

Заведующий МОУ Детский сад № 161



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с солеными овощами)

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



| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры |
|----------------------------|--|------------------|--------------|-------------|-------------------------------|---------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94 | 220 | 5,3 | 5,5 | 18,4 | 145,1 | 0,8 93 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 | 0 392 |
| | БАТОН | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,6 | 0,1 7 |
| 2-й завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 1,4 399 |
| Обед | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324 | 80 | 1,1 | 3,3 | 6,8 | 62,5 | 1,8 324 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82 | 200 | 2,3 | 2,2 | 16,2 | 94,4 | 5,3 82 |
| | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291 | 160/5 | 10,7 | 11,7 | 26,8 | 265,1 | 18 291 |
| | СОУС СМЕТАННЫЙ №354 | 30 | 0,4 | 1,2 | 1,7 | 22,5 | 0 354 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 200 | 0,44 | 0,2 | 27,77 | 113 | 0,4 376 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | 0 |
| Уплотненный полдник | СОСИСКИ ОТВАННЫЕ №275 | 50 | 5,3 | 15,6 | 0,2 | 162,9 | 0 275 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336 | 180 | 4,4 | 6 | 17,9 | 145,5 | 38,7 336 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 200 | 3 | 2,5 | 15,6 | 97,3 | 1,3 394 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 | 60 | 4,9 | 4,7 | 34,7 | 200,7 | 0 467 |
| Итого за 1 день | | | 52,44 | 59,4 | 260,17 | 1801,9 | 67,8 |

ИП Стрельников А.В.



Утверждено
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 | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| Завтрак | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 80 | 1,5 | 7,1 | 6,2 | 95,2 | 5,6 | |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215 | 80/5 | 8,1 | 14,5 | 1,5 | 168,7 | 0,1 | 215 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 1 | 400 |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 | - |
| 2-й завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19 | 91,2 | 8 | 368 |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 | 80 | 1,2 | 5 | 6,7 | 75,5 | 3,1 | 33 |
| | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/Б №76 | 200 | 2,5 | 4,3 | 13,2 | 102,2 | 5,5 | 76 |
| | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА №277 | 70/70 | 21,2 | 20,6 | 4,8 | 289,7 | 1,3 | 277 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 | 150/5 | 8,1 | 6 | 36,8 | 234,4 | 0,5 | 166 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 | 200 | 0,2 | 0,2 | 23,2 | 95,6 | 1,6 | 372 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 | |
| Полдник | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240 | 170 | 23,7 | 18,9 | 25,3 | 373,1 | 1,8 | 240 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351 | 30 | 0,5 | 1,2 | 3,3 | 26,2 | 0,1 | 351 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,1 | 103,1 | 0,5 | 395 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 0 | |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0 | |
| Итого за 2 день | | | 87,3 | 91,3 | 247,4 | 2176 | 29,1 | |

Зав. производством _____

Заведующий МОУ Детский сад № 161

С.К.Соломатина



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 | С, мг | № рецептуры |
|------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (МАННОЙ) №94 | 220/2 | 5,8 | 5,5 | 17,9 | 144,4 | 0,8 | 93 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ №397 | 200 | 3,9 | 3,3 | 16,6 | 112,7 | 0,6 | 397 |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/10 | 2,4 | 8,5 | 15,2 | 145,8 | 0 | 1 |
| 2-й завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 1,4 | 399 |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 80 | 0,6 | 0,1 | 1,4 | 10,4 | 4 | |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №57 | 200/5 | 1,6 | 4,8 | 10,2 | 92,5 | 6,6 | 57 |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282 | 70/5 | 11,7 | 16,6 | 10,8 | 239,3 | 0,1 | 282 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 | 180 | 3,8 | 6,2 | 25,6 | 172,8 | 12,5 | 321 |
| | КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ №374 | 200 | 0,5 | 0,1 | 33 | 137 | 12 | 374 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | 0 | |
| Уплотненный полдник | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268 | 80/5 | 13,6 | 12,1 | 3,4 | 176,1 | 0,1 | 268 |
| | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 | 180 | 3,2 | 7,9 | 18 | 162,2 | 14 | 344 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180/10/7 | 0,2 | 0 | 10 | 41,7 | 1,1 | 393 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | 0 | |
| | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473 | 50 | 4 | 3 | 29,6 | 160,7 | 0 | 473 |
| Итого за 3 день | | | 57,8 | 68,9 | 245,8 | 1844,3 | 53,2 | |



