

Заведующий МОУ Детский сад № 292

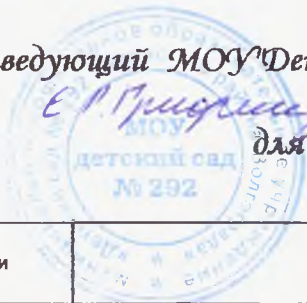
ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Директор ООО "Славия"

(с солеными овощами)

С.В. Никитенко

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) №94	200	4,8	4,8	16,6	131,5	94
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>430</b>	<b>12,8</b>	<b>11,3</b>	<b>51,2</b>	<b>360,3</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
<b>ОБЕД</b>	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324	60	0,8	2,0	5,0	44,1	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4	82
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	80	13,2	13,3	13,1	226,5	305
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	4,6	21,4	143,9	321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>740</b>	<b>24,3</b>	<b>22,6</b>	<b>100,6</b>	<b>712,7</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,0	3,9	28,9	166,2	467
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>230</b>	<b>4,1</b>	<b>3,9</b>	<b>54,6</b>	<b>268,8</b>	
<b>УЖИН</b>	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,8	22,1	20,7	382,3	276
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>440</b>	<b>27,0</b>	<b>22,3</b>	<b>50,6</b>	<b>516,4</b>	
<b>2 УЖИН</b>	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5,0	4,4	7,0	92,5	401
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>5,0</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>	
			<b>74,1</b>	<b>64,7</b>	<b>281,7</b>	<b>2 025,8</b>	

Заведующий МОУ Детский сад № 292

*Е.П. Григорьев*

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

Директор ООО «Славия»

*С.В. Никитенко*

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 2							
<b>ЗАВТРАК</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	120	10,8	14,1	2,2	183,0	215
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>420</b>	<b>20,6</b>	<b>25,5</b>	<b>36,7</b>	<b>464,0</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
<b>Итого за прием пищи:</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 СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ №80	200	1,7	2,1	13,7	81,1	80
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	13,9	13,5	243,9	298
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>680</b>	<b>20,4</b>	<b>20,0</b>	<b>79,0</b>	<b>584,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>230</b>	<b>2,4</b>	<b>2,9</b>	<b>32,1</b>	<b>164,5</b>	
<b>УЖИН</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240	150	20,5	15,7	21,0	320,5	240
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	60	1,3	3,2	4,3	53,7	350
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>450</b>	<b>27,9</b>	<b>21,5</b>	<b>61,9</b>	<b>569,2</b>	
<b>2 УЖИН</b>	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5,0	4,4	7,0	92,5	401
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>5,0</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>	
			<b>77,1</b>	<b>74,5</b>	<b>234,4</b>	<b>1 949,5</b>	

Заведующий МОУ "Детский сад № 292



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

Директор ООО "Славия"

С.В. Никитенко



для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	185
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	2,9	14,9	101,4	397
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	4,9	4,5	0,3	60,3	213
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>460</b>	<b>18,8</b>	<b>12,9</b>	<b>64,8</b>	<b>450,8</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0	368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>200</b>	<b>3,0</b>	<b>1,0</b>	<b>42,0</b>	<b>192,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5	57
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13,5	16,7	12,6	262,9	282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,7	31,9	203,0	166
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	15	0,2	0,6	0,8	11,2	354
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>730</b>	<b>26,9</b>	<b>26,7</b>	<b>103,9</b>	<b>781,0</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,1	1,8	11,3	69,4	394
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>210</b>	<b>2,9</b>	<b>2,8</b>	<b>34,5</b>	<b>175,6</b>	
<b>УЖИН</b>							
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	2,0	6,1	48,5	324
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,4	11,0	3,4	174,2	268
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>512</b>	<b>18,9</b>	<b>19,0</b>	<b>44,1</b>	<b>445,0</b>	
<b>2 УЖИН</b>							
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5,0	4,4	7,0	92,5	401
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>5,0</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>	
			<b>75,5</b>	<b>66,8</b>	<b>296,3</b>	<b>2 138,9</b>	

Заведующий МОУ "Детский сад № 292

*Е.П. Григорьев*

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

Директор ООО "Славия"

