



Утверждаю

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

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

Согласовываю  
Заведующий  
МОН *Тельмашева Д.*



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Неделя 1 День 1	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (РИСОВОЙ) №94	180	4,3	4,4	15,0	118,0	94	2011		
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011		
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2011		
Итого за завтрак		420	9,7	14,4	45,8	361,1					
2 Завтрак		СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011		
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1					
Обед	Итого за обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011		
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	180	2,1	2,0	14,5	85,0	82	2011		
		КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	70	11,5	11,6	11,5	197,9	305	2011		
		ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011		
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0				
			670	21,2	20,4	89,7	634,8				
		Уплотненный полдник		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	150	17,8	16,7	15,6	287,3	276	2011
		Итого за Уплотненный полдник		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4				
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011		
Итого за Уплотненный полдник			450	25,8	20,9	79,4	612,4				
Всего за день:				57,6	55,9	232,6	1 683,4				

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с соевыми овощами)

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



Согласовываю  
Заведующий  
Минский городской районный отдел питания  
*С.А. Сидорова*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	150	15,3	18,9	2,9	249,4	215	2011	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400	2011	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6			
<b>Итого за завтрак</b>		<b>380</b>	<b>23,2</b>	<b>24,7</b>	<b>27,6</b>	<b>432,8</b>			
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>			
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ №80	180	1,6	1,9	12,2	73,0	80	2011	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	298	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011	
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>20,0</b>	<b>17,6</b>	<b>84,9</b>	<b>586,6</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240	150	20,7	15,8	21,0	323,0	240	2011	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	60	1,3	3,2	4,3	53,7	350	2011	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9			
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>28,1</b>	<b>21,6</b>	<b>61,9</b>	<b>571,7</b>			
<b>Всего за день:</b>			<b>72,1</b>	<b>64,7</b>	<b>193,4</b>	<b>1 682,3</b>			

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
(с соевыми овощами)

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

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ *Школы № 10*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Неделя 1 День 3	ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (МАЛНАЯ) №185	180	7,3	4,2	31,4	185	2011		
		КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	2,9	14,9	397	2011		
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4			
		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011	
Итого за завтрак		425	19,8	13,4	69,7		479,2			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	399	2011			
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7		75,1			
Обед		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №57	180/10	1,7	5,1	9,2	94,3	57	2011	
		КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70	11,6	11,7	11,0	198,2	282	2011	
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,7	31,9	203,0	166	2011	
		СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	354	2011	
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
		Итого за обед		707	24,1	23,1	82,9		653,0	
		Уплотненный полдник		ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	50	0,8	1,7	5,2	40,0	324
ФРИКАДЕЛКИ "ВКУСНЯШКА" ТТК № 32	140			19,6	29,0	19,6	418,3	ТТК № 32		
СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50			1,0	2,5	3,5	43,9	350	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180			0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45			3,3	0,3	21,9	103,4			
Итого за Уплотненный полдник		465	24,8	33,6	71,1		691,6			
Всего за день:			69,6	70,3	241,4		1 898,9			

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



**ТРЕХМЕСЯЧНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
(с соевыми овощами)**

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

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ *Амурского центра*



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	180	5,3	4,8	15,1	125,3	94	2011
		180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
		40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>14,4</b>	<b>15,2</b>	<b>48,6</b>	<b>395,2</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67 ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,7	0,0	1,4	8,1	67	2011
		180	1,3	3,6	6,4	64,5	67	2011
		150	28,9	31,2	24,8	499,1	304	2011
		200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
		20	1,3	0,2	8,5	40,8		
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>33,7</b>	<b>35,1</b>	<b>66,3</b>	<b>720,4</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ №211 СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351 КЕФИР, АЛИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401 БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	150	10,8	9,9	32,9	269,9	211	2011
		50	0,9	1,8	5,6	43,7	351	2011
		200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
		50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>21,3</b>	<b>19,6</b>	<b>75,9</b>	<b>577,3</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>70,2</b>	<b>70,7</b>	<b>209,8</b>	<b>1 784,1</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с соевыми овощами)

