

Примерное 20 – дневное меню ДООУ № 4

1 день 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>	Яйца вареные	1 шт.	1 шт.	2,5	2,5	2,3	2,3	0,15	0,15	32,5	32,5	0,5	0,5	337 с/р 2004
	Макаронные изделия отварные	120	150	3,6	5,4	2,8	4,2	24,4	36,6	136,6	204,9	-	-	332 с/р 2004
	Кофейный напиток	150	200	1,8	2,5	1,8	2,5	12,2	16,3	71,2	95,0	0,3	0,45	512 с/р 2013
	Булка со сливочным маслом	40/5	50/10	3,1	4,2	6,6	8,9	18,0	24,1	58,0	100,5	-	-	487 с/р 2013
	<b>Итого</b>	<b>355</b>	<b>450</b>	<b>9,7</b>	<b>14,6</b>	<b>12,4</b>	<b>17,9</b>	<b>54,7</b>	<b>77,1</b>	<b>298,3</b>	<b>432,9</b>	<b>0,55</b>	<b>0,95</b>	
2 завтрак 10 <sup>30</sup> – 11 <sup>00</sup>	Банан	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21,0	21,0	96,0	96,0	10,0	10,0	
Обед 12 <sup>00</sup> – 13 <sup>00</sup>	Рассольник домашний с мясом, со сметаной	150	200	2,43	4,52	3,2	5,5	8,7	14,5	70,1	120,2	17,7	29,5	131 с/р 2004
	Жаркое по-домашнему	120	150	10,7	13,4	5,8	7,3	12,9	16,2	150,0	187,5	31,7	39,6	436 с/р 2004
	Икра свекольная	30	50	0,72	1,2	2,28	3,8	3,9	6,5	39,6	66,0	0,38	0,63	78 с/р 2004
	Компот из смеси с/ф (курага, чернослив)	150	200	0,3	0,4	-	-	11,7	15,7	46,5	62,0	2,4	3,3	639 с/р 2004
	Хлеб ржаной	30	40	1,1	1,8	0,1	0,28	12,4	19,9	53,5	85,6	-	-	115 с/р 2013
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>640</b>	<b>17,9</b>	<b>27,9</b>	<b>12,9</b>	<b>20,6</b>	<b>52,9</b>	<b>80,9</b>	<b>397,2</b>	<b>615,0</b>	<b>60,0</b>	<b>92,8</b>	
Полдник 15 <sup>30</sup> – 16 <sup>00</sup>	Слойка	50	60	3,75	4,5	6,6	7,9	30,4	36,5	177,0	226,4	0,17	0,2	с/р 2004
	Молоко кипяченое	150	200	2,2	2,9	2,55	3,4	3,7	4,95	46,1	61,5	0,9	1,3	697 с/р 2004
	<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>260</b>	<b>5,95</b>	<b>7,4</b>	<b>9,15</b>	<b>11,3</b>	<b>34,1</b>	<b>41,4</b>	<b>223,1</b>	<b>287,9</b>	<b>1,07</b>	<b>1,5</b>	
<b>Итого за первый день:</b>		<b>1145</b>	<b>1450</b>	<b>34,9</b>	<b>51,4</b>	<b>34,6</b>	<b>50,0</b>	<b>161,3</b>	<b>2221,2</b>	<b>1044,1</b>	<b>1430,8</b>	<b>70,7</b>	<b>105,2</b>	

