

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(без тыквы со свежими овощами)
для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детский сад № 32

Капитанова О.Ю.
(подпись) Заведующий сад № 32
(Ф.И.О. заведующего)

№ 28 «30» мая 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80/40	2,4	5,2	8,5	89,4	2,4	№129
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	4,3	3,9	0,2	53,0	0	№ 213
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10	4,6	6,8	15,2	140,5	0,1	№3
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы св.)	40	0,3		1,0	5,4	1,6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,8	1,9	12,1	71,8	3,9	№82
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	70	14,6	14,8	11,5	236,3	0,6	№305
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	3,9	17,1	113,0	8,3	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,3		20,2	83,4	0,1	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	

Уплотненный полдник								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180/2	5,2	5,4	16,6	128,9	0,6	№94
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	№397
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,5	7,7	36,0	231,3	0	№469
Итого за 1 день:		51,7	56,8	211,0	1 545,6	51,7	20,1	



ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено
Приказом заведующего МОУ детский сад № 32
Капитанова О.Ю.
(Ф.И.О. заведующего)

№ 28 «30» мая 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (гречневая)	170/5	8,1	5,6	30,0	194,6	0,8	№185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
II Завтрак								
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	100	1,5	0,5	20,5	93,4	4,0	№368
Обед								
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (свекольная)	50	1,2	2,9	6,3	56,8	3,3	№54
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,3	3,5	5,7	59,5	7,7	№67
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	130	15,1	16,5	27,2	317,9	0,4	№292
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2	№372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
Уплотненный полдник								
	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ				Ь			
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	150	15,2	14,0	24,6	294,0	0,7	№233
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	40	0,8	2,0	5,3	41,2	0,1	№351
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	5,2	4,5	7,2	95,4	1,3	№401
		20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
Итого за 2 день:			57,6	53,8	200,6	1 516,3	20,0	

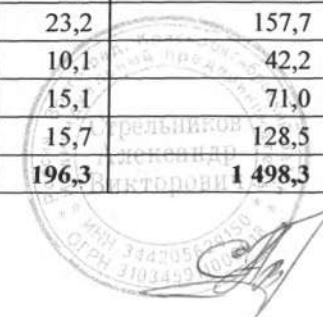


ранний возраст 1 до 3 лет



Утверждено
 Приказом заведующего МОУ детский сад № 32
 Капитанова О.Ю.
 (Ф.И.О. заведующего)
 № 28 «30» мая 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180/2	4,9	6,1	13,6	121,2	0,6	№94
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	№400
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	№1
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	180			20,1	80,3	1,0	№399
Обед								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,6	2,0	2,8	32,4	3,2	№53
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	1,4	2,3	8,9	60,9	2,7	№85
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	15,5	14,5	12,7	244,2	20,0	№298
	СОУС СМЕТАННЫЙ	15	0,2	0,6	0,9	11,6	0	№354
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛЯ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,1		21,3	85,4	0	№383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	
Уплотненный полдник								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты св.)	40	0,4	0,1	1,5	9,3	4,0	
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	11,3	4,4	2,1	95,0	0,1	№249
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,6	5,7	23,2	157,7	10,8	№322
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2		10,1	42,2	1,2	№393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	ВАФЛИ	25	0,9	7,4	15,7	128,5	0	
Итого за 3 день:			53,4	57,8	196,3	1 498,3	44,7	



ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детский сад № 32

Капитанова О.Ю.

(ф.И.О. заведующего)

№ 28 «30» мая 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80/40	2,4	5,2	8,5	89,4	2,4	№129
	ДРАЧЕНА	80/5	9,2	15,5	5,2	198,7	0,1	№228
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1		9,9	39,9	0	№392
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
Обед								
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (морковная)	40	0,9	2,3	4,4	43,5	2,1	№54
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/7	1,5	4,9	5,9	76,1	7,7	№67
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	11,9	11,3	196,8	0,1	№282
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,7	3,0	15,4	96,6	6,8	№319
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ	150	0,3	0,1	24,7	102,7	9,0	№374
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
Уплотненный полдник								
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70/5	11,2	9,6	2,9	143,1	0,2	№268
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая)	100/5	5,1	6,8	23,6	177,0	0,3	№166
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9		35,3	0	№7
Итого за 5 день:			57,1	65,9	184,6	1 561,0	30,6	



ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено
 Приказом заведующего МОУ детский сад № 32
 Капитанова О.Ю.
 (Ф.И.О. заведующего)

№ 28 «30» мая 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8	
	МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	120/10/2	6,0	4,9	24,1	163,5	0	№206
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
II Завтрак								
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	170	0,7	0,7	16,2	77,8	6,8	№368
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты св.)	40	0,4	0,1	1,5	9,3	4,0	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,4	1,8	9,9	61,3	3,9	№80
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	19,3	18,0	19,7	322,5	9,1	№302
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,1		21,3	85,4	0	№383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
Уплотненный полдник								
	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная)	170/5	7,8	4,9	33,5	201,5	0,8	№185
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	5,8	8,6	99,0	1,0	№400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	6,1	4,9	34,8	207,7	0	№473
Итого за 6 день:			56,8	48,9	227,7	1 561,0	28,9	



ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детский сад № 32
Капитанова О.Ю.
(Ф.И.О. заведующего)

№ 28 «30» мая 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ ("Геркулес")	170/5	7,3	6,3	27,4	187,2	0,8	№185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	180			20,1	80,3	1,0	№399
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы св.)	40	0,3		1,0	5,4	1,6	
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,4	3,2	9,7	73,9	4,4	№58
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/60	18,2	17,7	4,2	249,6	1,1	№277
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,4	3,3	10,1	81,9	21,4	№336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,3		20,2	83,4	0,1	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
Уплотненный полдник								
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	120/5	18,6	13,6	19,8	286,9	0,2	№230
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,2	95,4	1,3	№401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
	ЯБЛОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	80	0,5	0,3	23,5	100,4	2,9	№388
Итого за 7 день:			64,0	53,9	204,6	1 563,7	35,3	



ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детский сад № 32

(роспись)

Капитанова О.Ю.

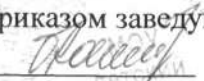
(Ф.И.О. заведующего)

№ 28 «30» мая 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180/2	5,0	5,6	16,2	127,9	0,6	№94
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	№397
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10	4,6	6,8	15,2	140,5	0,1	№3
II Завтрак								
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	100	1,5	0,5	20,5	93,4	4,0	№368
Обед								
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ	40	0,8	1,4	4,4	34,7	1,8	№134
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,3	3,5	5,7	59,5	7,7	№67
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	180	14,7	15,6	30,3	320,8	14,3	№291
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2	№372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	
Уплотненный полдник								
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	70	9,0	4,5	5,6	96,7	0,2	№254
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,1	12,6	20,9	221,9	9,0	№137
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2		10,1	42,2	1,1	№393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
Итого за 8 день:			49,1	54,9	194,7	1 470,2	40,6	



ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено
 Приказом заведующего МОУ детский сад № 32

 Капитанова О.Ю.
 (Ф.И.О. заведующего)

№ 28 «30» мая 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (рисовая)	170/5/5	5,9	8,5	30,5	214,2	0,8	№185
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты св.)	40	0,4	0,1	1,5	9,3	4,0	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	1,6	1,8	11,6	67,9	5,7	№77
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	11,9	11,3	196,8	0,1	№282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая)	80/5	4,1	6,2	18,7	147,1	0,2	№166
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,1		21,3	85,4	0	№383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
Уплотненный полдник								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	150	18,7	15,8	21,9	320,2	1,6	№240
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	30	0,6	1,5	4,0	30,8	0,1	№351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,2	95,4	1,3	№401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
Итого за 9 день:			58,0	54,7	200,7	1 532,8	15,7	


 Стрельников
 Александр
 Викторович

ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено
 Приказом заведующего МОУ детский сад № 32
 Капитанова О.Ю.
 (Ф.И.О. заведующего)

(роспись)

№ 28 «30» мая 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,6	2,6	3,5	40,4	4,1	№53
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70/5	7,1	12,5	1,4	146,1	0,1	№215
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	5,8	8,6	99,0	1,0	№400
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9		35,3	0	№7
II Завтрак								
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	170	0,7	0,7	16,2	77,8	6,8	№368
Обед								
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,2	2,9	7,5	62,0	5,1	№57
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-Й ВАРИАНТ)	70	9,8	11,0	8,9	174,2	0,7	№286
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	20	0,3	1,0	1,4	17,6	0,2	№356
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,0	21,5	141,5	10,3	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,3		20,2	83,4	0,1	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
Уплотненный полдник								
	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80/40	2,5	5,2	8,7	89,8	2,5	№129
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	70/5	13,3	3,8	0,3	88,7	0,5	№ 245
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,2	8,7	33,5	228,4	0	№470
Итого за 10 день:			59,8	66,3	188,1	1 575,9	31,9	

(подпись)
 Александр Викторович

ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено
Приказом заведующего МОУ детский сад_№ 32

Капитанова
(роспись)

Капитанова О.Ю.
(Ф.И.О. заведующего)

№ 28 «30» мая 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 11								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (пшенная)	170/5	7,8	5,4	34,4	209,0	0,8	№185
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	№397
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	180			20,1	80,3	1,0	№399
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы св.)	40	0,3		1,0	5,4	1,6	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,3	3,5	5,7	59,5	7,7	№67
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	140	26,5	28,5	23,3	456,3	1,4	№304
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2	№372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
Уплотненный полдник								
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (морковная)	70	1,6	4,2	7,8	75,7	3,6	№54
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	120	2,8	3,2	16,7	105,3	7,4	№319
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1		9,9	39,9	0	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0	
Итого за 11 день:			53,1	52,6	215,9	1 531,4	25,3	

