

ИП Стрельников А.В.



Утверждаю
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 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	
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	

Зав. производством _____

ИП Стрельников А.В.


 Утверждаю
 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 (БАНАН) №368	200	3	1	42	192	20	368
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №38	80	1,2	5	6,7	75,5	3,1	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА М/Б №80	200	2,3	2,2	13,7	85,2	5,4	80
	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			89,3	89,4	270,9	2259,8	41	

Зав. производством _____



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 3								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (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 СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	2	11,2	8	
	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	
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	246,4	1845,1	57,2	

Зав. производством _____



ИП Стрельников А.В.

Утверждаю Меш
 Заведующий Е.В. Мешкова
 МОУ детский сад №375



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 СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	8	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			72,04	57,9	264,17	1887,1	39,8	

Зав. производством _____



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

Зав. производством _____

ИП Стрельников А.В.

Утверждаю
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 6								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №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	
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	

Зав. производством _____



Утверждаю *С. В. Ковалева*
 Заведующий *С. В. Ковалева*
 МОУ *детский сад №38*



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 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
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
2-й завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399							
		80	0,6	0,1	2	11,2	8	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	200	5,2	4,5	15,2	121,9	3,8	81
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б №81	200	23,7	22,6	20,2	379,8	10,4	276
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	0,2	0,2	23,2	95,6	1,6	372
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ							
		170	17,1	16,4	27,8	331,7	2,2	154
Полдник	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ №154	50	0,9	2	5,6	43,7	0,1	351
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	392
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	50	3,4	6,3	27,3	179,9	0	470
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470		66,9	69,3	221,3	1781,1	29,6	
Итого за 7 день								

Зав. производством _____



ИП Стрельников А.В.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами)

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

Утверждаю
Заведующий
МОУ *детский сад №375*



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин 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	
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	

Зав. производством _____

ИП Стрельников А.В.



Утверждаю
Заведующий
МОУ

Михайлов
Е.В. Михайлова
Григорьевский садик №375



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

Зав. производством _____

ИП Стрельников А.В.



Утверждаю

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

Зав. производством _____



ИП Стрельников А.В.



Утверждаю
Заведующий
МОУ детский сад № 35

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 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
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
2-й завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399							
		80	0,9	0	1,8	10,9	3,2	
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	200/5	1,6	4,8	7,4	81,6	9,8	67
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №67	200/5	19,8	15,1	42,1	398,9	9,9	292
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	50	0,5	2,5	3,3	38,3	0,9	348
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	200	0,2	0,2	23,2	95,6	1,6	372
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ							
		80/5	15,1	4,9	0,2	106	0,1	245
Полдник	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №245	180	3,2	7,9	18	162,2	14	344
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	180/10/7	0,2	0	10	41,7	1,1	393
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	30	2,3	0,2	15,1	71	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,3	6,1	32,1	201,1	0	478
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478		68,6	55,8	257,9	1836,4	43,3	
Итого за 11 день								

Зав. производством

ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)

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



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

Зав. производством



Утверждаю
 Заведующий
 МОУ *Госпиталь №375*
Е.В. Мельникова

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

Зав. производством



Утверждаю
Заведующий *Е.В. Махалова*
МОУ *детский сад №175*



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 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 СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	2	11,2	8	
	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	
Полдник	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	0,9	185
	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	251,7	2052,5	55	

Зав. производством _____



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 15		220/2	6,4	6	18,5	153,9	0,8	
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1	400
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	40	3	1,2	20,6	104,8	0	
	БАТОН	10	2,2	2,9	0	35,3	0	7
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7							
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
2-й завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399							
		80	1,1	4,8	6,5	72,8	3	33
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	200	2,4	2,1	14,5	86,6	5,4	80
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА К/Б №80	230	21,9	20,7	22,4	369,9	10,5	302
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	200	0,1	0	28,4	113,9	0	383
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ							
		80/5	15,1	4,9	0,2	106	0,1	245
Полдник	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №245	180	3,8	6,2	25,6	172,8	12,5	321
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	180	3,3	2,6	16,3	102,8	0,6	395
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	30	2,3	0,2	15,1	71	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	
	ВАФЛИ			73,7	58,2	249,2	1823,9	35,3
Итого за 15 день								

Зав. производством _____

ИП Стрельников А.В.



Утверждаю
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 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 №392	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	
Полдник	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	200/5	9,3	5,2	40,2	244	0,9	185
	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	

Зав. производством _____



ИП Стрельников А.В.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с солеными овощами)

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

Утверждаю Мещеряков
Заведующий Е.В. Мещеряков
МОУ детский сад №375



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин 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 СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	2	11,2	8	
	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 (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
	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	
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	265,9	1888	40,3	

Зав. производством _____

ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с солеными овощами)

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

Утверждаю *Шуф*
Заведующий *С.В. Писанова*
МОУ *детский сад №375*

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 18		200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	0,9	185
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	180	3,6	3	15	101,9	0,6	397
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	30/5/20	2,3	4,2	27,4	156,7	0	2
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	45	5,5	5	0,3	68,6	0	213
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213							
2-й завтрак	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3	1	42	192	20	368
Обед		80	0,9	0	1,8	10,9	3,2	
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	200/5	1,4	4,7	8	82,7	6,7	56
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ №56	80/80	12,6	17,4	16,4	279,4	1,5	286
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	180	3,8	6,2	25,6	172,8	12,5	321
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	200	0,2	0,2	23,2	95,6	1,6	372
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ								
Полдник		80/5	13,6	12,1	3,4	176,1	0,1	268
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	180	4,4	6	17,9	145,5	38,7	336
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	180	0,6	0,3	18,1	88,3	79,2	398
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	30	2,3	0,2	15,1	71	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,3	6,1	32,1	201,1	0	478
Итого за 18 день	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478		71,9	73	308,8	2208	165	

Зав. производством

ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с солеными овощами)

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

Утверждаю
Заведующий
МОУ



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин 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	
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	

Зав. производством _____

ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с солеными овощами)

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

Утверждаю

Заведующий

МОУ



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 20		220/2	6,1	5,6	20,5	157,7	0,8	94
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ячневой) №94	200	3,1	2,4	17,1	103,1	0,5	395
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	40	3	1,2	20,6	104,8	0	
	БАТОН	15	3,4	4,3	0	53	0	7
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7							
		110	0,7	0,5	32,9	140,9	4	388
2-й завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ							
		80	1,5	3,3	8,3	70,9	3,5	134
Обед	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ №134	200	2,3	4	8,1	78	9,9	67
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б №67	230	21,9	20,7	22,4	369,9	10,5	302
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	200	0,5	0,1	33	137	12	374
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ №374	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ							
		80	0,6	0,1	2	11,2	8	
Полдник	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80/5	15,8	4,9	0,6	110,6	0,3	242
	РЫБА ОТВАРНАЯ №242	155	4,1	4,6	41,1	221,6	0,5	166
	КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ №166	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	392
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	30	2,3	0,2	15,1	71	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	
	ВАФЛИ		69,5	53,3	275,9	1877,3	50	
Итого за 20 день								

Зав. производством