4</b>                  |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>          |   |              |                  |             |              |                               |             |
|                                     | БИТОЧКИ "КУЗИНА ЗАБАВА" ТТК № 33            | 70           | 8,6              | 15,8        | 8,7          | 211,7                         | ТТК № 33    |
|                                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                      | 130          | 2,7              | 3,9         | 18,5         | 124,4                         | 321         |
|                                     | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398            | 180          | 0,6              | 0,3         | 18,1         | 88,3                          | 398         |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20           | 1,5              | 0,1         | 10,0         | 47,4                          |             |
|                                     | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478                        | 50           | 3,5              | 5,3         | 26,8         | 169,1                         | 478         |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>450</b>   | <b>17,7</b>      | <b>25,5</b> | <b>87,2</b>  | <b>664,5</b>                  |             |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>58,1</b>      | <b>59,7</b> | <b>252,0</b> | <b>1.814,5</b>                |             |

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными 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 |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>Неделя 4</b>                     |  |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>День 19</b>                      |  |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93 | 180          | 5,2              | 4,3         | 17,5         | 131,1                         | 93          |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                       | 180/10/7     | 0,2              | 0,0         | 10,0         | 41,7                          | 393         |
|                                     | БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3                     | 40/5/15      | 6,4              | 8,1         | 19,5         | 182,3                         | 3           |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>437</b>   | <b>11,8</b>      | <b>12,4</b> | <b>47,0</b>  | <b>355,1</b>                  |             |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                        | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,7         | 75,1                          | 399         |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |  | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>17,7</b>  | <b>75,1</b>                   |             |
| <b>Обед</b>                         | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                           | 50           | 0,4              | 0,1         | 0,9          | 6,5                           |             |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80            | 180          | 1,6              | 1,9         | 12,2         | 73,0                          | 80          |
|                                     | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282 | 70           | 11,6             | 11,7        | 11,0         | 198,2                         | 282         |
|                                     | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344            | 130          | 2,4              | 5,1         | 12,9         | 116,8                         | 344         |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376           | 180          | 0,0              | 0,0         | 14,0         | 55,8                          | 376         |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          |             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46,0                          |             |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>670</b>   | <b>20,1</b>      | <b>19,3</b> | <b>77,7</b>  | <b>577,9</b>                  |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235      | 150          | 23,3             | 16,0        | 34,7         | 385,1                         | 235         |
|                                     | СОУС МОЛОЧНЫЙ №350                       | 50           | 1,0              | 2,5         | 3,6          | 44,4                          | 350         |
|                                     | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400                    | 200          | 5,6              | 4,9         | 9,3          | 104,8                         | 400         |
|                                     | БАТОН                                    | 50           | 3,8              | 1,5         | 25,7         | 131,0                         |             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | <b>450</b>   | <b>33,7</b>      | <b>24,9</b> | <b>73,3</b>  | <b>665,3</b>                  |             |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>66,5</b>      | <b>56,8</b> | <b>215,7</b> | <b>1.673,4</b>                |             |

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с солеными 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 |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>Неделя 4</b>                     |   |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>День 20</b>                      |   |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185                              | 150          | 7,0              | 3,5         | 29,3         | 176,4                         | 185         |
|                                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395                           | 200          | 3,1              | 2,4         | 17,1         | 103,1                         | 395         |
|                                     | БАТОН   | 50           | 3,8              | 1,5         | 25,7         | 131,0                         |             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>400</b>   | <b>13,9</b>      | <b>7,4</b>  | <b>72,1</b>  | <b>410,5</b>                  |             |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                               | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          | 368         |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |   | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b>  | <b>91,2</b>                   |             |
| <b>Обед</b>                         | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                          | 50           | 1,0              | 4,5         | 3,9          | 59,5                          |             |
|                                     | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57                          | 180          | 1,4              | 3,6         | 8,8          | 74,3                          | 57          |
|                                     | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МИКСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №204 | 150          | 10,0             | 6,8         | 25,3         | 215,8                         | 291         |
|                                     | СОУС МОЛОЧНЫЙ №350  | 50           | 1,0              | 2,7         | 3,9          | 47,2                          | 350         |
|                                     | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383                    | 180          | 0,1              | 0,0         | 25,7         | 102,6                         | 383         |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          |             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30           | 2,2              | 0,2         | 14,6         | 68,9                          |             |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>680</b>   | <b>18,3</b>      | <b>18,2</b> | <b>99,2</b>  | <b>649,9</b>                  |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ПОМИДОРЫ 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         |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392     | 190/10       | 0,1              | 0,0         | 9,8          | 39,4                          | 392         |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71,0                          |             |
|                                     | ПЕЧЕНЬЕ   | 30           | 2,3              | 2,9         | 22,3         | 125,1                         |             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>480</b>   | <b>22,3</b>      | <b>28,3</b> | <b>71,1</b>  | <b>634,3</b>                  |             |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>55,3</b>      | <b>54,7</b> | <b>261,4</b> | <b>1.785,9</b>                |             |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                             | б              | ж              | уг             | ккал            |
|-----------------------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| <b>Итого за период</b>            | <b>1.264,2</b> | <b>1.170,5</b> | <b>4.711,2</b> | <b>35.035,0</b> |
| <b>Среднее значение за период</b> | <b>63,2</b>    | <b>58,5</b>    | <b>235,6</b>   | <b>1751,8</b>   |

