

ИП Стрельников А.В.



Утверждаю
Заведующий
МОУ *И.С. Выходова*
И.С. Выходова

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г					Углеводы, г
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	220	5,3	5,5	18,4	145,1	0,8	93	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3	2,5	15,6	97,3	1,3	394	2011
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0,1	7	2011
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011
Обед								
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	80	1,1	3,3	6,8	62,5	1,8	324	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4	5,3	82	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	80	13,2	13,6	13,1	226,5	0,1	305	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	180	3,8	6,2	25,6	172,8	12,5	321	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0	0	15,5	61,9	0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0		
Полдник								
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ №275	50	5,3	15,6	0,2	162,9	0	275	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	180	3,9	6,8	17,2	148,3	37,5	336	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	392	2011
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	2011
Всего за день:		57,4	66,9	257,4	1865,3	60,8		

Повар

ИП Стрельников А.В.



Утверждаю
Заведующий
МОУ

И.В. Стрельников

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
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	2011
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1	400	2011
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	80	1,1	4,8	6,5	72,8	3	33	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	200	1,7	2,1	13,7	81,1	5,3	80	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,4	13,5	245	18,1	298	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200	0,2	0,2	23,2	95,6	1,6	372	2011
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	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,2	3,3	26,2	0,1	351	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	0,5	395	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0		
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0		
Всего за день:		72,3	76,4	223,5	1883,2	38,5		

Повар

ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

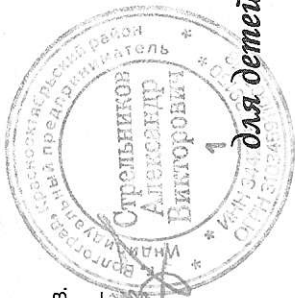
Для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	200/5	8	4,6	34,2	210,5	0,9	185
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
II 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 №57	200	1,5	4	10	82,5	6,6	57
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70/5	11,7	16,6	10,8	239,3	0,1	282
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150/5	8,1	6	36,8	234,4	0,5	166
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0	354
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	
Всего за день:		62,7	66	269,5	1940,7	59,9	

Повар

ИП Стрельников А.В.



Утверждаю
Заведующий
МОУ *г.с. №45*

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г				
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	220/2	6,4	6	18,5	0,8	94	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3	2,5	97,3	1,3	394	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,6	19,5	0	3	2011
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	8	368
Обед							
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	80	0,9	0,2	3	19,2	20	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4	7,2	71,6	9,8	67
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160	10,7	7,7	26,8	228,8	18	291
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0	354
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0	0	15,5	61,9	0	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	50	0,9	2	5,6	43,7	0,1	351
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	401
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	60	4,9	3,5	35,5	192,8	0	473
Всего за день:		68	60	237,2	1791,9	42,7	

Повар

ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

5 День

Утверждаю
Заведующий
МОУ ДС №45



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	0,9	185	2011
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1	400	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	1	2011
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	80	1,1	4,8	6,5	72,8	3	33	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77	200	2,5	2,4	15,6	94,7	7,8	77	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,4	22,2	22,5	383,7	11,4	276	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0	28,4	113,9	0	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0		
Полдник								
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	80	1,8	4	9	80,1	4,1	54	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	80/5	10,9	8,3	7,8	149,9	0,1	255	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	155	4,1	4,6	41,1	221,6	0,5	166	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	79,2	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0		
Всего за день:		69,1	67	268,8	1967,1	109,4		

Поваар

ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	200/5	8	4,6	34,2	210,5	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	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0,1	7
II Завтрак							
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	32,9	140,9	4	388
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	2	11,2	8	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	200/20	1,9	3,2	11,7	83	3,7	85
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,4	13,5	245	18,1	298
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0	0	15,5	61,9	0	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	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5,1	2,8	52,7	256,4	0,1	458
Всего за день:		69,6	47,9	277,2	1830,2	33,5	

Повар

ИП Стрельников А.В.



Утверждено
Заведующий И.В. Давыдов
МОУ г.С.Ч.У.С. № 45

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

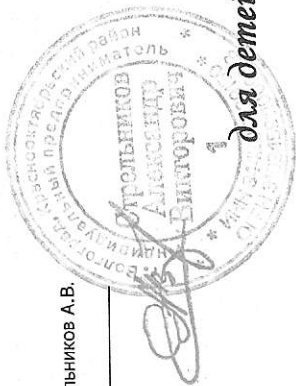
(со свежими овощами)

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
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	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3	2,5	15,6	97,3	1,3	394	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	1	2011
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011
Обед								
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	80	1,1	3,3	6,8	62,5	1,8	324	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83	200/25	6,9	6,5	14,3	143,5	7,2	83	2011
МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	250	24,7	13,9	52,7	453,8	12,5	292	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,5	2,5	3,3	38,3	0,9	348	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200	0,2	0,2	23,2	95,6	1,6	372	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0		
Полдник								
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ №154	150	15	14,5	24,5	293,2	2	154	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	2	5,6	43,7	0,1	351	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	0,5	395	2011
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0		
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
Всего за день:		76,9	83,3	270,1	2163,2	35		

Повар

ИП Стрельников А.В.



