

**20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
 (со свежими овощами)  
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>День 1</b>								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (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
<b>2-й завтрак</b>								
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
<b>Обед</b>								
	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	
<b>Полдник</b>								
	СОСИСКИ ОТВАНЫЕ №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
<b>Итого за 1 день</b>			<b>52,44</b>	<b>59,4</b>	<b>260,17</b>	<b>1801,9</b>	<b>67,8</b>	

Зав. производством

Утверждено  
 Заведующий  
 МОУ  
 № 393  
 № 393



**20-ти ДНЕВНОЕ ЛЕЖИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
 (со свежими 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	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	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	
<b>2-й завтрак</b>	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3	1	42	192	20	368
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	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	
<b>Полдник</b>	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	
<b>Итого за 2 день</b>			<b>89,3</b>	<b>89,4</b>	<b>270,9</b>	<b>2259,8</b>	<b>41</b>	

Зав. производством



**20-ти ДНЕВНОЕ ПИЩЕВНОЕ МЕНЮ**

(со свежими овощами)

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



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>День 3</b>								
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
<b>2-й завтрак</b>								
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
<b>Обед</b>								
	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	
<b>Полдник</b>								
	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
<b>Итого за 3 день</b>			<b>57,8</b>	<b>68,9</b>	<b>246,4</b>	<b>1845,1</b>	<b>57,2</b>	

Зав. производством

ИП Стрельников А.В.



**20-ти ДНЕВНОЕ ПЕРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
(со свежими овощами)

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

Утверждено  
Заведующий  
МОУ



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>День 4</b>								
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
<b>Обед</b>								
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,9	0,2	3	19,2	20	
	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 СУШЕННЫХ 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	
<b>Полдник</b>								
	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	
	БАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	
<b>Итого за 4 день</b>			<b>72,04</b>	<b>58,1</b>	<b>265,37</b>	<b>1895,4</b>	<b>56,6</b>	

Зав. производством



**20-ти ДНЕВНОЕ ПЕРИОДИЧЕСКОЕ МЕНЮ**  
(со свежими овощами)  
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования.

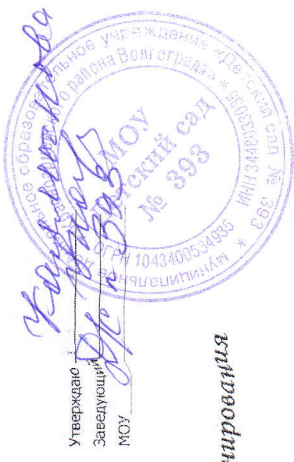
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>День 5</b>								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	0,9	185
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1	400
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6	0	213
<b>2-й завтрак</b>								
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
<b>Обед</b>								
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ №134	80	1,5	3,3	8,1	70,1	3,4	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	
<b>Полдник</b>								
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	80	1,8	4	9	80,1	4,1	54
	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	
<b>Итого за 5 день</b>			<b>76,8</b>	<b>62</b>	<b>263,8</b>	<b>1933,2</b>	<b>31,7</b>	

Зав. производством



ИП Стрельников А.В.

**20-ти ДНЕВНОЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ МЕЗЮ**  
(со свежими овощами)  
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



И.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>День 6</b>								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеница) №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
<b>2-й завтрак</b>								
	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	32,9	140,9	4	388
<b>Обед</b>								
	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
	КОМПЛОТ 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	
<b>Полдник</b>								
	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 ЛИМОННОМ №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	
<b>Итого за 6 день</b>			<b>68,94</b>	<b>61,9</b>	<b>299,37</b>	<b>2040,8</b>	<b>31,4</b>	

Зав. производством



**20-ти ДНЕВНОЕ ПИЩЕВОЕ МЕНЮ**  
(со свежими овощами)

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



Утверждено  
Заведующий  
МОУ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	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
<b>2-й завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	2	11,2	8	
	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	
<b>Полдник</b>	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, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	392
<b>Итого за 7 дней</b>	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	50	3,4	6,3	27,3	179,9	0	470
			66,9	69,3	221,3	1781,1	29,6	

Зав. производством \_\_\_\_\_

Утверждено  
Заведующей  
МОУ *И.С. Козлова*



**20-ти ДНЕВНОЕ ПИЩЕВНОЕ РЕЖИМНОЕ МЕНЮ**  
(со свежими овощами)

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



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин Б, С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>День 8</b>								
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	
	БАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	
<b>Итого за 8 день</b>			<b>62,9</b>	<b>61,5</b>	<b>280</b>	<b>1946,3</b>	<b>76,2</b>	

Зав. производством



А.А.



