

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) №94	200	4,8	4,8	16,6	131,5	0,1	0,7	0,0	0,1	146,2	21,5	116,9	0,2	94	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	0,0	1,2	0,0	0,0	113,4	14,6	83,3	0,3	394	2011	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	0,0	0,0	88,0	3,5	50,0	0,1	7	2011	
II Завтрак																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011	
Обед																
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324	60	0,8	2,0	5,0	44,1	0,0	1,3	1,3	0,5	30,9	22,3	32,9	0,6	324	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4	0,1	5,3	0,2	1,2	21,8	18,8	46,4	0,9	82	2011	
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	80	13,2	13,3	13,1	226,5	0,0	0,1	0,0	0,4	30,6	14,4	53,0	0,8	305	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	4,6	21,4	143,9	0,2	10,4	0,0	0,2	38,3	29,4	84,7	1,2	321	2011	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			
Полдник																
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,08	1,92	12	0	12,5	0,08	0,17	7	10	13	0,5			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	150	17,4	16,4	16,8	288,0	0,2	8,6	0,0	0,7	20,6	37,5	187,7	2,8	276	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,4	3,0	2,3	0,2	392	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4			
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	0,1	0,0	0,0	0,8	10,0	6,1	35,0	0,4	467	2011	
Всего за день:		61,7	54,6	236,9	1 702,2	0,8	41,6	1,6	6,0	560,5	216,4	817,9	13,0			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	0,1	0,2	0,2	1,7	71,1	11,5	153,3	1,7	215	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	400	2011	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4			
II Завтрак																
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	399	2011	
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	0,0	2,3	0,0	1,6	19,0	11,3	22,2	0,7	33	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	200	1,7	2,1	13,7	81,1	0,1	5,3	0,2	1,0	17,4	19,2	44,8	0,7	80	2011	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	0,0	18,1	0,0	0,6	63,6	32,8	151,8	2,6	298	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	3,0	6,1	0,2	383	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0			
Полдник																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240	170	23,7	18,2	24,3	369,3	0,0	1,8	0,3	0,7	185,0	33,0	264,4	2,1	240	2011	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,1	3,3	26,2	0,0	0,1	0,0	0,0	16,2	2,1	11,8	0,0	351	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	0,0	0,5	0,0	0,0	109,9	16,8	82,4	0,3	395	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	8,0	36,0	0,8			
Всего за день:		72,9	73,5	217,3	1 855,3	0,4	34,9	0,9	7,1	755,1	189,7	1 023,6	12,5			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	0,1	0,9	0,0	0,8	187,2	24,8	151,0	0,5	185	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	2,9	14,9	101,4	0,0	0,6	0,0	0,0	117,7	20,7	90,8	0,5	397	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	0,0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6	1	2011	
II Завтрак																
ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,1	0,0	16,0	84,0	56,0	1,2	368	2011	
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5	0,0	6,6	0,2	1,8	36,7	20,4	39,0	1,1	57	2011	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13,5	16,7	12,5	262,7	0,0	0,1	0,0	0,8	33,8	24,3	140,7	2,1	282	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,7	31,9	203,0	0,2	0,4	0,3	3,9	22,8	106,2	158,4	3,7	166	2011	
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0,0	0,0	0,0	0,0	7,8	1,0	5,5	0,0	354	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	0,0	1,4	0,0	0,2	11,9	4,0	3,6	0,7	372	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			
Полдник																
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	0,0	0,1	0,0	1,7	29,8	3,9	36,8	0,3	268	2011	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	0,1	11,5	0,3	0,3	41,4	24,7	59,9	1,2	344	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,6	3,7	0,3	393	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			
Всего за день:		62,2	60,5	249,5	1 840,8	0,6	48,7	1,0	12,1	554,0	355,3	862,7	15,2			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	220/2	6,4	5,9	18,5	153,9	0,2	0,8	0,0	1,1	163,1	48,5	156,8	1,3		2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	0,0	1,2	0,0	0,0	113,4	14,6	83,3	0,3	394	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	0,1	0,0	0,0	0,9	121,1	16,1	91,2	0,9	3	2011
II Завтрак															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	0,1	8,0	0,0	1,3	28,8	14,4	19,8	4,0	368	2011
Обед															
