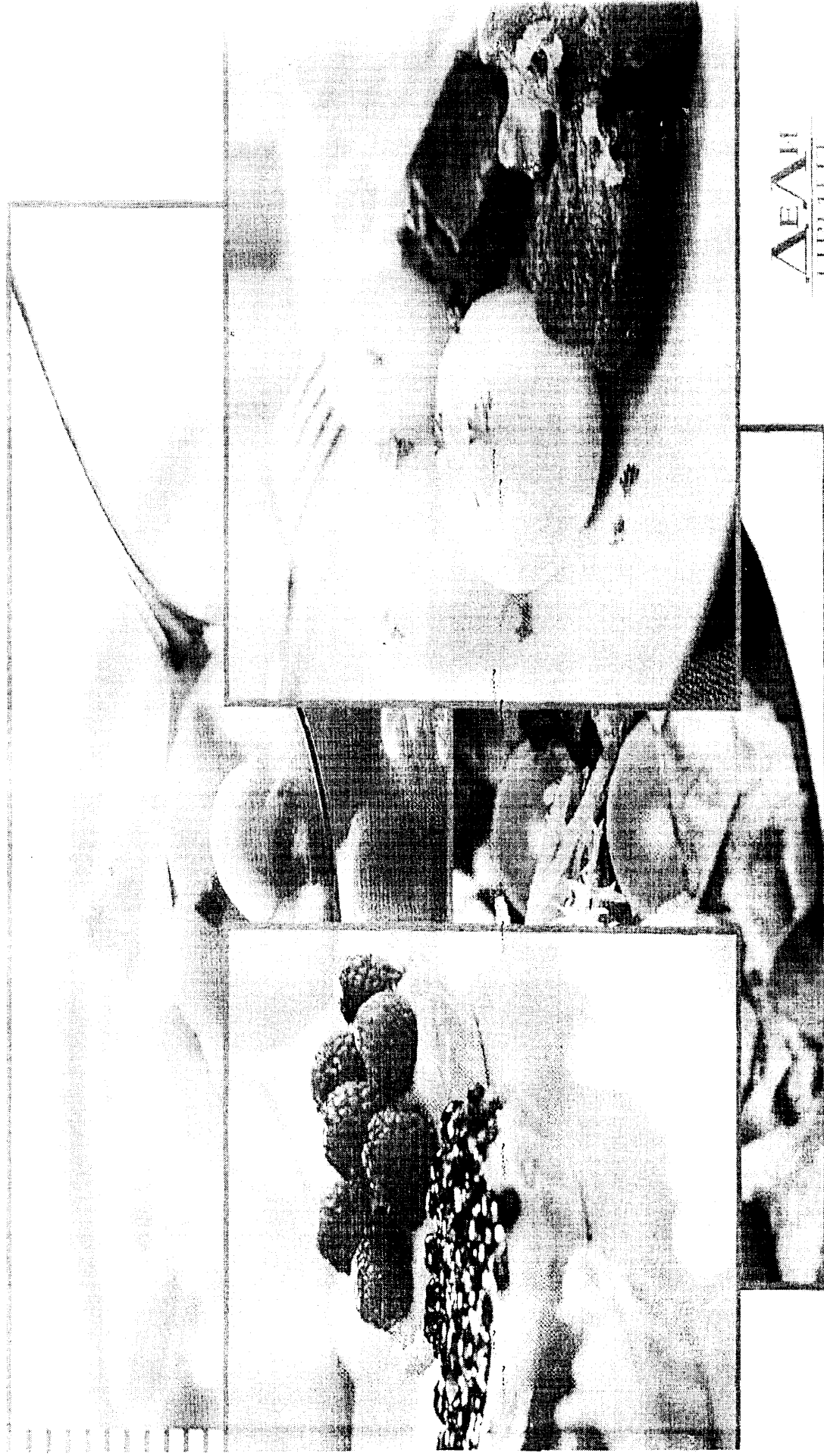


ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с тыквой и соевыми овощами)

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



ДЕЛ
ПРИ

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено
Приказом заведующего МОУ детского сада № 42
(подпись) _____
(Ф.И.О. заведующего)