Утверждаю  
Заведующий  
МОУ

**20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

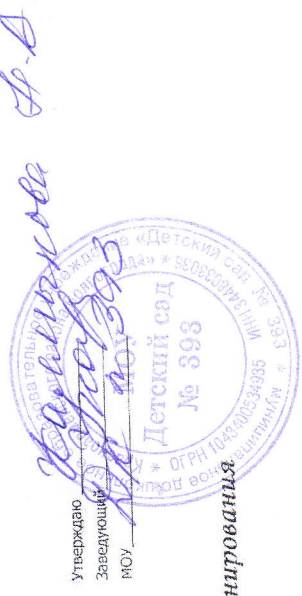
(со свежими овощами)

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



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамин В1, мг	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
<b>День 9</b>								
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
<b>2-й завтрак</b>								
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
Обед	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,9	0,2	3	19,2	20	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	200	1,9	3,2	11,7	83	3,7	85
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	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	
<b>Полдник</b>								
	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
<b>Итого за 9 день</b>			<b>66,2</b>	<b>50,3</b>	<b>245,6</b>	<b>1722</b>	<b>48,4</b>	

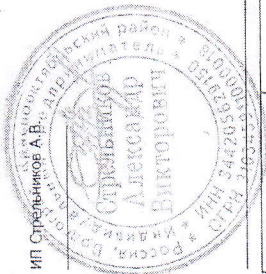
Зав. производством



**20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
(со свежими овощами)  
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО 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 ОТВАНЫЕ №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	
<b>2-й завтрак</b>	СОК ТОМАТНЫЙ №399	180	1,7	0,2	5	31,4	7,2	399
<b>Обед</b>	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	80	1,1	3,3	6,8	62,5	1,9	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82	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	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>87,94</b>	<b>100,7</b>	<b>274,37</b>	<b>2359,9</b>	<b>21,6</b>	

Зав. производством



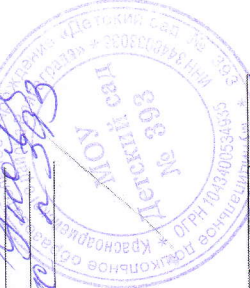
**20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

(со свежими овощами)

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

Утверждено  
Заведующей  
МОУ

*Харькова А.В.*



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин ы С, мг	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>День 11</b>								
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
<b>2-й завтрак</b>								
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
<b>Обед</b>								
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,9	0,2	3	19,2	20	
	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	
<b>Полдник</b>								
	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
<b>Итого за 11 день</b>			<b>68,6</b>	<b>56</b>	<b>259,1</b>	<b>1844,7</b>	<b>60,1</b>	

Зав. производством

Утверждено  
Заведующий  
МОУ  
*Ирина Николаевна*  
893



**20-ти ДНЕВНОЕ ПИЩЕВОЕ ПРИБЛИЖЕННОЕ МЕНЮ**

(со свежими овощами)

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



Пржем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>День 12</b>								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	200/5	8,2	4,6	35,7	217,2	0,9	185
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №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	
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	
<b>Итого за 12 день</b>			<b>81,3</b>	<b>79,5</b>	<b>262,3</b>	<b>2109,4</b>	<b>80,5</b>	

Зав. производством

**20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

(со свежими 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	Витамины С, мг	№ рецептур
			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
Полдник	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
Итого за 13 день	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	12,1	3,4	176,1	0,1	268
	КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ №166	155	4,1	4,6	41,1	221,6	0,5	166
	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 ВАНИЛЬНАЯ №467	60	4,9	4,7	34,7	200,7	0	467
			62,04	64,3	304,07	2048,5	26,2	

Зав. производством

Утверждаю  
Заведующий  
МОУ

И.А.

Муниципальное бюджетное учреждение «Центр здоровья детей»  
ИНН 3448033895 ОГРН 1013448033895  
Муниципальное бюджетное учреждение «Центр здоровья детей»  
ИНН 3448033895 ОГРН 1013448033895

20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
(со свежими овощами)  
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Муниципальное бюджетное учреждение «Центр здоровья детей»  
И.А.

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
	СОСИСКИ ОТВАНЫЕ №275	50	5,3	15,6	0,2	162,9	0	275
	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	
		200	3	1	42	192	20	368
2-й завтрак	ФРУКТЫ (БАНАН) №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	379,6	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	
			8,6	6,1	31,6	217,4	0,9	185
Полдник	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	200/5	0,2	0	10	41,7	1,1	393
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	10,2	5,4	33,8	226,3	0	458
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		75,7	81,3	251,7	2062,5	55	
<b>Итого за 14 день</b>								

Зав. производством

Ур. А



Утверждаю  
Заведующий  
МОУ

**20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

(со свежими 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			
<b>День 15</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (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
<b>2-й завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	80	1,1	4,8	6,5	72,8	3	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ НА К/Б №80	200	2,4	2,1	14,5	86,6	5,4	80
	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	
<b>Полдник</b>	РЫБА ПРИПУШЕННАЯ №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	
<b>Итого за 15 день</b>			<b>73,7</b>	<b>58,2</b>	<b>249,2</b>	<b>1823,9</b>	<b>35,3</b>	

Зав. производством

А.В.

