

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	180	4,3	4,4	15,0	118,0	94	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2011
Итого за завтрак		420	9,7	14,4	45,8	361,1		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	180	2,1	2,0	14,5	85,0	82	2011
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	70	11,5	11,6	11,5	197,9	305	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	Итого за обед	670	21,2	20,4	89,7	634,8		
Уплотненный полдник	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	150	17,8	16,7	15,6	287,3	276	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	25,8	20,9	79,4	612,4		
Всего за день:			57,6	55,9	232,6	1 683,4		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 2								
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	150	15,3	18,9	2,9	249,4	215	2011
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак		380	23,2	24,7	27,6	432,8		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	180	1,6	1,9	12,2	73,0	80	2011
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	298	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		650	20,0	17,6	84,9	586,6		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240	150	20,7	15,8	21,0	323,0	240	2011
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	60	1,3	3,2	4,3	53,7	350	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
Итого за Уплотненный полдник		450	28,1	21,6	61,9	571,7		
Всего за день:			72,1	64,7	193,4	1 682,3		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 3								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	180	7,3	4,2	31,4	191,3	185	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	2,9	14,9	101,4	397	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
Итого за завтрак			19,8	13,4	69,7	479,2		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №57	180/10	1,7	5,1	9,2	94,3	57	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70	11,6	11,7	11,0	198,2	282	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,7	31,9	203,0	166	2011
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	354	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	Итого за обед	707	24,1	23,1	82,9	653,0		
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	50	0,8	1,7	5,2	40,0	324	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" ТТК № 32	140	19,6	29,0	19,6	418,3	ТТК № 32	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,5	43,9	350	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4		
Итого за Уплотненный полдник			24,8	33,6	71,1	691,6		
Всего за день:			69,6	70,3	241,4	1 898,9		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 4								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	180	5,3	4,8	15,1	125,3	94	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
Итого за завтрак			14,4	15,2	48,6	395,2		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак			0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,4		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	180	1,3	3,6	6,4	64,5	67	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	150	28,9	31,2	24,8	499,1	304	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед			33,7	35,2	67,2	726,7		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ №211	150	10,8	9,9	32,9	269,9	211	2011
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,6	43,7	351	2011
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	21,3	19,6	75,9	577,3		
Всего за день:			70,2	70,8	210,7	1 790,4		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 5								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	180	7,8	5,5	29,0	197,6	185	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
Итого за завтрак		435	13,2	11,6	73,5	457,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77	180	2,3	2,1	13,9	85,2	77	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	150	17,8	16,7	15,6	287,3	276	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		630	25,8	21,7	90,6	667,2		
Уплотненный								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	70/5	9,5	6,9	6,8	135,8	255	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	130	3,3	3,4	34,4	185,8	166	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Уплотненный полдник		475	17,5	15,3	83,3	564,1		
Всего за день:			57,4	48,8	265,1	1 763,8		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 6								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	180	7,3	4,2	31,4	191,3	185	2011
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
Итого за завтрак		400	16,9	12,5	55,1	400,6		
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ №85	200/20/10	2,1	4,6	12,1	102,7	85	2011
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	298	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Итого за обед		770	22,7	18,5	87,4	622,3		
Уплотненный полдник	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	70	11,3	4,4	2,1	97,7	249	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5,0	2,8	52,7	256,4	458	2011
Итого за Уплотненный полдник		492	20,7	11,2	93,0	566,2		
Всего за день:			61,0	42,7	267,4	1 726,1		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 7	Завтрак							
		Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	
		Омлет натуральный №215	150	15,2	18,8	2,9	248,3	2011
		Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	2011
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
Итого за завтрак		430	18,6	24,2	32,0	425,8		
2 Завтрак								
		Сок яблочно-виноградный №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	2011
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед								
		Помидоры свежие	50	0,6	0,1	1,9	12,0	
		Суп картофельный с мясными фрикадельками №83	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	83
		Макаронник с мясом или печенью (печень) №292	150	14,8	7,6	31,5	272,7	292
		Соус томатный №348	30	0,4	1,4	1,8	22,9	348
		Компот из свежих плодов №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за обед		655	25,1	15,8	85,2	604,6		
Уплотненный полдник								