№ _____ « _____ » _____ 20 _____ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80/40	2,4	5,2	8,5	89,4	2,4	№129
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,3	3,9	0,2	53,0	0	№ 213
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	№3
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленные)	80	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,3	16,2	95,2	5,3	№82
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	80	16,8	17,0	13,1	270,2	0,7	№305
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,9	21,5	141,6	10,4	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4		26,9	111,0	0,2	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Уплотненный полдник								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	7,1	7,4	23,1	179,3	0,9	№94
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	4,1	16,5	113,2	0,6	№397
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	6,1	10,4	47,7	308,4	0	№469
Итого за 1 день:			62,8	67,2	262,7	1 887,9	25,7	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено
Приказом заведующего МОУ детского сада № 11
(подпись) _____
(ФИО заведующего)

№ _____ « _____ » _____ 20 ____ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (гречневая)	200/5	9,7	6,5	34,5	225,7	0,9	№185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,0	100,0	0	
II Завтрак								
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	150	2,2	0,8	30,7	140,2	6,0	№368
Обед								
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (свекольная)	80	2,0	4,8	9,9	90,7	5,4	№54
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,7	7,5	79,3	10,2	№67
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	170	19,8	21,4	35,5	414,8	0,6	№292
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6	1,6	№372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Уплотненный полдник								
	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	170	17,3	15,7	28,0	333,7	0,8	№233
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	50	0,9	2,4	6,7	50,8	0,1	№351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	№401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	
Итого за 2 день:			72,4	66,3	264,6	1 943,5	27,5	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено
Приказом заведующего МОУ детского сада № 45
11.05.2018
Н.В. Баранова
(Ф.И.О. заведующего)

№ _____ « _____ » _____ 20 ____ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецепту ры
День 3 Завтрак			Б	Ж	У			
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	220/2	6,0	7,2	16,7	146,9	0,8	№94
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	№400
II Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	№1
Обед	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	180			20,1	80,3	1,0	№399
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,5	7,1	6,2	95,2	5,6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	1,9	2,9	11,8	80,3	3,7	№85
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17,4	16,1	14,1	271,5	22,3	№298
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,8	1,2	15,5	0	№354
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1		25,6	102,3	0	№383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Упложенный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	12,9	5,2	2,5	108,7	0,1	№249
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	200	4,0	6,3	25,8	175,4	11,9	№322
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/11/8	0,2		11,3	47,1	1,3	№393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	
	ВАФЛИ	40	1,4	11,7	25,1	205,6	0	
Итого за 3 день:			62,6	72,2	240,4	1 836,7	47,8	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом, заведующего МОУ детского сада № 17

(подпись) (Ф.И.О. заведующего)

№ « » 20 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная)	200/5	9,3	6,3	39,7	242,6	0,9	№185
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	4,1	16,5	113,2	0,6	№397
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9		35,3	0	№7
II Завтрак								
	АПЕЛЬСИН	200	1,3	0,3	11,0	58,4	33,6	
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленные)	80	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200/10	1,8	5,7	10,6	106,4	6,7	№57
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200/5	26,0	6,6	22,1	277,6	18,6	№294
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	30	0,5	1,4	2,2	26,8	0,3	№356
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4		26,9	111,0	0,2	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	
Уплотненный полдник								
	СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	70	6,8	13,6	0,6	153,5	0	№275
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150/5	150/5	3,1	4,1	25,0	149,8	12,6	№125
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,2	8,7	33,5	228,4	0	№470
Итого за 4 день:			71,8	58,3	263,1	1 883,7	77,2	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено
Приказом заведующего МОУ детского сада № 110
(роспись) _____
(Ф.И.О. заведующего)

