

Стрельников Александр Викторович

Утверждаю _____
Заведующий _____
Н.В. Баранов

(с солеными овощами)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 1							
	Завтрак		200	4,8	4,8	16,6	94
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	180	2,7	2,3	14,0	394
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	40	3,0	1,2	20,6	
		БАТОН	10	2,3	3,0	0,0	7
	Итого за завтрак	430	12,8	11,3	51,2	360,3	
2 Завтрак Итого за 2 завтрак							
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	399
			180	0,9	0,2	17,7	
Обед							
		ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324	60	0,8	2,0	5,0	324
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	82
		КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	80	13,2	13,3	13,1	305
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	4,6	21,4	321
Итого за обед							
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	376
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	
			740	24,3	22,6	100,6	
Уплотненный полдник							
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,8	22,1	20,7	276
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	392
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	467
Итого за уплотненный полдник		490	31,1	26,2	79,5	683,7	
Всего за день:			69,1	60,3	249,0	1 831,8	

Повар

ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

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

Утверждаю
Заведующий
Н.В. Баранова



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 2							
	Завтрак						
		60	1,1	5,3	4,6	71,4	
		120	12,2	15,3	2,2	199,5	215
		200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
Итого за завтрак		40	3,0	1,2	20,6	104,8	
		420	21,9	26,7	36,7	480,5	
2 Завтрак							
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед							
		60	0,9	3,6	4,9	54,6	33
		200	1,7	2,1	13,7	81,1	80
		160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	298
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
Итого за обед		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		680	20,4	20,1	79,0	585,3	
Уплотненный полдник							
		150	20,7	15,8	21,0	323,0	240
		60	1,3	3,2	4,3	53,7	350
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395
		40	3,0	0,2	19,5	91,9	
Итого за уплотненный полдник		30	2,3	2,9	22,3	125,1	
		480	30,4	24,5	84,2	696,8	
Всего за день:			73,6	71,5	217,6	1 837,7	

Повар _____

ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

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

Утверждаю

Заведующий



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 3	Завтрак						
	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	185
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	2,9	14,9	101,4	397
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
Итого за завтрак	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213
		460	19,4	13,4	64,8	459,1	
2 Завтрак	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0	368
		200	3,0	1,0	42,0	192,0	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5	57
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13,5	16,7	12,6	262,9	282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,7	31,9	203,0	166
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	15	0,2	0,6	0,8	11,2	354
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
Итого за обед		730	26,9	26,7	103,9	781,0	
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	2,0	6,1	48,5	324
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	268
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
		512	19,1	19,2	44,1	446,9	
Итого за уплотненный полдник							
			68,4	60,3	254,8	1 879,0	
Всего за день:							

Повар

ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

Утверждаю

Заведующий



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 4							
	Завтрак	220/2	6,4	5,9	18,5	153,9	
		180	2,7	2,3	14,0	87,6	394
		40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3
Итого за завтрак		462	15,5	16,3	52,0	423,8	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед		60	0,7	0,0	1,4	8,1	
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	200	1,5	4,0	7,2	71,6	67
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	195/5	25,4	13,8	21,9	348,2	294
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №294	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
Итого за обед		710	32,4	18,3	75,4	631,7	
Уплотненный полдник		150	29,0	23,2	17,8	405,2	231
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	60	1,1	2,3	6,7	52,3	351
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) №351	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473
Итого за уплотненный полдник		460	39,9	34,3	59,5	722,6	
Всего за день:			88,6	69,7	205,9	1 869,3	

Повар



ИП Стрельников А.В.