Примерное 20 – дневное меню ДОУ № 4

2 день 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	200	3,3	4,4	6,6	8,8	20,5	27,4	126,4	168,6	2,5	3,4	272 с /р 2013
	Какао с молоком	150	200	3,7	4,9	3,75	5,0	22,4	32,5	102,5	150,0	0,7	0,9	693 с/р 2004
	Булка с сыром	40/10	50/15	6,8	8,8	4,2	8,0	22,4	28,8	60,6	85,7	1,1	1,6	94 с/р 2004
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>465</b>	<b>13,8</b>	<b>18,1</b>	<b>14,5</b>	<b>21,8</b>	<b>65,3</b>	<b>88,7</b>	<b>289,5</b>	<b>377,3</b>	<b>4,3</b>	<b>5,9</b>	
2 завтрак 10 <sup>30</sup> – 11 <sup>00</sup>	Груша	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	47,0	10,0	10,0	118 с/р 2013
Обед 12 <sup>00</sup> – 13 <sup>00</sup>	Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	150	200	1,05	1,75	5,0	5,1	22,3	37,3	37,5	50,0	11,7	19,5	110 с/р 2004
	Пудинг рыбный	60	70	6,83	7,8	3,8	4,3	24,8	28,3	99,7	114,0	0,37	0,42	319 Ладодо
	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	6,9	8,7	6,2	7,8	34,0	42,6	223,2	279,0	-	-	243 с/р 2004
	Соус томатный	20	30	0,24	0,36	0,3	0,45	0,82	1,23	6,8	10,2	0,32	0,48	587/3 с/р 2004
	Компот из смеси с/ф	150	200	0,3	0,4	-	-	11,7	15,7	46,5	62,0	2,4	3,3	639 с/р 2004
	Хлеб ржаной	30	40	2,3	3,0	0,2	0,3	14,7	19,7	70,5	94,0	-	-	114 с/р2013
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>690</b>	<b>16,5</b>	<b>20,8</b>	<b>15,5</b>	<b>17,9</b>	<b>106,4</b>	<b>145,0</b>	<b>487,6</b>	<b>609,2</b>	<b>14,9</b>	<b>23,7</b>	
Полдник 15 <sup>30</sup> – 16 <sup>00</sup>	Запеканка из творога со сгущенным молоком	75/20	100/25	12,8	17,1	9,15	12,2	11,6	15,5	183,0	244	0,36	0,48	366 с/р 2004
				1,44	1,8	1,7	2,1	11,1	13,9	65,6	82,0	0,2	0,25	490 с/р 2013
	Чай с сахаром	150	200	-	-	-	-	11,1	14,9	43,5	58,0	2,2	3,0	685 с/р 2004
	<b>Итого</b>	<b>245</b>	<b>325</b>	<b>14,2</b>	<b>18,9</b>	<b>10,8</b>	<b>14,3</b>	<b>33,8</b>	<b>44,3</b>	<b>292,1</b>	<b>384,0</b>	<b>27,6</b>	<b>2,88</b>	
<b>Итого за второй день:</b>		<b>1205</b>	<b>1580</b>	<b>44,9</b>	<b>58,2</b>	<b>41,2</b>	<b>54,4</b>	<b>214,3</b>	<b>287,8</b>	<b>1116,2</b>	<b>1417,5</b>	<b>30,9</b>	<b>42,5</b>	

Примерное 20 – дневное меню ДОУ № 4

3 день 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	1,65	2,2	12,45	16,6	16,5	22,0	132	176	2,7	3,6	274 с/р 2013
	Чай с лимоном	150/5	200/5	0,07	0,1	-	-	11,4	15,2	45,8	61,0	2,1	2,8	504 с/р 2013
	Булка со сливочным маслом	40/5	50/10	3,1	4,2	6,6	8,9	18,0	24,1	58,0	100,5	-	-	487 с/р 2013
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>465</b>	<b>4,82</b>	<b>6,5</b>	<b>19,05</b>	<b>25,5</b>	<b>49,5</b>	<b>61,3</b>	<b>235,8</b>	<b>337,5</b>	<b>4,8</b>	<b>6,4</b>	
2 Завтрак 10 <sup>30</sup> – 11 <sup>00</sup>	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	-	-	10,6	10,6	44,0	44,0	2,0	2,0	537 с/р 2013
Обед 12 <sup>00</sup> – 13 <sup>00</sup>	Суп картофельный с макаронными изд. с курицей	150	200	1,8	3,75	1,5	2,5	12,6	21,0	72,0	120,0	11,25	18,75	140 с/р 2004
	Шницель куриный паровой	60	70	10,9	13,09	4,2	5,07	8,95	10,75	109,0	130,9	0,16	0,2	с/р 2004
	Рагу из овощей	100	150	3,0	4,0	12,45	16,6	17,25	23,0	187,5	250,0	30,0	40,1	224 с/р 2004
	Компот из смеси с/ф (чернослив, изюм)	150	200	0,3	0,4	-	-	11,7	15,7	46,5	62,0	2,4	3,3	639 с/р 2004
	Хлеб ржаной	30	40	1,1	1,8	0,1	0,28	12,4	19,9	53,5	85,6	-	-	115 с/р 2013
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>660</b>	<b>17,1</b>	<b>23,0</b>	<b>18,2</b>	<b>24,4</b>	<b>62,9</b>	<b>90,3</b>	<b>468,5</b>	<b>648,5</b>	<b>43,8</b>	<b>62,3</b>	
Полдник 15 <sup>30</sup> – 16 <sup>00</sup>	Ватрушка с творогом	60	75	2,04	2,55	1,9	2,4	38,8	48,5	165,7	202,1	0,12	0,15	741 с/р 2004
	Йогурт фруктовый	150	200	4,2	5,6	4,05	5,4	15,3	20,4	111,8	132,4	0,90	1,2	230116 2015
	<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>275</b>	<b>6,2</b>	<b>8,15</b>	<b>5,95</b>	<b>7,8</b>	<b>54,1</b>	<b>68,9</b>	<b>277,5</b>	<b>334,5</b>	<b>1,02</b>	<b>1,35</b>	
<b>Итого за третий день:</b>		<b>1150</b>	<b>1500</b>	<b>28,6</b>	<b>38,1</b>	<b>43,2</b>	<b>57,7</b>	<b>177,1</b>	<b>231,1</b>	<b>1025,8</b>	<b>1364,5</b>	<b>51,6</b>	<b>72,00</b>	