		Запеканка из творога с морковью №238	150	18,1	15,3	35,8	357,0	238
		Соус молочный №350	50	1,0	2,5	3,6	44,4	350
		Чай с молоком или сливками №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
Итого за Уплотненный полдник								
		Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
			450	25,9	23,2	85,3	660,7	
Всего за день:			70,5	63,4	220,2	1 766,2		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 8								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	180/5	7,8	5,5	29,0	197,6	185	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
Итого за завтрак		430	18,4	14,1	54,6	420,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №67	180/5	1,4	4,4	6,6	74,5	67	2011
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	286	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед		682	16,7	23,3	59,1	530,8		
Уплотненный полдник	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" ТТК № 34	120	16,1	23,4	19,1	351,5	ТТК № 34	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	50	0,9	1,8	3,6	40,5	355	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	24,9	31,1	92,7	767,8		
Всего за день:			60,8	69,3	225,4	1 810,3		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 9								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	180	8,3	4,2	35,7	213,4	185	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
Итого за завтрак		400	17,9	12,5	59,4	422,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	180	1,4	3,6	8,8	74,3	57	2011
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №294	150/5	19,6	11,4	16,9	276,5	294	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
Итого за обед		635	26,6	18,4	86,7	648,4		
Уплотненный полдник	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	150	13,5	7,9	31,7	254,4	212	2011
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,6	43,7	351	2011
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	24,1	18,5	74,0	568,2		
Всего за день:			69,5	49,6	237,8	1 714,4		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 10								
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	150	15,2	18,8	2,9	248,3	215	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак		430	21,5	26,7	37,8	483,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82	180	2,7	2,0	15,2	90,0	82	2011
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	150	14,4	13,6	14,7	241,5	302	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,1	60,3	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Итого за обед		670	23,8	16,4	87,2	594,7		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70/5	11,6	15,2	11,0	234,5	282	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150	8,1	2,0	36,8	198,1	166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
Итого за Уплотненный полдник		445	21,3	17,3	67,6	519,4		
Всего за день:			67,5	60,6	210,3	1 672,9		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
День 11								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) №94	180	4,3	4,4	15,0	118,0	94	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1	2011
Итого за завтрак		405	9,9	14,1	48,1	368,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	180	1,8	2,0	13,9	81,5	77	2011
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	150	15,1	7,9	31,5	276,4	292	2011
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	Итого за обед	670	23,6	12,0	105,8	648,2		
Уплотненный полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
	БЫТОЧКИ "КУЗИНА ЗАБАВА" ТТК № 33	70	8,6	15,8	8,7	211,7	ТТК № 33	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	50	0,9	1,8	3,6	40,5	355	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		452	17,6	24,1	74,4	594,0		
Всего за день:			51,9	51,0	247,3	1 702,0		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
День 12								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	180/5	7,3	4,2	30,9	189,4	185	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак			19,3	14,2	49,8	404,7		
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
Итого за 2 завтрак			110	0,7	31,9	137,0		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	180	1,3	3,6	6,4	64,5	67	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70	11,6	11,7	11,0	198,2	282	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,7	31,9	203,0	166	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед			660	24,0	100,3	715,9		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ №188	150	5,7	4,5	42,3	235,5	188	2011
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,6	43,7	351	2011
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за Уплотненный полдник			450	15,9	85,2	534,3		
Всего за день:			59,9	51,4	267,2	1 791,9		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 13								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	180	8,3	4,2	35,7	213,4	185	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
Итого за завтрак		415	13,3	10,2	77,1	457,7		
2 Завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед								
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	180	2,1	2,0	14,5	85,0	82	2011
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	286	2011
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
	Итого за обед	720	21,2	20,0	88,7	630,4		
Уплотненный полдник								
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70	11,8	6,6	3,1	122,6	268	2011
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150	3,2	4,7	18,3	134,2	151	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
Итого за Уплотненный полдник		500	20,9	16,8	73,1	536,3		
Всего за день:			56,3	47,2	256,6	1 699,5		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
День 14								
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ №208	150	7,3	9,3	29,3	235,6	208	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		420	13,7	17,7	60,2	460,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б №57	180	2,0	3,7	8,8	78,5	57	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	150	17,8	16,7	15,6	287,3	276	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		600	23,3	20,9	65,4	550,6		