Утверждаю
Заведующий
Н.В. Ефремова

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 5	Завтрак						
	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	185
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
Итого за завтрак		445	16,6	18,5	56,1	468,0	
2 Завтрак							
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77	200	2,5	2,4	15,6	94,7	77
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,8	22,1	20,7	382,3	276
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
Итого за обед		710	32,1	28,6	97,8	782,2	
Уплотненный полдник							
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	60	1,3	2,9	6,6	60,0	54
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	80/5	10,9	7,4	7,8	149,9	255
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	150	3,9	3,9	39,7	214,1	166
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
Итого за уплотненный полдник		495	18,2	14,6	82,2	559,7	
Всего за день:			67,8	61,9	253,8	1 885,0	

Повар _____



Заведующий

(с солеными овощами)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	185
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
Итого за завтрак		455	18,9	13,7	64,1	456,5	
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	200/20	1,8	3,1	11,7	82,7	85
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	298
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
Итого за обед		710	20,8	17,7	66,9	518,9	
Уплотненный полдник	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	80	13,0	5,1	2,5	111,8	249
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	4,6	21,4	143,9	321
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5,0	2,8	52,7	256,4	458
Итого за уплотненный полдник		542	24,4	12,7	106,1	645,7	
Всего за день:			64,8	44,6	269,0	1 758,1	

Повар

Стрельников А.В.

Заведующий

H. b. Espachia



(с солеными овощами)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 7							
	Завтрак	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
		110	11,1	13,9	2,1	182,8	215
		200	3,0	2,5	15,6	97,3	394
		30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	Итого за завтрак	400	17,5	22,6	37,7	430,1	
	2 Завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
		Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1
Обед	ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	2,0	6,1	48,5	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83	200/25	6,8	6,5	14,3	143,2	83
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	200	19,8	10,2	42,1	362,8	292
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	1,8	22,9	348
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за обед		735	30,5	20,6	101,1	740,6	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ №238	150	18,1	15,3	35,8	357,0	238
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	60	1,3	3,2	4,3	53,7	350
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
Итого за уплотненный полдник		460	26,3	23,8	87,5	675,8	
Всего за день:			75,2	67,2	244,0	1 921,6	

Повар

ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 8	Завтрак						
	КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	185
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213
Итого за завтрак		470	20,7	15,3	67,5	492,7	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №67	200/5	1,6	4,8	7,4	81,6	67
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	286
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	4,6	21,4	143,9	321
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	Итого за обед	805	22,3	26,7	85,5	690,1	
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	268
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
	ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	
Итого за уплотненный полдник		475	20,1	18,6	74,7	576,2	
Всего за день:			63,9	61,4	246,7	1 850,2	

Повар

Утверждаю

Заведующий



ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

Утверждаю

Заведующий

Н.В. Бабурова



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 9							
	Завтрак						
		200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	185
		200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
		30	2,3	0,9	15,4	78,6	
Итого за завтрак		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
		445	19,5	13,4	63,9	454,9	
2 Завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед							
		60	0,9	3,6	4,9	54,6	33
		200	1,5	4,0	10,0	82,5	57
		195/5	25,4	13,8	21,9	348,2	294
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
Итого за обед		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		690	31,2	21,8	83,7	689,9	
Уплотненный полдник							
		150	29,0	23,2	17,8	405,2	231
		60	1,1	2,3	6,7	52,3	351
		200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
		40	3,1	0,2	20,1	94,7	
Итого за уплотненный полдник		450	39,0	31,5	50,0	656,4	
Всего за день:			90,6	66,9	215,3	1 876,3	

Повар



ИП Стрельников А.В.

Утверждаю

Заведующий

А.В. Евдокимова



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми продуктами)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 10	Завтрак						
	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
	Омлет натуральный №215	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	215
	Чай с молоком или сливками №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394
	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3
Итого за завтрак		425	20,6	32,0	41,6	553,5	
2 Завтрак							
Итого за 2 завтрак	СОК ТОМАТНЫЙ №399	180	1,7	0,2	5,0	31,4	399
		180	1,7	0,2	5,0	31,4	
Обед							
	Пюре из моркови или свеклы (морковь) №324	60	0,8	2,0	5,0	44,1	324
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б №82	200	3,0	2,2	17,0	99,9	82
	Птица, тушенная в соусе с овощами №302	230	21,9	20,7	22,4	369,9	302
	Компот из сушеных фруктов №376	180	0,0	0,0	13,6	54,2	376
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
Итого за обед		730	29,8	25,4	84,7	695,7	
Уплотненный полдник							
	Котлеты, биточки, шницели рубленые №282	80/5	13,5	16,7	12,5	262,7	282
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая) №166	150/5	8,1	5,5	36,8	234,4	166
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
Итого за уплотненный полдник		460	23,2	22,3	69,1	583,9	
Всего за день:			75,3	79,9	200,4	1 864,5	