Стрельников Александр Викторович

ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

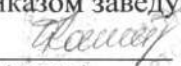
Приказом заведующего МОУ детский сад_№ 32
Капитанова О.Ю.
(Ф.И.О. заведующего)

№ 28 «30» мая 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 12								
Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180/2	5,0	5,4	16,2	126,6	0,6	№94
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	№1
II Завтрак								
	АПЕЛЬСИН	220	1,4	0,3	12,1	64,2	37,0	
Обед								
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (свекольная)	40	1,0	2,3	5,0	45,6	2,8	№54
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	1,4	2,3	8,9	60,9	2,7	№85
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/60	18,4	17,3	3,5	249,3	0	№278
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	2,3	3,8	11,4	93,0	4,6	№151
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,1		21,3	85,4	0	№383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
Уплотненный полдник								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	110	17,6	13,2	18,8	277,2	0,2	№237
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	180	5,0	4,4	7,4	94,3	0,2	№401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
	ЯБЛОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	80	0,5	0,3	23,5	100,4	2,9	№388
Итого за 12 день:			62,0	60,1	184,7	1 550,7	51,5	



ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено
 Приказом заведующего МОУ детский сад_№ 32

 Капитанова О.Ю.
 (роспись) (Ф.И.О. заведующего)

№ 28 «30» мая 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 13								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная)	170/5	7,8	4,9	33,8	202,7	0,8	№185
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
Обед								
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь)	40	0,6	1,4	3,3	28,6	0,9	№324
	БОРЩ	150	1,1	2,9	5,8	54,6	5,1	№56
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,9	21,0	15,7	322,9	8,2	№276
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,3		20,2	83,4	0,1	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
Уплотненный полдник								
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	70	10,1	3,5	5,6	93,6	0,1	№263
	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ	150	6,9	9,4	24,2	209,8	28,1	№152
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,8	1,2	14,9	0	№354
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1		9,9	39,9	0	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
Итого за 13 день:			54,9	48,3	192,4	1 416,1	45,2	



ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

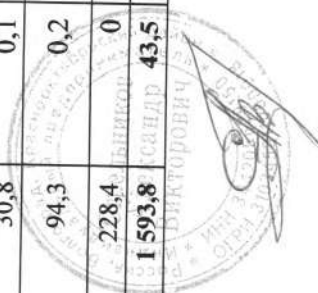
Приказом заведующего МОУ детский сад № 32

Капитанова О.Ю.

(Ф.И.О. заведующего)

№ 28 «30» мая 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 14								
Завтрак								
	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60/30	1,9	3,8	6,5	67,4	1,8	№129
	ОМЛЕТ С СЫРОМ	70/5	8,4	14,4	1,3	169,7	0,1	№216
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	5,8	8,6	99,0	1,0	№400
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
II Завтрак								
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	100	1,5	0,5	20,5	93,4	4,0	№368
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты св.)	40	0,4	0,1	1,5	9,3	4,0	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,8	1,8	12,1	70,9	3,9	№82
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	170	11,4	7,7	28,6	237,9	19,3	№291
	СОУС СМЕТАННЫЙ	15	0,2	0,6	0,9	11,9	0	№354
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ	150	0,3	0,1	24,7	102,7	9,0	№374
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
Уплотненный полдник								
	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	130	11,1	7,0	28,4	227,1	0,1	№212
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	30	0,6	1,5	4,0	30,8	0,1	№351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	180	5,0	4,4	7,4	94,3	0,2	№401
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,2	8,7	33,5	228,4	0	№470
Итого за 14 день:			56,9	57,7	209,0	1 593,8	43,5	



ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детский сад № 32

Капитанова О.Ю.

(Ф.И.О. заведующего)

№ 28 «30» мая 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 15								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (манная)	170/5	6,8	5,0	29,6	181,4	0,8 №185	
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6 №397	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9		35,3	0 №7	
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	180			20,1	80,3	1,0 №399	
Обед								
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ	40	0,8	1,2	4,4	33,3	1,8 №134	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	1,6	1,8	11,6	67,9	5,7 №77	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	11,9	11,3	196,8	0,1 №282	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,4	3,3	10,1	81,9	21,4 №336	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,1		21,3	85,4	0 №383	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
Уплотненный полдник								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы св.)	40	0,3		1,0	5,4	1,6	
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	70	8,1	4,8	2,6	86,7	0,5 № 253	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,3	18,7	122,6	9,0 №321	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5 №394	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	6,1	4,9	34,8	207,7	0 №473	
Итого за 15 день:			55,2	48,0	235,4	1 572,0	43,0	



ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено
 Приказом заведующего МОУ детский сад № 32
 Капитанова О.Ю.
 (Ф.И.О. заведующего)

(роспись)

