

Утверждаю



ИП Стрельников А. В. *Стрельников Александр Васильевич*

Согласовываю

Заведующий *Диев К 238*
МОУ *Стрельников / М. А. Стрельников*



ПРИЗЕМНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------|--|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|----------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | | |
| Неделя 1 | | | | | | |
| День 4 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94 | 160 | 4,7 | 4,4 | 113,3 | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 150 | 2,6 | 2,3 | 11,2 | 394 |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 78,6 | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 | 10 | 2,2 | 2,9 | 0,0 | 35,3 |
| Итого за прием пищи: | | 350 | 11,8 | 10,5 | 39,9 | 303,9 |
| 2 ЗАВТРАК | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 368 |
| Итого за прием пищи: | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 |
| ОБЕД | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 40 | 0,5 | 0,07 | 1,53 | 9,6 |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67 | 150 | 1,2 | 3,0 | 5,5 | 53,9 |
| | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №294 | 145/5 | 18,9 | 11,0 | 15,9 | 265,4 |
| | СОУС СМЕТАННЫЙ №354 | 15 | 0,2 | 0,6 | 0,8 | 11,2 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 150 | 0,0 | 0,0 | 11,6 | 46,5 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 |
| Итого за прием пищи: | | 545 | 23,3 | 15,0 | 51,8 | 464,0 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231 | 100 | 19,4 | 16,2 | 11,8 | 278,2 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351 | 50 | 0,9 | 1,8 | 5,6 | 43,7 |
| | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401 | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 |
| | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473 | 50 | 4,0 | 3,0 | 29,6 | 160,9 |
| Итого за прием пищи: | | 400 | 29,9 | 25,9 | 54,8 | 585,6 |
| Всего за день: | | | 65,8 | 52,2 | 165,5 | 1 444,7 |

Повар _____



Согласовываю
Заведующий
МОУ

Телевешки Т.И.И.С.С.
Телевешки Т.И.И.С.С.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования



| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | КАША ЖИДКАЯ (манная) №185 | 150 | 6,1 | 3,4 | 26,8 | 163,0 | 185 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ №397 | 150 | 3,1 | 2,5 | 12,3 | 84,7 | 397 |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213 | 45 | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 | 213 |
| | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | |
| Итого за прием пищи: | | 365 | 16,2 | 11,5 | 49,7 | 368,7 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | ФРУКТЫ (БАНАН) №368 | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 368 |
| Итого за прием пищи: | | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 0,33 | 0,07 | 1 | 5,6 | |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57 | 150 | 1,2 | 2,9 | 7,6 | 62,0 | 57 |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282 | 60/5 | 10,0 | 13,7 | 9,7 | 210,2 | 282 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 | 80/5 | 4,2 | 4,6 | 19,1 | 139,1 | 166 |
| | СОУС СМЕТАННЫЙ №354 | 10 | 0,2 | 0,4 | 0,6 | 7,6 | 354 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 | 150 | 0,1 | 0,1 | 17,4 | 71,8 | 372 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | |
| Итого за прием пищи: | | 520 | 17,3 | 21,9 | 63,6 | 536,7 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324 | 40 | 0,7 | 1,5 | 4,0 | 33,6 | 324 |
| | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268 | 70 | 11,8 | 6,0 | 2,9 | 116,3 | 268 |
| | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 | 120 | 2,2 | 4,8 | 11,9 | 106,7 | 344 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180/107 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,3 | 34,4 | |
| Итого за прием пищи: | | 442 | 16,0 | 12,4 | 36,1 | 332,7 | |
| Всего за день: | | | 52,5 | 46,8 | 191,4 | 1 430,1 | |

Повар _____

Утверждаю
ИП Стрельников А.В.