Утверждаю  
Заведующий  
МОУ  
№ 393



**20-ти ДНЕВНОЕ ПИТАНИЕ**  
(со свежими 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			
<b>День 16</b>								
<b>Завтрак</b>	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
<b>2-й завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	8	368
<b>Обед</b>	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	
<b>Полдник</b>	КАША ЖИДКАЯ (пшеница) №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
<b>Итого за 16 день</b>			<b>60,34</b>	<b>69</b>	<b>245,57</b>	<b>1848,9</b>	<b>40,8</b>	

Зав. производством



Утверждаю  
Заведующий  
МОУ

*Жульчикова А.В.*



**20-ти ДНЕВНОЕ ПРИБЛИЖЕННОЕ МЕНЮ**

(со свежими овощами)

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



Прим пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>День 17</b>								
<b>Завтрак</b>								
	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
<b>2-й завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
<b>Обед</b>								
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	2	11,2	8	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №63	200/25	7,3	6,9	14,3	148,7	7,2	83
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ №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	
<b>Полдник</b>								
	ЛАПШЕВИК 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	
<b>Итого за 17 дней</b>			<b>68,8</b>	<b>58,2</b>	<b>265,9</b>	<b>1888</b>	<b>40,3</b>	

Зав. производством

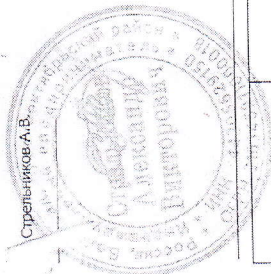
Утверждено  
Заведующий  
МОУ

Кудымова Ж.В.

20-ти ДНЕВНОЕ ПИЩЕВОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>День 17</b>								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	220/2	6,4	6	18,5	153,9	0,8	394
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3	2,5	15,6	97,3	1,3	
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	15	3,4	4,3	0	53	0	
<b>2-й завтрак</b>								
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
<b>Обед</b>								
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	2	11,2	8	291
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83	200/25	7,3	6,9	14,3	148,7	7,2	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160/5	10,7	11,7	26,8	265,1	18	
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0	
	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	
<b>Полдник</b>								
	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	
<b>Итого за 17 день</b>			<b>68,8</b>	<b>58,2</b>	<b>265,9</b>	<b>1888</b>	<b>40,3</b>	

Зав. дошкольным

Утверждаю  
 Заведующий  
 МОУ  
*С.А. Сидорова*

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 303 \* имени Героев Советского Союза \* г. Истринский район Московской области»

**20-ти ДНЕВНОЕ ПИЩЕВНОЕ РЕЖИМНОЕ МЕНЮ**  
 (со свежими овощами)  
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>День 18</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	0,9	185
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3	15	101,9	0,6	397
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	4,2	27,4	156,7	0	2
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6	0	213
<b>2-й завтрак</b>	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3	1	42	192	20	368
<b>Обед</b>	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,9	0,2	3	19,2	20	
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ №56	200/5	1,4	4,7	8	82,7	6,7	56
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,6	17,4	16,4	279,4	1,5	286
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	180	3,8	6,2	25,6	172,8	12,5	321
	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	
<b>Полдник</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	12,1	3,4	176,1	0,1	268
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	180	4,4	6	17,9	145,5	38,7	336
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	79,2	398
	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
<b>Итого за 18 день</b>			<b>71,9</b>	<b>73,2</b>	<b>310</b>	<b>2216,3</b>	<b>181,8</b>	

Зав. производством

Утверждаю  
Заведующий  
МОУ АП

С.А. Кувшинова



**20-ти ДНЕВНОЕ ПРИБЛИЖЕННОЕ МЕНЮ**

(со свежими овощами)

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



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины 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
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
2-й завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	80	1,5	7,1	6,2	95,2	5,6	
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	200	1,7	2,1	13,7	81,1	5,3	80
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	70/5	11,7	16,6	10,8	239,3	0,1	282
	КОПЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	180	3,2	7,9	18	162,2	14	344
Обед	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	200	0,44	0,2	27,77	113	0,4	376
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	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
Полдник	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1	400
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,1	7,7	32,7	215,8	0	470
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470		74,44	84,3	249,57	2068,8		30,2
<b>Итого за 19 день</b>								

Зав. производством



**20-ти ДНЕВНОЕ ПИЩЕВНОЕ МЕЗЮ**  
*(со свежими овощами)*  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

Присм пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>День 20</b>								
<b>Завтрак</b>	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 (ПОРЦИЙМИ) №7	15	3,4	4,3	0	53	0	7
<b>2-й завтрак</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	32,9	140,9	4	388
<b>Обед</b>	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 КУБ №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	
<b>Полдник</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	2	11,2	8	
	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 №392	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		
<b>Итого за 20 день</b>			<b>69,5</b>	<b>53,3</b>	<b>275,9</b>	<b>1877,3</b>	<b>50</b>	

Зав. производством