№ _____ « _____ » _____ 20 _____ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)	Энергетическая ценность (калл)	Витамины и С	№ рецептуры
			Б Ж У			
День 5						
Завтрак						
	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80/40	2,4 5,2 8,5	89,4	2,4	№129
	ДРАЧЕНА	80/5	9,2 15,5 5,2	198,7	0,1	№228
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3 0,2 15,1	71,0	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1 9,9	39,9	0	№392
II Завтрак						
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (томатный)	180	1,7 0,2 5,0	31,4	7,2	№399
Обед						
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (морковная)	80	1,8 4,8 8,8	86,3	4,1	№54
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200/10	1,9 6,5 7,8	102,0	10,2	№67
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ 70	70	13,7 13,6 11,1	220,1	0,1	№282
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	130	3,1 3,4 18,0	114,2	8,0	№319
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ	180	0,4 0,1 29,6	123,3	10,8	№374
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3 0,5 20,1	95,0	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1 0,1 7,5	35,5	0	
Уплотненный полдник						
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80/5	13,0 11,2 3,5	166,1	0,2	№268
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая)	150/5	7,8 8,5 35,6	250,4	0,5	№166
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6 2,8 14,0	87,0	0,5	№394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1 0,2 20,1	94,7	0	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2 2,9	35,3	0	№7
Итого за 5 день:			69,7 75,7 219,8	1840,3	44,1	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено
Приказом заведующего МОУ детского сада № 18.
(подпись) _____
(Ф.И.О. заведующего)

№ _____ « _____ » _____ 20 _____ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	
	Макаронны отварные с сыром 160/16/4	160/16/4	8,6	8,0	32,4	237,2	0	№206
	Чай с молоком или сливками	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
	Батон нарезной	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
II Завтрак								
	Яблоки печеные	120/5	0,5	0,5	38,2	161,9	4,9	№385
Обед								
	Овощи по сезону (томаты соленные)	60	0,7		1,4	8,1	2,4	
	Суп картофельный с крупой	200	1,8	2,2	13,4	81,2	5,3	№80
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	21,9	20,7	22,7	371,5	10,5	№302
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,1		25,6	102,3	0	№383
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Уплотненный полдник								
	Каша жидкая (пшеничная)	200/5	9,3	5,7	39,0	235,1	0,9	№185
	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	№400
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
	Булочка "веснушка"	70	7,1	5,8	40,7	243,1	0	№473
Итого за 6 день:			66,6	59,0	286,7	1 926,2	29,8	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено
Приказом заведующего МОУ детского сада № 45
(подпись) Н.В. Евдокимова
(Ф.И.О. заведующего)

№ 1 / « 1 » 7 20 19 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ ("Геркулес")	200/5	8,6	7,2	31,4	216,7	0,9	№185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,0	100,0	0	
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	180			20,1	80,3	1,0	№399
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленные)	80	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	4,3	12,9	97,7	5,8	№58
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/60	18,2	17,7	4,2	249,6	1,1	№277
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	4,1	5,7	17,3	139,5	36,6	№336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4		26,9	111,0	0,2	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Уплотненный полдник								
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	170/5	26,0	18,3	28,1	397,2	0,3	№230
	ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ И ИЗЮМОМ	80	0,9	2,4	13,0	79,3	2,9	№131
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	№401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,0	100,0	0	
Итого за 7 день:			78,4	66,4	239,3	1 876,5	53,9	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено
Приказом заведующего МОУ детского сада № 45
(подпись) _____
(Ф.И.О. заведующего)

№ _____ « _____ » _____ 20 _____ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200/2	5,6	6,1	18,2	140,9	0,7	№94
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	№397
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	№3
II Завтрак								
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	150	2,2	0,8	30,7	140,2	6,0	№368
Обед								
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ	80	1,6	2,7	8,6	67,3	3,5	№134
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,7	7,5	79,3	10,2	№67
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	200	16,3	17,2	33,6	356,0	15,9	№291
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	1,4	№372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	
Уплотненный полдник								
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	10,3	5,1	6,5	110,2	0,2	№254
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	155	3,4	13,3	22,2	236,6	8,7	№137
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2		10,1	42,2	1,1	№393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
	ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0	
Итого за 8 день:			62,0	66,6	270,9	1 934,9	48,4	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено
Приказом заведующего МОУ детского сада № 43(подпись)
Н.В. Ефремова
(Ф.И.О. заведующего)

№ « » 20 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (рисовая)	200/5	7,0	5,7	35,1	211,1	0,9	№185
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	№1
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты соленные)	60	0,7		1,4	8,1	2,4	
	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	4,1	13,2	97,8	5,4	№76
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	13,7	13,6	11,1	220,1	0,1	№282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая)	120/5	6,1	7,6	28,3	205,9	0,4	№166
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1		25,6	102,3	0	№383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Уплотненный полдник								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	170	21,4	18,0	24,8	362,8	1,8	№240
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	30	0,6	1,5	4,0	30,8	0,1	№351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	№401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	ВАФЛИ	30	1,0	8,8	18,8	154,2	0	
Итого за 9 день:			69,8	75,5	252,4	1 969,5	14,4	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № 115

(подпись) _____
(Ф.И.О. заведующего)

№ _____ « _____ » _____ 20 ____ г.