Согласовываю
Заведующий
МОУ

Д.Е. К. 238
Тяжовский Т.М.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

| | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур |
|-----------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 40 | 0,8 | 3,6 | 3,1 | 47,6 | |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215 | 110 | 11,1 | 13,9 | 2,1 | 182,1 | 215 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 400 |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | |
| Итого за прием пищи: | | 380 | 19,8 | 23,3 | 29,9 | 413,1 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 399 |
| Итого за прием пищи: | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 | 40 | 0,6 | 2,6 | 3,4 | 39,6 | 33 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80 | 150 | 1,3 | 1,7 | 10,1 | 60,9 | 80 |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298 | 160/30 | 14,4 | 14,0 | 13,5 | 245,0 | 298 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 150 | 0,1 | 0,0 | 21,1 | 84,8 | 383 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | |
| Итого за прием пищи: | | 570 | 19,0 | 18,7 | 65,1 | 511,9 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240 | 110 | 15,2 | 13,3 | 14,2 | 247,8 | 240 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 | 50 | 1,0 | 2,5 | 3,5 | 43,9 | 350 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 200 | 3,1 | 2,4 | 14,8 | 93,9 | 395 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,4 | |
| Итого за прием пищи: | | 400 | 22,3 | 20,3 | 57,1 | 515,0 | |
| Всего за день: | | | 62,0 | 62,5 | 169,8 | 1 515,1 | |

Повар



Согласовываю
Заведующий
МОУ

Д.Е. К. 238
Тетешовский Д.А.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|-----------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) №84 | 160 | 3,8 | 4,1 | 13,6 | 108,4 | 93 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 150 | 2,6 | 2,3 | 11,2 | 76,2 | 394 |
| | БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 | 305/10 | 4,4 | 6,7 | 14,6 | 141,6 | 3 |
| Итого за прием пищи: | | 355 | 10,8 | 13,1 | 39,4 | 326,2 | |
| 2 ЗАВТРАК | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 399 |
| Итого за прием пищи: | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324 | 40 | 0,6 | 1,5 | 3,3 | 30,9 | 324 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82 | 150 | 1,8 | 1,8 | 12,1 | 70,9 | 82 |
| | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305 | 60 | 9,9 | 9,9 | 9,7 | 167,2 | 305 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 | 120 | 2,4 | 3,7 | 17,1 | 115,0 | 321 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 150 | 0,0 | 0,0 | 11,6 | 46,5 | 376 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | |
| Итого за прием пищи: | | 540 | 16,0 | 17,1 | 62,3 | 471,3 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276 | 150 | 17,4 | 16,4 | 16,8 | 288,0 | 276 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,5 | 35,5 | |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 467 |
| Итого за прием пищи: | | 415 | 22,7 | 20,4 | 63,0 | 530,2 | |
| Всего за день: | | | 50,4 | 50,8 | 182,4 | 1 402,8 | |

Повар

Утверждаю



ИП Стрельников А.В., директор филиала
ИИН 34420562019150
ОГРН 310345501000018

Согласовываю

Заведующий МОУ



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 2 День 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | КАША ЖИДКАЯ (манная) №185 | 130 | 5,3 | 3,0 | 22,8 | 139,9 | 185 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 400 |
| | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 | 10 | 2,2 | 2,9 | 0,0 | 35,3 | 7 |
| Итого за прием пищи: | | 355 | 14,6 | 11,4 | 42,4 | 332,4 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388 | 110 | 0,7 | 0,5 | 31,9 | 137,0 | 388 |
| Итого за прием пищи: | | 110 | 0,7 | 0,5 | 31,9 | 137,0 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 0,33 | 0,07 | 1 | 5,6 | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85 | 150/15 | 1,5 | 2,3 | 8,8 | 60,7 | 85 |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298 | 160/30 | 14,4 | 14,0 | 13,5 | 245,0 | 298 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 150 | 0,0 | 0,0 | 11,6 | 46,5 | 376 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | |
| Итого за прием пищи: | | 585 | 18,8 | 16,7 | 51,6 | 439,0 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249 | 70 | 11,3 | 4,1 | 1,8 | 91,3 | 249 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 | 120 | 2,5 | 3,7 | 17,2 | 115,7 | 321 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180/107 | 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 | 5,2 | 2,8 | 52,7 | 257,2 | 458 |
| Итого за прием пищи: | | 482 | 20,7 | 10,7 | 91,4 | 551,9 | |
| Всего за день: | | | 54,8 | 39,3 | 217,3 | 1 460,3 | |

