

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг			
Завтрак									
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	200	4,8	4,8	16,6	131,5	0,7	94		2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	1,2	394		2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,1	7		2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		12,8	11,3	51,2	360,3	2,0			
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399		2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,9	0,2	17,7	75,1	1,4			
Обед									
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324	60	0,8	2,0	5,0	44,1	1,3	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	13,3	13,1	226,5	0,1	305		2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	4,6	21,4	143,9	10,4	321		2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	376		2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0			
ИТОГО ЗА ОБЕД		24,3	22,6	100,6	712,7	17,1			
Полдник									
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8	2,0			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШЕМУ №276	150	17,4	16,4	16,8	288,0	8,6	276		2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	392		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0			
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	0,0	467		2011
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		23,7	20,4	66,7	548,9	10,6			
Всего за день:		61,7	54,5	236,2	1 697,0	31,1			

Повар

Ирина Викторовна
Александр Викторович
Ирина Викторовна

(с солеными овощами)

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Углеводы, г		С, мг					
		Белки, г	Жиры, г						
Завтрак									
Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2			
Омлет натуральный №215	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	0,2	215		2011
Молоко кипяченое №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,0	400		2011
Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0			
Итого за завтрак		19,8	27,5	36,4	483,5	5,4			
II Завтрак									
Сок яблочно-виноградный №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399		2011
Итого за 2-й завтрак		0,9	0,2	17,7	75,1	1,4			
Обед									
Салат из свеклы №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	2,3	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	14,0	13,5	245,0	18,1	298		2011
Кисель из повидла, джема, варенья №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	0,0	383		2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0			
Итого за обед		20,4	20,1	79,0	585,3	25,7			
Полдник									
Пудинг из творога с яблоками №240	170	23,7	18,2	24,3	369,3	1,8	240		2011
Соус молочный (сладкий) №351	30	0,5	1,1	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	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0			
Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0			
Итого за полдник		31,8	25,7	84,2	711,4	2,4			
Всего за день:		72,9	73,5	217,3	1 855,3	34,9			

Повар

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептур	Сборник рецептов
		Углеводы, г				С, мг			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	0,9	185		2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	2,9	14,9	101,4	0,6	397		2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	1		2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		14,0	15,0	64,3	457,7	1,5			
II Завтрак									
ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0	20,0	368		2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		3,0	1,0	42,0	192,0	20,0			
Обед									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	3,0			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5	6,6	57		2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13,5	16,7	12,5	262,7	0,1	282		2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,7	31,9	203,0	0,4	166		2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0,0	354		2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	1,4	372		2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0			
ИТОГО ЗА ОБЕД		27,1	27,3	104,7	792,1	11,5			
Полдник									
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	0,1	268		2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	11,5	344		2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	1,1	393		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		18,1	17,2	38,0	398,4	12,7			
Всего за день:		62,2	60,5	249,0	1 840,2	45,7			

Повар _____



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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг			
Завтрак									
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	220/2	6,4	5,9	18,5	153,9	0,8			2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	1,2	394		2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	0,0	3		2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		15,5	16,3	52,0	423,8	2,0			
II Завтрак									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	8,0	368		2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,8	0,8	19,0	91,2	8,0			
Обед									
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1	2,4			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4,0	7,2	71,6	9,8	67		2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	200	13,3	8,7	33,6	286,4	22,7	291		2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0,0	354		2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	376		2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0			
ИТОГО ЗА ОБЕД		20,7	14,4	88,8	592,4	34,9			
Полдник									
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	150	29,0	23,2	17,8	405,2	0,3	231		2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	60	1,1	2,3	6,7	52,3	0,2	351		2011
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	401		2011
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	0,0	473		2011
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		39,7	33,4	61,9	721,2	1,1			
Всего за день:		76,7	64,9	221,7	1 828,6	46,0			

Повар

ИП Стрельников А.В.