Примерное 20 – дневное меню ДОУ № 4  
4 день 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>	Яйца вареные	½ шт.	1 шт.	1,2	2,5	1,2	2,3	0,07	0,15	16,3	32,5	0,25	0,5	337 с/р 2004
	Каша пшеничная молочная	150	200	3,45	4,6	0,97	1,3	30,0	40,0	178,0	237,4	2,53	3,38	273 с/р 2013
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,4	3,2	2,0	2,7	11,9	15,9	59,2	79,0	0,9	1,3	513 с/р 2013
	Булка с сыром	40/10	50/15	6,8	8,8	4,2	8,0	22,4	28,8	60,6	85,7	1,1	1,6	94 с/р 2004
	<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>505</b>	<b>13,8</b>	<b>19,1</b>	<b>8,4</b>	<b>14,3</b>	<b>64,2</b>	<b>84,8</b>	<b>314,1</b>	<b>434,6</b>	<b>4,78</b>	<b>6,78</b>	
2 Завтрак к	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47,0	47,0	5,0	5,0	118 с/р 2013
Обед 12 <sup>00</sup> – 13 <sup>00</sup>	Щи из свежей капусты и картофеля с курицей со сметаной	150	200	1,35	2,25	3,15	5,25	12,3	20,5	54,0	90,0	22,9	38,2	124 с/р 2004
	Плов из птицы	120	150	10,6	15,9	9,1	13,65	25,3	38,0	228,2	342,3	1,4	2,1	492 с/р 2004
	Сок фруктовый	150	200	0,75	1,0	-	-	15,9	21,2	66,0	88,0	3,0	4,0	537 с/р 2004
	Хлеб ржаной	30	40	1,1	1,8	0,1	0,28	12,4	19,9	53,5	85,6	-	-	115 с/р 2013
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>590</b>	<b>14,9</b>	<b>22,1</b>	<b>12,4</b>	<b>19,3</b>	<b>73,1</b>	<b>102,2</b>	<b>435,7</b>	<b>629,9</b>	<b>31,3</b>	<b>48,3</b>	
Полдник 15 <sup>30</sup> – 16 <sup>00</sup>	Запеканка овощная со сливочным маслом	100/5	120/6	3,5	4,2	11,0	13,2	18,6	22,3	191,0	229,2	27,0	32,4	269 с/р 2004
	Булка	20	20	1,5	1,5	0,58	0,58	9,8	9,8	10,3	10,3	-	-	
	Напиток из плодов шиповника	150	200	0,3	0,4	-	-	17,7	23,6	70,5	94,0	165,0	220,0	538 с/р 2013
	<b>Итого</b>	<b>275</b>	<b>346</b>	<b>6,2</b>	<b>7,6</b>	<b>11,3</b>	<b>13,7</b>	<b>50,5</b>	<b>65,1</b>	<b>229,6</b>	<b>303,5</b>	<b>192,5</b>	<b>197,9</b>	
<b>Итого за четвертый день:</b>		<b>1195,0</b>	<b>1541,0</b>	<b>35,3</b>	<b>49,2</b>	<b>32,4</b>	<b>47,6</b>	<b>197,1</b>	<b>262,4</b>	<b>1026,4</b>	<b>1415,0</b>	<b>233,1</b>	<b>257,9</b>	