Уплотненный полдник	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" ТТК № 32	140	19,6	29,0	19,6	418,3	ТТК № 32	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	50	0,9	1,8	3,6	40,5	355	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	27,5	35,2	85,3	785,4		
Всего за день:			65,4	74,0	228,6	1 871,8		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
День 15								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	180	5,3	4,8	15,1	125,3	94	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак		430	13,6	11,3	52,8	368,5		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
		110	0,7	0,5	31,9	137,0		
Обед								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА К/Б №80	180	2,2	1,9	12,9	78,0	80	2011
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	150	14,4	13,6	14,7	241,5	302	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		630	22,5	20,5	88,1	629,6		
Итого за обед								
Уплотненный полдник								
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	298	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
Итого за Уплотненный полдник		447	18,8	17,8	63,9	499,2		
Всего за день:			55,6	50,1	236,7	1 634,3		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 16								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	180	5,3	4,8	15,1	125,3	94	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		455	12,2	11,5	69,9	437,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	67	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б №67	180	2,0	3,6	7,2	70,2	304	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	150	28,9	31,2	24,8	499,1	376	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	Итого за обед	600	33,9	35,3	63,9	713,2		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70	11,8	6,6	3,1	122,6	268	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	467	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3		
Итого за Уплотненный полдник		510	21,9	16,6	76,8	558,6		
Всего за день:			68,8	64,2	229,6	1 800,5		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 17								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	180	4,3	4,4	15,0	118,0	94	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
Итого за завтрак		405	11,4	13,4	43,6	347,2		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ №56	180/5	1,3	4,3	7,1	75,4	56	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	288	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		685	21,2	24,6	93,7	695,4		
Уплотненный полдник								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	150	26,8	18,1	25,8	386,0	237	2011
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	60	1,3	3,1	4,2	52,7	350	2011
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
Итого за Уплотненный полдник		450	36,7	27,3	58,4	646,3		
Всего за день:			70,2	65,5	213,4	1 764,0		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 18								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	185	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
Итого за завтрак	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5		
		400	15,6	12,2	56,4	399,5		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	180	0,7	0,7	17,1	82,1	368	2011
		180	0,7	0,7	17,1	82,1		
Обед								
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №81	180	4,1	3,8	13,6	106,1	81	2011
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	286	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,7	31,9	203,0	166	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
Итого за обед		670	24,1	21,4	92,0	673,6		
Уплотненный полдник								
	БИТОЧКИ "КУЗИНА ЗАБАВА" ТТК № 33	70	8,6	15,8	8,7	211,7	ТТК № 33	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	17,7	25,5	87,2	664,5		
Всего за день:			58,1	59,8	252,7	1 819,7		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 19								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	180	5,2	4,3	17,5	131,1	93	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
	Итого за завтрак	437	11,8	12,4	47,0	355,1		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед								
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	180	1,6	1,9	12,2	73,0	80	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70	11,6	11,7	11,0	198,2	282	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	130	2,4	5,1	12,9	116,8	344	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	Итого за обед	670	20,1	19,3	77,7	577,9		
Уплотненный полдник								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235	150	23,3	16,0	34,7	385,1	235	2011
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,6	44,4	350	2011
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
Итого за Уплотненный полдник		450	33,7	24,9	73,3	665,3		
Всего за день:			66,5	56,8	215,7	1 673,4		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 20								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	150	7,0	3,5	29,3	176,4	185	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
Итого за завтрак		400	13,9	7,4	72,1	410,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	180	1,4	3,6	8,8	74,3	57	2011
	ЗАПЕКАНКА С ПОМИДОРАМИ И ПЕЧЕНЬЕМ (ПЕЧЕНЬ) №204	150	10,0	6,8	25,3	215,8	291	2011
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,7	3,9	47,2	350	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
Итого за обед		680	18,3	18,2	99,2	649,9		
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0		
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" ТТК № 34	120	16,1	23,4	19,1	351,5	ТТК № 34	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	50	0,9	1,8	3,6	40,5	355	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,1		
Итого за Уплотненный полдник		480	22,3	28,3	71,1	634,3		
Всего за день:			55,3	54,7	261,4	1 785,9		
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ								
Итого		6	ж	уг	ккал			
Итого за период		1 264,2	1 170,8	4 713,5	35 051,7			
Среднее значение за период		63,2	58,5	235,7	1752,6			