*С.В. Никитенко*

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	220/2	6,4	5,9	18,5	153,9	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>462</b>	<b>15,5</b>	<b>16,3</b>	<b>52,0</b>	<b>423,8</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
<b>Итого за прием пищи:</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	60	0,7	0,0	1,4	8,1	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4,0	7,2	71,6	67
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №294	195/5	25,4	13,8	21,9	348,3	294
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>710</b>	<b>32,4</b>	<b>18,3</b>	<b>75,4</b>	<b>631,8</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,5	473
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>230</b>	<b>4,1</b>	<b>3,0</b>	<b>55,3</b>	<b>263,1</b>	
<b>УЖИН</b>							
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	150	28,9	23,1	17,8	404,0	231
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	60	1,1	2,3	6,7	52,3	351
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>447</b>	<b>33,3</b>	<b>25,6</b>	<b>54,6</b>	<b>592,7</b>	
<b>2 УЖИН</b>							
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>4,9</b>	<b>7,8</b>	<b>102,8</b>	
			<b>91,7</b>	<b>68,9</b>	<b>264,1</b>	<b>2 105,4</b>	

Заведующий МОУ Детский сад № 292

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Директор ООО «Славия»

Е.П. Примерич

(с солеными овощами)

С.В. Никитенко

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	185
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>445</b>	<b>16,6</b>	<b>18,5</b>	<b>56,1</b>	<b>468,0</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
<b>Итого за прием пищи:</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 СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77	200	2,5	2,4	15,6	94,7	77
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,8	22,1	20,7	382,3	276
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>710</b>	<b>32,1</b>	<b>28,6</b>	<b>97,8</b>	<b>782,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,6	112,7	397
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>230</b>	<b>6,2</b>	<b>6,2</b>	<b>38,9</b>	<b>237,8</b>	
<b>УЖИН</b>	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	60	1,3	2,9	6,6	60,0	54
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	80/5	10,9	7,4	7,8	149,9	255
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	150	3,9	3,9	39,7	214,1	166
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>495</b>	<b>18,2</b>	<b>14,6</b>	<b>82,2</b>	<b>559,7</b>	
<b>2 УЖИН</b>	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5,0	4,4	7,0	92,5	401
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>5,0</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>	
			<b>79,0</b>	<b>72,5</b>	<b>299,7</b>	<b>2 215,3</b>	

Заведующий МОУ Детский сад № 292

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Директор ООО «Славия»



(с соевыми продуктами)

С.В. Никитенко

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	185
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>455</b>	<b>18,9</b>	<b>13,7</b>	<b>64,1</b>	<b>456,5</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388
<b>Итого за прием пищи:</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	60	0,5	0,1	1,0	7,8	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	200/20	1,8	3,1	11,7	82,4	85
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	13,9	13,5	243,9	298
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>710</b>	<b>20,8</b>	<b>17,6</b>	<b>66,9</b>	<b>517,5</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5,0	2,8	52,7	255,8	458
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>275</b>	<b>5,1</b>	<b>2,8</b>	<b>62,5</b>	<b>295,2</b>	
<b>УЖИН</b>	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	80	12,7	4,8	2,5	108,2	249
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	4,6	21,4	143,9	321
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>467</b>	<b>19,1</b>	<b>9,6</b>	<b>53,4</b>	<b>385,7</b>	
<b>2 УЖИН</b>	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5,0	4,4	7,0	92,5	401
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>5,0</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>	
			<b>69,6</b>	<b>48,6</b>	<b>285,8</b>	<b>1 884,4</b>	

Заведующий МОУ "Детский сад № 292"

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Директор ООО "Славия"

(с солеными овощами)

С.В. Никитенко

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	110	11,1	13,9	2,1	182,5	215
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>400</b>	<b>17,5</b>	<b>22,6</b>	<b>37,7</b>	<b>429,8</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
<b>ОБЕД</b>	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	2,0	6,1	48,5	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83	200/25	6,8	6,5	14,3	142,9	83
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	200	19,7	10,1	42,1	361,9	292
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	1,8	22,9	348
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>735</b>	<b>30,8</b>	<b>20,5</b>	<b>102,2</b>	<b>743,8</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>200</b>	<b>2,1</b>	<b>2,3</b>	<b>33</b>	<b>171,7</b>	
<b>УЖИН</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ №238	150	18,1	15,3	35,8	357,0	238
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	60	1,3	3,2	4,3	53,7	350
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>440</b>	<b>21,8</b>	<b>20,1</b>	<b>61,3</b>	<b>526,2</b>	
<b>2 УЖИН</b>	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5,0	4,4	7,0	92,5	401
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>5</b>	<b>4,4</b>	<b>7</b>	<b>92,5</b>	
			<b>77,7</b>	<b>70,1</b>	<b>258,9</b>	<b>2 039,1</b>	

