



Примерное 20-ти дневное меню (с соевыми овощами) для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)



Согласовываю
Заведующий
МОН
С.И. Кривоносова
2011 г.

Пример пищи	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (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	
Итого за завтрак		30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2011	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	420	9,7	14,4	45,8	361,1			
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАНОЙ КАЛУСТЫ №20	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011	
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	180	2,1	2,0	14,5	85,0	82	2011	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	70	11,5	11,6	11,5	197,9	305	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
	Итого за обед	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
	Уплотненный полдник		670	21,2	20,4	89,7	634,8		
	Повар	ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	150	16,43	7,71	15,31	199,57	ТТК №48	
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			
Итого за Уплотненный полдник	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011		
Всего за день:		450	24,4	11,9	79,1	524,7			
Повар		56,2	46,9	232,3	1595,7				

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.А. Сидорова

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 День 2	Завтрак								
		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		
	Итого за завтрак	380	23,2	24,7	27,6	432,8			
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									
	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			
	Итого за обед	650	20,0	17,6	84,9	586,6			
Уплотненный полдник									
	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			
	Итого за Уплотненный полдник	450	28,1	21,6	61,9	571,7			
Всего за день:			72,1	64,7	193,4	1 682,3			

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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Неделя 1 День 3	ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (МАЛНАЯ) №185	180	7,3	4,2	31,4	191,3	185	2011	
		КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	2,9	14,9	101,4	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	75,1	399	2011		
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1				
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №57	50	0,4	0,1	0,9	6,5	57	2011	
		КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	180/10	1,7	5,1	9,2	94,3	282	2011	
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ) №166	70	11,6	11,7	11,0	198,2	166	2011	
		СОУС СМЕТАННЫЙ №354	130	7,0	4,7	31,9	203,0	354	2011	
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	30	0,4	1,2	1,7	22,5	393	2011	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7			
		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	ПИОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	ФРИКАДЕЛКИ "ВКУСНЯШКА" ТТК № 32	50	0,8	1,7	5,2	40,0	324
СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	140			19,6	29,0	19,6	418,3	350	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	50			1,0	2,5	3,5	43,9	372	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180			0,1	0,1	20,9	86,0			
Итого за Уплотненный полдник	45			3,3	0,3	21,9	103,4			
Итого за день:		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			
Завтрак	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
Итого за завтрак		420	14,4	15,2	48,6	395,2		
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 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		
Итого за обед		630	33,7	35,1	66,3	720,4		
Уплотненный полдник	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
Итого за Уплотненный полдник		450	21,3	19,6	75,9	577,3		
Всего за день:			70,2	70,7	209,8	1 784,1		

Повар _____



Утверждаю

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

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

Согласовываю
Заведующий
МОУ *Александровский сад № 1*



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 День 5	ЗАВТРАК								
		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
		Итого за завтрак	435	13,2	11,6	73,5	457,4		
2 Завтрак									
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011	
Обед									
	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-ДЕРЕВЕНСКИ	150	16,43	7,71	15,31	199,57	ТТК №48		
	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			
	Итого за обед	630	24,4	12,7	90,3	579,5			
Уплотненный									
	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 РАССЫЛЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	130	3,3	3,4	34,4	185,8	166	2011	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7			
	Итого за Уплотненный полдник	475	17,5	15,3	83,3	564,1			
	Всего за день:		56,0	39,8	264,8	1 676,1			

Повар _____

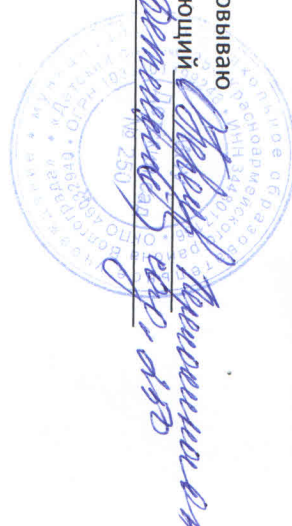
Утверждаю



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

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

Согласовываю
Заведующий
МОУ *Детский сад № 53*



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 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
Итого за завтрак		400	16,9	12,5	55,1	400,6		
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0		
Обед	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		
Итого за обед		770	22,7	18,5	87,4	622,3		
Уплотненный полдник	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
Итого за Уплотненный полдник		492	20,7	11,2	93,0	566,2		
Всего за день:			61,0	42,7	267,4	1 726,1		

Повар _____

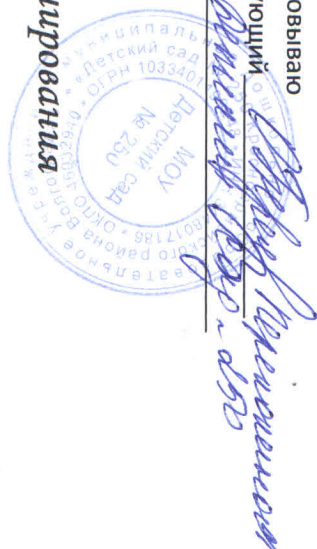
Утверждаю



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

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

Согласовываю
Заведующий
МОУ *Виталий Сергеевич*



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 7								
Завтрак	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		
Итого за завтрак		430	18,6	24,2	32,0	425,8		
2 Завтрак	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		
Обед	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
	МАКАРОНИК 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		
Итого за обед		655	25,1	15,8	85,2	604,6		
Уплотненный полдник	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		
Итого за Уплотненный полдник		450	25,9	23,2	85,3	660,7		
Всего за День:			70,5	63,4	220,2	1 766,2		

