

Директор МОУ "Детский сад № 292" ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Директор ООО "Славия" *С.В. Никутенко*
Е.П. Примерен (со свежими овощами)
 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 1							
День 1							
ЗАВТРАК	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (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
Итого за прием пищи:		430	12,8	11,3	51,2	360,3	
2 ЗАВТРАК	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
Итого за прием пищи:		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
ОБЕД	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324	60	0,8	2,0	5,0	44,1	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С 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	
Итого за прием пищи:		740	24,3	22,6	100,6	712,7	
ПОЛДНИК	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
Итого за прием пищи:		230	4,1	3,9	54,6	268,8	
УЖИН	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,8	22,1	20,7	382,3	276
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
Итого за прием пищи:		440	27,0	22,3	50,6	516,4	
2 УЖИН	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5,0	4,4	7,0	92,5	401
Итого за прием пищи:		180	5,0	4,4	7,0	92,5	
			74,1	64,7	281,7	2 025,8	

Директор МОУ "Детский сад № 292" ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Директор ООО "Славия"
 Е.П. Пришорин (со свежими 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 1							
День 2							
ЗАВТРАК	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	
Итого за прием пищи:		420	20,5	25,5	36,7	464,0	
2 ЗАВТРАК	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
Итого за прием пищи:		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №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	
Итого за прием пищи:		680	20,4	20,0	79,0	584,2	
ПОЛДНИК	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
Итого за прием пищи:		230	2,4	2,9	32,1	164,5	
УЖИН	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	
Итого за прием пищи:		450	27,9	21,5	61,9	569,2	
2 УЖИН	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5,0	4,4	7,0	92,5	401
Итого за прием пищи:		180	5,0	4,4	7,0	92,5	
			77,1	74,5	234,4	1 949,5	

Директор МОУ "Детский сад № 292" ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Директор ООО "Славия"
 Е.П. Прущанин (со свежими овощами) С.В. Никитенко
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



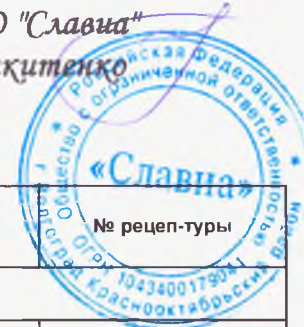
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 3							
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	185
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	2,9	14,9	101,4	397
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	4,9	4,5	0,3	60,3	213
Итого за прием пищи:		460	18,8	12,9	64,8	450,8	
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0	368
Итого за прием пищи:		200	3,0	1,0	42,0	192,0	
ОБЕД	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	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	
Итого за прием пищи:		730	26,9	26,7	103,9	781,0	
ПОЛДНИК	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
Итого за прием пищи:		210	2,9	2,8	34,5	175,6	
УЖИН	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	
Итого за прием пищи:		512	18,9	19,0	44,1	445,0	
2 УЖИН	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5,0	4,4	7,0	92,5	401
Итого за прием пищи:		180	5,0	4,4	7,0	92,5	
			75,5	66,8	296,3	2 136,9	

Директор МОУ "Детский сад № 292" ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Директор ООО "Славия"
Е.И. Григорина (со свежими овощами) С.В. Никитенко
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



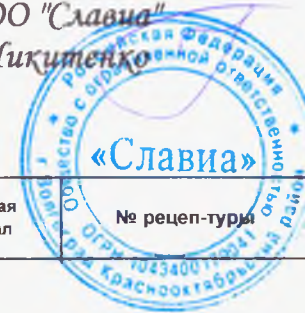
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 4							
ЗАВТРАК	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	220/2	6,4	5,9	18,5	153,9	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3
Итого за прием пищи:		462	15,5	16,3	52,0	423,8	
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
Итого за прием пищи:		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
ОБЕД	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	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	
Итого за прием пищи:		710	32,4	18,3	75,4	631,8	
ПОЛДНИК	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
Итого за прием пищи:		230	4,1	3,0	55,3	263,1	
УЖИН	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	
Итого за прием пищи:		447	33,3	25,6	54,6	592,7	
2 УЖИН	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
Итого за прием пищи:		200	5,6	4,9	7,8	102,8	
			91,7	68,9	264,1	2 105,4	

Директор МОУ "Детский сад № 292" ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Директор ООО "Славна"
 (со свежими овощами) С.В.Никутенко
 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 1							
День 5							
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	185
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
Итого за прием пищи:		445	16,6	18,5	56,1	468,0	
2 ЗАВТРАК							
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
Итого за прием пищи:		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
ОБЕД							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77	200	2,5	2,4	15,6	94,7	77
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,8	22,1	20,7	382,3	276
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
Итого за прием пищи:		710	32,1	28,6	97,8	782,2	
ПОЛДНИК							
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,6	112,7	397
Итого за прием пищи:		230	6,2	6,2	38,9	237,8	
УЖИН							
	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	
Итого за прием пищи:		495	18,2	14,6	82,2	559,7	
2 УЖИН							
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5,0	4,4	7,0	92,5	401
Итого за прием пищи:		180	5,0	4,4	7,0	92,5	
			79,0	72,5	299,7	2 215,3	