**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 | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|---|--------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ВЯЗКАЯ (гречневая) №168 | 200/5 | 10,6 | 5,5 | 40,1 | 252,6 | 0,8 | 168 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 | 0 | 392 |
| | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40/5/15 | 6,4 | 8,6 | 19,5 | 182,3 | 0 | 3 |
| 2-й завтрак | ФРУКТЫ (БАНАН) №368 | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 20 | 368 |
| Обед | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ | 80 | 0,9 | 0 | 1,8 | 10,9 | 3,2 | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77 | 200 | 1,9 | 2,3 | 15,6 | 90,6 | 7,7 | 77 |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298 | 160/30 | 14,4 | 14,4 | 13,5 | 245 | 18,1 | 298 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 200 | 0,44 | 0,2 | 27,77 | 113 | 0,4 | 376 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | 0 | |
| Полдник | СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ №233 | 150 | 21,7 | 18,3 | 31,8 | 384,2 | 0,9 | 233 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351 | 30 | 0,5 | 1,2 | 3,3 | 26,2 | 0,1 | 351 |
| | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401 | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | 0,6 | 401 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0 | |
| | ВАФЛИ | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106,2 | 0 | |
| Итого за 4 день | | | 74,24 | 58,1 | 287,17 | 1987,9 | 51,8 | |

Зав. производством _____

Заведующий: МОУ Детский сад № 161

МОУ Ю.С.Солематина

Детский сад
№161

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 | С, мг | № рецептуры |
|------------------------|--|---|------------------|-----------|-------------|-------------------------|-------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| День 5 | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185 | 200/5 | 8,6 | 6,1 | 31,6 | 217,4 | 0,9 | 185 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 1 | 400 |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 | |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213 | 45 | 5,5 | 5 | 0,3 | 68,6 | 0 | 213 |
| 2-й завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 1,4 | 399 |
| Обед | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ №134 | 80 | 1,5 | 3,3 | 8,3 | 70,9 | 3,5 | 134 |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67 | 200 | 1,5 | 4 | 7,2 | 71,6 | 9,8 | 67 |
| | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305 | 80 | 13,2 | 13,6 | 13,1 | 226,5 | 0,1 | 305 |
| | СОУС СМЕТАННЫЙ №354 | 30 | 0,4 | 1,2 | 1,7 | 22,5 | 0 | 354 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 | 150/5 | 5,6 | 4,7 | 36,3 | 210 | 0 | 205 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 200 | 0,1 | 0 | 28,4 | 113,9 | 0 | 383 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | 0 | |
| | Уплотненный полдник | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54 | 80 | 1,8 | 4 | 9 | 80,1 | 4,1 |
| | РЫБА ОТВАРНАЯ №242 | 80/5 | 15,8 | 4,9 | 0,6 | 110,6 | 0,3 | 242 |
| | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151 | 180 | 3,8 | 6,1 | 22 | 161,3 | 10,2 | 151 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,1 | 103,1 | 0,5 | 395 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | |
| Итого за 5 день | | | 76,8 | 62 | 264 | 1934 | 31,8 | |



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами)

