

Заведующий МОУ Детский сад №228" *Татьяна Сергеевна*

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Директор ООО "Славия"

(со свежими овощами)

С.В.Никифорова

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 КРУТОЙ (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	30г/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 СУШЕННЫХ 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	160/10	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	



Заведующий МОУ Детский сад №228" *М. В. Мартынова*

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Директор ООО "Славия"

(со свежими овощами)

С.В. Никитенко

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 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>380</b>	<b>19,8</b>	<b>23,3</b>	<b>29,9</b>	<b>413,1</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>570</b>	<b>19,0</b>	<b>18,7</b>	<b>65,1</b>	<b>511,9</b>	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>400</b>	<b>22,3</b>	<b>20,3</b>	<b>57,1</b>	<b>516,0</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>62,0</b>	<b>62,5</b>	<b>169,8</b>	<b>1 516,1</b>	





Заведующий МОУ Детский сад №228" *М.И. К. Андросова*

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Директор ООО "Славия"

(со свежими овощами)

С.В. Никитенко

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 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>		365	16,2	11,6	49,7	368,7	
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0	368
	<b>Итого за прием пищи:</b>	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, ШИЦЕЛИ 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 РУЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	520	17,3	21,9	63,6	636,7	
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 (В ВАРЬАНТ) №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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	442	16,0	12,4	36,1	332,7		
<b>Всего за день:</b>		525	46,8	191,4	1 430,1		

Заведующий МОУ Детский сад №228" *М.С. Магдеева*

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Директор ООО "Славия" *С.В. Никитенко*

(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		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) №84	160	4,7	4,4	13,3	113,8	
	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		350	11,8	10,5	39,9	303,9	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
<b>Итого за прием пищи:</b>		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
<b>ОБЕД</b>	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	67
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №294	145/5	18,9	11,0	15,9	265,4	294
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	15	0,2	0,6	0,8	11,2	354
	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>		545	23,3	15,0	51,8	464,0	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	100	19,4	16,2	11,8	278,2	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
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473
<b>Итого за прием пищи:</b>		400	29,9	25,9	54,8	585,6	
<b>Всего за день:</b>		65,8	52,2	165,5	1 444,7		



Заведующий МОУ Детский сад №228" ПРЯМЫЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Директор ООО «Славия» С.В. Никитенко

(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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>370</b>	<b>13,6</b>	<b>16,4</b>	<b>44,7</b>	<b>390,3</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	<b>399</b>
<b>ОБЕД</b>							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0,6	2,6	3,4	39,6	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МБ №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	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>560</b>	<b>27,4</b>	<b>26,9</b>	<b>67,2</b>	<b>625,4</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	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 №388	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>400</b>	<b>14,5</b>	<b>10,3</b>	<b>58,6</b>	<b>405,6</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>56,4</b>	<b>53,8</b>	<b>188,2</b>	<b>1 496,4</b>	

Заведующий МОУ "Детский сад №228"

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Директор ООО "Славия"

(со свежими овощами)

С.В. Никитенко

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 6							
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (молочная) №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
<b>Итого за прием пищи:</b>		355	14,6	11,4	42,4	332,4	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388
<b>Итого за прием пищи:</b>		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	
<b>Итого за прием пищи:</b>		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
<b>Итого за прием пищи:</b>		482	20,7	10,7	91,4	551,9	
<b>Всего за день:</b>			54,8	39,3	217,3	1 460,3	



Заведующий МОУ Детский сад №228" *Ирина Маргарова*

ПРАЖМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Директор ООО "Славия"