№ 45
Муниципальное образование «Дзержинский район»
* ИНН 3445031810 * ОГРН 1023403852801
* «Дзержинский район» *
Муниципальное образование «Дзержинский район»
* «Дзержинский район» *

(с солеными овощами)

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг			
Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №400 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	0,9	185		2011
	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	1		2011
	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,0	400		2011
		16,6	18,5	56,1	468,0	1,9			
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399		2011
		0,9	0,2	17,7	75,1	1,4			
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИТОГО ЗА ОБЕД	60	0,9	3,6	4,9	54,6	2,3	33		2011
	200	2,5	2,4	15,6	94,7	7,8	77		2011
	200	23,4	21,7	22,5	383,7	11,4	276		2011
	180	0,1	0,0	25,7	102,6	0,0	383		2011
	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0			
	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0			
		31,7	28,2	99,6	783,6	21,5			
	Полдник								
ЛИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54 КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255 КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	60	1,3	2,9	6,6	60,0	3,1	54		2011
	80/5	10,9	7,4	7,8	149,9	0,1	255		2011
	130	3,3	3,4	34,4	185,8	0,4	166		2011
	180	0,6	0,3	18,1	88,3	79,2	398		2011
	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0			
		17,6	14,1	76,9	531,4	82,8			
Всего за день:		66,8	61,0	250,3	1 858,1	107,6			

Повар



Утверждаю
Заведующий
МОУ

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с солеными овощами)

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

7 день



ИП Стрельников А.В.
Александр Викторович

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг			
Завтрак									
Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2			
Омлет натуральный №215	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	0,2	215		2011
Чай с молоком или сливками №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	1,3	394		2011
Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	1		2011
Итого за завтрак		16,6	31,4	37,3	517,0	5,7			
II Завтрак									
Сок яблочный №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399		2011
Итого за 2-й завтрак		0,9	0,2	17,7	75,1	1,4			
Обед									
Пюре из моркови или свеклы (морковь) №324	60	0,8	2,0	5,0	44,1	1,3	324		2011
Суп картофельный с мясными фрикадельками №83	200/25	6,8	6,5	14,3	143,2	7,2	83		2011
Макароны с мясом или печенью (печень) №292	200	19,8	10,2	42,1	362,8	9,9	292		2011
Соус томатный №348	30	0,4	1,4	1,8	22,9	0,5	348		2011
Компот из свежих плодов №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	1,4	372		2011
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0			
Итого за обед		30,5	20,6	101,1	740,6	20,3			
Полдник									
Запеканка морковная с творогом №154	150	15,1	13,7	24,5	293,8	2,0	154		2011
Соус молочный (сладкий) №351	50	0,9	1,8	5,6	43,7	0,1	351		2011
Кофейный напиток с молоком №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	0,5	395		2011
Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0			
Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0			
Итого за полдник		24,1	22,5	90,7	675,8	2,6			
Всего за день:		72,1	74,7	246,8	2 011,5	30,0			

Повар



ПРИМЕРНОЕ 20-МИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными 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		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг			
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	3,0	15,0	101,9	0,6	397	2011	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0			
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	0,0	213	2011	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		20,7	15,3	67,5	492,7	1,5			
II Завтрак									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	8,0	368	2011	
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,8	0,8	19,0	91,2	8,0			
Обед									
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1	2,4			
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	80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	1,5	286	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	9,0	321	2011	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0			
ИТОГО ЗА ОБЕД		21,8	26,0	82,6	670,6	24,1			
Полдник									
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	2,0	6,1	48,5	2,6	324	2011	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	0,1	268	2011	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	11,5	344	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	0,0			
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		21,1	20,6	80,8	624,7	93,4			
Всего за день:		64,4	62,7	249,9	1 879,2	127,0			

Повар



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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг			
Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	0,9	185		2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,0	400		2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0			
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,1	7		2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		20,2	13,7	69,1	481,1	2,0			
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399		2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,9	0,2	17,7	75,1	1,4			
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	2,3	33		2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5	6,6	57		2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	200/5	13,3	12,2	33,6	322,7	22,7	291		2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	0,0	383		2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0			
ИТОГО ЗА ОБЕД		20,6	20,3	105,1	710,4	31,6			
Полдник									
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	150	29,0	23,2	17,8	405,2	0,3	231		2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	60	1,1	2,3	6,7	52,3	0,2	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	0,0			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		38,8	30,6	52,4	655,0	1,1			
Всего за день:		80,5	64,8	244,3	1 921,6	36,1			

Повар _____

ИП Стрельников А.В.