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

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ *Детский сад № 1*



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Неделя 1</b> <b>День 5</b>	<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	180	7,8	5,5	29,0	197,6	185	2011
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>13,2</b>	<b>11,6</b>	<b>73,5</b>	<b>457,4</b>			
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2		17,7	75,1	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>		<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4		4,5	44,1	20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77	180	2,3	2,1		13,9	85,2	77	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	150	17,8	16,7		15,6	287,3	276	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0		25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4		21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1		9,7	46,0		
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>25,8</b>	<b>21,7</b>		<b>90,6</b>	<b>667,2</b>		
<b>Уплотненный</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5		3,9	59,5		
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	70/5	9,5	6,9		6,8	135,8	255	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	130	3,3	3,4		34,4	185,8	166	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИГОВНИКА №398	180	0,6	0,3		18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2		20,1	94,7		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>475</b>	<b>17,5</b>	<b>15,3</b>		<b>83,3</b>	<b>564,1</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>57,4</b>	<b>48,8</b>		<b>265,1</b>	<b>1763,8</b>		

Повар \_\_\_\_\_

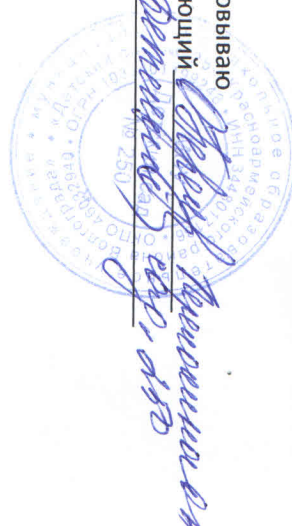
Утверждаю



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
(с соевыми овощами)**

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

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ *Детский сад № 433*



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b> Неделя 2 День 6	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	180	7,3	4,2	31,4	191,3	185	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>16,9</b>	<b>12,5</b>	<b>55,1</b>	<b>400,6</b>		
<b>2 Завтрак</b>	<b>ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388</b>	<b>110</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>31,9</b>	<b>137,0</b>	<b>388</b>	<b>2011</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>110</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>31,9</b>	<b>137,0</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ №85	200/20/10	2,1	4,6	12,1	102,7	85	2011
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	298	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>22,7</b>	<b>18,5</b>	<b>87,4</b>	<b>622,3</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	70	11,3	4,4	2,1	97,7	249	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5,0	2,8	52,7	256,4	458	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>492</b>	<b>20,7</b>	<b>11,2</b>	<b>93,0</b>	<b>566,2</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>61,0</b>	<b>42,7</b>	<b>267,4</b>	<b>1 726,1</b>		

Повар \_\_\_\_\_

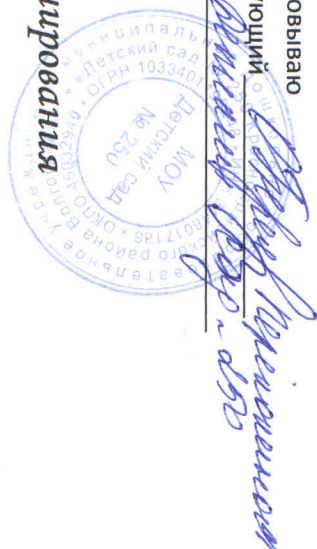
Утверждаю



**ДИТЯМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
(с соевыми овощами)**

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

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ *Детский сад № 250*



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	150	15,2	18,8	2,9	248,3	215	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>18,6</b>	<b>24,2</b>	<b>32,0</b>	<b>425,8</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
<b>Итого за 2 завтрака</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	СУЛТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	83	2011
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	150	14,8	7,6	31,5	272,7	292	2011
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	1,8	22,9	348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
<b>Итого за обед</b>		<b>655</b>	<b>25,1</b>	<b>15,8</b>	<b>85,2</b>	<b>604,6</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ №238	150	18,1	15,3	35,8	357,0	238	2011
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,6	44,4	350	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>25,9</b>	<b>23,2</b>	<b>85,3</b>	<b>660,7</b>		
<b>Всего за День:</b>		<b>70,5</b>	<b>63,4</b>	<b>220,2</b>	<b>1 766,2</b>			

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с соевыми овощами)

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



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ Детский сад № 2  
*С.В. Писарева*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	180/5	7,8	5,5	29,0	197,6	185	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>18,4</b>	<b>14,1</b>	<b>54,6</b>	<b>420,5</b>	
<b>2. Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №67	180/5	1,4	4,4	6,6	74,5	67	2011
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	286	2011
	ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
<b>Итого за обед</b>		<b>682</b>	<b>16,7</b>	<b>23,3</b>	<b>59,1</b>	<b>530,8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" ТТК № 34	120	16,1	23,4	19,1	351,5	ТТК № 34	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	50	0,9	1,8	3,6	40,5	355	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>24,9</b>	<b>31,1</b>	<b>92,7</b>	<b>767,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,8</b>	<b>69,3</b>	<b>225,4</b>	<b>1 810,3</b>			