Прiem пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Икра кабачковая консервированная	80	1,5	7,1	6,2	95,2	5,6	
	Омлет натуральный	80/5	8,1	13,7	1,7	161,1	0,1	№215
	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	№400
	Батон нарезной	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
	Сыр порциями	10	2,2	2,9		35,3	0	№7
II Завтрак								
	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	№368
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	4,0	10,0	82,6	6,6	№57
	Тефтели мясные (1-й вариант)	70	11,8	12,7	8,9	197,7	0,7	№286
	Соус сметанный с луком (для тефтелей)	40	0,7	2,0	2,8	35,1	0,4	№356
	Пюре картофельное	180	3,9	6,0	25,7	170,2	12,5	№321
	Компот из сушеных фруктов	200	0,4		26,9	111,0	0,2	№376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Уплотненный полдник								
	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	90/45	2,9	5,7	9,7	100,9	2,7	№129
	Рыба припущенная	75/5	14,3	4,1	0,3	94,7	0,5	№ 245
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,1	17,1	103,5	0,5	№395
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
	Булочка дорожная	70	5,0	10,0	39,1	266,6	0	№470
Итого за 10 день:			70,5	80,0	227,5	1 897,2	36,9	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено
Приказом заведующего МОУ детского сада № 45
(роспись) Н.В. Евдокимова
(Ф.И.О. заведующего)

№ 1 « 1 » 20 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 11								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная)	200/5	9,3	6,3	39,7	242,6	0,9	№185
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	№397
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (томатный)	180	1,7	0,2	5,0	31,4	7,2	№399
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленные)	80	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,7	7,5	79,3	10,2	№67
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	34,8	37,2	30,5	595,3	2,4	№304
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	1,4	№372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Уплотненный полдник								
	СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	70	6,8	13,6	0,6	153,5	0	№275
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	4,1	5,7	17,3	139,5	36,6	№336
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1		9,9	39,9	0	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
	ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0	
Итого за 11 день:			74,3	77,1	233,2	1 911,8	62,5	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № 405

(подпись) Н.В. Ефремова
(Ф.И.О. заведующего)

№ _____ « _____ » _____ 20 _____ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 12 Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200/2	5,6	6,1	18,2	140,9	0,7	№94
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
II Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	№1
	АПЕЛЬСИН	200	1,3	0,3	11,0	58,4	33,6	
Обед								
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (свекольная)	80	2,0	4,8	9,9	90,7	5,4	№54
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	1,9	2,9	11,8	80,3	3,7	№85
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/60	18,4	17,3	3,5	249,3	0	№278
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	4,0	6,7	20,7	167,1	8,3	№151
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1		25,6	102,3	0	№383
Уплотненный полдник	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	27,5	20,4	29,2	428,8	0,3	№237
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,6	4,9	8,1	104,8	0,2	№401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
Итого за 12 день:	ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ И ИЗЮМОМ	80	0,9	2,4	13,0	79,3	2,9	№131
			78,9	76,8	221,8	1 922,0	55,6	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено
Приказом заведующего МОУ детского сада № 18
(подпись) Н.В. Ефремова
(Ф.И.О. заведующего)

№ _____ « _____ » _____ 20 ____ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)		Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 13							
Завтрак							
	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная)	200/5	9,3	5,7	39,0	235,1	0,9 №185
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5 №394
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,0	100,0	0
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9		35,3	0 №7
II Завтрак							
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4 №399
Обед							
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь)	80	1,1	2,7	6,6	56,5	1,8 №324
	БОРЩ	200	1,3	3,9	7,8	72,7	6,7 №56
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	21,4	25,1	18,8	387,0	9,8 №276
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4		26,9	111,0	0,2 №376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0
Уплотненный полдник							
	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	11,4	4,0	6,5	106,9	0,2 №263
	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ	150	6,9	9,4	24,2	209,8	28,1 №152
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,8	1,2	14,9	0 №354
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1		9,9	39,9	0 №392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0
	ВАФЛИ	30	1,0	8,8	18,8	154,2	0
Итого за 13 день:			69,0	68,3	256,6	1 904,0	49,6