Примерное 20 – дневное меню ДОУ № 4  
5 день 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>	Каша ячневая молочная	150	200	3,3	4,4	6,6	8,8	20,5	27,4	156,0	208,0	2,5	3,4	272 с/р 2013
	Какао с молоком	150	200	3,7	4,9	3,75	5,0	24,4	32,5	102,5	150,0	0,7	0,9	693 с/р 2004
	Булка со сливочным маслом	45/5	50/10	3,1	4,2	6,6	8,9	18,0	24,1	58,9	100,5	-	-	487 с/р 2013
	<b>Итого</b>	350	460	9,35	12,5	17,8	23,9	54,1	72,2	316,5	458,5	3,4	4,5	
2 Завтрак 10 <sup>30</sup> – 11 <sup>00</sup>	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	-	-	10,6	10,6	44,0	44,0	2,0	2,0	537 с/р 2013
Обед 12 <sup>00</sup> – 13 <sup>00</sup>	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	150	200	5,16	9,07	3,8	6,5	13,3	22,2	99,0	132,0	9,0	15,0	139 с/р 2004
	Тефтели мясные	60	70	8,28	11,04	9,84	13,12	7,86	10,48	154,2	205,6	0,96	1,28	461 с/р 2004
	Картофельное пюре	100	150	2,1	3,15	4,5	6,75	14,6	21,9	109	163,5	14,0	21,0	520 с/р 2004
	Компот из с/ф	150	200	0,3	0,4	-	-	11,7	15,7	46,5	62,0	2,4	3,3	369 с /р 2004
	Хлеб ржаной	30	40	1,1	1,8	0,1	0,28	12,4	19,9	53,5	85,6	-	-	115 с/р 2013
	<b>Итого</b>	490	660	20,4	31,0	20,9	31,1	66,0	98,28	462,2	648,7	28,9	43,9	
Полдник 15 <sup>30</sup> – 16 <sup>00</sup>	Пирожки с капустой, с яйцом	60	70	10,3	11,6	10,8	15,5	26,7	36,4	193,6	225,8	11,3	16,9	738 с/р 2004
	Чай с сахаром	150	200	-	-	-	-	11,1	14,9	43,5	58,0	2,2	3,0	685 с/р 2004
	<b>Итого</b>	210	270	10,3	11,6	10,8	15,5	37,8	51,3	237,1	283,8	13,5	19,9	
	<b>Итого за пятый день</b>	1150	1490	40,5	55,6	49,5	70,5	168,5	232,4	1059,8	1435,0	47,8	70,3	

Примерное 20 – дневное меню ДОУ № 4

6 день 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>	Яйца вареные	½ шт.	1 шт.	1,2	2,5	1,2	2,3	0,07	0,15	16,3	32,5	0,25	0,5	337 с/р 2004
	Каша гречневая сладкая	150	200	6,9	7,8	6,9	7,8	34,0	42,6	193,4	232,2	-	-	С 14,8/р 2004
	Кофейный напиток	150	200	1,8	2,5	1,8	2,5	12,2	16,3	71,2	95,0	0,3	0,45	512 с/р 2013
	Булка со сливочным маслом	40/5	50/10	3,1	4,2	6,6	8,9	18,0	24,1	58,0	100,5	-	-	487 с/р 2013
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>500</b>	<b>14,8</b>	<b>20,8</b>	<b>17,4</b>	<b>24,1</b>	<b>72,9</b>	<b>97,3</b>	<b>340,9</b>	<b>460,5</b>	<b>0,55</b>	<b>0,95</b>	
2 Завтрак 10 <sup>30</sup> – 11 <sup>00</sup>	Апельсин	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,10	8,10	43,0	43,0	60,0	60,0	
Обед 12 <sup>00</sup> – 13 <sup>00</sup>	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	200	3,6	6,0	5,4	8,85	9,3	14,75	78,6	131,0	11,55	19,25	142 с/р 2004
	Гуляш	35/30	45/30	10,4	13,2	4,9	6,2	3,0	3,8	99,0	125,4	1,7	2,2	437 с/р 2004
	Каша рисовая рассыпчатая	100	120	2,4	2,88	4,0	4,8	24,5	29,4	146,0	175,2	1,78	2,13	246 с/р 2004
	Капуста тушеная	30	50	0,7	1,22	1,35	2,26	3,3	5,46	28,2	47,0	3,4	5,65	214 с/р 2004
	Компот из смеси с/ф.	150	200	0,3	0,4	-	-	11,7	15,7	46,5	62,0	2,4	3,3	369 с/р 2004
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,0	0,2	0,3	14,7	19,7	70,5	94,0	-	-	114 с/р 2013
	<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>685</b>	<b>20,2</b>	<b>27,4</b>	<b>16,6</b>	<b>23,6</b>	<b>44,9</b>	<b>96,06</b>	<b>498,0</b>	<b>634,6</b>	<b>21,1</b>	<b>33,07</b>	
Полдник 15 <sup>30</sup> – 16 <sup>00</sup>	Ватрушка с повидлом	60	75	2,04	2,55	1,9	2,4	38,8	48,5	165,7	212,1	0,12	0,15	741 с/р 2004
	Молоко кипяченое	150	200	2,2	2,9	2,55	3,4	3,7	4,95	46,1	61,5	0,9	1,3	697 с/р 2004
	<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>275</b>	<b>4,24</b>	<b>5,45</b>	<b>4,45</b>	<b>5,8</b>	<b>42,5</b>	<b>53,4</b>	<b>211,8</b>	<b>273,6</b>	<b>1,02</b>	<b>1,45</b>	
<b>Итого за шестой день:</b>		<b>1200</b>	<b>1560</b>	<b>84,2</b>	<b>106,1</b>	<b>38,9</b>	<b>53,9</b>	<b>160,3</b>	<b>246,8</b>	<b>1093,7</b>	<b>1411,7</b>	<b>39,8</b>	<b>55,4</b>	