(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		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Икра кабачковая консервированная	40	0,8	3,6	3,1	47,8	
	Омлет натуральный №215	110	11,1	13,9	2,1	182,1	
	Чай с молоком или сливками №394	180	3,1	2,7	13,1	89,7	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	
<b>Итого за прием пищи:</b>							<b>465,2</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Сок яблочный №399							75,1
<b>Итого за прием пищи:</b>							<b>75,1</b>
<b>ОБЕД</b>							
Пюре из моркови или свеклы (свекла) №324							34,0
Суп картофельный с мясными фрикадельками №63							94,0
Макаронник с мясом или печенью (печень) №292							368,4
Соус сметанный №354							11,2
Компот из свежих плодов №372							71,8
Хлеб ржаной							40,8
<b>Итого за прием пищи:</b>							<b>620,2</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Запеканка из творога с морковью №238							285,6
Соус молочный №350							53,7
Кофейный напиток с молоком №395							95,1
Батон							52,4
<b>Итого за прием пищи:</b>							<b>486,8</b>
<b>Всего за день:</b>							<b>1 647,3</b>



Заведующий МОУ Детский сад №228" ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Директор ООО "Славия"

(со свежими овощами)

С.В.Никитенко



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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>365</b>	<b>16,5</b>	<b>12,7</b>	<b>46,8</b>	<b>368,8</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	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 №369	150	0,8	0,2	14,7	62,6	369
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>660</b>	<b>20,2</b>	<b>24,6</b>	<b>71,8</b>	<b>605,2</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>400</b>	<b>17,0</b>	<b>11,4</b>	<b>48,0</b>	<b>383,0</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>54,5</b>	<b>49,5</b>	<b>185,6</b>	<b>1 448,2</b>	



Заведующий МОУ "Детский сад №228" *И.А. Чугаева*

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Директор ООО "Славия"

(со свежими овощами)

С.В. Никитенко

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



Прим 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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>360</b>	<b>15,4</b>	<b>11,4</b>	<b>44,8</b>	<b>345,4</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	<b>399</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
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	
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>520</b>	<b>22,8</b>	<b>16,8</b>	<b>60,6</b>	<b>512,8</b>
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	
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>400</b>	<b>33,1</b>	<b>27,7</b>	<b>38,8</b>	<b>654,9</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>72,2</b>	<b>56,1</b>	<b>161,9</b>	<b>1 485,2</b>	



Заведующий МОУ Детский сад №228" *Л.В. Савицкая*

ПРИМЕЯНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Директор ООО "Славия"

(со свежими овощами)

С.В. Никитенко

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 10							
<b>ЗАВТРАК</b>	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	86,7	394
	БАТОН	35	2,6	1,0	18,0	91,7	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>365</b>	<b>17,6</b>	<b>21,2</b>	<b>36,3</b>	<b>411,1</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
<b>Итого за прием пищи:</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	40	0,6	1,5	3,2	30,5	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУБ №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	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>560</b>	<b>22,3</b>	<b>19,3</b>	<b>62,3</b>	<b>516,1</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>425</b>	<b>19,4</b>	<b>17,9</b>	<b>52,5</b>	<b>458,4</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>60,2</b>	<b>58,6</b>	<b>168,8</b>	<b>1 460,7</b>	



Заведующий МОУ Детский сад №228" *Муромова*

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Директор ООО "Славия"

(со свежими овощами)

С.В.Никитенко

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 3 День 11							
<b>ЗАВТРАК</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) №64	160	3,8	4,2	13,2	107,6	83
	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		350	10,6	9,8	40,0	292,8	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
<b>Итого за прием пищи:</b>		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
<b>ОБЕД</b>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	40	0,5	0,07	1,53	9,6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	1,8	11,7	68,3	77
	МАКАРОНИКИ 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 РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	
<b>Итого за прием пищи:</b>		550	21,6	13,9	83,4	666,1	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	ИКРА 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
<b>Итого за прием пищи:</b>		497	18,1	13,5	69,7	485,4	
<b>Всего за день:</b>			51,1	38,0	212,1	1 435,5	



Заведующий МОУ "Детский сад №228" *М.А. Мухоморова*

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Директор ООО "Славия"