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15	0,1	0,2	8,4	12	15,6	0,6		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4,0	7,2	71,6	0,0	9,8	0,2	1,8	36,6	17,6	34,9	0,8	67	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	200	13,3	8,7	33,6	286,4	0,3	22,7	3,2	1,2	30,9	52,4	250,3	5,0	291	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0,0	0,0	0,0	0,0	7,8	1,0	5,5	0,0	354	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
Полдник															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	150	29,0	23,2	17,8	405,2	0,1	0,3	0,1	2,7	215,8	31,1	290,4	0,9	231	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	60	1,1	2,3	6,7	52,3	0,0	0,2	0,0	0,0	32,6	4,0	23,4	0,0	351	2011
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,1	204,0	22,4	152,0	0,2	401	2011
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	6,7	35,9	0,5	473	2011
Всего за день:		76,7	65,0	222,6	1 834,9	1,1	58,6	3,7	11,4	993,3	257,8	1 217,7	16,9		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	0,2	0,9	0,0	1,0	196,1	55,8	218,7	1,3	185	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	0,0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6	1	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	400	2011	
II Завтрак																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011	
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	0,0	2,3	0,0	1,6	19,0	11,3	22,2	0,7	33	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77	200	2,5	2,4	15,6	94,7	0,1	7,8	0,2	1,0	17,4	22,5	55,8	1,0	77	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,4	21,7	22,5	383,7	0,3	11,4	0,0	0,8	28,1	50,0	250,2	3,9	276	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	3,0	6,1	0,2	383	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			
Полдник																
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	60	1,3	2,9	6,6	60,0	0,0	3,1	1,0	1,6	28,7	24,8	39,9	0,9	54	2011	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	80/5	10,9	7,4	7,8	149,9	0,0	0,1	0,0	0,5	25,8	6,4	26,8	0,3	255	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	130	3,3	3,4	34,4	185,8	0,0	0,4	0,3	0,4	18,5	27,9	72,6	0,7	166	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	0,0	79,2	0,2	0,0	17,2	4,4	2,8	0,5	398	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4			
Всего за день:		66,8	61,0	250,3	1 858,1	0,8	107,6	1,9	9,6	603,9	266,9	952,9	15,4			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	0,1	0,9	0,0	0,8	187,2	24,8	151,0	0,5	185	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	400	2011	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	0,0	0,0	88,0	3,5	50,0	0,1	7	2011	
II Завтрак																
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	0,0	4,0	0,0	0,6	22,4	11,2	22,6	2,3	388	2011	
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	200/20	1,8	3,1	11,7	82,7	0,0	3,7	0,2	0,9	21,9	14,8	37,9	0,7	85	2011	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	0,0	18,1	0,0	0,6	63,6	32,8	151,8	2,6	298	2011	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			
Полдник																
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	80	13,0	5,1	2,5	111,8	0,0	0,0	0,1	0,5	21,6	3,8	44,1	0,5	249	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150/5	8,1	5,5	36,8	234,4	0,2	0,5	0,3	4,5	26,3	122,6	182,8	4,3	166	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,6	3,7	0,3	393	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5			
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5,0	2,8	52,7	256,4	0,1	0,1	0,0	0,5	15,8	9,6	45,9	0,8	458	2011	
Всего за день:		68,2	45,2	274,8	1 800,0	0,6	35,5	0,7	10,4	707,1	285,4	951,1	15,7			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	0,1	0,2	0,2	1,7	71,1	11,5	153,3	1,7	215	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	0,0	1,3	0,0	0,0	125,7	16,2	92,3	0,3	394	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	0,0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6	1	2011	
II Завтрак																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011	
Обед																
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324	60	0,8	2,0	5,0	44,1	0,0	1,3	1,3	0,5	30,9	22,3	32,9	0,6	324	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83	200/25	6,8	6,5	14,3	143,2	0,1	7,2	0,2	1,1	23,6	27,6	95,1	1,5	83	2011	
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	200	19,8	10,2	42,1	362,8	0,2	9,9	4,4	2,4	26,1	25,5	256,2	5,7	292	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	1,8	22,9	0,0	0,5	0,0	0,0	4,7	3,2	5,7	0,1	348	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	0,0	1,4	0,0	0,2	11,9	4,0	3,6	0,7	372	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
Полдник																
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ №154	150	15,1	13,7	24,5	293,8	0,1	2,0	1,9	1,3	158,9	51,8	212,5	1,9	154	2011	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,6	43,7	0,0	0,1	0,0	0,0	27,1	3,4	19,6	0,0	351	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	0,0	0,5	0,0	0,0	98,9	15,2	74,3	0,3	395	2011	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3			