№ 28 «30» мая 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 16								
Завтрак								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,6	2,8	3,6	42,5	4,1	№53
	МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100/5	3,8	4,0	24,1	146,9	0	№205
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10	0,1		9,9	39,9	0	№392
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	№1
II Завтрак								
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	100/5	0,4	0,4	32,6	138,0	4,0	№385
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты св.)	40	0,4	0,1	1,5	9,3	4,0	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,3	3,5	5,7	59,5	7,7	№67
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	19,3	18,0	19,6	323,3	9,1	№302
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,3		20,2	83,4	0,1	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	
Уплотненный полдник								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180/2	4,4	5,3	14,9	117,8	0,6	№94
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	5,8	8,6	99,0	1,0	№400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (с морковью)	50	3,2	2,8	28,2	151,9	0	№454
	ФАРШ МОРКОВНЫЙ С ИЗЮМОМ (для пирожков)	20	0,3	1,2	3,1	24,6	0,4	№ 508
Итого за 16 день:			47,0	52,0	220,7	1 532,1	31,0	

(подпись)

Александр
Викторов

ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детский сад_№ 32
Капитанова О.Ю.
(Ф.И.О. заведующего)

№ 28 «30» мая 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 17								
Завтрак								
	КАША ВЯЗКАЯ С МОРКОВЬЮ	170/5	6,3	6,1	35,3	218,9	0,9	№172
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты св.)	40	0,4	0,1	1,5	9,3	4,0	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/25	7,1	6,6	12,0	135,6	6,0	№83
	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	170	6,4	12,3	25,7	239,0	16,5	№146
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,8	1,2	15,5	0	№354
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2	№372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
Уплотненный полдник								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	110	14,8	10,5	22,1	252,0	0,2	№236
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	20	0,4	1,0	2,7	20,0	0	№351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	180	5,0	4,4	7,4	94,3	0,2	№401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
Итого за 17 день:			51,3	47,1	203,0	1 449,7	30,9	



ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детский сад № 32

Капитанова
(роспись)

Капитанова О.Ю.
(Ф.И.О. заведующего)

№ 28 «30» мая 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 18								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ ("Геркулес")	170/5	7,3	6,3	27,4	187,2	0,8	№185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
II Завтрак								
	АПЕЛЬСИН	220	1,4	0,3	12,1	64,2	37,0	
Обед								
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь)	40	0,6	1,4	3,3	28,6	0,9	№324
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,4	3,0	9,3	70,1	4,3	№58
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-й ВАРИАНТ)	70	9,8	11,0	8,8	173,9	0,7	№286
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,6	5,2	15,4	124,5	32,2	№336
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,1		21,3	85,4	0	№383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
Уплотненный полдник								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы св.)	40	0,3	0	1,0	5,4	1,6	
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70/5	11,2	7,0	6,6	134,6	2,1	№258
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,6	4,1	16,8	113,8	7,9	№322
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7,2	27,9	190,2	0	№470
Итого за 18 день:			53,5	52,5	220,3	1 556,6	88,5	



ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детский сад № 32

Капитанова О.Ю.

(Ф.И.О. заведующего)

№ 28 «30» мая 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 19								
Завтрак								
	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60/30	1,9	3,8	6,4	66,4	1,8	№129
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70/5	7,1	12,3	1,4	145,0	0,1	№215
	МОЛОКО КИпяЧЕНОЕ	180	5,3	5,8	8,6	99,0	1,0	№400
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	180			20,1	80,3	1,0	№399
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты св.)	40	0,4	0,1	1,5	9,3	4,0	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	1,6	1,8	11,6	67,9	5,7	№77
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	12,2	11,1	198,4	0,1	№282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая)	80/5	4,1	6,2	18,7	147,1	0,2	№166
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,3		20,2	83,4	0,1	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
Уплотненный полдник								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	110	12,0	11,3	26,2	261,6	0,6	№238
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	30	0,6	1,5	4,0	30,8	0,1	№351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	180	5,0	4,4	7,4	94,3	0,2	№401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	80	1,4	0,9	11,1	58,8	3,3	№135
Итого за 19 день:			58,4	61,8	194,4	1 564,3	18,2	

ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено
Приказом заведующего МОУ детский сад № 32

Кемель Капитанова О.Ю.
(подпись) (Ф.И.О. заведующего)

№ 28 «30» мая 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 20								
Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180/2	5,2	5,4	17,0	130,1	0,6	№93
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	№397
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9		35,3	0	№7
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы св.)	40	0,3		1,0	5,4	1,6	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,2	2,9	7,5	61,8	5,1	№57
	ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/70	12,0	13,7	10,4	220,8	0,3	№288
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	80	1,9	2,2	20,3	109,3	0	№316
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ	150	0,3	0,1	24,7	102,7	9,0	№374
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
Уплотненный полдник								
	РЫБА ОТВАРНАЯ	70/5	13,4	3,6	0,7	88,2	0,6	№242
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	150	3,3	9,6	24,9	201,6	11,5	№133
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2		10,1	42,2	1,1	№393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	5,1	4,1	29,1	173,0	0	№473
Итого за 20 день:			55,9	49,8	219,3	1 551,0	31,8	