(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		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 12</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ЖЕЛТОКАЯ (мелкая) №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	68,6	213
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>375</b>	<b>17,3</b>	<b>13,0</b>	<b>41,7</b>	<b>355,2</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388
<b>Итого за прием пищи:</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	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, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80	13,3	13,2	12,9	227,3	282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ТРЕХНЕВАЯ) №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	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>545</b>	<b>22,0</b>	<b>23,8</b>	<b>79,0</b>	<b>626,6</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>400</b>	<b>16,7</b>	<b>12,4</b>	<b>42,8</b>	<b>370,3</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>56,7</b>	<b>49,7</b>	<b>195,4</b>	<b>1 485,1</b>	



Заведующий МОУ Детский сад №228" *Ирина Ивановна*

ПРИМЕТОНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

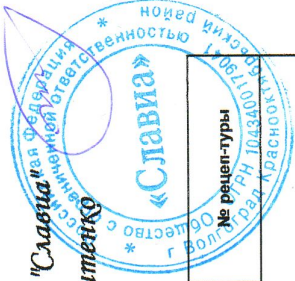
Директор ООО "Славия"

(со свежими овощами)

С.В. Никитенко

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 3 День 13 ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	150	7,0	3,5	29,6	177,3	185
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	3,1	2,7	13,1	88,7	394
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>360</b>	<b>12,4</b>	<b>7,1</b>	<b>58,1</b>	<b>345,6</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
	ТЕФТЕЛИ 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 СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>640</b>	<b>18,5</b>	<b>20,5</b>	<b>68,0</b>	<b>640,1</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70	11,9	6,1	2,9	116,8	268
	КАРТФЕЛЬ, 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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>460</b>	<b>19,4</b>	<b>43,1</b>	<b>481,6</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>51,2</b>	<b>43,1</b>	<b>207,9</b>	<b>1 442,4</b>	



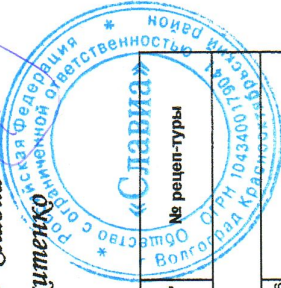
Заведующий МОУ Детский сад №228" *Триумфальное 20-ти дневное меню*

Директор ООО "Славия" *С.В.Никитенко*

(со свежими овощами)

*Н.В.Беззаватальное*

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 3 День 14							
<b>ЗАВТРАК</b>	ИКРА:КЛЕБНИЧКОВАЯ 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	98,3	397
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1
<b>Итого за прием пищи:</b>		370	18,0	28,1	34,4	474,8	
<b>II Завтрак</b>							
<b>2 ЗАВТРАК</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
<b>ОБЕД</b>	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	40	0,9	1,9	4,4	40,1	54
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС №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
	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>		560	27,4	26,9	60,3	601,7	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>		410	18,0	16,4	56,5	464,1	
<b>Всего за день:</b>			64,3	71,6	168,9	1 615,7	



Заведующий МОУ Детский сад №228" *М.С. Чапурова*

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Директор ООО "Славия"

(со свежими овощами)

С.В. Никитенко

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



Приним пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 15							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №84	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 (ПОРЦИЙМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>427</b>	<b>16,1</b>	<b>14,1</b>	<b>44,7</b>	<b>372,0</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>110</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>31,9</b>	<b>137,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ НА КЛЕ №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	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>560</b>	<b>22,1</b>	<b>21,3</b>	<b>69,7</b>	<b>561,5</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	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 №383	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	383
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>427</b>	<b>16,5</b>	<b>8,6</b>	<b>48,3</b>	<b>338,0</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>64,4</b>	<b>44,5</b>	<b>194,6</b>	<b>1 408,5</b>	

Заведующий МОУ Детский сад №228" *М.С. Наумова*

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Директор ООО "Славия"

(со свежими овощами)

С.В. Никитенко

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 16							
ЗАВТРАК	ИГРА 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	69,4	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, ВАРЕНЫЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	38,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
Итого за прием пищи:		410	15,7	11,0	34,6	310,6	
Всего за день:			73,7	77,8	137,8	1 572,8	