Примерное 20 – дневное меню ДОУ № 4

7 день 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,2	7,0	4,8	8,0	14,85	24,75	84,0	140,0	1,35	2,25	160 с/р 2004
	Какао с молоком	150	200	3,7	4,9	3,75	5,0	24,4	32,6	102,5	150,0	0,7	0,9	693 с/р 2004
	Булка с сыром	40/10	50/15	6,8	8,8	4,2	8,0	22,4	28,8	62,6	85,7	1,1	1,6	94 с/р 2004
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>465</b>	<b>14,7</b>	<b>20,7</b>	<b>12,7</b>	<b>21,0</b>	<b>61,6</b>	<b>86,1</b>	<b>249,1</b>	<b>375,7</b>	<b>3,15</b>	<b>4,75</b>	
2 Завтрак 10 <sup>30</sup> – 11 <sup>00</sup>	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	47,0	10,0	10,0	118 с/р 2013
Обед 12 <sup>00</sup> – 13 <sup>00</sup>	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	150	200	1,32	2,2	3,2	5,3	14,6	18,3	112,0	154,0	11,7	19,5	114 с/р 2004
	Кнели из говядины с рисом	60	75	11,04	13,8	3,3	4,1	3,6	4,5	88,2	110,2	0,2	0,3	с/р 2004
	Картофель тушеный	125	150	2,6	3,15	8,0	9,6	23,1	27,7	151,2	181,5	6,3	7,6	216 с/р 2004
	Компот из смеси сухофруктов (курага, изюм)	150	200	0,3	0,4	0,2	0,3	11,7	15,7	46,5	62,0	2,4	3,3	639 с/р 2004
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,0	0,36	0,48	14,7	19,7	70,5	94,0	-	-	114 с/р 2013
	<b>Итого</b>	<b>5515</b>	<b>665</b>	<b>18,0</b>	<b>23,1</b>	<b>14,7</b>	<b>19,3</b>	<b>68,4</b>	<b>86,9</b>	<b>473,5</b>	<b>6085</b>	<b>22,8</b>	<b>30,7</b>	
Полдник 15 <sup>30</sup> – 16 <sup>00</sup>	Сырники со сгущенным молоком	75/20	100/25	13,8	18,3	9,9	13,0	25,9	33,6	250,5	328,5	0,66	0,73	326 с/р 2013
	Чай с сахаром	150	200	-	-	-	-	11,2	14,9	43,5	58,0	2,25	3,0	685 с/р 2004
	<b>Итого</b>	<b>245</b>	<b>325</b>	<b>13,8</b>	<b>18,3</b>	<b>9,9</b>	<b>13,0</b>	<b>37,10</b>	<b>48,5</b>	<b>224,0</b>	<b>286,5</b>	<b>2,91</b>	<b>3,73</b>	
<b>Итого за седьмой день:</b>		<b>1210</b>	<b>1555</b>	<b>45,5</b>	<b>60,7</b>	<b>35,9</b>	<b>51,6</b>	<b>164,8</b>	<b>217,4</b>	<b>1063,6</b>	<b>1317,7</b>	<b>37,6</b>	<b>48,9</b>	