Директор МОУ "Детский сад № 292" ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Директор ООО "Славия"
Е.И. Григорьев (со свежими 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 2							
День 6							
ЗАВТРАК	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
Итого за прием пищи:		455	18,9	13,7	64,1	456,5	
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388
Итого за прием пищи:		110	0,7	0,5	31,9	137,0	
ОБЕД	ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	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	
Итого за прием пищи:		710	20,8	17,6	66,9	517,5	
ПОЛДНИК	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5,0	2,8	52,7	255,8	458
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
Итого за прием пищи:		275	5,1	2,8	62,5	295,2	
УЖИН	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	
Итого за прием пищи:		467	19,1	9,6	53,4	385,7	
2 УЖИН	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5,0	4,4	7,0	92,5	401
Итого за прием пищи:		180	5,0	4,4	7,0	92,5	
			69,6	48,6	285,8	1 884,4	

Директор МОУ "Детский сад № 292" ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Директор ООО "Славия"
Е.И. Григорин (со свежими 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 2							
День 7							
ЗАВТРАК	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	
	Итого за прием пищи:	400	17,5	22,6	37,7	429,8	
2 ЗАВТРАК	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
Итого за прием пищи:		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
ОБЕД	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	
Итого за прием пищи:		735	30,6	20,5	102,2	743,8	
ПОЛДНИК	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	
Итого за прием пищи:		200	2,1	2,3	33	171,7	
УЖИН	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	
Итого за прием пищи:		440	21,6	20,1	61,3	526,2	
2 УЖИН	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5,0	4,4	7,0	92,5	401
Итого за прием пищи:		180	5	4,4	7	92,5	
			77,7	70,1	258,9	2 039,1	

Директор МОУ "Детский сад № 292" ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Директор ООО "Славия"

С. В. Никитенко

(со свежими 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 2							
День 8							
ЗАВТРАК	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
Итого за прием пищи:		470	20,1	14,8	67,5	484,4	
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
Итого за прием пищи:		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
ОБЕД	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №67	200/5	1,6	4,8	7,4	81,6	67
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	286
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	4,6	21,4	143,9	321
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за прием пищи:		805	22,3	26,7	85,5	690,1	
ПОЛДНИК	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
Итого за прием пищи:		210	0,9	1,0	48,9	208,8	
УЖИН	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	
Итого за прием пищи:		445	19,1	17,4	51,5	468,1	
2 УЖИН	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5,0	4,4	7,0	92,5	401
Итого за прием пищи:		180	5,0	4,4	7,0	92,5	
			68,2	65,1	279,4	2 035,1	

Директор МОУ "Детский сад № 292" ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Директор ООО "Славна" С.В.Никутенко
 Е.П.Примери (со свежими овощами)
 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 2							
День 9							
ЗАВТРАК	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
Итого за прием пищи:		445	19,5	13,4	63,9	454,9	
2 ЗАВТРАК	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
Итого за прием пищи:		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
ОБЕД	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	
Итого за прием пищи:		690	31,2	21,8	83,7	690,0	
ПОЛДНИК	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
Итого за прием пищи:		230	2,4	2,9	32,1	164,5	
УЖИН	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	
Итого за прием пищи:		447	33,3	25,6	54,6	592,7	
2 УЖИН	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
Итого за прием пищи:		200	5,6	4,9	7,8	102,8	
			92,9	68,8	259,8	2 080,0	

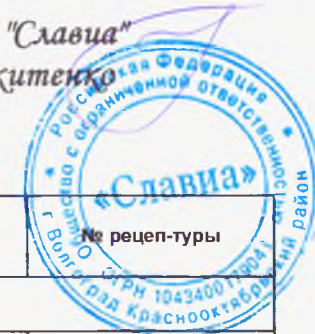
Директор МОУ "Детский сад № 292" ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Директор ООО "Славия"