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



| Примерный прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры |
|----------------------------|--|--------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| День 6 | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (пшенная) №185 | 200/5 | 9,3 | 5,2 | 40,2 | 244 | 0,9 | 185 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ №397 | 180 | 3,6 | 3 | 15 | 101,9 | 0,6 | 397 |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,6 | 0,1 | 7 |
| 2-й завтрак | | | | | | | | |
| | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ | 110 | 0,7 | 0,5 | 32,9 | 140,9 | 4 | 388 |
| Обед | | | | | | | | |
| | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 80 | 1,5 | 7,1 | 6,2 | 95,2 | 5,6 | |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №57 | 200/5 | 1,6 | 4,8 | 10,2 | 92,5 | 6,6 | 57 |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288 | 70/70 | 11,9 | 14,8 | 10,7 | 227,6 | 0,8 | 288 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ №322 | 180 | 3,5 | 6 | 23,2 | 160,3 | 10,8 | 322 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 200 | 0,44 | 0,2 | 27,77 | 113 | 0,4 | 376 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | 0 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249 | 80 | 12,9 | 5,4 | 2,5 | 111,5 | 0 | 249 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 | 150/5 | 8,1 | 6 | 36,8 | 234,4 | 0,5 | 166 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180/10/7 | 0,2 | 0 | 10 | 41,7 | 1,1 | 393 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0 | |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 0 | |
| Итого за 6 день | | | 68,94 | 61,9 | 299,37 | 2040,8 | 31,4 | |

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МОУ Детский сад № 161

С.Ю.Соломатина



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами)

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

| | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры |
|------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| День 7 | | | | | | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ячневой) №94 | 220/2 | 6,1 | 5,6 | 20,5 | 157,7 | 0,8 | 94 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 200 | 3 | 2,5 | 15,6 | 97,3 | 1,3 | 394 |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/10 | 2,4 | 8,5 | 15,2 | 145,8 | 0 | 1 |
| 2-й завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 1,4 | 399 |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 80 | 0,6 | 0,1 | 1,4 | 10,4 | 4 | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б №81 | 200 | 5,2 | 4,5 | 15,2 | 121,9 | 3,8 | 81 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276 | 200 | 23,7 | 22,6 | 20,2 | 379,8 | 10,4 | 276 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 | 200 | 0,2 | 0,2 | 23,2 | 95,6 | 1,6 | 372 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 | |
| Уплотненный полдник | ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ №154 | 170 | 17,1 | 16,4 | 27,8 | 331,7 | 2,2 | 154 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351 | 50 | 0,9 | 2 | 5,6 | 43,7 | 0,1 | 351 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 | 0 | 392 |
| | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470 | 50 | 3,4 | 6,3 | 27,3 | 179,9 | 0 | 470 |
| Итого за 7 день | | | 66,9 | 69,3 | 220,7 | 1780,3 | 25,6 | |

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МОУ Детский сад № 161

С.Ю. Соломатина

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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



| Примечание | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры |
|----------------------------|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| День 8 | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185 | 200/5 | 8,6 | 6,1 | 31,6 | 217,4 | 0,9 | 185 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 1 | 400 |
| | БАТОН | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0 | |
| | | | | | | | | |
| 2-й завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19 | 91,2 | 8 | 368 |
| | | | | | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 | 80 | 1,2 | 5 | 6,7 | 75,5 | 3,1 | 33 |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №67 | 200/5 | 1,6 | 4,8 | 7,4 | 81,6 | 9,8 | 67 |
| | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286 | 70/70 | 11,2 | 15,9 | 14,5 | 251,1 | 1,5 | 286 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 | 120/5 | 4,5 | 4,5 | 28,7 | 174 | 0 | 205 |
| | КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ №374 | 200 | 0,5 | 0,1 | 33 | 137 | 12 | 374 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | 0 | |
| | | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256 | 80/5 | 10,5 | 8,1 | 5 | 135,1 | 0,7 | 256 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336 | 180 | 4,4 | 6 | 17,9 | 145,5 | 38,7 | 336 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,1 | 103,1 | 0,5 | 395 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | |
| | ВАФЛИ | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106,2 | 0 | |
| Итого за 8 день | | | 62,9 | 61,5 | 280 | 1946,3 | 76,2 | |