Завелючий

Всероссийский институт
информационных технологий
и связи
№ 45
ИТ-Информ

(с солеными овощами)

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг			
Завтрак									
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1,3	6,2	5,4	83,3		4,9		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5		0,2	215	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3		1,3	394	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3		0,0	3	2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		20,8	32,9	42,4	565,4		6,4		
II Завтрак									
СОК ТОМАТНЫЙ №399	180	1,7	0,2	5,0	31,4		7,2	399	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		1,7	0,2	5,0	31,4		7,2		
Обед									
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324	60	0,8	2,0	5,0	44,1		1,3	324	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82	200	3,0	2,2	17,0	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	180	0,0	0,0	13,6	54,2		0,0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		0,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		30,5	25,4	88,9	716,1		17,2		
Полдник									
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0		18,1	298	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4		0,0	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		0,0		
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1		0,0	478	2011
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		21,1	19,5	70,2	548,2		18,1		
Всего за день:		74,1	78,0	206,5	1 861,1		48,9		

Повар

Утверждаю
Заведующий
МОУ *Березовский*

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с солеными овощами)

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

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Углеводы, г		С, мг					
		Белки, г	Жиры, г						
Завтрак									
	220	5,3	5,4	18,4	145,1	0,8	93		2011
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	180	2,8	2,2	15,4	92,9	0,5	395		2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0			
БАТОН	10	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	7		2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)									
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		13,3	11,7	54,4	378,1	1,3			
II Завтрак									
	150	0,6	0,6	14,3	68,4	6,0	368		2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368									
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,6	0,6	14,3	68,4	6,0			
Обед									
	60	0,7	0,0	1,4	8,1	2,4			
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	200	1,9	2,3	15,6	90,6	7,7	77		2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	250	24,7	12,9	52,7	454,2	12,5	292		2011
МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	30	0,4	1,4	1,9	23,3	0,5	348		2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399		2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0			
ХЛЕБ РЖАНОЙ									
ИТОГО ЗА ОБЕД		31,9	17,2	110,5	753,3	24,5			
Полдник									
	80/5	10,5	7,3	5,0	135,1	0,7	256		2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	150	2,8	5,9	14,9	134,6	11,5	344		2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	1,1	393		2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	0,0	467		2011
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467									
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		19,9	17,3	73,9	549,7	13,3			
Всего за день:		65,7	46,8	253,1	1 749,5	45,1			

Повар

П Стрельников А.В.

№ 45
И. В. Боброва
И. В. Боброва

(с солеными овощами)

12 день

Прием пищи, наименование блюда										Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг												
Завтрак																		
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185										200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	0,9	185	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400										200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,0	400	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1										30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	1	2011	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК											16,0	17,0	58,7	461,1	1,9			
II Завтрак																		
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388										110	0,7	0,5	31,9	137,0	4,0	388	2011	
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК											0,7	0,5	31,9	137,0	4,0			
Обед																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33										60	0,9	3,6	4,9	54,6	2,3	33	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67										200	1,5	4,0	7,2	71,6	9,8	67	2011	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282										80/5	13,5	16,7	12,5	262,7	0,1	282	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321										150	3,2	4,6	21,4	143,9	10,4	321	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383										180	0,1	0,0	25,7	102,6	0,0	383	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ										50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0			
ИТОГО ЗА ОБЕД											22,5	29,3	92,9	737,4	22,6			
Полдник																		
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212										200/5	18,2	14,2	42,3	380,2	0,1	212	2011	
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401										200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	401	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ										40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,0			
ВАФЛИ										20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,0			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК											27,4	20,0	85,1	645,7	0,7			
Всего за день:											66,6	66,8	268,6	1 981,2	29,2			

Повар

Стрельников А.В.

Заведующий

5



(с солеными овощами)

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Углеводы, г				С, мг			
		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	180	2,7	2,3	14,0	87,6	1,2	394		2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	0,0	2		2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		14,3	10,6	80,6	479,4	2,1			
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399		2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,9	0,2	17,7	75,1	1,4			
Обед									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	3,0			
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	16,7	16,4	279,4	1,5	286		2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,7	31,9	203,0	0,4	166		2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	376		2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0			
ИТОГО ЗА ОБЕД		25,7	24,1	100,7	742,4	10,2			
Полдник									
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	0,1	268		2011
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150	3,2	4,7	18,3	134,2	8,5	151		2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	392		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0			
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	0,0	478		2011
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		22,7	21,4	73,4	589,8	8,6			
Всего за день:		63,6	56,3	272,4	1 886,7	22,3			

Повар

ИП Стрельников А.В.