С.П. Григорин

(со свежими 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 2							
День 10							
ЗАВТРАК	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
Итого за прием пищи:		425	19,4	31,1	41,6	540,0	
2 ЗАВТРАК	СОК ТОМАТНЫЙ №399	180	1,7	0,2	5,0	31,4	399
Итого за прием пищи:		180	1,7	0,2	5,0	31,4	
ОБЕД	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324	60	0,8	2,0	5,0	44,1	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82	200	3,0	2,2	17,0	99,9	82
	ПТИЦА, 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	
Итого за прием пищи:		730	29,8	25,4	84,7	695,7	
ПОЛДНИК	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
Итого за прием пищи:		250	6,6	7,7	43,9	271,8	
УЖИН	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	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
Итого за прием пищи:		460	23,2	22,3	69,1	583,9	
2 УЖИН	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5,0	4,4	7,0	92,5	401
Итого за прием пищи:		180	5,0	4,4	7,0	92,5	
			85,7	91,1	251,3	2 215,3	

Директор МОУ "Детский сад № 292" ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Директор ООО "Славия"

Е.И. Приоркин (со свежими 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 11							
ЗАВТРАК	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (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
Итого за прием пищи:		450	13,3	11,7	54,4	378,1	
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
Итого за прием пищи:		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
ОБЕД	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200	1,9	2,3	15,6	90,6	77
	МАКАРОНИК 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	
Итого за прием пищи:		740	28,7	14,8	110,0	713,9	
ПОЛДНИК	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
Итого за прием пищи:		230	4,1	3,9	54,6	268,8	
УЖИН	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	
Итого за прием пищи:		532	17,7	16,1	56,6	464,2	
2 УЖИН	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5,0	4,4	7,0	92,5	401
Итого за прием пищи:		180	5,0	4,4	7,0	92,5	
			69,6	51,7	301,6	2 008,7	

Директор МОУ "Детский сад № 292" ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Директор ООО "Славия"

Е.П.Приморский (со свежими 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	
Итого за прием пищи:		470	20,0	14,6	54,1	428,0	
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388
Итого за прием пищи:		110	0,7	0,5	31,9	137,0	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	33
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4,0	7,2	71,6	67
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13,5	16,7	12,5	262,7	282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,7	31,9	203,0	166
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за прием пищи:		705	26,3	29,4	103,4	796,5	
ПОЛДНИК	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
Итого за прием пищи:		220	0,7	0,7	25,3	110,2	
УЖИН	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)	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	
Итого за прием пищи:		437	14,1	9,9	54,9	383,3	
2 УЖИН	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
Итого за прием пищи:		200	5,6	4,9	7,8	102,8	
			67,4	60,0	277,4	1 957,8	

Директор МОУ "Детский сад № 292" ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Директор ООО "Славия"

С.В. Никитенко

(со свежими 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 13							
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	185
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2
Итого за прием пищи:		440	14,3	10,6	80,6	479,4	
2 ЗАВТРАК	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
Итого за прием пищи:		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
ОБЕД	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4	82
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	286
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	150	3,3	5,7	14,5	123,5	336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за прием пищи:		800	22,0	25,1	83,3	662,9	
ПОЛДНИК	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
Итого за прием пищи:		230	4,1	5,6	44,9	257,0	
УЖИН	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	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
Итого за прием пищи:		465	19,0	15,9	46,6	418,8	
2 УЖИН	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5,0	4,4	7,0	92,5	401
Итого за прием пищи:		180	5,0	4,4	7,0	92,5	
			65,3	61,8	280,1	1 985,7	

Директор МОУ "Детский сад № 292" ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Директор ООО "Славия"

М.Е. П. П. П.

(со свежими 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 14							
ЗАВТРАК	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
Итого за прием пищи:		405	20,0	31,6	41,0	544,6	
2 ЗАВТРАК	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
Итого за прием пищи:		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
ОБЕД	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	86,0	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за прием пищи:		680	29,9	29,7	75,2	697,1	
ПОЛДНИК	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
Итого за прием пищи:		230	2,4	0,9	25,2	118,0	
УЖИН	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
Итого за прием пищи:		465	26,6	19,7	75,4	604,9	
2 УЖИН	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5,0	4,4	7,0	92,5	401
Итого за прием пищи:		180	5,0	4,4	7,0	92,5	
			84,8	86,5	241,5	2 132,2	

Директор МОУ "Детский сад № 292" ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Директор ООО "Славия"

Е.П. Примеркин

(со свежими овощами)

С.В. Никитенко

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



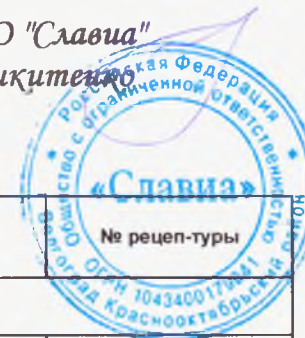
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3							
День 15							
ЗАВТРАК	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	220/2	6,4	5,9	18,5	153,9	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	БАТОН	30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

Директор МОУ "Детский сад № 292" ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Директор ООО "Славия"