Повар

ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

Утверждаю

Заведующий

А.В. Стрельников



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 11							
	Завтрак						
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	220	5,3	5,4	18,4	145,1	93
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
Итого за завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
		450	13,3	11,7	54,4	378,1	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200	1,9	2,3	15,6	90,6	77
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	200	20,1	10,6	42,1	368,4	292
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
		740	28,8	15,0	110,0	716,1	
Уплотненный полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	60	1,3	2,9	6,6	60,0	54
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	80/5	10,5	7,3	5,0	135,1	256
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
		582	22,0	20,2	85,5	633,4	
Итого за уплотненный полдник							
Всего за день:			64,9	47,7	268,9	1 818,8	

Повар



ИП Стрельников А.В.

Утверждаю
Заведующий
Н.В. Евдокимова



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 12	Завтрак	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	185
		45	5,5	5,0	0,3	68,6	213
		200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
		20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Итого за завтрак	470	20,6	15,1	54,1	436,3	
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388
		110	0,7	0,5	31,9	137,0	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	33
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4,0	7,2	71,6	67
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13,5	16,7	12,5	262,7	282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,7	31,9	203,0	166
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	Итого за обед	725	22,6	30,4	86,0	717,0	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160	10,7	7,2	26,8	228,8	291
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,5	43,9	350
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	
	Итого за уплотненный полдник	460	20,1	15,5	68,2	515,2	
Всего за день:			64,0	61,5	240,2	1 805,5	

Повар _____

ИП Стрельников А.В.



Утверждаю

Заведующий



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 13 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	185
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2
		440	14,3	10,6	80,6	479,4	
Итого за завтрак							
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед							
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4	82
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	286
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	150	3,3	5,7	14,5	123,5	336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за обед		780	25,7	24,1	100,7	742,4	
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	268
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150	3,2	4,7	18,3	134,2	151
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478
Итого за уплотненный полдник		515	22,7	21,4	73,4	589,8	
Всего за день:			63,6	56,3	272,4	1 886,7	

Повар



ИП Стрельников А.В.



Утверждаю

Заведующий

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 14	Завтрак						
	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
	Омлет натуральный №215	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	
	Какао с молоком №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	215
	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	397
Итого за завтрак		405	21,2	32,5	41,0	558,1	3
2 Завтрак	Сок яблочно-виноградный №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
Обед	Икра свекольная или морковная (морковная) №54	60	1,3	2,9	6,6	60,0	
	Борщ с капустой и картофелем на м/б №57	200	2,1	4,2	10,0	87,2	54
	Жаркое по-домашнему №276	200	23,8	22,1	20,7	382,3	57
	Компот из свежих плодов №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	276
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	372
	Итого за обед	680	29,9	29,7	75,2	697,1	
Уплотненный полдник	Голубцы ленивые №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	
	Напиток из плодов шиповника №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	298
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	398
	Ватрушка с творогом №458	75	10,1	5,4	33,8	226,1	458
Итого за уплотненный полдник		465	26,6	19,8	75,4	606,8	
Всего за день:			78,6	82,2	209,3	1 937,1	

Повар



ИП Стрельников А.В.,
заместитель директора

Утверждаю

Заведующий

Н.В. Баранова



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 15	Завтрак	220/2	6,4	5,9	18,5	153,9	
		200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
		30	2,3	0,9	15,4	78,6	
		10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
	Итого за завтрак	462	16,5	14,6	43,2	372,6	
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	130	0,8	0,6	37,8	161,9	388
		130	0,8	0,6	37,8	161,9	
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА К/Б №80	200	2,4	2,1	14,5	86,6	80
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	230	21,9	20,7	22,4	369,9	302
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
	Итого за обед	740	30,3	28,6	98,1	778,5	
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	80/5	10,9	7,4	7,8	149,9	255
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	150	3,3	5,7	14,5	123,8	336
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	
Итого за уплотненный полдник		492	18,9	17,1	72,1	529,6	
	Всего за день:		66,5	60,9	251,2	1 842,6	