	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
Итого за весь период:	1107,6	1085	4130,9	30652,8	750,5
Среднее значение за период	55,4	54,3	206,5	1532,6	37,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	94	97	96	98	83

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(без тыквы со свежими овощами)

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

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детский сад № 32


 Капитанова О.Ю.
 (Ф.И.О. заведующего)

№ 28 «30» мая 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80/40	2,4	5,2	8,5	89,4	2,4	№129
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,3	3,9	0,2	53,0	0	№ 213
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	№3



II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	80	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,3	16,2	95,2	5,3	№82
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	80	16,8	17,0	13,1	270,2	0,7	№305
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,9	21,5	141,6	10,4	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4		26,9	111,0	0,2	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Уплотненный полдник								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	7,1	7,4	23,1	179,3	0,9	№94
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	4,1	16,5	113,2	0,6	№397
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	6,1	10,4	47,7	308,4	0	№469
Итого за 1 день:			62,8	67,2	262,7	1 887,9	25,7	



дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено
Приказом заведующего МОУ детский сад № 32
Капитанова О.Ю.
(Ф.И.О. заведующего)

№ 28 «30» мая 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (гречневая)	200/5	9,7	6,5	34,5	225,7	0,9	№185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,0	100,0	0	
II Завтрак								
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	150	2,2	0,8	30,7	140,2	6,0	№368
Обед								
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (свекольная)	80	2,0	4,8	9,9	90,7	5,4	№54
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,7	7,5	79,3	10,2	№67
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	170	19,8	21,4	35,5	414,8	0,6	№292
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6	1,6	№372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Уплотненный полдник								
	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	170	17,3	15,7	28,0	333,7	0,8	№233
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	50	0,9	2,4	6,7	50,8	0,1	№351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	№401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	
Итого за 2 день:			72,4	66,3	264,6	1 943,5	27,5	



дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

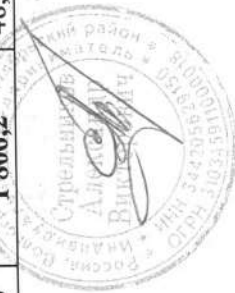
Приказом заведующего МОУ детский сад_№ 32

Капитанова О.Ю.

(Ф.И.О. заведующего)

№ 28 «30» мая 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	220/2	6,0	7,2	16,7	146,9	0,8	№94
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	№400
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	№1
II Завтрак	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	180			20,1	80,3	1,0	№399
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	0,9	4,2	5,7	64,7	6,5	№53
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	1,9	2,9	11,8	80,3	3,7	№85
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17,4	16,1	14,1	271,5	22,3	№298
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,8	1,2	15,5	0	№354
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1		25,6	102,3	0	№383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0		
Уплотненный полдник	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	12,9	5,2	2,5	108,7	0,1	№249
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	200	4,0	6,3	25,8	175,4	11,9	№322
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/11/8	0,2		11,3	47,1	1,3	№393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	
	ВАФЛИ	40	1,4	11,7	25,1	205,6	0	
Итого за 3 день:			62,0	69,3	239,9	1 806,2	48,7	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (пшенная)	200/5	9,3	6,3	39,7	242,6	0,9	№185
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	4,1	16,5	113,2	0,6	№397
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9		35,3	0	№7
II Завтрак								
	АПЕЛЬСИН 200	200	1,3	0,3	11,0	58,4	33,6	
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	80	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200/10	1,8	5,7	10,6	106,4	6,7	№57
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200/5	26,0	6,6	22,1	277,6	18,6	№294
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	30	0,5	1,4	2,2	26,8	0,3	№356
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4		26,9	111,0	0,2	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	
Уплотненный полдник								
	СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	70	6,8	13,6	0,6	153,5	0	№275
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/5	3,1	4,1	25,0	149,8	12,6	№125
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ I	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,2	8,7	33,5	228,4	0	№470
Итого за 4 день:			71,8	58,3	263,1	1 883,7	77,2	



дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детский сад № 32

Капитанова О.Ю.

(Ф.И.О. заведующего)

№ 28 «30» мая 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80/40	2,4	5,2	8,5	89,4	2,4	№129
	ДРАЧЕНА	80/5	9,2	15,5	5,2	198,7	0,1	№228
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1		9,9	39,9	0	№392
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (томатный)	180	1,7	0,2	5,0	31,4	7,2	№399
Обед								
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (морковная)	80	1,8	4,8	8,8	86,3	4,1	№54
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200/10	1,9	6,5	7,8	102,0	10,2	№67
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	13,7	13,6	11,1	220,1	0,1	№282
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	130	3,1	3,4	18,0	114,2	8,0	№319
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ	180	0,4	0,1	29,6	123,3	10,8	№374
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	
Уплотненный полдник								
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80/5	13,0	11,2	3,5	166,1	0,2	№268
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая)	150/5	7,8	8,5	35,6	250,4	0,5	№166
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
	СЫР ПОРЦИЯМИ 10	10	2,2	2,9	0	35,3	0	№7
Итого за 5 день:			69,7	75,7	219,8	1 840,3	44,1	



дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено
Приказом заведующего МОУ детский сад № 32
Капитанова О.Ю.
(Ф.И.О. заведующего)

№ 28 «30» мая 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	
	МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160/16/4	8,6	8,0	32,4	237,2	0	№206
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
II Завтрак								
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	120/5	0,5	0,5	38,2	161,9	4,9	№385
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты свежие)	60	0,7	0,1	2,2	14,0	6,0	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1,8	2,2	13,4	81,2	5,3	№80
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	230	21,9	20,7	22,7	371,5	10,5	№302
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1		25,6	102,3	0	№383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Уплотненный полдник								
	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная)	200/5	9,3	5,7	39,0	235,1	0,9	№185
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	№400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	7,1	5,8	40,7	243,1	0	№473
Итого за 6 день:			66,6	59,1	287,5	1 932,1	33,4	



дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детский сад № 32

Машин
(подпись)

Капитанова О.Ю.
(Ф.И.О. заведующего)

№ 28 «30» мая 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ ("Геркулес")	200/5	8,6	7,2	31,4	216,7	0,9	№185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,0	100,0	0	
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	180			20,1	80,3	1,0	№399
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	80	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	4,3	12,9	97,7	5,8	№58
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/60	18,2	17,7	4,2	249,6	1,1	№277
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	4,1	5,7	17,3	139,5	36,6	№336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4		26,9	111,0	0,2	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Уплотненный полдник								
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	170/5	26,0	18,3	28,1	397,2	0,3	№230
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	№401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,0	100,0	0	
	ЯБЛОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	80	0,5	0,3	23,5	100,4	2,9	№388
Итого за 7 день:			78,0	64,3	249,8	1 897,6	53,9	



дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детский сад № 32
Капитанова О.Ю.
(Ф.И.О. заведующего)

№ 28 «30» мая 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200/2	5,6	6,1	18,2	140,9	0,7	№94
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	№397
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	№3
II Завтрак	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	150	2,2	0,8	30,7	140,2	6,0	№368
Обед	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ	80	1,6	2,7	8,6	67,3	3,5	№134
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,7	7,5	79,3	10,2	№67
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	200	16,3	17,2	33,6	356,0	15,9	№291
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	1,4	№372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	
Итого за 8 день:	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	10,3	5,1	6,5	110,2	0,2	№254
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	155	3,3	13,4	22,2	236,8	9,2	№137
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2		10,1	42,2	1,1	№393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
	ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0	
			61,9	66,7	270,9	1 935,1	48,9	



дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детский сад № 32

Капитанова О.Ю.

(Ф.И.О. заведующего)

№ 28 «30» мая 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (рисовая)	200/5	7,0	5,7	35,1	211,1	0,9	№185
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	№1
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты свежие)	80	0,9	0,2	2,9	18,6	8,0	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 200	200	1,9	2,3	15,6	90,6	7,7	№77
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ 70	70	13,7	13,6	11,1	220,1	0,1	№282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая)	120/5	6,1	7,6	28,3	205,9	0,4	№166
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1		25,6	102,3	0	№383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Уплотненный полдник								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 150	170	21,4	18,0	24,8	362,8	1,8	№240
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) 30	30	0,6	1,5	4,0	30,8	0,1	№351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	№401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	ВАФЛИ	30	1,0	8,8	18,8	154,2	0	№388
Итого за 9 день:			70,0	73,9	256,3	1 972,8	22,3	



дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детский сад № 32

Капитанова
(роспись) Капитанова О.Ю.
(Ф.И.О. заведующего)

№ 28 «30» мая 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	0,9	4,2	5,7	64,7	6,5	№53
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80/5	8,1	13,7	1,7	161,1	0,1	№215
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	№400
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9		35,3	0	№7
II Завтрак								
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	150	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	№368
Обед								
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	10,0	82,6	6,6	№57
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-Й ВАРИАНТ)	70	11,8	12,7	8,9	197,7	0,7	№286
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ (для тефтелей)	40	0,7	2,0	2,8	35,1	0,4	№356
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	6,0	25,7	170,2	12,5	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4		26,9	111,0	0,2	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Уплотненный полдник								
	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90/45	2,9	5,7	9,7	100,9	2,7	№129
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	75/5	14,3	4,1	0,3	94,7	0,5	№ 245
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	17,1	103,5	0,5	№395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	70	5,0	10,0	39,1	266,6	0	№470
Итого за 10 день:			69,9	77,1	227,0	1 866,7	37,8	



дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детский сад № 32
Капитанова О.Ю.
(Ф.И.О. заведующего)