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	8,0	36,0	0,8			
Всего за день:		72,1	74,7	246,8	2 008,5	0,6	30,0	8,2	8,9	647,4	225,6	1 096,4	18,8			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	0,2	0,9	0,0	1,0	196,1	55,8	218,7	1,3	185	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	0,0	0,6	0,0	0,0	117,9	20,7	91,0	0,5	397	2011	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4			
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	0,0	0,0	0,1	0,9	22,3	4,9	77,8	1,0	213	2011	
II Завтрак																
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	0,1	8,0	0,0	1,3	28,8	14,4	19,8	4,0	368	2011	
Обед																
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15	0,1	0,2	8,4	12	15,6	0,6			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №67	200/5	1,6	4,8	7,4	81,6	0,0	9,8	0,2	1,8	40,3	17,9	37,3	0,8	67	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	0,0	1,5	0,0	0,7	55,2	22,1	133,1	1,8	286	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	0,1	9,0	0,0	0,2	33,3	25,4	73,4	1,0	321	2011	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0			
Полдник																
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	2,0	6,1	48,5	0,0	2,6	0,0	0,2	22,7	13,0	25,9	0,8	324	2011	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	0,0	0,1	0,0	1,7	29,8	3,9	36,8	0,3	268	2011	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	0,1	11,5	0,3	0,3	41,4	24,7	59,9	1,2	344	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	0,0	79,2	0,2	0,0	17,2	4,4	2,8	0,5	398	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6			
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5			
Всего за день:		64,4	62,8	250,8	1 885,5	0,6	139,6	0,9	10,0	653,0	253,3	908,9	19,6			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	0,2	0,9	0,0	0,0	187,9	40,5	215,5	1,8	185	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	400	2011	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4			
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	0,0	0,0	88,0	3,5	50,0	0,1	7	2011	
II Завтрак																
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	399	2011	
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	0,0	2,3	0,0	1,6	19,0	11,3	22,2	0,7	33	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5	0,0	6,6	0,2	1,8	36,7	20,4	39,0	1,1	57	2011	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	200/5	13,3	12,2	33,6	322,7	0,3	22,7	3,2	1,3	31,4	52,4	251,1	5,0	291	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	3,0	6,1	0,2	383	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			
Полдник																
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	150	29,0	23,2	17,8	405,2	0,1	0,3	0,1	2,7	215,8	31,1	290,4	0,9	231	2011	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	60	1,1	2,3	6,7	52,3	0,0	0,2	0,0	0,0	32,6	4,0	23,4	0,0	351	2011	
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,1	204,0	22,4	152,0	0,2	401	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8			
Всего за день:		80,5	64,8	244,3	1 921,6	1,0	36,1	3,7	9,8	1 061,3	244,8	1 311,9	13,8			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1,3	6,2	5,4	83,3	0,0	4,9	0,1	0,0	28,7	10,5	25,9	0,5		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	0,1	0,2	0,2	1,7	71,1	11,5	153,3	1,7	215	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	0,0	1,3	0,0	0,0	125,7	16,2	92,3	0,3	394	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	0,1	0,0	0,0	0,9	121,1	16,1	91,2	0,9	3	2011
II Завтрак															
СОК ТОМАТНЫЙ №399	180	1,7	0,2	5,0	31,4	0,1	7,2	0,1	0,0	11,3	19,4	51,8	1,2	399	2011
Обед															
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324	60	0,8	2,0	5,0	44,1	0,0	1,3	1,3	0,5	30,9	22,3	32,9	0,6	324	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82	200	3,0	2,2	17,0	99,9	0,1	5,4	0,2	1,2	12,8	17,3	45,7	0,9	82	2011
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	230	21,9	20,7	22,4	369,9	0,2	10,5	0,9	0,7	63,6	56,6	249,9	3,0	302	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	13,6	54,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
Полдник															
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	0,0	18,1	0,0	0,6	63,6	32,8	151,8	2,6	298	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,4	3,0	2,3	0,2	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	0,1	0,0	0,0	1,2	9,1	6,2	30,8	0,3	478	2011
Всего за день:		74,1	78,0	206,5	1 861,1	0,9	48,9	2,8	9,1	577,3	242,1	1 020,1	15,4		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими 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				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	220	5,3	5,4	18,4	145,1	0,1	0,8	0,0	0,1	160,9	23,8	128,8	0,3	93	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	0,0	0,5	0,0	0,0	98,9	15,2	74,3	0,3	395	2011	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	0,0	0,0	0,0	74,8	2,8	40,0	0,1	7	2011	