Повар



Согласовываю
Заведующий
МОУ

А.В. Стрельников
А.В. Стрельников / М.А. Жаровских



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|-----------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 2 День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 40 | 0,8 | 3,6 | 3,1 | 47,6 | |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215 | 110 | 11,1 | 13,9 | 2,1 | 182,1 | 215 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 180 | 3,1 | 2,7 | 13,1 | 89,7 | 394 |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/10 | 2,4 | 7,5 | 15,2 | 145,8 | 1 |
| Итого за прием пищи: | | 370 | 17,4 | 27,7 | 33,5 | 465,2 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 399 |
| Итого за прием пищи: | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324 | 40 | 0,7 | 1,5 | 4,1 | 34,0 | 324 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83 | 150/15 | 4,1 | 4,0 | 10,4 | 94,0 | 83 |
| | МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292 | 200 | 20,1 | 10,6 | 42,1 | 368,4 | 292 |
| | СОУС СМЕТАННЫЙ №354 | 15 | 0,2 | 0,6 | 0,8 | 11,2 | 354 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 | 150 | 0,1 | 0,1 | 17,4 | 71,8 | 372 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | |
| Итого за прием пищи: | | 590 | 26,5 | 17,0 | 83,3 | 620,2 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ №238 | 120 | 14,2 | 12,2 | 28,6 | 285,6 | 238 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 | 60 | 1,3 | 3,2 | 4,3 | 53,7 | 350 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 200 | 3,1 | 2,4 | 15,1 | 95,1 | 395 |
| | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | |
| Итого за прием пищи: | | 400 | 20,1 | 18,4 | 58,3 | 486,8 | |
| Всего за день: | | | 64,9 | 63,3 | 192,8 | 1 647,3 | |

Повар _____

Утверждаю
ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю
Заведующий
МОУ

Де №238

Жуковских / М.А. Жуковских



| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|-----------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 3 День 11 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) №64 | 160 | 3,8 | 4,2 | 13,2 | 107,6 | 93 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 150 | 2,3 | 1,8 | 11,4 | 71,3 | 395 |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,2 | 2,9 | 0,0 | 35,3 | 7 |
| Итого за прием пищи: | | 350 | 10,6 | 9,8 | 40,0 | 292,8 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 368 |
| Итого за прием пищи: | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 40 | 0,5 | 0,07 | 1,53 | 9,6 | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77 | 150 | 1,6 | 1,8 | 11,7 | 68,3 | 77 |
| | МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292 | 150/5 | 15,1 | 11,4 | 31,5 | 312,7 | 292 |
| | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 | 399 |
| | ХЛЕБ РУЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,5 | 35,5 | |
| Итого за прием пищи: | | 550 | 21,6 | 13,9 | 83,4 | 566,1 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54 | 40 | 0,9 | 1,9 | 4,4 | 40,1 | 54 |
| | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256 | 70 | 9,2 | 2,8 | 4,5 | 82,0 | 256 |
| | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 | 120 | 2,2 | 4,8 | 11,9 | 106,9 | 344 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180/107 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 467 |
| Итого за прием пищи: | | 497 | 18,1 | 13,5 | 68,7 | 485,4 | |
| Всего за день: | | | 51,1 | 38,0 | 212,1 | 1 436,6 | |

Повар

Утверждаю
ИП Стрельников А.В.



Согласовываю
Заведующий
МОУ

Д.Е. К.Е.В.
Тимошенко / Д.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур |
|-----------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185 | 130 | 5,6 | 4,0 | 20,2 | 139,7 | 185 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 400 |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/10 | 2,4 | 7,5 | 15,2 | 145,8 | 1 |
| Итого за прием пищи: | | 370 | 13,6 | 16,4 | 44,7 | 390,3 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 399 |
| Итого за прием пищи: | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 | 40 | 0,6 | 2,6 | 3,4 | 39,6 | 33 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77 | 150 | 2,0 | 2,3 | 11,7 | 75,8 | 77 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276 | 200 | 23,4 | 21,8 | 22,5 | 384,4 | 276 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 150 | 0,1 | 0,0 | 21,1 | 84,8 | 383 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | |
| Итого за прием пищи: | | 560 | 27,4 | 26,9 | 67,2 | 625,4 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Икра свекольная или морковная (морковная) №54 | 45 | 1,1 | 2,2 | 5,0 | 45,6 | 54 |
| | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255 | 70 | 9,5 | 3,9 | 6,7 | 103,0 | 255 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (рисовая) №166 | 80/5 | 1,8 | 3,8 | 18,8 | 121,3 | 166 |
| | 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 | |
| Итого за прием пищи: | | 400 | 14,5 | 10,3 | 58,6 | 405,6 | |
| Всего за день: | | | 56,4 | 53,8 | 188,2 | 1 496,4 | |