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 | С, мг | № рецептуры |
|------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| День 9 | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185 | 200/5 | 9,3 | 4,6 | 39,2 | 235,1 | 0,9 | 185 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ №397 | 180 | 3,6 | 3 | 15 | 101,9 | 0,6 | 397 |
| | БАТОН | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0 | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,6 | 0,1 | 7 |
| 2-й завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 1,4 | 399 |
| Обед | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ | 80 | 0,9 | 0 | 1,8 | 10,9 | 3,2 | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85 | 200 | 1,9 | 3,2 | 11,7 | 83 | 3,7 | 85 |
| | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №394 | 160/5 | 10,7 | 11,7 | 26,8 | 265,1 | 18 | 291 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 200 | 0,1 | 0 | 28,4 | 113,9 | 0 | 383 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | 0 | |
| Уплотненный полдник | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235 | 130 | 20,1 | 14,3 | 30,9 | 338,1 | 0,2 | 235 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351 | 30 | 0,5 | 1,1 | 3 | 22,9 | 0 | 351 |
| | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ №135 | 80 | 1,3 | 1 | 10,6 | 57,5 | 2,9 | 135 |
| | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401 | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | 0,6 | 401 |
| Итого за 9 день | | | 66,2 | 50,1 | 244,4 | 1713,7 | 31,6 | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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



| Пример пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры |
|----------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| День 10 | | | | | | | | |
| Завтрак | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО №10 | 40 | 1,2 | 2 | 2,4 | 32,4 | 1,7 | 10 |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215 | 80/5 | 8,1 | 14,5 | 1,5 | 168,7 | 0,1 | 215 |
| | СОСИСКИ ОТВАННЫЕ №275 | 50 | 5,3 | 15,6 | 0,2 | 162,9 | 0 | 275 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 200 | 3 | 2,5 | 15,6 | 97,3 | 1,3 | 394 |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 | |
| | | | | | | | | |
| 2-й завтрак | СОК ТОМАТНЫЙ №399 | 180 | 1,7 | 0,2 | 5 | 31,4 | 7,2 | 399 |
| | | | | | | | | |
| Обед | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324 | 80 | 1,1 | 3,3 | 6,8 | 62,5 | 1,8 | 324 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б | 200 | 3 | 2,2 | 17 | 99,9 | 5,4 | 82 |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304 | 210 | 40,9 | 44,5 | 35,5 | 706,1 | 2,9 | 304 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 200 | 0,44 | 0,2 | 27,77 | 113 | 0,4 | 376 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | 0 | |
| | | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | КАША ВЯЗКАЯ С ИЗЮМОМ №176 | 205 | 8,6 | 8 | 54,3 | 323,9 | 0,8 | 176 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 | 0 | 392 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0 | |
| | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478 | 60 | 4,3 | 6,1 | 32,1 | 201,1 | 0 | 478 |
| Итого за 10 день | | | 87,94 | 100,7 | 274,37 | 2359,9 | 21,6 | |

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МОУ Детский сад № 161

С.Ю. Соломатина

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

| Полдень | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры |
|----------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| День 11 | | | | | | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94 | 220 | 5,3 | 5,5 | 18,4 | 145,1 | 0,8 | 93 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,1 | 103,1 | 0,5 | 395 |
| | БАТОН | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0 | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,4 | 4,3 | 0 | 53 | 0 | 7 |
| 2-й завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 1,4 | 399 |
| Обед | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ | 80 | 0,9 | 0 | 1,8 | 10,9 | 3,2 | |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №67 | 200/5 | 1,6 | 4,8 | 7,4 | 81,6 | 9,8 | 67 |
| | МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292 | 200/5 | 19,8 | 15,1 | 42,1 | 398,9 | 9,9 | 292 |
| | СОУС ТОМАТНЫЙ №348 | 50 | 0,5 | 2,5 | 3,3 | 38,3 | 0,9 | 348 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 | 200 | 0,2 | 0,2 | 23,2 | 95,6 | 1,6 | 372 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | 0 | |
| Уплотненный полдник | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №245 | 80/5 | 15,1 | 4,9 | 0,2 | 106 | 0,1 | 245 |
| | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 | 180 | 3,2 | 7,9 | 18 | 162,2 | 14 | 344 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180/10/7 | 0,2 | 0 | 10 | 41,7 | 1,1 | 393 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | |
| | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478 | 60 | 4,3 | 6,1 | 32,1 | 201,1 | 0 | 478 |
| Итого за 11 день | | | 68,6 | 55,8 | 257,9 | 1836,4 | 43,3 | |