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			
Завтрак	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
	Итого за завтрак		430	18,4	14,1	54,6	420,5	
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	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
	ТЕФТЕЛИ 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		
Итого за обед		682	16,7	23,3	59,1	530,8		
Уплотненный полдник	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
Итого за Уплотненный полдник		450	24,9	31,1	92,7	767,8		
Всего за день:		60,8	69,3	225,4	1 810,3			

Повар

Утверждаю



**ПЕРИМЕТРНОЕ 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			
Неделя 2								
День 10								
Завтрак	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 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		
Итого за завтрак		430	21,5	26,7	37,8	483,7		
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	Отваренный соевый	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	Суп картофельный с макаронными изделиями на кв №82	180	2,7	2,0	15,2	90,0	82	2011
	Птица, тушеная в соусе с овощами №302	150	14,4	13,6	14,7	241,5	302	2011
	Компот из сушеных фруктов №376	200	0,0	0,0	15,1	60,3	376	2011
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
	Итого за обед		670	23,8	16,4	87,2	594,7	
Уплотненный полдник								
	Котлеты, биточки, шницели рубленые №282	70/5	11,6	15,2	11,0	234,5	282	2011
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая) №166	150	8,1	2,0	36,8	198,1	166	2011
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
Итого за Уплотненный полдник		445	21,3	17,3	67,6	519,4		
Всего за день:			67,5	60,6	210,3	1 672,9		

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*
Светлана 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 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		
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		452	17,6	24,1	74,4	594,0		
Всего за день:			51,9	51,0	247,3	1702,0		

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 № 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			
Завтрак	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		
Итого за завтрак		430	19,3	14,2	49,8	404,7		
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0		
Обед	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		
	Итого за обед		660	24,0	23,3	100,3	715,9	
Уплотненный полдник	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		
Итого за Уплотненный полдник		450	15,9	13,4	85,2	534,3		
Всего за день:			59,9	51,4	267,2	1 791,9		

Повар _____

Утверждаю



ДИТЯМБЕРАНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с солёными овощами)

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



Согласовываю
Заведующий
МОУ *Детский сад № 253*

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 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	180	8,3	4,2	35,7	213,4	185	2011
		180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
		30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
		415	13,3	10,2	77,1	457,7		
Итого за завтрак								
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	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82 ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286 КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	82	2011
		180	2,1	2,0	14,5	85,0	286	2011
		70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	336	2011
		130	2,9	4,9	12,5	106,9	376	2011
		180	0,0	0,0	14,0	55,8		
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		30	2,2	0,2	14,6	68,9		
		720	21,2	20,0	88,7	630,4		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268 КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	70	14,8	6,6	3,1	122,6	268	2011
		150	3,2	4,7	18,3	134,2	151	2011
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
Итого за Уплотненный полдник		500	20,9	16,8	73,1	536,3		
Всего за день:			56,3	47,2	256,6	1 699,5		

Повар



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)

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

Согласовываю
Заведующий
МУО Детский сад № 450
Ирина Владимировна

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Икра кабачковая консервированная Макароны, запеченные с сыром №208 Какао с молоком №397 Батон	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		150	7,3	9,3	29,3	235,6	208	2011
		200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011
		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		420	13,7	17,7	60,2	460,7		
Итого за завтрак								
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	Помидоры соленные Борщ с капустой и картофелем на м/б №57 Жаркое по-деревенски Компот из свежих плодов №372 Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
		180	2,0	3,7	8,8	78,5	57	2011
		150	16,43	7,71	15,31	199,57	ТТК №48	
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
		20	1,3	0,2	8,5	40,8		
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		600	21,9	11,8	64,4	457,7		
Уплотненный полдник	Фрикадельки "вкусняшка" ТТК № 32 Соус сметанный с томатом №355 Напиток из плодов шиповника №398 Хлеб пшеничный Булочка ванильная №467	140	19,6	29,0	19,6	418,3	ТТК № 32	
		50	0,9	1,8	3,6	40,5	355	2011
		180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		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:					64,9	227,6	1 778,9	

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 день:		450	36,7	27,3	58,4	646,3		
Повар			70,2	65,5	213,4	1764,0		

Утверждаю



ПРАКТИЧЕСКОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)

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

Согласовываю
Заведующий *Светлана Петровна*
МОУ *Детский сад № 250*
Александровский садик - д/сд



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
Итого за завтрак		25	1,9	0,7	12,9	65,5		
2 Завтрак		400	15,6	12,2	56,4	399,5		
Итого за 2 завтрака		180	0,7	0,7	17,1	82,1	368	2011
Обед								
Итого за обед		180	0,7	0,7	17,1	82,1		
Уплотненный полдник								
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		
Всего 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			
Завтрак 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
	Итого за завтрак		437	11,8	12,4	47,0	355,1	
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	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		
	Итого за обед		670	20,1	19,3	77,7	577,9	
Уплотненный полдник	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		
Итого за Уплотненный полдник		450	33,7	24,9	73,3	665,3		
Всего за день:			66,5	56,8	215,7	1 673,4		

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. Милошинец

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, ОВОЩАМИ И ПЕРЦЕМ (1 часть) №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				
		680	18,3	18,2	99,2	649,9				
		Уплотненный полдник		50	0,6	0,0	1,2	6,8		
		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		
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				
ПЕЧЕНЬЕ		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 _____