Повар _____

Утверждено

ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю
Заведующий
МОУ

Д.Е. К.Р.З.
Стреловская / М.А. Стреловская



| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|-----------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 2 День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №165 | 150 | 6,4 | 4,6 | 23,9 | 163,1 | 185 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ №397 | 150 | 3,1 | 2,5 | 12,3 | 84,7 | 397 |
| | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213 | 45 | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 | 213 |
| Итого за прием пищи: | | 365 | 16,5 | 12,7 | 46,8 | 368,8 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 368 |
| Итого за прием пищи: | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 40 | 0,5 | 0,07 | 1,53 | 9,6 | |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67 | 150 | 1,2 | 3,0 | 5,4 | 53,7 | 67 |
| | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286 | 80/80 | 12,8 | 17,3 | 16,6 | 286,9 | 286 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 | 120 | 2,4 | 3,7 | 17,1 | 115,0 | 321 |
| | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 | 399 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | |
| Итого за прием пищи: | | 660 | 20,2 | 24,6 | 71,8 | 605,2 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268 | 70 | 11,9 | 6,1 | 2,9 | 116,8 | 268 |
| | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 | 120 | 2,2 | 4,8 | 11,9 | 106,9 | 344 |
| | 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 | |
| Итого за прием пищи: | | 400 | 17,0 | 11,4 | 48,0 | 383,0 | |
| Всего за день: | | | 54,5 | 49,5 | 185,6 | 1 448,2 | |

Повар

Согласовываю
Заведующий
МОУ

№ 238
Тимофеев М.А.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования



| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур |
|-----------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 2 День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185 | 130 | 6,0 | 2,9 | 25,2 | 151,8 | 185 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 400 |
| | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 | 7 |
| Итого за прием пищи: | | 360 | 15,4 | 11,4 | 44,8 | 345,4 | |
| 2 ЗАВТРАК | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 399 |
| Итого за прием пищи: | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| ОБЕД | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 | 40 | 0,6 | 2,6 | 3,4 | 39,6 | 33 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57 | 150 | 1,2 | 2,9 | 7,5 | 61,8 | 57 |
| | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №294 | 145/5 | 18,9 | 11,0 | 15,9 | 265,4 | 294 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 150 | 0,1 | 0,0 | 21,1 | 84,8 | 383 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | |
| Итого за прием пищи: | | 520 | 22,8 | 16,8 | 60,6 | 512,8 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231 | 130 | 25,1 | 20,9 | 15,4 | 361,0 | 231 |
| | 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 | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | |
| Итого за прием пищи: | | 400 | 33,1 | 27,7 | 38,8 | 554,9 | |
| Всего за день: | | | 72,2 | 56,1 | 161,9 | 1 488,2 | |

Повар _____



Согласовываю
Заведующий
МОУ

Д.Е. Ч.Е.С.
Жуковская /ч.а.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования



| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 2 День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 40 | 0,8 | 3,6 | 3,1 | 47,6 | |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215 | 110 | 11,1 | 13,9 | 2,1 | 182,1 | 215 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 180 | 3,1 | 2,7 | 13,1 | 89,7 | 394 |
| | БАТОН | 35 | 2,6 | 1,0 | 18,0 | 91,7 | |
| Итого за прием пищи: | | 365 | 17,6 | 21,2 | 36,3 | 411,1 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 399 |
| Итого за прием пищи: | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324 | 40 | 0,6 | 1,5 | 3,2 | 30,5 | 324 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82 | 150 | 2,3 | 1,8 | 12,7 | 75,1 | 82 |
| | ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302 | 180 | 16,8 | 15,6 | 17,8 | 282,4 | 302 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 150 | 0,0 | 0,0 | 11,6 | 46,5 | 376 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | |
| Итого за прием пищи: | | 560 | 22,3 | 19,3 | 62,3 | 516,1 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 0,33 | 0,07 | 1 | 5,6 | |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282 | 80 | 13,3 | 13,2 | 12,9 | 227,3 | 282 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 | 80/5 | 4,2 | 4,6 | 19,1 | 139,1 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | | 425 | 19,4 | 17,9 | 52,5 | 458,4 | |
| Всего за день: | | | 60,2 | 58,6 | 168,8 | 1 460,7 | |