Заведующий МОУ "Детский сад № 292

*Е. П. Пилипенко*

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

Директор ООО "Славия"

*С. В. Никитенко*

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2 День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	185
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	4,9	4,5	0,3	60,3	213
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>470</b>	<b>20,1</b>	<b>14,8</b>	<b>67,5</b>	<b>484,4</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
<b>Итого за прием пищи:</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	60	0,7	0,0	1,4	8,1	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №67	200/5	1,6	4,8	7,4	81,6	67
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	286
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	4,6	21,4	143,9	321
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>805</b>	<b>22,3</b>	<b>26,7</b>	<b>85,5</b>	<b>690,1</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>210</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>48,9</b>	<b>208,8</b>	
<b>УЖИН</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,4	11,0	3,4	174,2	268
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>445</b>	<b>19,1</b>	<b>17,4</b>	<b>51,5</b>	<b>468,1</b>	
<b>2 УЖИН</b>	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5,0	4,4	7,0	92,5	401
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>5,0</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>	
			<b>68,2</b>	<b>65,1</b>	<b>279,4</b>	<b>2 035,1</b>	



Заведующий МОУ "Детский сад № 292"

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
(с солеными овощами)

Директор ООО "Славия"

С.В.Никитенко

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 9							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	185
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>445</b>	<b>19,5</b>	<b>13,4</b>	<b>63,9</b>	<b>454,9</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
<b>Итого за прием пищи:</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 СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	33
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5	57
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №294	195/5	25,4	13,8	21,9	348,3	294
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>690</b>	<b>31,2</b>	<b>21,8</b>	<b>83,7</b>	<b>690,0</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>230</b>	<b>2,4</b>	<b>2,9</b>	<b>32,1</b>	<b>164,5</b>	
<b>УЖИН</b>	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	150	28,9	23,1	17,8	404,0	231
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	60	1,1	2,3	6,7	52,3	351
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>447</b>	<b>33,3</b>	<b>25,6</b>	<b>54,6</b>	<b>592,7</b>	
<b>2 УЖИН</b>	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>4,9</b>	<b>7,8</b>	<b>102,8</b>	
			<b>92,9</b>	<b>68,8</b>	<b>259,8</b>	<b>2 080,0</b>	

Заведующий МОУ «Детский сад № 292

*Е. П. Гусарова*



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

Директор ООО «Славия»

*С. В. Никитенко*



для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	100/5	8,9	15,2	1,9	189,0	215
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>425</b>	<b>19,4</b>	<b>31,1</b>	<b>41,6</b>	<b>540,0</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	СОК ТОМАТНЫЙ №399	180	1,7	0,2	5,0	31,4	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>5,0</b>	<b>31,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324	60	0,8	2,0	5,0	44,1	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82	200	3,0	2,2	17,0	99,9	82
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	230	21,9	20,7	22,4	369,9	302
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	13,6	54,2	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>730</b>	<b>29,8</b>	<b>25,4</b>	<b>84,7</b>	<b>695,7</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	168,7	478
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>250</b>	<b>6,6</b>	<b>7,7</b>	<b>43,9</b>	<b>271,8</b>	
<b>УЖИН</b>	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13,5	16,7	12,5	262,7	282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150/5	8,1	5,5	36,8	234,4	166
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>460</b>	<b>23,2</b>	<b>22,3</b>	<b>69,1</b>	<b>583,9</b>	
<b>2 УЖИН</b>	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5,0	4,4	7,0	92,5	401
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>5,0</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>	
			<b>85,7</b>	<b>91,1</b>	<b>251,3</b>	<b>2 215,3</b>	

Заведующий МОУ "Детский сад № 292"

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Директор ООО "Славия"

