

Утверждаю
ИП Стрельников А.В.



Согласовываю
Заведующий
МОУ



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 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 3							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	185
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	2,9	14,9	101,4	397
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213
Итого за завтрак		460	19,4	13,4	64,8	459,1	
2 Завтрак	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0	368
Итого за 2 завтрак		200	3,0	1,0	42,0	192,0	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5	57
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13,5	16,7	12,6	262,9	282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,7	31,9	203,0	166
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	15	0,2	0,6	0,8	11,2	354
	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	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
Итого за обед		730	26,9	26,7	103,9	781,0	
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	2,0	6,1	48,5	324
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	268
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344
	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	
Итого за уплотненный полдник		512	19,1	19,2	44,1	446,9	
Всего за день:			68,4	60,3	254,8	1 879,0	

Повар _____



Согласовываю
Заведующий
МОУ Д.П. № 33

Железых И.А. Д.Т. Железых И.А.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 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 2							
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
	Омлет натуральный №215	120	12,2	15,3	2,2	199,5	215
	Молоко кипяченое №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
Итого за завтрак		420	21,9	26,7	36,7	480,5	
2 Завтрак	Сок яблочно-виноградный №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	Салат из свеклы №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	33
	Суп картофельный с крупой №80	200	1,7	2,1	13,7	81,1	80
	Голубцы ленивые №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	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	
Итого за обед		680	20,4	20,1	79,0	585,3	
Уплотненный полдник	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	
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
Итого за уплотненный полдник		480	30,4	24,5	84,2	696,8	
Всего за день:		1800	73,6	71,5	217,6	1837,7	

Повар _____

Утверждаю
И.Д. Стрельников А.В.



Согласовываю
Заведующий
МОУ

№ 238
Тимошенко / И.Д. Тимошенко

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 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 КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	200	4,8	4,8	16,6	131,5	94
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
Итого за завтрак		430	12,8	11,3	51,2	360,3	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед							
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324	60	0,8	2,0	5,0	44,1	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4	82
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	80	13,2	13,3	13,1	226,5	305
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	4,6	21,4	143,9	321
	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	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
Итого за обед		740	24,3	22,6	100,6	712,7	
Уплотненный полдник	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШЕМУ №276	200	23,8	22,1	20,7	382,3	276
	ЧАЙ С САХАРОМ, БАРЕНЬЕМ, 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
Итого за уплотненный полдник		490	31,1	26,2	79,5	683,7	
Всего за день:		69,1	60,3	249,0	1 831,8		

Повар

Утверждаю

ИП Стрельников А.В.



Согласовываю

Заведующий

МОУ

№ 238

МОУ *Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 238» г. Ярославль*

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 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 6																						
								Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	4,6	34,2	210,5	185								
									МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	4,9	9,3	104,8	400								
									БАТОН	40	1,2	20,6	104,8									
									СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	3,0	0,0	36,4	7								
	Итого за завтрак	455	13,7	64,1	456,5																	
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388															
								Итого за 2 завтрак	110	0,7	31,9	137,0										
								Обед		60	0,5	0,1	1,5	8,4								
																СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	200/20	1,8	3,1	11,7	82,7	85
																ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	298
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376																
Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	46,0																
								ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6									
								ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0									
		710	20,8	17,7	66,9	518,9																
Уплотненный полдник	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	80	13,0	5,1	2,5	111,8	249															
								ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	4,6	21,4	143,9	321								
								ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393								
								ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9									
								ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5,0	2,8	52,7	256,4	458								
		542	24,4	12,7	106,1	645,7																
Итого за уплотненный полдник			64,8	44,6	269,0	1758,1																
Всего за день:																						
Повар _____																						



Согласовываю
Заведующий
МОУ

№ 233
Тимофеев / м.в. Тимофеев



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 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 5 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	185
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
Итого за завтрак		445	16,6	18,5	56,1	468,0	
2. Завтрак Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77	200	2,5	2,4	15,6	94,7	77
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,8	22,1	20,7	382,3	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	
Итого за обед		710	32,1	28,6	97,8	782,2	
Уплотненный полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	60	1,3	2,9	6,6	60,0	54
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	80/5	10,9	7,4	7,8	149,9	255
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	150	3,9	3,9	39,7	214,1	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 уплотненный полдник		495	18,2	14,6	82,2	559,7	
Всего за день:			67,8	61,9	253,8	1 885,0	
Повар							



Согласовываю
Заведующий
МОУ



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 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 4							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	220/2	6,4	5,9	18,5	153,9	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3
Итого за завтрак		462	15,5	16,3	52,0	423,8	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4,0	7,2	71,6	67
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №294	195/5	25,4	13,8	21,9	348,2	294
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
Итого за обед		710	32,4	18,3	75,4	631,7	
Уплотненный полдник	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	150	29,0	23,2	17,8	405,2	231
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) №351	60	1,1	2,3	6,7	52,3	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
Итого за уплотненный полдник		460	39,9	34,3	59,5	722,6	
Всего за день:			88,6	69,7	205,9	1 869,3	

Повар _____

Утверждаю

ИП Стрельников А.В.