Примерное 20 – дневное меню ДОУ № 4  
8 день 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ Рецептур
				Б		Ж		У						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак к 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>	Каша «Дружба» молочная	150	200	4,95	6,6	6,3	8,4	27,0	36,0	180,9	201,2	0,7	0,9	266 с/р 2013
	Чай с лимоном	150	200	0,07	0,1	-	-	11,4	15,2	45,8	61,0	0,45	0,45	504 с/р 2013
	Булка со сливочным маслом	40/5	50/10	3,1	4,2	6,6	8,9	18,0	24,1	58,0	100,5	2,1	2,8	487 с/р 2013
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>460</b>	<b>8,12</b>	<b>10,9</b>	<b>12,9</b>	<b>17,3</b>	<b>56,4</b>	<b>75,3</b>	<b>284,7</b>	<b>362,7</b>	<b>3,25</b>	<b>4,15</b>	
2 Завтрак 10 <sup>30</sup> – 11 <sup>00</sup>	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	-	-	10,6	10,6	44,0	44,0	2,0	2,0	537 с/р 2013
Обед 12 <sup>00</sup> – 13 <sup>00</sup>	Суп картофельный с крупой (гречка) с курицей	150	200	1,5	2,5	1,8	3,0	10,9	18,3	67,8	113,0	11,1	18,5	138 с/р 2004
	Котлеты, рубленые из птицы	50	60	9,6	11,5	6,75	8,1	9,1	10,9	135,5	162,6	0,16	0,19	498 с/р 2004
	Капуста тушеная	100	150	2,44	3,66	4,52		10,92	16,4	94,0	141,0	11,3	16,9	224 с/р 2004
	Компот из с/ф	150	200	0,3	0,4	-	-	11,7	15,7	46,5	62,0	2,4	3,3	639 с/р 2004
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,0	0,2	0,3	14,7	19,7	70,5	94,0	-	-	114 с/р 2013
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>650</b>	<b>15,8</b>	<b>20,7</b>	<b>13,3</b>	<b>18,2</b>	<b>59,02</b>	<b>83,2</b>	<b>419,5</b>	<b>619,6</b>	<b>52,6</b>	<b>75,6</b>	
Полдник 15 <sup>30</sup> – 16 <sup>00</sup>	Пирожок с картошкой	50	70	3,1	5,0	2,6	4,2	31,8	50,9	161,3	225,8	0,1	0,16	738 с/р 2004
	Ряженка	150	200	4,35	5,8	3,75	5,0	6,0	8,0	75,0	100,0	1,05	1,4	535 с/р 2013
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>270</b>	<b>74,5</b>	<b>10,8</b>	<b>6,35</b>	<b>9,2</b>	<b>37,8</b>	<b>58,9</b>	<b>236,3</b>	<b>325,8</b>	<b>1,15</b>	<b>1,56</b>	
<b>Итого за восьмой день:</b>		<b>1130,0</b>	<b>1480,0</b>	<b>31,9</b>	<b>42,9</b>	<b>32,5</b>	<b>44,7</b>	<b>163,8</b>	<b>228,0</b>	<b>1067,7</b>	<b>1352,1</b>	<b>59,0</b>	<b>83,3</b>	