*Е. П. Прусская*

(с солеными овощами)

С. В. Никитенко

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3 День 11</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) №94	220	5,3	5,4	18,4	145,1	93
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>450</b>	<b>13,3</b>	<b>11,7</b>	<b>54,4</b>	<b>378,1</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
<b>Итого за прием пищи:</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	60	0,7	0,0	1,4	8,1	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200	1,9	2,3	15,6	90,6	77
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	200	20,0	10,4	42,1	366,2	292
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>740</b>	<b>28,7</b>	<b>14,8</b>	<b>110,0</b>	<b>713,9</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,0	3,9	28,9	166,2	467
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>230</b>	<b>4,1</b>	<b>3,9</b>	<b>54,6</b>	<b>268,8</b>	
<b>УЖИН</b>	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	60	1,3	2,9	6,6	60,0	54
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	80/5	10,3	7,1	5,0	133,2	256
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>532</b>	<b>17,7</b>	<b>16,1</b>	<b>56,6</b>	<b>464,2</b>	
<b>2 УЖИН</b>	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5,0	4,4	7,0	92,5	401
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>5,0</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>	
			<b>69,6</b>	<b>51,7</b>	<b>301,6</b>	<b>2 008,7</b>	

Заведующий МОУ Детский сад № 292

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Директор ООО "Славия"

*Е.В. Григорьев*

(с солеными овощами)

С.В. Никитенко

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 12							
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	185
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	4,9	4,5	0,3	60,3	213
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>470</b>	<b>20,0</b>	<b>14,6</b>	<b>54,1</b>	<b>428,0</b>	
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗКОМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>110</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>31,9</b>	<b>137,0</b>	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	33
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4,0	7,2	71,6	67
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13,5	16,7	12,5	262,7	282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,7	31,9	203,0	166
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>705</b>	<b>26,3</b>	<b>29,4</b>	<b>103,4</b>	<b>796,5</b>	
ПОЛДНИК	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>220</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>25,3</b>	<b>110,2</b>	
УЖИН	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160	10,7	7,2	26,8	228,8	291
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,5	43,9	350
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>437</b>	<b>14,1</b>	<b>9,9</b>	<b>54,9</b>	<b>383,3</b>	
2 УЖИН	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>4,9</b>	<b>7,8</b>	<b>102,8</b>	
			<b>67,4</b>	<b>60,0</b>	<b>277,4</b>	<b>1 957,8</b>	

Заведующий МОУ "Детский сад № 292"

*Е. П. Тригорен*

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

Директор ООО "Славия"

*С. В. Никитенко*

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3 День 13</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	185
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>440</b>	<b>14,3</b>	<b>10,6</b>	<b>80,6</b>	<b>479,4</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
<b>ОБЕД</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4	82
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	286
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	150	3,3	5,7	14,5	123,5	336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>800</b>	<b>22,0</b>	<b>25,1</b>	<b>83,3</b>	<b>662,9</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	168,7	478
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>230</b>	<b>4,1</b>	<b>5,6</b>	<b>44,9</b>	<b>257,0</b>	
<b>УЖИН</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,4	11,0	3,4	174,2	268
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150	3,2	4,7	18,3	134,2	151
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>465</b>	<b>19,0</b>	<b>15,9</b>	<b>46,6</b>	<b>418,8</b>	
<b>2 УЖИН</b>	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5,0	4,4	7,0	92,5	401
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>5,0</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>	
			<b>65,3</b>	<b>61,8</b>	<b>280,1</b>	<b>1 985,7</b>	

Заведующий МОУ "Детский сад № 292

*Е.И. Придворис*

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

Директор ООО "Славия"

*С.В. Никитенко*

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 14</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	100/5	8,9	15,2	1,9	189,0	215
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>405</b>	<b>20,0</b>	<b>31,6</b>	<b>41,0</b>	<b>544,6</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
<b>ОБЕД</b>	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	60	1,3	2,9	6,6	60,0	54
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б №57	200	2,1	4,2	10,0	87,2	57
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,8	22,1	20,7	382,3	276
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	88,0	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>680</b>	<b>29,9</b>	<b>29,7</b>	<b>75,2</b>	<b>697,1</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>230</b>	<b>2,4</b>	<b>0,9</b>	<b>25,2</b>	<b>118,0</b>	
<b>УЖИН</b>	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	13,9	13,5	243,9	298
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ №458	75	10,1	5,4	33,8	225,3	458
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>465</b>	<b>26,6</b>	<b>19,7</b>	<b>75,4</b>	<b>604,9</b>	
<b>2 УЖИН</b>	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5,0	4,4	7,0	92,5	401
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>5,0</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>	
			<b>84,8</b>	<b>86,5</b>	<b>241,5</b>	<b>2 132,2</b>	