|                             |
|-----------------------------|
| <b>Сборник<br/>рецептур</b> |
|-----------------------------|

|      |
|------|
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |

|      |
|------|
| 2011 |
|------|

|      |
|------|
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
|      |
|      |

|      |
|------|
| 2011 |
| 2011 |
|      |
| 2011 |

|                             |
|-----------------------------|
| <b>Сборник<br/>рецептур</b> |
|-----------------------------|

|      |
|------|
| 2011 |
| 2011 |
|      |

|      |
|------|
|      |
| 2011 |

|      |
|------|
|      |
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
|      |
|      |

|      |
|------|
|      |
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
|      |

|                             |
|-----------------------------|
| <b>Сборник<br/>рецептур</b> |
|-----------------------------|

|      |
|------|
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |

|      |
|------|
| 2011 |
|------|

|      |
|------|
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |

|      |
|------|
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |

|                             |
|-----------------------------|
| <b>Сборник<br/>рецептур</b> |
|-----------------------------|

|      |
|------|
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |

|      |
|------|
| 2011 |
|------|

|      |
|------|
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
|      |
|      |

|      |
|------|
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |



**Сборник  
рецептур**

|      |
|------|
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |

|      |
|------|
| 2011 |
|------|

|      |
|------|
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
|      |
|      |

|      |
|------|
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
|      |

|                             |
|-----------------------------|
| <b>Сборник<br/>рецептур</b> |
|-----------------------------|

|      |
|------|
| 2011 |
| 2011 |
|      |
| 2011 |

|      |
|------|
|      |
| 2011 |

|      |
|------|
|      |
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
|      |
|      |

|      |
|------|
|      |
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
|      |
| 2011 |

**Сборник  
рецептур**

|      |
|------|
| 2011 |
| 2011 |
|      |

|      |
|------|
| 2011 |
|------|

|      |
|------|
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |

|      |
|------|
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
|      |

**Сборник  
рецептур**

|      |
|------|
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |

|      |
|------|
| 2011 |
|------|

|      |
|------|
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |

|      |
|------|
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |

**Сборник  
рецептур**

|      |
|------|
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |

|      |
|------|
| 2011 |
|------|

|      |
|------|
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
|      |
|      |

|      |
|------|
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |

**Сборник  
рецептур**

2011  
2011

2011

2011  
2011  
2011

2011  
2011  
2011

|                             |
|-----------------------------|
| <b>Сборник<br/>рецептур</b> |
|-----------------------------|

|      |
|------|
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |

|      |
|------|
|      |
| 2011 |

|      |
|------|
|      |
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
|      |
|      |

|      |
|------|
|      |
| 2011 |
|      |
| 2011 |
| 2011 |
|      |
| 2011 |

**Сборник  
рецептур**

|      |
|------|
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
|      |

|      |
|------|
|      |
| 2011 |

|      |
|------|
|      |
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
|      |

|      |
|------|
|      |
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
|      |
|      |



**Сборник  
рецептур**

|      |
|------|
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |

|      |
|------|
| 2011 |
|------|

|      |
|------|
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
|      |
|      |

|      |
|------|
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
|      |
| 2011 |

**Сборник  
рецептур**

|      |
|------|
| 2011 |
| 2011 |
|      |

|      |
|------|
| 2011 |
|------|

|      |
|------|
|      |
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
|      |

|      |
|------|
|      |
| 2011 |
| 2011 |
|      |
| 2011 |

**Сборник  
рецептур**

|      |
|------|
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
|      |

|      |
|------|
|      |
| 2011 |

|      |
|------|
|      |
|      |
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
|      |
|      |

|      |
|------|
|      |
| 2011 |
| 2011 |
|      |
| 2011 |

|                             |
|-----------------------------|
| <b>Сборник<br/>рецептур</b> |
|-----------------------------|

|      |
|------|
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
|      |

|      |
|------|
|      |
| 2011 |

|      |
|------|
|      |
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
|      |

|      |
|------|
|      |
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
|      |
| 2011 |

**Сборник  
рецептур**

2011  
2011  
2011

2011

2011  
2011  
2011  
2011  
2011

2011  
2011  
2011

**Сборник  
рецептур**

|      |
|------|
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
|      |

|      |
|------|
|      |
| 2011 |

|      |
|------|
|      |
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
|      |

|      |
|------|
|      |
| 2011 |
| 2011 |
|      |
| 2011 |

|                             |
|-----------------------------|
| <b>Сборник<br/>рецептур</b> |
|-----------------------------|

|      |
|------|
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |

|      |
|------|
| 2011 |
|------|

|      |
|------|
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
|      |
|      |

|      |
|------|
| 2011 |
| 2011 |
| 2011 |
|      |

**Сборник  
рецептур**

2011  
2011

2011

2011  
2011  
2011  
2011

2011  
2011



**СОГЛАСОВАНО:**

---

---

---

---

---

**УТВЕРЖДАЮ:**

---

---

---

---

---

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