Согласовываю

Заведующий

МОУ

МОУ

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	185
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
Итого за завтрак		445	19,5	13,4	63,9	454,9	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	33
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5	57
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №294	195/5	25,4	13,8	21,9	348,2	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	
	Итого за обед	690	31,2	21,8	83,7	689,9	
Уплотненный полдник	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	150	29,0	23,2	17,8	405,2	231
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) №351	60	1,1	2,3	6,7	52,3	351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
Итого за уплотненный полдник	450	39,0	31,5	50,0	656,4		
Всего за день:			90,6	66,9	215,3	1 876,3	

Повар _____



Согласовываю
Заведующий
МОУ



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 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 8							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	185
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213
Итого за завтрак		470	20,7	15,3	67,5	492,7	
2 Завтрак							
Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед							
Итого за обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №67	200/5	1,6	4,8	7,4	81,6	67
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	286
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	4,6	21,4	143,9	321
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за обед		805	22,3	26,7	85,5	690,1	
Уплотненный полдник							
Итого за уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	268
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	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 уплотненный полдник		475	20,1	18,6	74,7	576,2	
Всего за день:			63,9	61,4	246,7	1 850,2	

Повар _____



Согласовываю
Заведующий
МОУ



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 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	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	110	11,1	13,9	2,1	182,8	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	
Итого за завтрак		400	17,5	22,6	37,7	430,1	
2 Завтрак							
Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед							
	ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	2,0	6,1	48,5	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83	200/25	6,8	6,5	14,3	143,2	83
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	200	19,8	10,2	42,1	362,8	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	
Итого за обед		735	30,5	20,6	101,1	740,6	
Уплотненный полдник							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ №238	150	18,1	15,3	35,8	357,0	238
	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
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
Итого за уплотненный полдник		460	26,3	23,8	87,5	675,8	
Всего за день:			75,2	67,2	244,0	1 921,6	

Повар _____

Утверждено
ИП Стрельников А.В.



Согласовываю
Заведующий
МОУ



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 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 3 День 12							
	Завтрак						
	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	185
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за завтрак		470	20,6	15,1	54,1	436,3	
2 Завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0	388
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0	
Обед		60	0,9	3,6	4,9	54,6	33
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33						
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4,0	7,2	71,6	67
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13,5	16,7	12,5	262,7	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	
Итого за обед		725	22,6	30,4	86,0	717,0	
Уплотненный полдник		160	10,7	7,2	26,8	228,8	291
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291						
	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	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	
Итого за уплотненный полдник		460	20,1	15,5	68,2	515,2	
Всего за день:			64,0	61,5	240,2	1 805,5	

Повар _____



Утверждено
И.В. Стрельников
Александр Викторович

Согласовываю
Заведующий
МОУ



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 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 3 День 11								
	Завтрак							
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) №84	220	5,3	5,4	18,4	145,1	93
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7	
	Итого за завтрак	450	13,3	11,7	54,4	378,1		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,4		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200	1,9	2,3	15,6	90,6	77	
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	200	20,1	10,6	42,1	388,4	292	
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
Итого за обед		740	28,8	15,0	110,0	716,1		
Уплотненный полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	60	1,3	2,9	6,6	60,0	54	
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	80/5	10,5	7,3	5,0	135,1	256	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	
Итого за уплотненный полдник		582	22,0	20,2	85,5	633,4		
Всего за день:		64,9	47,7	268,9	1 818,8			

Повар _____



Согласовываю
Заведующий
МОУ



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	215
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3
Итого за завтрак		425	20,6	32,0	41,6	553,5	
2 Завтрак	СОК ТОМАТНЫЙ №399	180	1,7	0,2	5,0	31,4	399
	Итого за 2 завтрак	180	1,7	0,2	5,0	31,4	
Обед	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324	60	0,8	2,0	5,0	44,1	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82	200	3,0	2,2	17,0	99,9	82
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	230	21,9	20,7	22,4	369,9	302
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	13,6	54,2	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
Итого за обед		730	29,8	25,4	84,7	695,7	
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13,5	16,7	12,5	262,7	282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150/5	8,1	5,5	36,8	234,4	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 уплотненный полдник		460	23,2	22,3	69,1	583,9	
Всего за день:			75,3	79,9	200,4	1 864,5	

Повар

Утверждаю

ИП Стрельников А.В.



Согласовываю

Заведующий

МОУ

№ 11 к 238

ПРАКТИЧЕСКОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак Неделя 3 День 15	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	220/2	6,4	5,9	18,5	153,9	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	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 завтрак		462	16,5	14,6	43,2	372,6	
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	130	0,8	0,6	37,8	161,9	388
		130	0,8	0,6	37,8	161,9	
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ НА К/Б №80	200	2,4	2,1	14,5	86,6	80
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	230	21,9	20,7	22,4	369,9	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	
Итого за обед		740	30,3	28,6	98,1	778,5	
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	80/5	10,9	7,4	7,8	149,9	255
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	150	3,3	5,7	14,5	123,8	336
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8		
Итого за уплотненный полдник		492	18,9	17,1	72,1	529,6	
Всего за день:			66,5	60,9	251,2	1 842,6	

Повар

Утверждаю
ИП Стрельников А.В.