Е.П. Пригоди (со свежими 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	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4							
День 16							
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	100/5	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	
Итого за прием пищи:		405	18,6	26,6	36,4	470,0	
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
Итого за прием пищи:		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
ОБЕД	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	
Итого за прием пищи:		680	44,1	49,4	77,0	934,8	
ПОЛДНИК	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
Итого за прием пищи:		210	0,9	1,0	48,9	208,8	
УЖИН	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	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
Итого за прием пищи:		455	17,8	17,0	38,1	395,6	
2 УЖИН	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5,0	4,4	7,0	92,5	401
Итого за прием пищи:		180	5,0	4,4	7,0	92,5	
			87,2	99,2	226,4	2 192,9	

Директор МОУ "Детский сад № 292" ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Директор ООО "Славия"
 (со свежими овощами) С.В.Никутенко
 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 17							
ЗАВТРАК	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
Итого за прием пищи:		440	12,5	11,5	47,8	346,6	
2 ЗАВТРАК	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
Итого за прием пищи:		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
ОБЕД	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	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	
Итого за прием пищи:		770	22,8	25,5	92,8	709,2	
ПОЛДНИК	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
Итого за прием пищи:		230	2,4	2,9	32,1	164,5	
УЖИН	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	
Итого за прием пищи:		437	31,1	20,8	59,4	566,0	
2 УЖИН	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
Итого за прием пищи:		200	5,6	4,9	7,8	102,8	
			75,3	65,8	257,6	1 964,2	

Директор МОУ "Детский сад № 292" ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Директор ООО "Славия"

Е.П.Приморский (со свежими овощами)

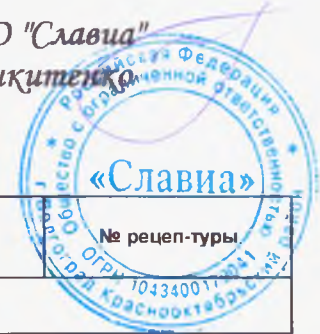
С.В.Никутенко

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 18							
ЗАВТРАК	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
Итого за прием пищи:		440	14,5	12,8	74,0	476,0	
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	130	0,8	0,6	37,8	161,9	388
Итого за прием пищи:		130	0,8	0,6	37,8	161,9	
ОБЕД	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	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	
Итого за прием пищи:		785	28,9	26,5	110,3	816,0	
ПОЛДНИК	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
Итого за прием пищи:		247	3,7	5,3	36,8	210,4	
УЖИН	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	
Итого за прием пищи:		425	18,5	9,3	49,7	376,9	
2 УЖИН	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5,0	4,4	7,0	92,5	401
Итого за прием пищи:		180	5,0	4,4	7,0	92,5	
			71,4	58,9	315,6	2 133,7	

Директор МОУ "Детский сад № 292" ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Директор ООО "Славия"
С.В. Никутенко (со свежими овощами) С.В. Никутенко
 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 19							
ЗАВТРАК	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	250/2	7,1	6,1	24,4	183,0	93
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1
Итого за прием пищи:		489	9,7	13,6	49,6	370,5	
2 ЗАВТРАК	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
Итого за прием пищи:		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
ОБЕД	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324	60	0,8	2,0	5,0	44,1	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	200	1,7	2,1	13,7	81,1	80
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, 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	
Итого за прием пищи:		695	21,0	26,3	75,2	642,3	
ПОЛДНИК	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
Итого за прием пищи:		230	3,5	6,3	53,0	282,5	
УЖИН	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235	150	23,3	16,0	34,7	385,1	235
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,6	44,4	350
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
Итого за прием пищи:		430	32,1	23,6	62,2	603,2	
2 УЖИН	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5,0	4,4	7,0	92,5	401
Итого за прием пищи:		180	5,0	4,4	7,0	92,5	
			72,2	74,4	264,7	2 066,1	

Директор МОУ "Детский сад № 292" ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Директор ООО "Славия"

Е.П.Примич

(со свежими 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							
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
Итого за прием пищи:		435	17,3	10,9	75,2	468,1	
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0	368
Итого за прием пищи:		200	3,0	1,0	42,0	192,0	
ОБЕД	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)	200	13,3	8,7	33,6	286,4	291
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,7	3,9	47,2	350
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за прием пищи:		740	20,2	17,8	100,5	669,2	
ПОЛДНИК	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
Итого за прием пищи:		200	2,7	2,5	26,8	140,2	
УЖИН	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	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
Итого за прием пищи:		455	19,9	14,6	67,7	494,1	
2 УЖИН	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5,0	4,4	7,0	92,5	401
Итого за прием пищи:		180	5,0	4,4	7,0	92,5	
			68,1	51,2	319,2	2 056,1	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

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