Утверждаю _____
Заведующий _____
МОУ ДОУ «СШ № 45» _____

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными 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		№ рецептур	Сборник рецептов
		Жиры, г		Углеводы, г		С, мг			
		Белки, г							
Завтрак									
Икра кабачковая консервированная	80	1,5	7,1	6,2	95,2	5,6			
Омлет натуральный №215	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	0,2	215		2011
Какао с молоком №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	0,6	397		2011
Бутерброд с сыром	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	0,0	3		2011
Итого за завтрак		21,6	34,3	42,6	581,9	6,4			
II Завтрак									
Сок яблочно-виноградный №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399		2011
Итого за 2-й завтрак		0,9	0,2	17,7	75,1	1,4			
Обед									
Икра свекольная или морковная (морковная) №54	60	1,3	2,9	6,6	60,0	3,1	54		2011
Борщ с капустой и картофелем на м/б №57	200	2,1	4,2	10,0	87,2	6,7	57		2011
Жаркое по-домашнему №276	200	23,4	21,7	22,5	383,7	11,4	276		2011
Компот из свежих плодов №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	1,4	372		2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0			
Итого за обед		30,2	29,3	81,2	718,9	22,6			
Полдник									
Каша жидкая (геркулесовая) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	0,9	185		2011
Кофейный напиток с молоком №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	0,5	395		2011
Ватрушка с творогом №458	75	10,1	5,4	33,8	226,1	0,0	458		2011
Итого за полдник		21,5	13,7	80,8	536,4	1,4			
Всего за день:		74,2	77,5	222,3	1 912,3	31,8			

Повар

ИП Стрельников А.В.

MOY DES

(с солеными овощами)

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Углеводы, г				С, мг			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	220/2	6,4	5,9	18,5	153,9	0,8			2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,0	400		2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0			
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	7		2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		17,2	14,9	48,4	398,8	1,8			
II Завтрак									
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	4,0	388		2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,7	0,5	31,9	137,0	4,0			
Обед									
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой НА К/Б №80	200	2,4	2,1	14,5	86,6	5,4	80		2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	230	21,9	20,7	22,4	369,9	10,5	302		2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	0,0	383		2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0			
ИТОГО ЗА ОБЕД		30,3	28,6	98,1	778,5	20,1			
Полдник									
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛЯ) №324	60	1,0	2,0	6,1	48,5	2,6	324		2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	80/5	10,9	7,4	7,8	149,9	0,1	255		2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	150	3,3	5,7	14,5	123,8	31,1	336		2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	1,1	393		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0			
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		19,2	18,1	70,7	536,4	34,9			
Всего за день:		67,4	62,1	249,1	1 850,7	60,8			

Повар

Стрельников А.В.

Заведующий

Заведующий

Заведующий

(с солеными овощами)

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г			Углеводы, г			
Завтрак										
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	0,2	215			2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,0	400			2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		19,8	27,5	36,4	483,5	5,4				
II Завтрак										
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	8,0	368			2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,8	0,8	19,0	91,2	8,0				
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	2,3	33			2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б №67	200	2,3	4,0	8,1	78,0	9,9	67			2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	180	34,5	37,2	29,8	598,3	1,9	304			2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	376			2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0				
ИТОГО ЗА ОБЕД		41,0	45,2	78,0	888,7	14,1				
Полдник										
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	0,1	268			2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	11,5	344			2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	392			2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		18,8	17,3	43,2	421,1	11,6				
Всего за день:		80,4	90,8	176,6	1 884,5	39,1				

Повар

Утверждаю
Заведующий
МОУ *Абду*

(с солеными 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		№ рецептур	Сборник рецептов
		Углеводы, г				С, мг			
		Белки, г	Жиры, г						
Завтрак									
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) №94	220	5,3	5,4	18,4	145,1	0,8	93		2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	1,2	394		2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0			
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	7		2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		13,2	11,8	53,0	372,8	2,0			
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399		2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,9	0,2	17,7	75,1	1,4			
Обед									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	3,0			
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ №56	200/5	1,4	4,7	8,0	82,7	6,7	56		2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288	70/70	11,9	14,2	10,7	227,6	0,8	288		2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	120/5	4,5	4,0	28,7	174,0	0,0	205		2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	0,0	383		2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0			
ИТОГО ЗА ОБЕД		21,7	23,4	95,3	696,7	10,5			
Полдник									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	150	26,8	18,1	25,9	386,2	0,3	237		2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,1	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	0,0			
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		38,3	27,2	79,4	735,0	1,0			
Всего за день:		74,1	62,6	245,4	1 879,6	14,9			

Повар

Стрельников А.В.