Повар





Утверждаю



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
(с соевыми овощами)**

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

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ Детский сад № 250  
*А.И. Кривоштан*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>	Икра кабачковая консервированная ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БАТОН	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		150	15,2	18,8	2,9	248,3	215	2011
		200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
		30	2,3	0,9	15,4	78,6		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>21,5</b>	<b>26,7</b>	<b>37,8</b>	<b>483,7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82 ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
		180	2,7	2,0	15,2	90,0	82	2011
		150	14,4	13,6	14,7	241,5	302	2011
		200	0,0	0,0	15,1	60,3	376	2011
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		50	3,7	0,3	24,3	114,8		
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>23,8</b>	<b>16,4</b>	<b>87,2</b>	<b>594,7</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282 КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70/5	11,6	15,2	11,0	234,5	282	2011
		150	8,1	2,0	36,8	198,1	166	2011
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		20	1,5	0,1	10,0	47,4		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>445</b>	<b>21,3</b>	<b>17,3</b>	<b>67,6</b>	<b>519,4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>67,5</b>	<b>60,6</b>	<b>210,3</b>	<b>1 672,9</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



**УТВЕРЖЕНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
(с соевыми овощами)**

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



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ *Гимназия №251*  
*Сергей Владимирович*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (РИСОВОЙ) №94 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	180	4,3	4,4	15,0	118,0	94	2011
		180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	2011
		35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1	2011
Итого за завтрак		405	9,9	14,1	48,1	368,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77 МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292 СОУС ТОМАТНЫЙ №348 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,6	0,0	1,2	6,8	77	2011
		180	1,8	2,0	13,9	81,5	292	2011
		150	15,1	7,9	31,5	276,4	348	2011
		30	0,4	1,4	2,0	24,5	372	2011
		180	0,1	0,1	20,9	86,0		
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за обед		670	23,6	12,0	105,8	648,2		
Уплотненный полдник	ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54 БИТОЧКИ "КУЗИНА ЗАБАВА" ТТК № 33 СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
		70	8,6	15,8	8,7	211,7	ТТК № 33	
		50	0,9	1,8	3,6	40,5	355	2011
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
		35	2,7	0,2	17,6	82,9		
Итого за Уплотненный полдник		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Всего за день:		452	17,6	24,1	74,4	594,0		
Повар		51,9	51,0	247,3	1702,0			

Утверждаю



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
(с соевыми овощами)**

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

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ *Детский сад № 25*  
*Светлана Николаевна*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b> Неделя 3 День 12	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	180/5	7,3	4,2	30,9	189,4	185	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>19,3</b>	<b>14,2</b>	<b>49,8</b>	<b>404,7</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>110</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>31,9</b>	<b>137,0</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	180	1,3	3,6	6,4	64,5	67	2011
	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70	11,6	11,7	11,0	198,2	282	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,7	31,9	203,0	166	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>24,0</b>	<b>23,3</b>	<b>100,3</b>	<b>715,9</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ №188	150	5,7	4,5	42,3	235,5	188	2011
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,6	43,7	351	2011
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>15,9</b>	<b>13,4</b>	<b>85,2</b>	<b>534,3</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>59,9</b>	<b>51,4</b>	<b>267,2</b>	<b>1 791,9</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



**ДИТЯМБЕРАНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с солёными овощами)

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

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ *Амьшань*



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	180	8,3	4,2	35,7	213,4	185	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>13,3</b>	<b>10,2</b>	<b>77,1</b>	<b>457,7</b>	
<b>2 Завтрак</b>	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	<b>399</b>	<b>2011</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	180	2,1	2,0	14,5	85,0	82	2011
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	286	2011
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
	<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>21,2</b>	<b>20,0</b>	<b>88,7</b>	<b>630,4</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70	14,8	6,6	3,1	122,6	268	2011
	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150	3,2	4,7	18,3	134,2	151	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>500</b>	<b>20,9</b>	<b>16,8</b>	<b>73,1</b>	<b>536,3</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>56,3</b>	<b>47,2</b>	<b>256,6</b>	<b>1 699,5</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соленьими овощами)

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



Согласовываю  
Заведующий  
МОН *Виталий Саур-Андрей*  
*Вершинская*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
Неделя 3 День 14	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ №208	150	7,3	9,3	29,3	235,6	208	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		420	13,7	17,7	60,2	460,7		
<b>2 Завтрак</b>								
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
<b>Обед</b>								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б №57	180	2,0	3,7	8,8	78,5	57	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	150	17,8	16,7	15,6	287,3	276	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		600	23,3	20,8	64,7	545,4		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ФРИКАДЕЛКИ "ВКУСНЯШКА" ТТК № 32	140	19,6	29,0	19,6	418,3	ТТК № 32	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	50	0,9	1,8	3,6	40,5	355	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	27,5	35,2	85,3	785,4		
Всего за день:			65,4	73,9	227,9	1 866,6		