Повар

Стрельников Александр Викторович

Заведующий

ПРИМЕРНОЕ 20-м ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 16								
	Завтрак							
		Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
		Омлет натуральный №215	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	215
						</		

ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

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

Утверждаю

Заведующий

Н.В. Баранова



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 17	Завтрак						
		220	5,3	5,4	18,4	145,1	93
		180	2,7	2,3	14,0	87,6	394
		30	2,3	0,9	15,4	78,6	
		10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
Итого за завтрак		440	12,5	11,5	47,8	346,6	
2 Завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед		60	0,5	0,1	1,0	7,8	
		200/5	1,4	4,7	8,0	82,7	56
		80/80	13,7	16,3	12,4	260,5	288
		120/5	4,5	4,0	28,7	174,0	205
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
Итого за обед		40	2,6	0,4	17,0	81,6	
		770	22,8	25,5	92,8	709,2	
Уплотненный полдник		150	26,8	18,1	25,8	386,0	237
		50	1,0	2,5	3,5	43,9	350
		200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
		40	3,1	0,2	20,1	94,7	
		30	2,3	2,9	22,3	125,1	
Итого за уплотненный полдник		470	38,8	28,6	79,5	752,5	
Всего за день:			75,0	65,8	237,8	1 883,4	

Повар



Утверждаю
Заведующий
Н.В. Евграфова

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

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



ИП Стрельников А.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 18	Завтрак	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	185
		180	3,6	3,0	15,0	101,9	397
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2
Итого за завтрак		440	14,5	12,8	74,0	476,0	
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	130	0,8	0,6	37,8	161,9	388
		130	0,8	0,6	37,8	161,9	
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №81	180	4,1	3,8	13,6	106,1	81
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	286
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ТРЕЧНЕВАЯ) №166	150/5	8,1	5,5	36,8	234,4	166
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		785	28,9	26,5	110,3	816,0	
Уплотненный полдник	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №245	70/5	13,2	4,3	0,2	97,3	245
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	4,6	21,4	143,9	321
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478
Итого за уплотненный полдник		475	22,0	14,6	76,5	546,0	
Всего за день:			66,2	54,5	298,6	1 999,9	

Повар _____



ИП Стрельников А.В.

Александр Викторович

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

Златоустовский район

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 19							
	Завтрак						
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	250/2	7,1	6,1	24,4	183,0	93
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1
		489	9,7	13,6	49,6	370,5	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324	60	0,8	2,0	5,0	44,1	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	200	1,7	2,1	13,7	81,1	80
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13,5	16,7	12,6	262,9	282
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	130	2,4	5,1	12,9	116,8	344
Итого за обед	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
		695	21,1	27,9	75,1	652,8	
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235	150	23,3	16,0	34,7	385,1	235
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,6	44,4	350
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
Итого за уплотненный полдник	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	50	3,4	6,3	27,3	179,9	470
		480	35,5	29,9	89,5	783,1	
Всего за день:			67,2	71,6	231,9	1 881,5	

Повар

Стрельников Александр Викторович

Заведующий

Заведующий

ПРИМЕРОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕШО

(с солеными овощами)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 20								
	Завтрак							
		КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	185
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395
		БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
		СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
Итого за завтрак		435	17,3	10,9	75,2	468,1		
2 Завтрак								
	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0	368	
Итого за 2 завтрак		200	3,0	1,0	42,0	192,0		
Обед								
	ПУРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	2,0	6,1	48,5	324	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5	57	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	200	13,3	8,7	33,6	286,4	291	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,7	3,9	47,2	350	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		740	20,2	17,8	100,5	669,2		
Уплотненный полдник								
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	268	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	130	3,3	3,4	34,4	185,8	166	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8		
Итого за уплотненный полдник		475	20,7	15,5	83,2	566,8		
Всего за день:			61,2	45,2	300,9	1 896,1		

Повар