II Завтрак																
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	6,0	0,0	0,9	21,6	10,8	14,9	3,0	368	2011	
Обед																
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15	0,1	0,2	8,4	12	15,6	0,6			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200	1,9	2,3	15,6	90,6	0,1	7,7	0,2	1,0	23,1	23,8	55,8	1,0	77	2011	
МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	250	24,7	12,9	52,7	454,2	0,3	12,5	5,5	2,9	35,9	32,2	321,7	7,1	292	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	1,9	23,3	0,0	0,5	0,0	0,0	4,7	3,2	5,7	0,1	348	2011	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0			
Полдник																
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	80/5	10,5	7,3	5,0	135,1	0,0	0,7	0,4	0,6	21,1	10,7	37,2	0,7	256	2011	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	0,1	11,5	0,3	0,3	41,4	24,7	59,9	1,2	344	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,6	3,7	0,3	393	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6			
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	0,1	0,0	0,0	0,8	10,0	6,1	35,0	0,4	467	2011	
Всего за день:		65,7	46,9	254,0	1 755,8	0,8	57,7	6,5	8,5	547,2	200,0	898,6	20,4			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	0,1	0,9	0,0	0,8	187,2	24,8	151,0	0,5	185	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	400	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	0,0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6	1	2011	
II Завтрак																
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	0,0	4,0	0,0	0,6	22,4	11,2	22,6	2,3	388	2011	
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	0,0	2,3	0,0	1,6	19,0	11,3	22,2	0,7	33	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4,0	7,2	71,6	0,0	9,8	0,2	1,8	36,6	17,6	34,9	0,8	67	2011	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13,5	16,7	12,5	262,7	0,0	0,1	0,0	0,8	33,8	24,3	140,7	2,1	282	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	4,6	21,4	143,9	0,2	10,4	0,0	0,2	38,3	29,4	84,7	1,2	321	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	3,0	6,1	0,2	383	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0			
Полдник																
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	200/5	18,2	14,2	42,3	380,2	0,1	0,1	0,0	2,5	114,2	23,9	180,0	1,5	212	2011	
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,1	204,0	22,4	152,0	0,2	401	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	2,0	7,2	0,3			
Всего за день:		66,6	66,8	268,6	1 981,2	0,8	29,2	0,5	11,1	900,1	223,6	1 046,2	13,3			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	0,2	0,9	0,0	0,0	187,9	40,5	215,5	1,8	185	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	0,0	1,2	0,0	0,0	113,4	14,6	83,3	0,3	394	2011	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,2	10,2	25,1	0,7	2	2011	
II Завтрак																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011	
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4	0,1	5,3	0,2	1,2	18,5	18,6	45,7	0,9	82	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	0,0	1,5	0,0	0,7	55,2	22,1	133,1	1,8	286	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,7	31,9	203,0	0,2	0,4	0,3	3,9	22,8	106,2	158,4	3,7	166	2011	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0			
Полдник																
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	0,0	0,1	0,0	1,7	29,8	3,9	36,8	0,3	268	2011	
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150	3,2	4,7	18,3	134,2	0,1	8,5	0,0	0,2	43,8	24,2	74,7	1,0	151	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,4	3,0	2,3	0,2	392	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6			
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	0,1	0,0	0,0	1,2	9,1	6,2	30,8	0,3	478	2011	
Всего за день:		63,6	56,3	272,9	1 887,3	0,8	25,3	0,5	11,4	547,8	285,4	910,9	16,5			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,5	7,1	6,2	95,2	0,0	5,6	0,2	0,0	32,8	12,0	29,6	0,6			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	0,1	0,2	0,2	1,7	71,1	11,5	153,3	1,7	215	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	0,0	0,6	0,0	0,0	117,9	20,7	91,0	0,5	397	2011	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	0,1	0,0	0,0	0,9	121,1	16,1	91,2	0,9	3	2011	
II Завтрак																
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	399	2011	
Обед																
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	60	1,3	2,9	6,6	60,0	0,0	3,1	1,0	1,6	28,7	24,8	39,9	0,9	54	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б №57	200	2,1	4,2	10,0	87,2	0,0	6,7	0,2	1,8	30,2	19,0	39,0	1,1	57	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,4	21,7	22,5	383,7	0,3	11,4	0,0	0,8	28,1	50,0	250,2	3,9	276	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	0,0	1,4	0,0	0,2	11,9	4,0	3,6	0,7	372	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0			