Примерное 20 – дневное меню ДОУ № 4

9 день 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>	Яйца вареные	½ шт.	1 шт.	1,2	2,5	1,2	2,3	0,07	0,15	16,3	32,5	0,25	0,5	337 с/р 2004
	Каша манная молочная	150	200	2,4	3,2	6,3	8,5	15,7	21,0	132	176	2,6	3,5	268 с/р 2013
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,4	3,2	2,0	2,7	11,9	15,9	59,2	79	0,9	1,3	513 с/р 2013
	Булка с сыром	40/10	50/15	6,8	8,8	4,2	8,0	22,4	28,8	62,6	85,7	1,1	1,6	94 с/р 2004
	<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>505</b>	<b>12,2</b>	<b>17,0</b>	<b>13,5</b>	<b>21,3</b>	<b>50,4</b>	<b>66,2</b>	<b>270,1</b>	<b>373,2</b>	<b>4,25</b>	<b>6,05</b>	
2 Завтрак 10 <sup>30</sup> – 11 <sup>00</sup>	Груша	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	19,3	10,3	47,0	47,0	5,0	5,0	118 с/р 2013
Обед 12 <sup>00</sup> – 13 <sup>00</sup>	Щи из свежей капусты, с мясом, сметаной	150	200	1,35	2,25	3,15	5,25	12,3	20,5	54,0	90,0	22,9	38,2	124 с/р 2004
	Макаронные изделия отварные	100	150	3,6	5,4	2,8	4,2	24,4	36,6	136,6	204,9	-	-	332 с/р 2004
	Суфле из печени	60	70	9,9	13,2	4,5	6,0	7,15	9,5	118,9	138,7	14,9	19,9	с/р 2015
	Соус томатный	20	30	0,24	0,36	0,3	0,45	0,82	1,23	6,8	10,2	0,32	0,48	587/3 с/р 2004
	Сок фруктовый	150	200	0,75	1,0	-	-	15,9	21,2	66,0	88,0	3,0	4,0	537 с/р 2013
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,0	0,2	0,3	14,7	19,7	70,5	94,0	-	-	114 с/р 2013
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>690</b>	<b>19,1</b>	<b>25,9</b>	<b>13,7</b>	<b>19,7</b>	<b>83,3</b>	<b>111,8</b>	<b>452,8</b>	<b>625,8</b>	<b>43,9</b>	<b>65,4</b>	
Полдник 15 <sup>30</sup> – 15 <sup>40</sup>	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным	100/20	120/30	6,9 0,52	8,3 0,78	11,7 1,16	14,0 1,74	10,0 3,24	12,0 4,86	172,5 24,8	207,0 37,2	1,6 0,26	1,9 0,39	219 с/р 2013 596 с/р 2004
	Напиток из плодов шиповника	150	200	0,3	0,4	-	-	17,7	23,6	70,5	94	165	220	538 с/р 2013
	<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>350</b>	<b>7,7</b>	<b>9,5</b>	<b>12,9</b>	<b>15,7</b>	<b>30,9</b>	<b>40,5</b>	<b>267,8</b>	<b>338,2</b>	<b>166,9</b>	<b>222,3</b>	
<b>Итого за девятый день:</b>		<b>1250</b>	<b>1645</b>	<b>39,3</b>	<b>52,9</b>	<b>40,4</b>	<b>57,1</b>	<b>173,4</b>	<b>228,3</b>	<b>1037,7</b>	<b>1384,2</b>	<b>223,9</b>	<b>303,7</b>	

Примерное 20 – дневное меню ДОУ № 4  
10 день 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>	Каша пшеничная молочная	150	200	3,3	4,4	6,6	8,8	20,55	27,4	156,0	188,0	2,5	3,4	270 с/р 2013
	Какао с молоком	150	200	3,7	4,9	3,75	5,0	24,4	32,5	102,5	150,0	0,7	0,9	693 с/р 2004
	Булка со сливочным маслом	45/5	50/10	3,1	4,2	6,6	8,9	18,0	24,1	58,0	100,5	-	-	487 с/р 2013
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>460</b>	<b>10,1</b>	<b>13,5</b>	<b>16,9</b>	<b>22,7</b>	<b>62,9</b>	<b>84,1</b>	<b>316,5</b>	<b>438,5</b>	<b>3,2</b>	<b>4,3</b>	
2 Завтрак 10 <sup>30</sup> – 11 <sup>00</sup>	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	-	-	10,6	10,6	44,0	44,0	2,0	2,0	537 с/р 2013
Обед 12 <sup>00</sup> – 13 <sup>00</sup>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	1,2	2,0	1,5	2,5	8,85	14,75	54,0	90,0	11,85	19,75	137 с/р 2004
	Рыба тушеная в томате с овощами	60	70	7,9	10,5	4,05	5,4	4,2	5,6	82,5	110,0	3,24	4,32	374 с/р 2004
	Картофельное пюре	100	150	2,1	3,15	4,5	6,75	14,6	21,9	109,0	163,5	14,0	21,0	520 с/р 2004
	Компот из смеси сухофр	150	200	0,3	0,4	-	-	11,7	15,7	46,5	62,0	2,4	3,3	639 с/р 2004
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,0	0,2	0,3	14,7	19,7	70,5	94,0	-	-	114 с/р 2013
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>660</b>	<b>13,8</b>	<b>19,1</b>	<b>10,2</b>	<b>14,9</b>	<b>54,05</b>	<b>77,6</b>	<b>462,5</b>	<b>619,5</b>	<b>31,5</b>	<b>48,4</b>	
Полдник 15 <sup>30</sup> – 16 <sup>00</sup>	Печенье	50	50	3,75	3,75	4,9	4,9	37,25	37,23	208,5	208,5	-	-	609 с/р 2013
	Чай с сахаром	150	200	-	-	-	-	11,2	14,9	43,5	58,0	2,25	3,0	685 с/р 2004
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>3,75</b>	<b>3,75</b>	<b>4,9</b>	<b>4,9</b>	<b>48,4</b>	<b>52,15</b>	<b>252,0</b>	<b>266,5</b>	<b>30,0</b>	<b>40,0</b>	
<b>Итого за десятый день:</b>		<b>1140</b>	<b>1470</b>	<b>25,9</b>	<b>35,3</b>	<b>29,0</b>	<b>40,5</b>	<b>155,8</b>	<b>212,5</b>	<b>1075,0</b>	<b>1368,5</b>	<b>66,7</b>	<b>94,7</b>	