СОГЛАСОВАНО
 Заведующий МОУ Детский сад № 161
 С.Ю. Саломатина

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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



| Приемы пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры |
|----------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| День 12 | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (манная) №185 | 200/5 | 8,2 | 4,6 | 35,7 | 217,2 | 0,9 | 185 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 1 | 400 |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 | 30/10 | 2,4 | 8,5 | 15,2 | 145,8 | 0 | 1 |
| 2-й завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19 | 91,2 | 8 | 368 |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 | 80 | 1,2 | 5 | 6,7 | 75,5 | 3,1 | 33 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77 | 200 | 1,9 | 2,3 | 15,6 | 90,6 | 7,7 | 77 |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282 | 70/5 | 11,7 | 16,6 | 10,8 | 239,3 | 0,1 | 282 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336 | 180 | 4,4 | 6 | 17,9 | 145,5 | 38,7 | 336 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 200 | 0,1 | 0 | 28,4 | 113,9 | 0 | 383 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 | |
| Уплотненный полдник | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237 | 170 | 30,3 | 21,2 | 29,6 | 437,6 | 0,3 | 237 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351 | 30 | 0,5 | 1,2 | 3,3 | 26,2 | 0,1 | 351 |
| | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401 | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | 0,6 | 401 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0 | |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 0 | |
| Итого за 12 день | | | 81,3 | 79,5 | 262,3 | 2109,4 | 60,5 | |

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий МОУ Детский сад № 161

С.Ю.Соловьева

МОУ
Детский сад
№161

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 | С, мг | № рецептуры |
|-------------------------|--|--------------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| День 13 | | | | | | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ячневой) №94 | 220/2 | 6,1 | 5,6 | 20,5 | 157,7 | 0,8 | 94 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 200 | 3 | 2,5 | 15,6 | 97,3 | 1,3 | 394 |
| | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2 | 30/5/20 | 2,3 | 4,2 | 27,4 | 156,7 | 0 | 2 |
| 2-й завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 1,4 | 399 |
| Обед | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54 | 80 | 1,8 | 4 | 9 | 80,1 | 4,1 | 54 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82 | 200 | 2,3 | 2,2 | 16,2 | 94,4 | 5,3 | 82 |
| | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286 | 80/80 | 12,6 | 17,4 | 16,4 | 279,4 | 1,5 | 286 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ №322 | 180 | 3,5 | 6 | 23,2 | 160,3 | 10,8 | 322 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 200 | 0,44 | 0,2 | 27,77 | 113 | 0,4 | 376 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 | |
| | Уплотненный полдник | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268 | 80/5 | 13,6 | 12,1 | 3,4 | 176,1 | 0,1 |
| | КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ №166 | 155 | 4,1 | 4,6 | 41,1 | 221,6 | 0,5 | 166 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 | 0 | 392 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0 | |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 | 60 | 4,9 | 4,7 | 34,7 | 200,7 | 0 | 467 |
| Итого за 13 день | | | 62,04 | 64,3 | 304,07 | 2048,5 | 26,2 | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МОУ Детский сад №161

С.Ю. Соломатина



| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры |
|-------------------------|---|---------------------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| День 14 | | | | | | | | |
| Завтрак | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 80 | 1,5 | 7,1 | 6,2 | 95,2 | 5,6 | |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215 | 80/5 | 8,1 | 14,5 | 1,5 | 168,7 | 0,1 | 215 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ №397 | 180 | 3,6 | 3 | 15 | 101,9 | 0,6 | 397 |
| | СОСИСКИ ОТВАННЫЕ №275 | 50 | 5,3 | 15,6 | 0,2 | 162,9 | 0 | 275 |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 | |
| 2-й завтрак | ФРУКТЫ (БАНАН) №368 | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 20 | 368 |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 80 | 0,6 | 0,1 | 1,4 | 10,4 | 4 | |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б №57 | 200 | 2,1 | 4,2 | 10 | 87,2 | 6,7 | 57 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276 | 200 | 23,7 | 22,6 | 20,2 | 379,8 | 10,4 | 276 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 | 200 | 0,2 | 0,2 | 23,2 | 95,6 | 1,6 | 372 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | 0 | |
| | Уплотненный полдник | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185 | 200/5 | 8,6 | 6,1 | 31,6 | 217,4 | 0,9 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180/10/7 | 0,2 | 0 | 10 | 41,7 | 1,1 | 393 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | 0 | |
| | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 75 | 10,2 | 5,4 | 33,8 | 226,3 | 0 | 458 |
| Итого за 14 день | | | 75,7 | 81,3 | 251,1 | 2051,7 | 51 | |



