



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ *ДТс № 238*  
*Тимофеевский Детский сад*



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с солеными 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		
<b>Неделя 4</b> <b>День 16</b> <b>Завтрак</b>	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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>19,8</b>	<b>27,5</b>	<b>36,4</b>	<b>483,5</b>
<b>2 Завтрак</b> <b>Итого за 2 завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БЕЛКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
	<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
<b>Обед</b>	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>44,1</b>	<b>49,4</b>	<b>77,0</b>	<b>934,8</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>455</b>	<b>18,0</b>	<b>17,2</b>	<b>38,1</b>	<b>397,5</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>82,7</b>	<b>94,9</b>	<b>170,5</b>	<b>1 907,0</b>	

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю:  
ИП Стрельников А.В.  
МОУ Д/е № 238  
Лямбовский И.А. Лямбовский



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с солеными 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		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 17</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>12,5</b>	<b>11,5</b>	<b>47,8</b>	<b>346,6</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 СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ №56	200/5	1,4	4,7	8,0	82,7	56
	ФРИКАДЕЛКИ 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	
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>22,8</b>	<b>25,5</b>	<b>92,8</b>	<b>709,2</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	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	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>470</b>	<b>38,8</b>	<b>28,6</b>	<b>79,5</b>	<b>752,5</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>75,0</b>	<b>65,8</b>	<b>237,8</b>	<b>1 883,4</b>	

Повар \_\_\_\_\_





Утверждаю  
ИП Стрельников А.В. Руководитель

Стрельников Александр Викторович

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(с солеными 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		
<b>Неделя 4</b> <b>День 19</b>							
	<b>Завтрак</b>						
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	250/2	7,1	6,1	24,4	183,0	93
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>489</b>	<b>9,7</b>	<b>13,6</b>	<b>49,6</b>	<b>370,5</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>							
	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
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
<b>Итого за обед</b>		<b>695</b>	<b>21,1</b>	<b>27,9</b>	<b>75,1</b>	<b>652,8</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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	50	3,4	6,3	27,3	179,9	470
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>480</b>	<b>35,5</b>	<b>29,9</b>	<b>89,5</b>	<b>783,1</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>67,2</b>	<b>71,6</b>	<b>231,9</b>	<b>1 881,5</b>	

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю  
ИП Стрельников А.В.



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(с соевыми 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										
<b>Неделя 4</b> <b>День 20</b>															
								Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	185
									КОФЕЛИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395
									БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
Итого за завтрак		10	2,2	2,9	0,0	35,3	7								
		435	17,3	10,9	75,2	468,1									
<b>2 Завтрак</b>															
								Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0	368
		200	3,0	1,0	42,0	192,0									
<b>Обед</b>															
								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	
Итого за обед		50	3,3	0,4	21,2	102,0									
		740	20,2	17,8	100,5	669,2									
<b>Уплотненный полдник</b>															
								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		
Итого за уплотненный полдник		20	0,6	0,7	15,5	70,8									
Итого за день:		475	20,7	15,5	83,2	566,8									
			61,2	45,2	300,9	1 896,1									

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ *Д/С и ДС*  
*Тимофеев В.А.*



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

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	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
		430	12,8	11,3	51,2	360,3	
<b>Итого за завтрак</b>							
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
<b>2 Завтрак</b>							
<b>Итого за 2 завтрак</b>							
	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
<b>Обед</b>							
	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ 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	
		740	24,3	22,6	100,6	712,7	
<b>Итого за обед</b>							
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,8	22,1	20,7	382,3	276
<b>Уплотненный полдник</b>							
	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
		490	31,1	26,2	79,5	683,7	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>							
<b>Всего за день:</b>			69,1	60,3	249,0	1 831,8	

Повар \_\_\_\_\_



Утверждено  
ИП Стрельников А.В.

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(с солеными 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		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	ИГРА 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	
		420	21,9	26,7	36,7	480,5	
<b>Итого за завтрак</b>							
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
<b>Итого за 2 завтрак</b>							
		60	0,9	3,6	4,9	54,6	33
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	200	1,7	2,1	13,7	81,1	80
<b>Обед</b>	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	298
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	680	20,4	20,1	79,0	585,3	
<b>Итого за обед</b>							
		150	20,7	15,8	21,0	323,0	240
<b>Уплотненный полдник</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240	60	1,3	3,2	4,3	53,7	350
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
	ПЕЧЕНЬЕ	480	30,4	24,5	84,2	696,8	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>							
		73,6	71,5	217,6	1 837,7		
<b>Всего за день:</b>							

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю  
ИП Стрельников А.В.