Заведующий МОУ Детский сад №228" *Ирина Сергеевна*

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Директор ООО "Славия"

(со свежими овощами)

С.В.Никифенко

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 КРУТОЙ (РИСОВОЙ) №84	170/2	4,1	4,5	13,9	114,0	394
	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		362	11,2	10,6	40,5	304,1	
<b>2 ЗАВТРАК</b>		180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
<b>ОБЕД</b>		40	0,33	0,07	1	5,6	
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,33	0,07	1	5,6	
	БОРЩ №56	150	1,1	2,9	6,0	55,0	56
	ФРИКАДЕЛЬКИ 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>		625	19,9	21,6	79,6	607,9	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		130	23,3	15,5	19,9	321,9	237
	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>		400	31,4	23,0	41,2	516,0	
<b>Всего за день:</b>			63,4	55,4	179,0	1 503,1	



Заведующий МОУ Детский сад №228" *Татьяна Сергеевна*

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Директор ООО «Славия»

(со свежими овощами)

С.В. Никитенко

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 18							
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКОЯ (геркулесовая) №185	150	6,4	4,6	22,9	159,2	185
	КАКАО С МОЛКОМ №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	7070	11,1	13,8	15,1	237,3	286
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	805	4,2	4,6	18,1	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	605	11,3	4,2	0,2	88,5	245
	ПЮРЕ 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	236,6	1 577,6	



Заведующий МОУ Детский сад №228" *Ирина Сергеевна*

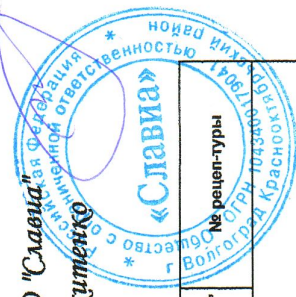
ПРЯМЫМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Директор ООО "Славия"

(со свежими овощами)

С.В. Никитенко

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 19							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №83	150	4,3	3,8	14,8	112,6	93
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>422</b>	<b>12,3</b>	<b>9,7</b>	<b>40,5</b>	<b>301,5</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
<b>Итого за прием пищи:</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 МОРКВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	40	0,6	1,5	3,2	30,5	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ №80	150	1,3	1,7	10,1	60,9	80
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13,3	16,9	12,9	265,7	282
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	120	2,2	4,8	11,9	106,9	344
	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>585</b>	<b>20,0</b>	<b>25,3</b>	<b>66,7</b>	<b>592,1</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235	120	18,5	12,9	28,7	313,1	235
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,4	43,7	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>400</b>	<b>27,3</b>	<b>20,5</b>	<b>56,0</b>	<b>530,5</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>60,5</b>	<b>55,7</b>	<b>180,9</b>	<b>1 499,2</b>	

Заведующий МОУ Детский сад №228" ПРЯМЫХАРЬНОЕ 20-ти ПЯТИЛЕТНЕЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

Директор ООО "Славия" Дегерация

С.В.Никифорова

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 20 <b>ЗАВТРАК</b>	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 (ПОРЦИЙМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>370</b>	<b>14,2</b>	<b>9,5</b>	<b>58,3</b>	<b>375,1</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0	368
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3,0</b>	<b>1,0</b>	<b>42,0</b>	<b>192,0</b>	
<b>ОБЕД</b>	ПЮРЕ 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 КАРТОВЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	180	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	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>15,6</b>	<b>11,7</b>	<b>77,7</b>	<b>494,8</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>16,3</b>	<b>10,0</b>	<b>47,3</b>	<b>353,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>491</b>	<b>32,2</b>	<b>225,3</b>	<b>1 415,1</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

	б	ж	уг	ккал
<b>Итого</b>	<b>1 170,4</b>	<b>1 044,5</b>	<b>3 761,1</b>	<b>29 752,7</b>
<b>Итого за период</b>	<b>58,5</b>	<b>52,2</b>	<b>188,1</b>	<b>1 487,6</b>
<b>Среднее значение за период</b>				