Повар



Согласовываю
Заведующий
МОУ

А.Е. и С.С.С.
Томасовских Т.И.А.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 3 День 13 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №165 | 150 | 7,0 | 3,5 | 29,6 | 177,3 | 185 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 180 | 3,1 | 2,7 | 13,1 | 89,7 | 394 |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | |
| Итого за прием пищи: | | 360 | 12,4 | 7,1 | 58,1 | 345,6 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 399 |
| Итого за прием пищи: | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 0,33 | 0,07 | 1 | 5,6 | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82 | 150 | 1,8 | 1,8 | 12,1 | 70,9 | 82 |
| | ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286 | 70/70 | 11,1 | 13,8 | 15,1 | 237,3 | 286 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336 | 120 | 2,7 | 4,5 | 11,5 | 98,6 | 336 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376 | 150 | 0,0 | 0,0 | 11,6 | 46,5 | 376 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | |
| Итого за прием пищи: | | 640 | 18,5 | 20,5 | 68,0 | 540,1 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268 | 70 | 11,9 | 6,1 | 2,9 | 116,8 | 268 |
| | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151 | 120 | 2,4 | 3,8 | 14,6 | 108,9 | 151 |
| | 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 | |
| | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478 | 50 | 3,5 | 5,3 | 26,8 | 169,1 | 478 |
| Итого за прием пищи: | | 460 | 19,4 | 15,3 | 64,1 | 481,6 | |
| Всего за день: | | | 51,2 | 43,1 | 207,9 | 1 442,4 | |

Повар

Утверждаю



ИП Стрельников А.В.

Согласовываю

Заведующий МОУ Детский сад № 238

Тягелович Ю.А.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 3 День 14 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 40 | 0,8 | 3,6 | 3,1 | 47,6 | |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215 | 110 | 11,1 | 13,9 | 2,1 | 182,1 | 215 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ №397 | 180 | 3,7 | 3,1 | 14,0 | 99,3 | 397 |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 | 30/10 | 2,4 | 7,5 | 15,2 | 145,8 | 1 |
| Итого за прием пищи: | | 370 | 18,0 | 28,1 | 34,4 | 474,8 | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| 2 ЗАВТРАК | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 399 |
| Итого за прием пищи: | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| ОБЕД | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54 | 40 | 0,9 | 1,9 | 4,4 | 40,1 | 54 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б №57 | 150 | 1,7 | 3,0 | 7,5 | 65,3 | 57 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276 | 200 | 23,4 | 21,7 | 22,5 | 383,7 | 276 |
| | КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 | 150 | 0,1 | 0,1 | 17,4 | 71,8 | 372 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | |
| Итого за прием пищи: | | 560 | 27,4 | 26,9 | 60,3 | 601,7 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298 | 160/30 | 14,4 | 14,0 | 13,5 | 245,0 | 298 |
| | 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 | |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,4 | |
| Итого за прием пищи: | | 410 | 18,0 | 16,4 | 56,5 | 464,1 | |
| Всего за день: | | | 64,3 | 71,6 | 168,9 | 1 615,7 | |

Повар

Утверждаю
ИП Стрельников А.В.



Согласовываю
Заведующий
МОУ

№ 238



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 3 День 12 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | КАША ЖИДКАЯ (манная) №185 | 130 | 5,3 | 3,0 | 22,8 | 139,9 | 185 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 180 | 5,0 | 4,4 | 8,3 | 94,3 | 400 |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213 | 45 | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 66,6 | 213 |
| | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | |
| Итого за прием пищи: | | 375 | 17,3 | 13,0 | 41,7 | 355,2 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388 | 110 | 0,7 | 0,5 | 31,9 | 137,0 | 388 |
| Итого за прием пищи: | | 110 | 0,7 | 0,5 | 31,9 | 137,0 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 | 40 | 0,6 | 2,6 | 3,4 | 39,6 | 33 |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67 | 150 | 1,2 | 3,0 | 5,5 | 54,2 | 67 |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282 | 80 | 13,3 | 13,2 | 12,9 | 227,3 | 282 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 | 80/5 | 4,2 | 4,6 | 19,1 | 139,1 | 166 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 150 | 0,1 | 0,0 | 21,1 | 84,8 | 383 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | |
| Итого за прием пищи: | | 545 | 22,0 | 23,8 | 79,0 | 626,6 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291 | 130 | 8,6 | 4,9 | 21,9 | 177,8 | 291 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 | 50 | 1,0 | 2,5 | 3,4 | 43,7 | 350 |
| | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401 | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | 401 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | |
| Итого за прием пищи: | | 400 | 16,7 | 12,4 | 42,8 | 370,3 | |
| Всего за день: | | | 56,7 | 49,7 | 195,4 | 1 489,1 | |