Заведующий МОУ Детский сад № 292

*Е. П. Тригун*

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

Директор ООО "Славия"

*С. В. Никитенко*

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3 День 15</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	220/2	6,4	5,9	18,5	153,9	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>462</b>	<b>16,5</b>	<b>14,6</b>	<b>43,2</b>	<b>372,6</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	130	0,8	0,6	37,8	161,9	388
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>130</b>	<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>37,8</b>	<b>161,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА К/Б №80	200	2,4	2,1	14,5	86,6	80
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	230	21,9	20,7	22,4	369,9	302
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>740</b>	<b>30,3</b>	<b>28,6</b>	<b>98,1</b>	<b>778,5</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,1	1,8	11,3	69,4	394
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>220</b>	<b>5,1</b>	<b>5,7</b>	<b>41,1</b>	<b>236,2</b>	
<b>УЖИН</b>	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	80/5	10,9	7,4	7,8	149,9	255
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	150	3,3	5,7	14,5	123,8	336
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>452</b>	<b>15,9</b>	<b>13,2</b>	<b>42,3</b>	<b>362,8</b>	
<b>2 УЖИН</b>	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5,0	4,4	7,0	92,5	401
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>5,0</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>	
			<b>73,6</b>	<b>67,1</b>	<b>269,5</b>	<b>2 004,5</b>	

Заведующий МОУ Детский сад № 292

Е. П. Пригожин

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

Директор ООО "Славия"

С. В. Никитенко

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4 День 16</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	100/5	8,9	15,2	1,9	189,0	215
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>405</b>	<b>18,6</b>	<b>26,6</b>	<b>36,4</b>	<b>470,0</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
<b>Итого за прием пищи:</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	60	0,9	3,6	4,9	54,6	33
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б №67	200	2,3	4,0	8,1	78,0	67
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	200	38,3	41,4	33,0	664,8	304
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>680</b>	<b>44,1</b>	<b>49,4</b>	<b>77,0</b>	<b>934,8</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>210</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>48,9</b>	<b>208,8</b>	
<b>УЖИН</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,4	11,0	3,4	174,2	268
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>455</b>	<b>17,8</b>	<b>17,0</b>	<b>38,1</b>	<b>395,6</b>	
<b>2 УЖИН</b>	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5,0	4,4	7,0	92,5	401
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>5,0</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>	
			<b>87,2</b>	<b>99,2</b>	<b>226,4</b>	<b>2 192,9</b>	



Заведующий МОУ Детский сад № 292

*Е.П. Приорис*

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

Директор ООО "Славия"

*С.В. Никитенко*

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 17</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	220	5,3	5,4	18,4	145,1	93
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>440</b>	<b>12,5</b>	<b>11,5</b>	<b>47,8</b>	<b>346,6</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
<b>Итого за прием пищи:</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	60	0,5	0,1	1,0	7,8	
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ №56	200/5	1,4	4,7	8,0	82,7	56
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288	80/80	13,7	16,3	12,4	260,5	288
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	120/5	4,5	4,0	28,7	174,0	205
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>770</b>	<b>22,8</b>	<b>25,5</b>	<b>92,8</b>	<b>709,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>230</b>	<b>2,4</b>	<b>2,9</b>	<b>32,1</b>	<b>164,5</b>	
<b>УЖИН</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	150	26,8	18,1	25,8	385,7	237
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,5	43,9	350
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>437</b>	<b>31,1</b>	<b>20,8</b>	<b>59,4</b>	<b>566,0</b>	
<b>2 УЖИН</b>	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>4,9</b>	<b>7,8</b>	<b>102,8</b>	
			<b>75,3</b>	<b>65,8</b>	<b>257,6</b>	<b>1 964,2</b>	