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № 45

(подпись) Н.В. Евдокимова
(Ф.И.О. заведующего)

№ _____ « _____ » _____ 20 ____ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 14 Завтрак								
	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80/40	2,4	5,2	8,5	89,4	2,4	№129
	ОМЛЕТ С СЫРОМ	80/5	9,7	16,1	1,6	189,7	0,1	№216
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	№400
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
II Завтрак								
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	150	2,2	0,8	30,7	140,2	6,0	№368
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты соленные)	60	0,7		1,4	8,1	2,4	
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	4,1	13,2	97,8	5,4	№76
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫЮ	200/5	13,3	12,2	33,7	311,1	22,7	№291
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,9	23,5	0	№354
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ	180	0,4	0,1	29,6	123,3	10,8	№374
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Уплотненный полдник								
	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	170	14,5	9,2	37,1	298,6	0,1	№212
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	30	0,6	1,5	4,0	30,8	0,1	№351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,6	4,9	8,1	104,8	0,2	№401
Итого за 14 день:	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	70	5,0	10,0	39,1	266,6	0	№470
			68,1	73,2	253,6	1 963,9	51,3	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено
Приказом заведующего МОУ детского сада № 45
(подпись) Н.В. Бородин
(Ф.И.О. заведующего)

№ « » 20 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 15								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (манная)	200/5	8,0	5,7	34,0	209,9	0,9	№185
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	№397
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,0	100,0	0	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9		35,3	0	№7
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	180			20,1	80,3	1,0	№399
Обед								
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ	60	1,2	2,1	6,6	50,7	2,6	№134
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	94,4	5,3	№82
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	13,7	13,6	11,1	220,1	0,1	№282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая)	130/5	6,6	7,8	30,4	219,8	0,5	№166
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1		25,6	102,3	0	№383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Уплотненный полдник								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленные)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	2,4	
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	80	9,2	5,4	2,9	99,5	0,6	№ 253
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	6,0	25,7	170,2	12,5	№321
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	2,9	3,1	15,7	96,9	0,5	№394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	6,1	4,9	34,8	207,7	0	№473
Итого за 15 день:			69,7	59,4	299,7	1 986,8	27,0	

Приказом заведующего МОУ детского сада № 47
(подпись) _____
(Ф.И.О. заведующего)

№ _____ « _____ » _____ 20 ____ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 16 Завтрак								
	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	
	Макаронны отварные с маслом	150/5	5,6	4,2	36,0	204,3	0	№205
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,1		9,9	39,9	0	№392
II Завтрак	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	№1
	Яблоки печеные	120/5	0,5	0,5	38,2	161,9	4,9	№385
Обед	Овощи по сезону (томаты соленые)	80	0,9		1,8	10,9	3,2	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4,7	7,5	79,3	10,2	№67
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	21,9	20,7	22,7	371,5	10,5	№302
	Компот из сушеных фруктов	200	0,4		26,9	111,0	0,2	№376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	200/2	4,8	6,0	16,6	131,1	0,7	№94
	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	№400
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с морковью)	60	4,0	3,3	33,8	181,2	0	№454
	Фарш морковный с изюмом (для пирожков)	30	0,5	1,6	4,8	37,5	0,6	№ 508
Итого за 16 день:			56,4	61,1	270,3	1 848,6	35,6	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено
Приказом заведующего МОУ детского сада № 45
Н.Б. Евдокимова
(Ф.И.О. заведующего)

№ « » 20 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 17 Завтрак								
	КАША вязкая с тыквой (пшеница)	200/5	8,4	7,9	40,1	259,3	2,8	№169
	чай с молоком или сливками	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленные)	80	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/25	7,5	7,2	15,9	158,9	8,0	№83
	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	170	6,4	8,3	25,5	201,2	16,5	№146
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,9	23,5	0	№354
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	1,4	№372
Уплотненный полдник								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	170	22,9	16,0	34,3	389,5	0,2	№236
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	30	0,6	1,5	4,0	30,8	0,1	№351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,6	4,9	8,1	104,8	0,2	№401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
	ВАФЛИ	30	1,0	8,8	18,8	154,2	0	
Итого за 17 день:			66,7	60,7	265,8	1 886,6	34,3	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено
Приказом заведующего МОУ детского сада № 45
(подпись) А.В. Есипова
(Ф.И.О. заведующего)