Утверждаю: _____
Заведующий _____
МОУ _____ №45

Заведующий / Т. В. В. Давыдова
МОУ Воскресенская ШС

(с солеными овощами)

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

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептур	Сборник рецептов
		Углеводы, г				С, мг			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185 КАКАО С МОЛОКОМ №397 БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	0,9	185	2011	
	180	3,6	3,0	15,0	101,9	0,6	397	2011	
	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	0,0	2	2011	
		14,5	12,8	74,0	476,0	1,5			
II Завтрак									
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388 ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК	110	0,7	0,5	31,9	137,0	4,0	388	2011	
		0,7	0,5	31,9	137,0	4,0			
Обед									
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №81 ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286 КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ РЖАНОЙ ИТОГО ЗА ОБЕД	50	0,6	0,0	1,2	6,8	2,0			
	180	4,1	3,8	13,6	106,1	3,4	81	2011	
	80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	1,5	286	2011	
	130	2,9	4,9	12,5	106,9	27,0	336	2011	
	180	0,1	0,1	20,9	86,0	1,4	372	2011	
	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0			
		23,6	25,9	85,8	687,2	35,3			
Полдник									
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478 ИТОГО ЗА ПОЛДНИК Всего за день:	80/5	10,5	7,3	5,0	135,1	0,7	256	2011	
	130	2,7	3,9	18,5	124,4	9,0	321	2011	
	180	0,6	0,3	18,1	88,3	79,2	398	2011	
	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0			
	50	3,5	5,3	26,8	169,1	0,0	478	2011	
		18,8	16,9	78,4	564,3	88,9			
	57,6	56,1	270,1	1 864,5	129,7				

Повар

Стрельников А.В.

№ 45
«Детская школа искусств»
Муниципальное учреждение культуры
г. Дзержинск

(с солеными овощами)

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Жиры, г				С, мг			
		Белки, г	Углеводы, г						
Завтрак									
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	250/2	7,1	6,1	24,4	183,0	0,9	93		2011
	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	1,1	393		2011
	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	1		2011
		9,7	13,6	49,6	370,5	2,0			
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399		2011
		0,9	0,2	17,7	75,1	1,4			
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛ И РУБЛЕННЫЕ №282 РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ ИТОГО ЗА ОБЕД	60	0,9	3,6	4,9	54,6	2,3	33		2011
	200	1,7	2,1	13,7	81,1	5,3	80		2011
	80/5	13,5	16,7	12,5	262,7	0,1	282		2011
	150	2,8	5,9	14,9	134,6	11,5	344		2011
	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	376		2011
	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0			
		22,2	28,7	81,2	690,8	19,2			
Полдник									
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235 СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470 ИТОГО ЗА ПОЛДНИК Всего за день:	130	20,0	13,7	29,9	333,4	0,2	235		2011
	30	0,5	1,1	3,3	26,2	0,1	351		2011
	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,0	400		2011
	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,0			
	50	3,4	6,3	27,3	179,9	0,0	470		2011
		32,5	26,2	89,3	736,2	1,3			
	65,3	68,7	237,8	1 872,6	23,9				

Повар

Стрельников А.В.

Заведующий
МОУ Воскресенская СОШ №1



(с солеными 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		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Углеводы, г				С, мг			
		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	180	2,8	2,2	15,4	92,9		0,5	395	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		0,0		
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3		0,0	7	2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		17,3	10,9	75,2	468,1		1,4		
II Завтрак									
ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0		20,0	368	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		3,0	1,0	42,0	192,0		20,0		
Обед									
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	2,0	6,1	48,5		2,6	324	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5		6,6	57	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160	10,7	7,2	26,8	228,8		18,0	291	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5		0,0	354	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6		0,0	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		17,0	14,8	91,5	586,9		27,2		
Полдник									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8		3,0		
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1		0,1	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	130	3,3	3,4	34,4	185,8		0,4	166	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4		0,0	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		0,0		
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2		0,0		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		19,8	15,8	81,8	562,7		3,5		
Всего за день:		57,1	42,5	290,5	1 809,7		52,1		

Повар