Утверждаю
Заведующий
МОУ

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г					Углеводы, г
Завтрак								
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	0,9	185	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3	15	101,9	0,6	397	2011
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0		
II Завтрак								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	8	368	2011
Обед								
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	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	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/70	11,2	15,9	14,5	251,1	1,5	286	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	180	3,8	6,2	25,6	172,8	12,5	321	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ №374	200	0,5	0,1	33	137	12	374	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	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	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	180	3,2	7,9	18	162,2	14	344	2011
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	80	1,3	3,3	8,5	68,3	3,5	324	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	79,2	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0		
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0		
Всего за день:		60,6	63,4	285,7	1988,8	145,3		

Повар

ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

9 день

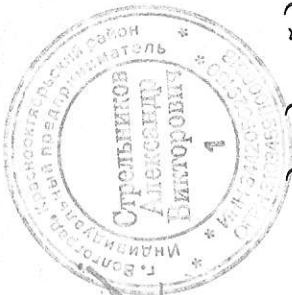
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	0,9	185
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1	400
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3	0	36,4	0,1	7
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	2,1	4,2	10	87,2	6,7	57
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	
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	150	26,8	18,6	25,9	386,3	0,3	237
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	2,2	6,5	49,7	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	
Всего за день:		76,3	61	249,7	1876,7	32,1	

Повар



Утверждаю
Заведующий
МОУ

И.В. Бучаева
№ 43



ИП Стрельников А.В.



Утверждаю
Заведующий
МОУ д/с №15

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
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	2011
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ №275	50	5,3	15,6	0,2	162,9	0	275	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3	2,5	15,6	97,3	1,3	394	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
II Завтрак								
СОК ТОМАТНЫЙ №399	180	1,7	0,2	5	31,4	7,2	399	2011
Обед								
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	80	1,1	3,3	6,8	62,5	1,8	324	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82	200	3	2,2	17	99,9	5,4	82	2011
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	230	21,9	20,7	22,4	369,9	10,5	302	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0	0	15,5	61,9	0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0		
Полдник								
КАША ВЯЗКАЯ (гречневая) №168	200/5	10,6	5,5	40,1	252,6	0,8	168	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	392	2011
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	2011
Всего за день:		70,8	79,3	238,6	1964,1	32,7		

Повар

ИП Стрельников А.В.



Утверждаю
Заведующий
МОУ

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

11 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	220	5,3	5,5	18,4	145,1	0,8	94	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	0,5	395	2011
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	7	2011
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011
Обед								
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	80	0,9	0,2	3	19,2	20		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200	1,9	2,3	15,6	90,6	7,7	77	2011
МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	250	24,7	13,9	52,7	453,8	12,5	292	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,5	2,5	3,3	38,3	0,9	348	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200	0,2	0,2	23,2	95,6	1,6	372	2011
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	2011
РАТУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	180	3,2	7,9	18	162,2	14	344	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	1,1	393	2011
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	2011
Всего за день:		69,8	53,9	284,1	1929	44,4		

Повар

ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

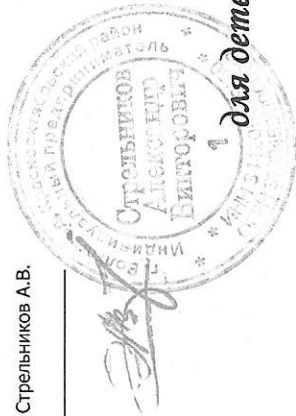
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	200/5	8	4,6	34,2	210,5	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
II Завтрак							
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	32,9	140,9	4	388
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	80	1,1	4,8	6,5	72,8	3	33
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4	7,2	71,6	9,8	67
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
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
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	
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	
Всего за день:		65,6	71	277,4	2024	32	

Повар

ИП Стрельников А.В.



Утверждаю
Заведующий И.В. Звонарева
МОУ «С.С. №45»
Детский сад
№ 45
г. Волгоград

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

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

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	0,9	185	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3	2,5	15,6	97,3	1,3	394	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	4,2	27,4	156,7	0	2	2011
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011
Обед								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	2	11,2	8		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4	5,3	82	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,6	17,4	16,4	279,4	1,5	286	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150/5	8,1	6	36,8	234,4	0,5	166	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0	0	15,5	61,9	0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0		
Полдник								
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	12,1	3,4	176,1	0,1	268	2011
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	180	3,8	6,1	22	161,3	10,2	151	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	392	2011
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	2011
Всего за день:		66,5	62,1	289,8	1995,6	25,2		

Повар

ИП Стрельников А.В.