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(с соевыми 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		
<b>Неделя 1</b> <b>День 3</b>	<b>Завтрак</b>						
	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	
<b>Итого за завтрак</b>	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213
		460	19,4	13,4	64,8	459,1	
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0	368
<b>Итого за 2 завтрак</b>		200	3,0	1,0	42,0	192,0	
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	
	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	
		730	26,9	26,7	103,9	781,0	
<b>Уплотненный полдник</b>	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	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		512	19,1	19,2	44,1	446,9	
<b>Всего за день:</b>			68,4	60,3	254,8	1 879,0	

Повар \_\_\_\_\_





Утверждаю  
ИП Стрельников А.В.  
Александр  
Викторович

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ



Александр Викторович

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(с солеными 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		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №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
<b>Итого за завтрак</b>		445	16,6	18,5	56,1	468,0	
<b>2 Завтрак</b>							
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
<b>Итого за 2 завтрак</b>		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЛБ №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	
<b>Итого за обед</b>		710	32,1	28,6	97,8	782,2	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	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	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		495	18,2	14,6	82,2	559,7	
<b>Всего за день:</b>			67,8	61,9	253,8	1 685,0	

Повар \_\_\_\_\_





Согласовываю  
Заведующий  
МОУ



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с солеными 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		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	185
	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)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>18,9</b>	<b>13,7</b>	<b>64,1</b>	<b>456,5</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>							
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	85
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	200/20	1,8	3,1	11,7	82,7	298
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	376
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>20,8</b>	<b>17,7</b>	<b>66,9</b>	<b>518,9</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	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
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>542</b>	<b>24,4</b>	<b>12,7</b>	<b>106,1</b>	<b>645,7</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>64,8</b>	<b>44,6</b>	<b>269,0</b>	<b>1758,1</b>	

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю  
И.П. Стрельников А.В.

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными 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		
<b>Неделя 2</b> <b>День 7</b>	<b>Завтрак</b>						
	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
<b>Итого за завтрак</b>	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
		400	17,5	22,6	37,7	430,1	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
<b>Обед</b>	ПЮРЕ 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
	МАКАРОНИКИ 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	
<b>Итого за обед</b>		735	30,5	20,6	101,1	740,6	
<b>Уплотненный полдник</b>	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	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		460	26,3	23,8	87,5	675,8	
<b>Всего за день:</b>			75,2	67,2	244,0	1 921,6	

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ *Д/р и С/З*

*Тимофеевских И.В. Тимофеевских И.В.*



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(с солеными 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			
<b>Неделя 2 День 8</b>	<b>Завтрак</b>							
		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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>20,7</b>	<b>15,3</b>	<b>67,5</b>	<b>492,7</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 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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>805</b>	<b>22,3</b>	<b>26,7</b>	<b>85,5</b>	<b>690,1</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>		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	
		ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>475</b>	<b>20,1</b>	<b>18,6</b>	<b>74,7</b>	<b>576,2</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>63,9</b>	<b>61,4</b>	<b>246,7</b>	<b>1 850,2</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю  
ИП Стрельников А. В.



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(с солеными 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		
<b>Неделя 2 День 9 Завтрак</b>	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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>19,5</b>	<b>13,4</b>	<b>63,9</b>	<b>454,9</b>
<b>2 Завтрак Итого за 2 завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
		<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	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>31,2</b>	<b>21,8</b>	<b>83,7</b>	<b>689,9</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>39,0</b>	<b>31,5</b>	<b>50,0</b>	<b>656,4</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>90,6</b>	<b>66,9</b>	<b>215,3</b>	<b>1 876,3</b>	

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю  
Заведующий,  
МОУ



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми 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		
<b>Неделя 2 День 10</b>							
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>20,6</b>	<b>32,0</b>	<b>41,6</b>	<b>553,5</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
	СОК ТОМАТНЫЙ №399	180	1,7	0,2	5,0	31,4	399
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>5,0</b>	<b>31,4</b>	
<b>Обед</b>							
	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>29,8</b>	<b>25,4</b>	<b>84,7</b>	<b>695,7</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	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	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>460</b>	<b>23,2</b>	<b>22,3</b>	<b>69,1</b>	<b>583,9</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>75,3</b>	<b>79,9</b>	<b>200,4</b>	<b>1 864,5</b>	

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

ИП Стрельников А.В.