Повар _____



Согласовываю
Заведующий
МОУ

Д.П. К. 238
Тяжобовский М.А.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур |
|-----------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 4 День 16 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Икра кабачковая консервированная | 40 | 0,8 | 3,6 | 3,1 | 47,6 | |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215 | 110 | 11,1 | 13,9 | 2,1 | 182,1 | 215 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 400 |
| | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | |
| Итого за прием пищи: | | 370 | 19,0 | 23,0 | 24,8 | 386,9 | |
| 2 ЗАВТРАК | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 368 |
| Итого за прием пищи: | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | |
| ОБЕД | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 | 40 | 0,6 | 2,6 | 3,4 | 39,6 | 33 |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б №67 | 150 | 1,8 | 3,0 | 6,1 | 59,0 | 67 |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304 | 180 | 34,5 | 37,2 | 29,8 | 598,3 | 304 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 150 | 0,0 | 0,0 | 11,6 | 46,5 | 376 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | |
| Итого за прием пищи: | | 540 | 38,2 | 43,0 | 59,4 | 784,2 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268 | 70 | 11,9 | 6,1 | 2,9 | 116,8 | 268 |
| | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 | 120 | 2,2 | 4,8 | 11,9 | 106,9 | 344 |
| | 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 | |
| Итого за прием пищи: | | 410 | 15,7 | 11,0 | 34,6 | 310,5 | |
| Всего за день: | | | 73,7 | 77,8 | 137,8 | 1 572,8 | |

Повар

Утверждаю
ИП Стрельников А.В.



Согласовываю
Заведующий
МОУ



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|-----------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 4 День 17 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94 | 170/2 | 4,1 | 4,5 | 13,9 | 114,0 | 83 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 150 | 2,6 | 2,3 | 11,2 | 76,2 | 394 |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 | 10 | 2,2 | 2,9 | 0,0 | 35,3 | 7 |
| Итого за прием пищи: | | 362 | 11,2 | 10,6 | 40,5 | 304,1 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 399 |
| Итого за прием пищи: | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 0,33 | 0,07 | 1 | 5,6 | |
| | БОРЩ №56 | 150 | 1,1 | 2,9 | 6,0 | 55,0 | 56 |
| | ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288 | 70/70 | 12,0 | 14,3 | 10,8 | 230,2 | 288 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 | 100/5 | 3,8 | 4,0 | 24,0 | 151,1 | 205 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 150 | 0,1 | 0,0 | 21,1 | 84,8 | 383 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | |
| Итого за прием пищи: | | 625 | 19,9 | 21,6 | 79,6 | 607,9 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237 | 130 | 23,3 | 15,5 | 19,9 | 321,9 | 237 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 | 50 | 1,0 | 2,5 | 3,5 | 43,9 | 350 |
| | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401 | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | 401 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | |
| Итого за прием пищи: | | 400 | 31,4 | 23,0 | 41,2 | 516,0 | |
| Всего за день: | | | 63,4 | 55,4 | 179,0 | 1 503,1 | |

Повар _____

Утверждаю

ИП Стрельников А.В.



Согласовываю

Заведующий

МОУ

А.К. № 238
Тимошенко Ю.А.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 3 День 15 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) №94 | 180/2 | 5,3 | 5,1 | 14,8 | 127,1 | |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 400 |
| | БАТОН | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 | 10 | 2,2 | 2,9 | 0,0 | 35,3 | 7 |
| Итого за прием пищи: | | 427 | 16,1 | 14,1 | 44,7 | 372,0 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388 | 110 | 0,7 | 0,5 | 31,9 | 137,0 | 388 |
| Итого за прием пищи: | | 110 | 0,7 | 0,5 | 31,9 | 137,0 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 40 | 0,8 | 3,6 | 3,1 | 47,6 | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА К/Б №80 | 150 | 1,8 | 1,7 | 10,7 | 65,1 | 80 |
| | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302 | 180 | 16,8 | 15,6 | 17,8 | 282,4 | 302 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 150 | 0,1 | 0,0 | 21,1 | 84,8 | 383 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | |
| Итого за прием пищи: | | 560 | 22,1 | 21,3 | 69,7 | 561,5 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255 | 70 | 9,5 | 3,9 | 6,7 | 103,0 | 255 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336 | 120 | 2,7 | 4,5 | 11,5 | 98,6 | 336 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180/107 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | |
| Итого за прием пищи: | | 427 | 15,5 | 8,6 | 48,3 | 338,0 | |
| Всего за день: | | | 54,4 | 44,5 | 194,6 | 1 408,5 | |

Повар _____

Утверждаю

ИП Стрельников А.В.



ПРАЙМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю

Заведующий

МОУ

Директор / М.А. Стрельников



| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 4 День 20 ЗАВТРАК | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185 | 150 | 7,0 | 3,5 | 29,6 | 177,3 | 185 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 180 | 2,7 | 2,2 | 13,3 | 83,9 | 395 |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 | 10 | 2,2 | 2,9 | 0,0 | 35,3 | 7 |
| Итого за прием пищи: | | 370 | 14,2 | 9,5 | 58,3 | 375,1 | |
| 2 ЗАВТРАК | ФРУКТЫ (БАНАН) №368 | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 368 |
| | Итого за прием пищи: | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | |
| ОБЕД | ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324 | 40 | 0,7 | 1,5 | 4,1 | 34,0 | 324 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57 | 150 | 1,2 | 2,9 | 7,5 | 61,8 | 57 |
| | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291 | 160 | 10,7 | 6,0 | 26,8 | 218,4 | 291 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 | 15 | 0,3 | 0,9 | 1,2 | 14,2 | 350 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 150 | 0,1 | 0,0 | 21,1 | 84,8 | 383 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | |
| Итого за прием пищи: | | 555 | 15,6 | 11,7 | 77,7 | 494,8 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 0,33 | 0,07 | 1 | 5,6 | |
| | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268 | 70 | 11,8 | 6,0 | 2,9 | 116,3 | 268 |
| | КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ №166 | 80/5 | 1,8 | 3,8 | 18,8 | 121,3 | 166 |
| | 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 | |
| Итого за прием пищи: | | 425 | 16,3 | 10,0 | 47,3 | 353,2 | |
| Всего за день: | | | 49,1 | 32,2 | 225,3 | 1 415,1 | |

Повар

Утверждаю

ИП Стрельников А.В.

Заведующий

МОУ



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю
Заведующий

МОУ
Толстовский / М.А.
№ 238



Table with columns: Прием пищи, Наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества (Белки, Жиры, Углеводы), Энергетическая ценность, ккал, № рецептуры. Rows include breakfast, lunch, and dinner menus with detailed nutritional data.

Повар

Утверждаю

ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю

Заведующий

МОУ

Д.Е.А.238
Лавровых / И.А.



| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 4 День 18 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | КАША ЖЕЛТКАЯ (геркулесовая) №185 | 150 | 6,4 | 4,6 | 22,9 | 159,2 | 185 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ №397 | 180 | 3,6 | 3,0 | 15,0 | 101,9 | 397 |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | |
| Итого за прием пищи: | | 360 | 12,3 | 8,5 | 53,3 | 339,7 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388 | 110 | 0,7 | 0,5 | 31,9 | 137,0 | 388 |
| Итого за прием пищи: | | 110 | 0,7 | 0,5 | 31,9 | 137,0 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 40 | 0,5 | 0,07 | 1,53 | 9,6 | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77 | 150 | 1,6 | 2,2 | 11,7 | 72,7 | 77 |
| | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286 | 70/70 | 11,1 | 13,8 | 15,1 | 237,3 | 286 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 | 80/5 | 4,2 | 4,6 | 19,1 | 139,1 | 166 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 | 150 | 0,1 | 0,1 | 17,4 | 71,8 | 372 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | |
| Итого за прием пищи: | | 605 | 20,0 | 21,1 | 81,3 | 607,9 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №245 | 60/5 | 11,3 | 4,2 | 0,2 | 88,5 | 245 |
| | ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 | 120 | 2,5 | 3,7 | 17,2 | 115,7 | 321 |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 | 150 | 0,5 | 0,2 | 14,8 | 72,2 | 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 |
| Итого за прием пищи: | | 405 | 19,3 | 13,5 | 69,0 | 492,9 | |
| Всего за день: | | | 62,3 | 43,6 | 235,5 | 1 577,5 | |

Повар _____