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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



| Примерная дата | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры |
|----------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| День 15 | | | | | | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94 | 220/2 | 6,4 | 6 | 18,5 | 153,9 | 0,8 | |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 1 | 400 |
| | БАТОН | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0 | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 | 10 | 2,2 | 2,9 | 0 | 35,3 | 0 | 7 |
| 2-й завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 1,4 | 399 |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 | 80 | 1,1 | 4,8 | 6,5 | 72,8 | 3 | 33 |
| | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА К/Б №76 | 200 | 2,6 | 4,1 | 14 | 103,8 | 5,5 | 76 |
| | ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302 | 230 | 21,9 | 20,7 | 22,4 | 369,9 | 10,5 | 302 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 200 | 0,1 | 0 | 28,4 | 113,9 | 0 | 383 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | 0 | |
| Уплотненный полдник | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №245 | 80/5 | 15,1 | 4,9 | 0,2 | 106 | 0,1 | 245 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 | 180 | 3,8 | 6,2 | 25,6 | 172,8 | 12,5 | 321 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 180 | 3,3 | 2,6 | 16,3 | 102,8 | 0,6 | 395 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | |
| | ВАФЛИ | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106,2 | 0 | |
| Итого за 15 день | | | 73,9 | 60,2 | 248,7 | 1841,1 | 35,4 | |

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МОУ Детский сад № 161

Ю.С. Соломатина

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

| Время приема пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры |
|-------------------------|---|----------------------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| День 16 | | | | | | | | |
| Завтрак | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 80 | 1,5 | 7,1 | 6,2 | 95,2 | 5,6 | |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215 | 80/5 | 8,1 | 14,5 | 1,5 | 168,7 | 0,1 | 215 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №200 | 190/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 | 0 | 392 |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 | 30/10 | 2,4 | 8,5 | 15,2 | 145,8 | 0 | 1 |
| 2-й завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19 | 91,2 | 8 | 368 |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 | 80 | 1,1 | 4,8 | 6,5 | 72,8 | 3 | 33 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №81 | 200 | 4,6 | 4,4 | 15,2 | 117,8 | 3,7 | 81 |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298 | 160/30 | 14,4 | 14,4 | 13,5 | 245 | 18,1 | 298 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 200 | 0,44 | 0,2 | 27,77 | 113 | 0,4 | 376 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | 0 | |
| | Уплотненный полдник | КАША ЖИДКАЯ (пшенная) №185 | 200/5 | 9,3 | 5,2 | 40,2 | 244 | 0,9 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 1 | 400 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | |
| | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473 | 60 | 4,9 | 3,5 | 35,4 | 192,2 | 0 | 473 |
| Итого за 16 день | | | 60,34 | 69 | 245,57 | 1848,9 | 40,8 | |

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МОУ Детский сад № 161

С. С. Сидоматина

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

| Номер пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры |
|----------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| День 17 | | | | | | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94 | 220/2 | 6,4 | 6 | 18,5 | 153,9 | 0,8 | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 200 | 3 | 2,5 | 15,6 | 97,3 | 1,3 | 394 |
| | БАТОН | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0 | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 | 15 | 3,4 | 4,3 | 0 | 53 | 0 | 7 |
| 2-й завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 1,4 | 399 |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 80 | 0,6 | 0,1 | 1,4 | 10,4 | 4 | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83 | 200/25 | 7,3 | 6,9 | 14,3 | 148,7 | 7,2 | 83 |
| | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ | 160/5 | 10,7 | 11,7 | 26,8 | 265,1 | 18 | 291 |
| | СОУС СМЕТАННЫЙ №354 | 30 | 0,4 | 1,2 | 1,7 | 22,5 | 0 | 354 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 200 | 0,1 | 0 | 28,4 | 113,9 | 0 | 383 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 | |
| Уплотненный полдник | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212 | 200/5 | 18,2 | 14,7 | 43,3 | 384,1 | 0,1 | 212 |
| | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ №135 | 80 | 1,3 | 1 | 10,6 | 57,5 | 2,9 | 135 |
| | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401 | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | 0,6 | 401 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 0 | |
| Итого за 17 день | | | 68,8 | 58,2 | 265,3 | 1887,2 | 36,3 | |