Повар



Утверждаю



**ТРЕМЕСЯЧНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с соевыми овощами)

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

Согласовываю  
Заведующий МОУ *Ведерниковой* *Ольга Николаевна*  
МОУ *Ведерниковой* *Ольга Николаевна*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПТОЙ (РИСОВОЙ) №94	180	4,3	4,4	15,0	118,0	94	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	305/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
Итого за завтрак		405	11,4	13,4	43,6	347,2		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ №56	180/5	1,3	4,3	7,1	75,4	56	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	288	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		685	21,2	24,6	93,7	695,4		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	150	26,8	18,1	25,8	386,0	237	2011
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	60	1,3	3,1	4,2	52,7	350	2011
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
Итого за Уплотненный полдник		40	3,0	1,2	20,6	104,8		
Итого за Уплотненный полдник		450	36,7	27,3	58,4	646,3		
Всего за день:			70,2	65,5	213,4	1764,0		

Повар



Утверждаю



ПРАКТИЧЕСКОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
(с соевыми овощами)

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

Согласовываю  
Заведующий

*С.В. Мещеряков*  
МОУ ДОУ «Детский сад № 250»  
*А.В. Мещеряков* директор - 2011



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Завтрак	Неделя 4 День 18	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	185	2011		
		КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011		
		СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011		
		БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5				
			400	15,6	12,2	56,4	399,5				
Итого за 2 завтрак			180	0,7	0,7	17,1	82,1	368	2011		
Итого за 2 завтрак			180	0,7	0,7	17,1	82,1				
Обед		ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8				
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №81	180	4,1	3,8	13,6	106,1	81	2011		
		ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	286	2011		
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,7	31,9	203,0	166	2011		
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2				
			670	24,1	21,3	91,3	668,4				
		Уплотненный полдник			70	8,6	15,8	8,7	211,7	ТТК № 33	
			БИТОЧКИ "КУЗИНА ЗАБАВА" ТТК № 33		70	8,6	15,8	8,7	211,7	ТТК № 33	
			ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4					
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011			
Итого за Уплотненный полдник			450	17,7	25,5	87,2	664,5				
Итого за день:				58,1	59,7	252,0	1814,5				

Повар

Утверждаю



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
(с соевыми овощами)**

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

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ Детский сад № 150



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b> Неделя 4 День 19	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	180	5,2	4,3	17,5	131,1	93	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>437</b>	<b>11,8</b>	<b>12,4</b>	<b>47,0</b>	<b>355,1</b>		
<b>2. Завтрак</b>	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	<b>399</b>	<b>2011</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ №80	180	1,6	1,9	12,2	73,0	80	2011
	КОГТЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70	11,6	11,7	11,0	198,2	282	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	130	2,4	5,1	12,9	116,8	344	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>20,1</b>	<b>19,3</b>	<b>77,7</b>	<b>577,9</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235	150	23,3	16,0	34,7	385,1	235	2011
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,6	44,4	350	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>33,7</b>	<b>24,9</b>	<b>73,3</b>	<b>665,3</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>66,5</b>	<b>56,8</b>	<b>215,7</b>	<b>1 673,4</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
(с соевыми овощами)

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

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ Детский сад № 10

*С. С. Мухоморова*



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БАТОН	150	7,0	3,5	29,3	176,4	185	2011
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
		50	3,8	1,5	25,7	131,0		
Итого за завтрак		400	13,9	7,4	72,1	410,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57 САЛАТ С ПОМИДОРАМИ, ГОРЕЛЦЫМИ И СЫРОМ (ПЕЧАТЫ) №304 СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		180	1,4	3,6	8,8	74,3	57	2011
		150	10,0	6,8	25,3	215,8	291	2011
		50	1,0	2,7	3,9	47,2	350	2011
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		30	2,2	0,2	14,6	68,9		
Итого за обед		680	18,3	18,2	99,2	649,9		
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" ТТК № 34 СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
		120	16,1	23,4	19,1	351,5	ТТК № 34	
		50	0,9	1,8	3,6	40,5	355	2011
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		30	2,3	2,9	22,3	125,1		
Итого за Уплотненный полдник		480	22,3	28,3	71,1	634,3		
Всего за день:			55,3	54,7	261,4	1785,9		

Повар \_\_\_\_\_