№ 28 «30» мая 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 11								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (пшеница)	200/5	9,3	6,3	39,7	242,6	0,9	№185
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	№397
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (томатный)	180	1,7	0,2	5,0	31,4	7,2	№399
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	80	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,7	7,5	79,3	10,2	№67
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	34,8	37,2	30,5	595,3	2,4	№304
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	1,4	№372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Уплотненный полдник								
	СОСИСКИ, САРЕДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	70	6,8	13,6	0,6	153,5	0	№275
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	4,1	5,7	17,3	139,5	36,6	№336
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1		9,9	39,9	0	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
	ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0	
Итого за 11 день:			74,3	77,1	233,2	1 911,8	62,5	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 12								
Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200/2	5,6	6,1	18,2	140,9	0,7	№94
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	№1
II Завтрак								
	АПЕЛЬСИН	200	1,3	0,3	11,0	58,4	33,6	
Обед								
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (свекольная)	80	2,0	4,8	9,9	90,7	5,4	№54
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	1,9	2,9	11,8	80,3	3,7	№85
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/60	18,4	17,3	3,5	249,3	0	№278
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	4,0	6,7	20,7	167,1	8,3	№151
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1		25,6	102,3	0	№383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Уплотненный полдник								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	27,5	20,4	29,2	428,8	0,3	№237
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,6	4,9	8,1	104,8	0,2	№401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
	ЯБЛОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	80	0,5	0,3	23,5	100,4	2,9	№388
Итого за 12 день:			78,5	74,7	232,3	1 943,1	55,6	



дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детский сад № 32
Капитанова О.Ю.
(Ф.И.О. заведующего)

№ 28 «30» мая 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 13								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная)	200/5	9,3	5,7	39,0	235,1	0,9	№185
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,0	100,0	0	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9		35,3	0	№7
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
Обед								
	ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь)	80	1,1	2,7	6,6	56,5	1,8	№324
	БОРЩ	200	1,3	3,9	7,8	72,7	6,7	№56
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	21,4	25,1	18,8	387,0	9,8	№276
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4		26,9	111,0	0,2	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Уплотненный полдник								
	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	11,4	4,0	6,5	106,9	0,2	№263
	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ	150	6,9	9,4	24,2	209,8	28,1	№152
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,8	1,2	14,9	0	№354
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1		9,9	39,9	0	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	
	ВАФЛИ	30	1,0	8,8	18,8	154,2	0	
Итого за 13 день:			69,0	68,3	256,6	1 904,0	49,6	



дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сад № 32

Капитанова О.Ю.

(Ф.И.О. заведующего)

№ 28 «30» мая 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 14								
Завтрак	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80/40	2,4	5,2	8,5	89,4	2,4	№129
	ОМЛЕТ С СЫРОМ	80/5	9,7	16,1	1,6	189,7	0,1	№216
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	№400
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
II Завтрак	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	150	2,2	0,8	30,7	140,2	6,0	№368
Обед	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты свежие)	80	0,9	0,2	2,9	18,6	8,0	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	1,9	2,3	15,6	90,6	7,7	№77
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	200/5	13,3	12,2	33,7	311,1	22,7	№291
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,9	23,5	0	№354
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ	180	0,4	0,1	29,6	123,3	10,8	№374
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Уплотненный полдник	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	170	14,5	9,2	37,1	298,6	0,1	№212
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	30	0,6	1,5	4,0	30,8	0,1	№351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,6	4,9	8,1	104,8	0,2	№401
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	70	5,0	10,0	39,1	266,6	0	№470
	Итого за 14 день:		68,3	71,6	257,5	1 967,2	59,2	



дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено
 Приказом заведующего МОУ детский сад № 32
 Капитанова О.Ю.
 (Ф.И.О. заведующего)

(роспись)

№ 28 «30» мая 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 15								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (манная)	200/5	8,0	5,7	34,0	209,9	0,9	№185
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	№397
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,0	100,0	0	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9		35,3	0	№7
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	180			20,1	80,3	1,0	№399
Обед								
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ	60	1,2	2,1	6,6	50,7	2,6	№134
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	94,4	5,3	№82
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	13,7	13,6	11,1	220,1	0,1	№282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая)	130/5	6,6	7,8	30,4	219,8	0,5	№166
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1		25,6	102,3	0	№383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Уплотненный полдник								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	70	0,6	0,1	1,7	9,5	2,8	
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	80	9,2	5,4	2,9	99,5	0,6	№ 253
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	6,0	25,7	170,2	12,5	№321
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	2,9	3,1	15,7	96,9	0,5	№394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	6,1	4,9	34,8	207,7	0	№473
Итого за 15 день:			69,8	59,4	299,9	1 988,2	27,4	



дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детский сад № 32

Капитанова О.Ю.