СОГЛАСОВАНО;

Заведующий МОУ Детский сад № 161

С.Ю.Соловьева

МОУ

Детский сад
№161

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 | С, мг | № рецептуры |
|-------------------------|--|--------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| День 19 | | | | | | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93 | 250/2 | 7,1 | 6,2 | 24,4 | 183 | 0,9 | 93 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180/10/7 | 0,2 | 0 | 10 | 41,7 | 1,1 | 393 |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 | 30/10 | 2,4 | 8,5 | 15,2 | 145,8 | 0 | 1 |
| 2-й завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 1,4 | 399 |
| Обед | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 80 | 1,5 | 7,1 | 6,2 | 95,2 | 5,6 | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80 | 200 | 1,7 | 2,1 | 13,7 | 81,1 | 5,3 | 80 |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282 | 70/5 | 11,7 | 16,6 | 10,8 | 239,3 | 0,1 | 282 |
| | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 | 180 | 3,2 | 7,9 | 18 | 162,2 | 14 | 344 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 200 | 0,44 | 0,2 | 27,77 | 113 | 0,4 | 376 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 | |
| Уплотненный полдник | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237 | 170 | 30,3 | 21,2 | 29,6 | 437,6 | 0,3 | 237 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351 | 30 | 0,5 | 1,2 | 3,3 | 26,2 | 0,1 | 351 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 1 | 400 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | 0 | |
| | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470 | 60 | 4,1 | 7,7 | 32,7 | 215,8 | 0 | 470 |
| Итого за 19 день | | | 74,44 | 84,3 | 249,57 | 2068,8 | 30,2 | |

СОГЛАСОВАНО
Заведующий МОУ Детский сад № 161

С.Ю.Соловьева

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 | С, мг | № рецептуры |
|-------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| День 20 | | | | | | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ячневой) №94 | 220/2 | 6,1 | 5,6 | 20,5 | 157,7 | 0,8 | 94 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,1 | 103,1 | 0,5 | 395 |
| | БАТОН | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0 | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 | 15 | 3,4 | 4,3 | 0 | 53 | 0 | 7 |
| 2-й завтрак | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ | 110 | 0,7 | 0,5 | 32,9 | 140,9 | 4 | 388 |
| Обед | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ №134 | 80 | 1,5 | 3,3 | 8,3 | 70,9 | 3,5 | 134 |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б №67 | 200 | 2,3 | 4 | 8,1 | 78 | 9,9 | 67 |
| | ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302 | 230 | 21,9 | 20,7 | 22,4 | 369,9 | 10,5 | 302 |
| | КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ №374 | 200 | 0,5 | 0,1 | 33 | 137 | 12 | 374 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 | |
| Уплотненный полдник | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 80 | 0,6 | 0,1 | 1,4 | 10,4 | 4 | |
| | РЫБА ОТВАРНАЯ №242 | 80/5 | 15,8 | 4,9 | 0,6 | 110,6 | 0,3 | 242 |
| | КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ №166 | 155 | 4,1 | 4,6 | 41,1 | 221,6 | 0,5 | 166 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 | 0 | 392 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | |
| | ВАФЛИ | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106,2 | 0 | |
| Итого за 20 день | | | 69,5 | 53,3 | 275,3 | 1876,5 | 46 | |

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МОУ Детский сад № 161

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| | б | ж | уг | ккал | С |
|----------------------------|---------|--------|---------|---------|-------|
| С.И. Соломатина | | | | | |
| Итого за период | 1407,98 | 1362,1 | 5291,99 | 39361,6 | 954,8 |
| Среднее значение за период | 70,4 | 68,1 | 264,6 | 1968,1 | 47,7 |

Источник рецептуры:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-584с.