Полдник																
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	0,2	0,9	0,0	1,0	196,1	55,8	218,7	1,3	185	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	0,0	0,5	0,0	0,0	98,9	15,2	74,3	0,3	395	2011	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ №458	75	10,1	5,4	33,8	226,1	0,1	0,0	0,0	0,5	52,6	13,0	96,3	0,5	458	2011	
Всего за день:		74,2	77,5	222,3	1 912,3	0,9	31,8	1,6	9,6	798,4	251,6	1 130,6	14,4			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	220/2	6,4	5,9	18,5	153,9	0,2	0,8	0,0	1,1	163,1	48,5	156,8	1,3		2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	400	2011	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4			
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	0,0	0,0	0,0	74,8	2,8	40,0	0,1	7	2011	
II Завтрак																
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	0,0	4,0	0,0	0,6	22,4	11,2	22,6	2,3	388	2011	
Обед																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА К/Б №80	200	2,4	2,1	14,5	86,6	0,1	5,4	0,2	1,0	11,7	17,9	44,8	0,7	80	2011	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	230	21,9	20,7	22,4	369,9	0,2	10,5	0,9	0,7	63,6	56,6	249,9	3,0	302	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	3,0	6,1	0,2	383	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			
Полдник																
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	2,0	6,1	48,5	0,0	2,6	0,0	0,2	22,7	13,0	25,9	0,8	324	2011	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	80/5	10,9	7,4	7,8	149,9	0,0	0,1	0,0	0,5	25,8	6,4	26,8	0,3	255	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	150	3,3	5,7	14,5	123,8	0,1	31,1	0,1	2,5	79,8	27,0	54,3	1,6	336	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,6	3,7	0,3	393	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4			
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6			
Всего за день:		67,4	62,1	249,1	1 850,7	0,8	60,8	1,4	8,5	750,1	254,6	925,5	15,0			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	0,1	0,2	0,2	1,7	71,1	11,5	153,3	1,7	215	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	400	2011	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4			
II Завтрак																
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	0,1	8,0	0,0	1,3	28,8	14,4	19,8	4,0	368	2011	
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	0,0	2,3	0,0	1,6	19,0	11,3	22,2	0,7	33	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б №67	200	2,3	4,0	8,1	78,0	0,0	9,9	0,2	1,8	30,1	16,2	34,9	0,8	67	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	180	34,5	37,2	29,8	598,3	0,1	1,9	0,6	0,9	41,4	52,9	331,8	3,3	304	2011	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0			
Полдник																
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	0,0	0,1	0,0	1,7	29,8	3,9	36,8	0,3	268	2011	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	0,1	11,5	0,3	0,3	41,4	24,7	59,9	1,2	344	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,4	3,0	2,3	0,2	392	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6			
Всего за день:		80,4	90,8	176,6	1 884,5	0,6	39,1	1,5	11,0	530,8	195,5	921,9	15,8			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	220	5,3	5,4	18,4	145,1	0,1	0,8	0,0	0,1	160,9	23,8	128,8	0,3	93	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	0,0	1,2	0,0	0,0	113,4	14,6	83,3	0,3	394	2011	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4			
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	0,0	0,0	0,0	74,8	2,8	40,0	0,1	7	2011	
II Завтрак																
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	399	2011	
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6			
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ №56	200/5	1,4	4,7	8,0	82,7	0,0	6,7	0,2	1,8	42,5	18,5	35,2	0,9	56	2011	
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288	70/70	11,9	14,2	10,7	227,6	0,0	0,8	0,0	0,6	39,2	18,2	115,6	1,4	288	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	120/5	4,5	4,0	28,7	174,0	0,1	0,0	0,0	1,0	11,0	6,2	34,4	0,7	205	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	3,0	6,1	0,2	383	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0			
Полдник																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	150	26,8	18,1	25,9	386,2	0,1	0,3	0,1	0,4	204,5	33,4	283,4	1,3	237	2011	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,1	3,3	26,2	0,0	0,1	0,0	0,0	16,2	2,1	11,8	0,0	351	2011	
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,1	204,0	22,4	152,0	0,2	401	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8			
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6			