Согласовываю

Заведующий

МОУ ДЦ и ДС  
Детский сад № 238



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми 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		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 11</b>							
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>13,3</b>	<b>11,7</b>	<b>54,4</b>	<b>378,1</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	
	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	368,4	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>28,8</b>	<b>15,0</b>	<b>110,0</b>	<b>716,1</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>582</b>	<b>22,0</b>	<b>20,2</b>	<b>85,5</b>	<b>633,4</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>64,9</b>	<b>47,7</b>	<b>268,9</b>	<b>1 818,8</b>	

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю  
ИП Стрельников А.В.



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ Д/С № 238



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(с солеными 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			
<b>Неделя 3 День 12</b>		200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	185	
								КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185
								ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213
								МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400
								БАТОН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>470</b>	<b>20,6</b>	<b>15,1</b>	<b>54,1</b>	<b>436,3</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 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282 КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	0,9	3,6	4,9	54,6	33	
		200	1,5	4,0	7,2	71,6	67	
		80/5	13,5	16,7	12,5	262,7	282	
		130	7,0	4,7	31,9	203,0	166	
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
		<b>Итого за обед</b>	<b>725</b>	<b>22,6</b>	<b>30,4</b>	<b>86,0</b>	<b>717,0</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291 СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВАФЛИ	160	10,7	7,2	26,8	228,8	291	
		50	1,0	2,5	3,5	43,9	350	
		200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	
		30	2,2	0,2	14,6	68,9		
		20	0,6	0,7	15,5	70,8		
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>460</b>	<b>20,1</b>	<b>15,5</b>	<b>68,2</b>	<b>515,2</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>64,0</b>	<b>61,5</b>	<b>240,2</b>	<b>1 805,5</b>		

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными 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		
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>14,3</b>	<b>10,6</b>	<b>80,6</b>	<b>479,4</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>	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	
	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>25,7</b>	<b>24,1</b>	<b>100,7</b>	<b>742,4</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>515</b>	<b>22,7</b>	<b>21,4</b>	<b>73,4</b>	<b>569,8</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>63,6</b>	<b>56,3</b>	<b>272,4</b>	<b>1 886,7</b>	

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю  
ИП Стрельников А.В.

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(с солеными овощами)

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

Согласовываю  
Заведующий

МОУ *№ 238*

*Заведующий*



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3</b> <b>День 14</b>	<b>Завтрак</b>						
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	1,1	5,3	4,6	71,4	
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	10,1	16,1	1,9	202,5	215
		КАКАО С МОЛОКОМ №397	3,6	3,0	15,0	101,9	397
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	6,4	8,1	19,5	182,3	3	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>32,5</b>	<b>41,0</b>	<b>558,1</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>							
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	60	1,3	2,9	6,6	60,0	54
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б №57	200	2,1	4,2	10,0	87,2	57
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,8	22,1	20,7	382,3	276
	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>680</b>	<b>29,9</b>	<b>29,7</b>	<b>75,2</b>	<b>697,1</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/80	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	
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ №458	75	10,1	5,4	33,8	226,1	458
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>465</b>	<b>26,6</b>	<b>19,8</b>	<b>75,4</b>	<b>606,8</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>78,6</b>	<b>82,2</b>	<b>209,3</b>	<b>1 937,1</b>	

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю  
ИП Стрельников А.В.  
Заведующий  
МОУ

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(с солеными 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		
<b>Неделя 3 День 15</b>	<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	6,4	5,9	18,5	153,9	
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	5,6	4,9	9,3	104,8	400
		БАТОН	30	0,9	15,4	78,6	
		СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,9	0,0	35,3	7
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>462</b>	<b>16,5</b>	<b>14,6</b>	<b>43,2</b>	<b>372,6</b>
<b>2 Завтрак</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	130	0,8	0,6	37,8	161,9	388
		<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>130</b>	<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>37,8</b>	<b>161,9</b>
<b>Обед</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА К/Б №80 ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
		200	2,4	2,1	14,5	86,6	80
		230	21,9	20,7	22,4	369,9	302
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		20	1,5	0,1	9,7	46,0	
		<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>30,3</b>	<b>28,6</b>	<b>98,1</b>	<b>778,5</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255 КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬЕ	80/5	10,9	7,4	7,8	149,9	255
		150	3,3	5,7	14,5	123,8	336
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
		20	1,5	0,1	10,0	47,4	
		40	3,0	3,9	29,8	166,8	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>492</b>	<b>18,9</b>	<b>17,1</b>	<b>72,1</b>	<b>529,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>66,5</b>	<b>60,9</b>	<b>251,2</b>	<b>1 842,6</b>		

Повар \_\_\_\_\_