Утверждаю
Заведующий М.С. В. Чернышова
МОУ № 45

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
		Углеводы, г					
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 ОТВАРНЫЕ №275	50	5,3	15,6	0,2	162,9	0	275
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	
II 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
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	23,4	22,2	22,5	383,7	11,4	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	0,5	395
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ №458	75	10,2	5,4	33,8	226,3	0	458
Всего за день:		75,9	86,3	234,1	2023,8	32,9	

Повар

ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

15 день



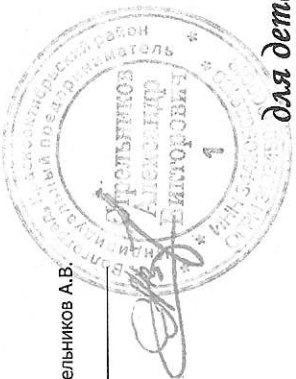
Утверждено
Заведующий
МОУ

Н.В. Звараева
№ 45

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) №94	220/2	6,4	6	18,5	153,9	0,8	2011
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №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
II Завтрак							
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	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	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА К/Б №80	200	2,4	2,1	14,5	86,6	5,4	80
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ 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	
Полдник							
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	80/5	10,9	8,3	7,8	149,9	0,1	255
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	80	1,3	3,3	8,5	68,3	3,5	324
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	180	3,9	6,8	17,2	148,3	37,5	336
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	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	
Всего за день:		69,5	67,4	264,6	1957,6	69,5	

Повар

ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

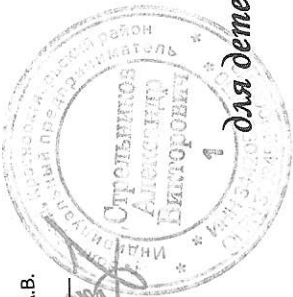
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
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	2011
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1	400	2011
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0		
II Завтрак								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	8	368	2011
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	80	1,1	4,8	6,5	72,8	3	33	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б №67	200	2,3	4	8,1	78	9,9	67	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	210	40,3	44,3	34,8	698,1	2,3	304	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0	0	15,5	61,9	0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0		
Полдник								
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	12,1	3,4	176,1	0,1	268	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	180	3,2	7,9	18	162,2	14	344	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0		
Всего за день:		85,2	102,2	189	2026,2	44		

Повар

ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г					Углеводы, г
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	220	5,3	5,5	18,4	145,1	0,8	93	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3	2,5	15,6	97,3	1,3	394	2011
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0		
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	0	7	2011
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011
Обед								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	2	11,2	8		
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ №56	200/5	1,4	4,7	8	82,7	6,7	56	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288	70/70	11,9	14,8	10,7	227,6	0,8	288	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	120/5	4,5	4,5	28,7	174	0	205	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0	28,4	113,9	0	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0		
Полдник								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	150	26,8	18,6	25,9	386,3	0,3	237	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,2	3,3	26,2	0,1	351	2011
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	401	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0		
Всего за день:		74,5	64,6	250,1	1903,3	16		

Повар

ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

18 день

Утверждаю
Заведующий
МОУ *г.р.с. 245*



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г				
Завтрак							
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
II Завтрак							
ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3	1	42	192	20	368
Обед							
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	80	0,9	0,2	3	19,2	20	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №81	200	4,6	4,4	15,2	117,8	3,7	81
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,6	17,4	16,4	279,4	1,5	286
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	180	3,9	6,8	17,2	148,3	37,5	336
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							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	80/5	10,5	8,1	5	135,1	0,7	256
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	180	3,8	6,2	25,6	172,8	12,5	321
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
Всего за день:		66	64,5	316,6	2136,3	161,4	

Повар

ИП Стрельников А.В.



Утверждаю
Заведующий
МОУ *№ 45*

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
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
II 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
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	0	15,5	61,9	0	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
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	1,2	3,3	26,2	0,1	351
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1	400
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	60	4,1	7,7	32,7	215,8	0	470
Всего за день:		64,1	75	243,8	1918,7	27,1	

Повар

ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	0,9	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	0,5	395	2011
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0		
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	15	3,4	4,3	0	53	0	7	2011
II Завтрак								
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	32,9	140,9	4	388	2011
Обед								
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	80	1,3	3,3	8,5	68,3	3,5	324	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4	10	82,5	6,6	57	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160	10,7	7,7	26,8	228,8	18	291	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0	354	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ №374	200	0,5	0,1	33	137	12	374	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0		
Полдник								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	2	11,2	8		
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	12,1	3,4	176,1	0,1	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	155	4,1	4,6	41,1	221,6	0,5	166	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0		
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0		
Всего за день:		57,9	47,6	299,9	1879,1	50,1		

Позар