Согласовываю
Заведующий
МОУ



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 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 3 День 13							
	Завтрак						
	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	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
Итого за завтрак		440	14,3	10,6	80,6	479,4	
2 Завтрак							
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4	82
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	286
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	150	3,3	5,7	14,5	123,5	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	
Итого за обед		780	25,7	24,1	100,7	742,4	
Уплотненный полдник							
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	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
Итого за уплотненный полдник		515	22,7	21,4	73,4	589,8	
Всего за день:			63,6	56,3	272,4	1 886,7	

Повар _____

Утверждаю

ИП Стрельников А.В.



Согласовываю

Заведующий

МОУ

№ 233
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 233 комбинированного вида» г. Ярославль

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 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 18							
	Завтрак						
	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	185
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2
Итого за завтрак		440	14,5	12,8	74,0	476,0	
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	130	0,8	0,6	37,8	161,9	388
Итого за 2 завтрак		130	0,8	0,6	37,8	161,9	
Обед							
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №81	180	4,1	3,8	13,6	106,1	81
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	286
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150/5	8,1	5,5	36,8	234,4	166
	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	
Итого за обед		785	28,9	26,5	110,3	816,0	
Уплотненный полдник							
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №245	70/5	13,2	4,3	0,2	97,3	245
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	4,6	21,4	143,9	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
Итого за уплотненный полдник		475	22,0	14,6	76,5	546,0	
Всего за день:			66,2	54,5	298,6	1 999,9	

Повар _____

Утверждаю

ИП Стрельников А.В.



Согласовываю

Заведующий

МОУ

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

№ 238 МОУ

Тимохович Ю.А. Тимохович

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак Неделя 4 День 17	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) №94	220	5,3	5,4	18,4	145,1	93
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	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 завтрак		440	12,5	11,5	47,8	346,6	
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ №56	200/5	1,4	4,7	8,0	82,7	56
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288	80/80	13,7	16,3	12,4	260,5	288
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	120/5	4,5	4,0	28,7	174,0	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	
Итого за обед		770	22,8	25,5	92,8	709,2	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	150	26,8	18,1	25,8	386,0	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	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
Итого за уплотненный полдник		470	38,8	28,6	79,5	752,5	
Всего за день:			75,0	65,8	237,8	1 883,4	

Повар



Согласовываю
Заведующий
МОУ

Александр Викторович Стрельников

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	215
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
	Итого за завтрак		19,8	27,5	36,4	483,5	
2-Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
	Итого за 2 завтрак		0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	33
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б №67	200	2,3	4,0	8,1	78,0	67
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	200	38,3	41,4	33,0	664,8	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	
Итого за обед		44,1	49,4	77,0	934,8		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	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	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
Итого за уплотненный полдник		45,5	17,2	38,1	397,5		
Всего за день:		82,7	94,9	170,5	1907,0		

Повар _____

Утверждаю



ИП Стрельников А.В.,
И.О. Подпись
И.П. Подпись

Согласовываю

Заведующий
МОУ

№ 238
Тимоховский Ю.А. Тимоховский

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 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 19															
								Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	250/2	7,1	6,1	24,4	183,0	93
									ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393
Итого за завтрак															
									БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1
Итого за завтрак		489	9,7	13,6	49,6	370,5									
2 Завтрак															
								СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1									
Обед															
								ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324	60	0,8	2,0	5,0	44,1	324	
								СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	200	1,7	2,1	13,7	81,1	80	
								КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13,5	16,7	12,6	262,9	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	
Итого за обед															
								ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		695	21,1	27,9	75,1	652,8									
Уплотненный полдник															
								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	
								ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
Итого за уплотненный полдник															
								БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	50	3,4	6,3	27,3	179,9	470	
Итого за день:		480	35,5	29,9	89,5	783,1									
Повар			67,2	71,6	231,9	1 881,5									



Согласовываю
Заведующий
МОУ Д/Р № 238

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 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 20							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395
	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 завтрак		435	17,3	10,9	75,2	468,1	
2 Завтрак	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0	368
Итого за 2 завтрак		200	3,0	1,0	42,0	192,0	
Обед	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	2,0	6,1	48,5	324
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5	57
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	200	13,3	8,7	33,6	286,4	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	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за обед		740	20,2	17,8	100,5	689,2	
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	268
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	130	3,3	3,4	34,4	185,8	166
	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	
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	
Итого за уплотненный полдник		475	20,7	15,5	83,2	566,8	
Всего за день:			61,2	45,2	300,9	1 896,1	

Повар _____