№ _____ « _____ » _____ 20 _____ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины и С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 18								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ ("Геркулес")	200/5	8,6	7,2	31,4	216,7	0,9	№185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	№1
II Завтрак								
	АПЕЛЬСИН	200	1,3	0,3	11,0	58,4	33,6	
Обед								
	ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь)	80	1,1	2,7	6,6	56,5	1,8	№324
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	4,1	12,4	93,5	5,6	№58
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-й ВАРИАНТ)	70	9,8	11,0	8,8	173,9	0,7	№286
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,3	6,3	18,2	150,1	38,6	№336
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,8	1,2	14,9	0	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ I	180	0,1		25,6	102,3	0	№383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	
Уплотненный полдник								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (Огурцы соленые)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	2,4	
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80/5	12,7	7,6	7,7	149,2	2,4	№258
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,6	5,7	23,2	157,7	10,8	№322
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	2,9	3,1	15,7	96,9	0,5	№394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,2	8,7	33,5	228,4	0	№470
Итого за 18 день:			63,1	68,5	270,1	1 936,5	97,8	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № 45

(подпись) Н.В. Борова

(Ф.И.О. заведующего)

№ « » 20 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 19								
Завтрак								
	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80/40	2,4	5,2	8,5	89,4	2,4	№129
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80/5	8,1	13,7	1,7	161,1	0,1	№215
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	№400
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,0	100,0	0	
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (томатный)	180	1,7	0,2	5,0	31,4	7,2	№399
Обед								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,5	7,1	6,2	95,2	5,6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	1,9	2,3	15,6	90,6	7,7	№77
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	13,7	13,6	11,1	220,1	0,1	№282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая)	130/5	6,6	7,8	30,4	219,8	0,5	№166
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4		26,9	111,0	0,2	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Уплотненный полдник								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	16,4	15,5	35,8	356,9	1,0	№238
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	30	0,6	1,5	4,0	30,8	0,1	№351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,6	4,9	8,1	104,8	0,2	№401
	ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ И ИЗЮМОМ	80	0,9	2,4	13,0	79,3	2,9	№131
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
Итого за 19 день:			74,3	82,6	231,1	1 966,4	29,1	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено
Приказом заведующего МОУ детского сада № 45
(роспись) И.В.Т. [подпись]
(Ф.И.О. заведующего)

№ _____ « _____ » _____ 20 ____ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 20								
Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,7	6,1	19,0	144,8	0,7	№93
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	№397
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,0	100,0	0	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9		35,3	0	№7
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленные)	80	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	10,0	82,5	6,6	№57
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/70	12,0	13,7	10,4	220,8	0,3	№288
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	130	3,1	3,7	33,1	178,1	0	№316
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ	180	0,4	0,1	29,6	123,3	10,8	№374
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Уплотненный полдник								
	РЫБА ОТВАРНАЯ	80/5	15,3	4,1	0,7	100,8	0,7	№242
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	180	4,0	11,5	29,8	241,9	13,7	№133
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2		10,1	42,2	1,1	№393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	7,1	5,8	40,7	243,1	0	№473
Итого за 20 день:			65,2	57,8	273,1	1 871,9	39,1	

	0 - 3 мес.	4 - 6 мес.	7 - 12 мес.	1 - 2 г.	2 - 3 г.	3 - 7 лет
Энергия (ккал)	115 $\leq^*$	115 $\leq^*$	110 $\leq^*$	1200	1400	1800
Белок, г	-	-	-	36	42	54
$\leq^*$ в т.ч. животный (%)				70	65	60
$\leq^{**}$ г/кг массы тела	2,2	2,6	2,9	-	-	-
Жиры, г	6,5 $\leq^*$	6 $\leq^*$	5,5 $\leq^*$	40	47	60
Углеводы, г	13 $\leq^*$	13 $\leq^*$	13 $\leq^*$	174	203	261