Всего за день:		74,1	62,6	245,9	1 880,2	0,6	17,9	0,4	6,0	926,8	187,3	1 045,9	9,8			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими 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				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	0,2	0,9	0,0	1,0	196,1	55,8	218,7	1,3	185	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	0,0	0,6	0,0	0,0	117,9	20,7	91,0	0,5	397	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,2	10,2	25,1	0,7	2	2011
II Завтрак															
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	0,0	4,0	0,0	0,6	22,4	11,2	22,6	2,3	388	2011
Обед															
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,08	1,92	12	0	12,5	0,08	0,17	7	10	13	0,5		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №81	180	4,1	3,8	13,6	106,1	0,1	3,4	0,2	2,9	25,9	24,1	56,5	1,5	81	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	0,0	1,5	0,0	0,7	55,2	22,1	133,1	1,8	286	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130	2,9	4,9	12,5	106,9	0,0	27,0	0,1	2,2	69,2	23,2	47,1	1,4	336	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	0,0	1,4	0,0	0,2	11,9	4,0	3,6	0,7	372	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0		
Полдник															
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	80/5	10,5	7,3	5,0	135,1	0,0	0,7	0,4	0,6	21,1	10,7	37,2	0,7	256	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	0,1	9,0	0,0	0,2	33,3	25,4	73,4	1,0	321	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	0,0	79,2	0,2	0,0	17,2	4,4	2,8	0,5	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	0,1	0,0	0,0	1,2	9,1	6,2	30,8	0,3	478	2011
Всего за день:		57,6	56,2	270,8	1 869,7	0,6	140,2	1,0	12,0	609,1	244,1	815,2	15,1		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	250/2	7,1	6,1	24,4	183,0	0,1	0,9	0,0	0,4	185,4	23,4	142,8	0,6	93	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,6	3,7	0,3	393	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	0,0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6	1	2011	
II Завтрак																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011	
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	0,0	2,3	0,0	1,6	19,0	11,3	22,2	0,7	33	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	200	1,7	2,1	13,7	81,1	0,1	5,3	0,2	1,0	17,4	19,2	44,8	0,7	80	2011	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13,5	16,7	12,5	262,7	0,0	0,1	0,0	0,8	33,8	24,3	140,7	2,1	282	2011	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	0,1	11,5	0,3	0,3	41,4	24,7	59,9	1,2	344	2011	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0			
Полдник																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235	130	20,0	13,7	29,9	333,4	0,0	0,2	0,1	0,5	157,6	30,2	225,8	1,4	235	2011	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,1	3,3	26,2	0,0	0,1	0,0	0,0	16,2	2,1	11,8	0,0	351	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	400	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	50	3,4	6,3	27,3	179,9	0,1	0,0	0,0	1,5	8,0	5,4	28,1	0,3	470	2011	
Всего за день:		65,3	68,7	237,8	1 872,6	0,7	23,9	0,8	8,8	738,8	206,0	935,9	13,1			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	0,2	0,9	0,0	0,0	187,9	40,5	215,5	1,8	185	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	0,0	0,5	0,0	0,0	98,9	15,2	74,3	0,3	395	2011	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4			
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	0,0	0,0	0,0	74,8	2,8	40,0	0,1	7	2011	
II Завтрак																
ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,1	0,0	16,0	84,0	56,0	1,2	368	2011	
Обед																
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	2,0	6,1	48,5	0,0	2,6	0,0	0,2	22,7	13,0	25,9	0,8	324	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5	0,0	6,6	0,2	1,8	36,7	20,4	39,0	1,1	57	2011	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160	10,7	7,2	26,8	228,8	0,3	18,0	2,6	0,8	24,6	42,0	199,8	4,0	291	2011	
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0,0	0,0	0,0	0,0	7,8	1,0	5,5	0,0	354	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	3,0	6,1	0,2	383	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0			
Полдник																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6			
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	0,0	0,1	0,0	1,7	29,8	3,9	36,8	0,3	268	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	130	3,3	3,4	34,4	185,8	0,0	0,4	0,3	0,4	18,5	27,9	72,6	0,7	166	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,4	3,0	2,3	0,2	392	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4			
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5			
Всего за день:		57,1	42,5	291,0	1 810,3	0,7	55,1	3,2	6,5	578,9	289,4	896,1	14,6			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал	С
Итого за период	1 371,6	1 270,5	4 888,8	37 272,6	1 062,5
Среднее значение за период	68,6	63,5	244,4	1863,6	53,1

Источник рецептуры:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-584с.