Заведующий МОУ Детский сад № 292

*Е.Р. Григоренко*

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

Директор ООО «Славия»

*С.В. Никущенко*

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 18</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	185
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>440</b>	<b>14,5</b>	<b>12,8</b>	<b>74,0</b>	<b>476,0</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
<b>Итого за прием пищи:</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	130	0,8	0,6	37,8	161,9	388
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>130</b>	<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>37,8</b>	<b>161,9</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №81	180	4,1	3,8	13,6	106,1	81
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	286
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150/5	8,1	5,5	36,8	234,4	166
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>785</b>	<b>28,9</b>	<b>26,5</b>	<b>110,3</b>	<b>816,0</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	168,7	478
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>247</b>	<b>3,7</b>	<b>5,3</b>	<b>36,8</b>	<b>210,4</b>	
<b>УЖИН</b>							
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №245	70/5	13,2	4,3	0,2	97,3	245
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	4,6	21,4	143,9	321
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>425</b>	<b>18,5</b>	<b>9,3</b>	<b>49,7</b>	<b>376,9</b>	
<b>2 УЖИН</b>							
<b>Итого за прием пищи:</b>	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5,0	4,4	7,0	92,5	401
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>5,0</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>	
			<b>71,4</b>	<b>58,9</b>	<b>315,6</b>	<b>2 133,7</b>	

Заведующий МОУ Детский сад № 292

*Е. П. Приоркин*

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

Директор ООО «Славия»

*С. В. Нахитенко*

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец. туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 19</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	250/2	7,1	6,1	24,4	183,0	93
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>489</b>	<b>9,7</b>	<b>13,6</b>	<b>49,6</b>	<b>370,5</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
<b>ОБЕД</b>	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324	60	0,8	2,0	5,0	44,1	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	200	1,7	2,1	13,7	81,1	80
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13,5	16,7	12,6	262,9	282
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	130	2,4	5,1	12,9	116,8	344
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>695</b>	<b>21,0</b>	<b>26,3</b>	<b>75,2</b>	<b>642,3</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	50	3,4	6,3	27,3	179,9	470
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>230</b>	<b>3,5</b>	<b>6,3</b>	<b>53,0</b>	<b>282,5</b>	
<b>УЖИН</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235	150	23,3	16,0	34,7	385,1	235
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,6	44,4	350
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>430</b>	<b>32,1</b>	<b>23,6</b>	<b>62,2</b>	<b>603,2</b>	
<b>2 УЖИН</b>	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5,0	4,4	7,0	92,5	401
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>5,0</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>	
			<b>72,2</b>	<b>74,4</b>	<b>264,7</b>	<b>2 066,1</b>	

Заведующий МОУ Детский сад № 292

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Директор ООО "Славия"

Е.П. Григорьев

(с солеными овощами)

С.В. Никитенко

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 20							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>435</b>	<b>17,3</b>	<b>10,8</b>	<b>75,2</b>	<b>468,1</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0	368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>200</b>	<b>3,0</b>	<b>1,0</b>	<b>42,0</b>	<b>192,0</b>	
<b>ОБЕД</b>	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	2,0	6,1	48,5	324
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5	57
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	200	13,3	8,7	33,6	286,4	291
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,7	3,9	47,2	350
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>740</b>	<b>20,2</b>	<b>17,8</b>	<b>100,5</b>	<b>669,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,1	1,8	11,3	69,4	394
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>200</b>	<b>2,7</b>	<b>2,5</b>	<b>26,8</b>	<b>140,2</b>	
<b>УЖИН</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,4	11,0	3,4	174,2	268
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	130	3,3	3,4	34,4	185,8	166
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>455</b>	<b>19,9</b>	<b>14,6</b>	<b>67,7</b>	<b>494,1</b>	
<b>2 УЖИН</b>	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5,0	4,4	7,0	92,5	401
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>5,0</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>	
			<b>68,1</b>	<b>51,2</b>	<b>319,2</b>	<b>2 056,1</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг	ккал
<b>Итого за период</b>	<b>1 526,4</b>	<b>1 367,7</b>	<b>5 465,0</b>	<b>41 188,7</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>76,3</b>	<b>68,4</b>	<b>273,3</b>	<b>2059,4</b>