(Ф.И.О. заведующего)

№ 28 «30» мая 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 16								
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,7	3,2	4,3	49,6	5,0	№53
	МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,6	4,2	36,0	204,3	0	№205
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1		9,9	39,9	0	№392
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	№1
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	120/5	0,5	0,5	38,2	161,9	4,9	№385
Обед	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты свежие)	80	0,9	0,2	2,9	18,6	8,0	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,7	7,5	79,3	10,2	№67
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	230	21,9	20,7	22,7	371,5	10,5	№302
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0,4		26,9	111,0	0,2	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0		
Уплотненный полдник	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200/2	4,8	6,0	16,6	131,1	0,7	№94
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	№400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (с морковью)	60	4,0	3,3	33,8	181,2	0	№454
	ФАРШ МОРКОВНЫЙ С ИЗЮМОМ (для пирожков)	30	0,5	1,6	4,8	37,5	0,6	№ 508
Итого за 16 день:			56,0	59,2	271,1	1 834,5	41,2	



дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено
 Приказом заведующего МОУ детский сад № 32
 Капитанова О.Ю.
 (Ф.И.О. заведующего)

№ 28 «30» мая 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 17								
Завтрак								
	КАША ВЯЗКАЯ С МОРКОВЬЮ	200/5	7,4	7,1	39,8	250,4	1,1	№172
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	80	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/25	7,5	7,2	15,9	158,9	8,0	№83
	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	170	6,4	8,3	25,5	201,2	16,5	№146
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,9	23,5	0	№354
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	1,4	№372
Уплотненный полдник								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	170	22,9	16,0	34,3	389,5	0,2	№236
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	30	0,6	1,5	4,0	30,8	0,1	№351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,6	4,9	8,1	104,8	0,2	№401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
	ВАФЛИ	30	1,0	8,8	18,8	154,2	0	
Итого за 17 день:			65,7	59,9	265,5	1 877,7	32,6	

Стрельников
Александр
Викторович

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 18								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ ("Геркулес")	200/5	8,6	7,2	31,4	216,7	0,9	№185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	№1
II Завтрак								
	АПЕЛЬСИН	200	1,3	0,3	11,0	58,4	33,6	
Обед								
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь)	80	1,1	2,7	6,6	56,5	1,8	№324
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	4,1	12,4	93,5	5,6	№58
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-Й ВАРИАНТ)	70	9,8	11,0	8,8	173,9	0,7	№286
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,3	6,3	18,2	150,1	38,6	№336
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,8	1,2	14,9	0	№354
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1		25,6	102,3	0	№383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	
Уплотненный полдник								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	70	0,6	0,1	1,7	9,5	2,8	
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80/5	12,7	7,6	7,7	149,2	2,4	№258
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,6	5,7	23,2	157,7	10,8	№322
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	2,9	3,1	15,7	96,9	0,5	№394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,2	8,7	33,5	228,4	0	№470
Итого за 18 день:			63,1	68,7	270,3	1 939,9	98,2	



дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детский сад № 32

Капитанова О.Ю.

(Ф.И.О. заведующего)

№ 28 «30» мая 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 19								
Завтрак	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80/40	2,4	5,2	8,5	89,4	2,4	№129
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80/5	8,1	13,7	1,7	161,1	0,1	№215
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	№400
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,0	100,0	0	
II Завтрак	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (томатный)	180	1,7	0,2	5,0	31,4	7,2	№399
Обед	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ТОМАТЫ СВЕЖИЕ)	80	0,9	0,2	2,9	18,6	8,0	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	1,9	2,3	15,6	90,6	7,7	№77
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	13,7	13,6	11,1	220,1	0,1	№282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая)	130/5	6,6	7,8	30,4	219,8	0,5	№166
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4		26,9	111,0	0,2	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	16,4	15,5	35,8	356,9	1,0	№238
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	30	0,6	1,5	4,0	30,8	0,1	№351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,6	4,9	8,1	104,8	0,2	№401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	80	1,4	0,9	11,1	58,8	3,3	№135
Итого за 19 день:		74,2	74,2	225,9	1 869,3	31,9		



дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детский сад № 32

Капитанова О.Ю.

(Ф.И.О. заведующего)

№ 28 «30» мая 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 20								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,7	6,1	19,0	144,8	0,7	№93
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	№397
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,0	100,0	0	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9		35,3	0	№7
II Завтрак	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
Обед	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	80	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	10,0	82,5	6,6	№57
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/70	12,0	13,7	10,4	220,8	0,3	№288
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	130	3,1	3,7	33,1	178,1	0	№316
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ	180	0,4	0,1	29,6	123,3	10,8	№374
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Уплотненный полдник	РЫБА ОТВАРНАЯ	80/5	15,3	4,1	0,7	100,8	0,7	№242
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	180	4,0	11,5	29,8	241,9	13,7	№133
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2		10,1	42,2	1,1	№393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	7,1	5,8	40,7	243,1	0	№473
Итого за 20 день:			65,2	57,8	273,1	1 871,9	39,1	



	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
Итого за весь период:	1369,2	1348,8	5127	38073,5	916,8
Среднее значение за период	68,5	67,4	256,4	1903,7	45,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	94	98	93	97	92