Примерное 20 – дневное меню ДОУ № 4

11 день 3 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>	Яйца вареные	1 шт.	1 шт.	2,5	2,5	2,3	2,3	0,15	0,15	32,5	32,5	0,5	0,5	337 с/р 2004
	Макаронные изделия отварные	120	150	3,6	5,4	2,8	4,2	24,4	36,6	136,6	204,9	-	-	332 с/р 2004
	Кофейный напиток	150	200	1,8	2,5	1,8	2,5	12,2	16,3	71,2	95,0	0,3	0,45	512 с/р 2013
	Булка со сливочным маслом	40/5	50/10	3,1	4,2	6,6	8,9	18,0	24,1	58,0	100,5	-	-	487 с/р 2013
	<b>Итого</b>	<b>355</b>	<b>450</b>	<b>9,7</b>	<b>14,6</b>	<b>12,4</b>	<b>17,9</b>	<b>54,7</b>	<b>77,15</b>	<b>282,1</b>	<b>432,9</b>	<b>0,55</b>	<b>0,95</b>	
2 завтрак 10 <sup>30</sup> – 11 <sup>00</sup>	Банан	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21,0	21,0	96,0	96,0	10,0	10,0	
1 Обед 12 <sup>00</sup> – 13 <sup>00</sup>	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	150	200	4,6	7,2	3,6	5,9	12,0	20,0	137,8	188,2	5,0	9,0	132 с/р 2004
	Жаркое по-домашнему	120	150	13,4	20,0	7,3	11,0	16,2	24,3	150,0	187,5	39,6	59,4	436 с/р 2004
	Икра свекольная	30	50	0,72	1,2	2,28	3,8	3,9	6,5	39,6	66,0	0,38	0,63	78 с/р 2004
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,3	0,4	-	-	11,7	15,7	46,5	62,0	2,4	3,3	639 с/р 2004
	Хлеб ржаной	30	40	1,1	1,8	0,1	0,28	12,4	19,9	53,5	85,6	-	-	115 с/р 2013
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>640</b>	<b>20,1</b>	<b>30,6</b>	<b>13,3</b>	<b>20,9</b>	<b>56,2</b>	<b>86,4</b>	<b>464,9</b>	<b>653,0</b>	<b>47,4</b>	<b>72,3</b>	
Полдник 15 <sup>30</sup> – 16 <sup>00</sup>	Слойка	50	60	3,75	4,5	6,6	7,9	30,4	36,5	197,0	236,4	0,17	0,2	с/р 2004
	Молоко кипяченое	150	200	2,2	2,9	2,55	3,4	3,7	4,95	46,1	61,5	0,9	1,3	697 с/р 2004
	<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>260</b>	<b>5,95</b>	<b>7,4</b>	<b>9,15</b>	<b>11,3</b>	<b>34,1</b>	<b>41,4</b>	<b>243,1</b>	<b>297,9</b>	<b>1,07</b>	<b>1,5</b>	
<b>Итого за одиннадцатый день:</b>		<b>1145</b>	<b>1450</b>	<b>37,1</b>	<b>54,1</b>	<b>35,0</b>	<b>50,3</b>	<b>164,6</b>	<b>226,7</b>	<b>1086,1</b>	<b>1479,8</b>	<b>58,0</b>	<b>84,7</b>	

Примерное 20 – дневное меню ДОУ № 4

12 день 3 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>	Каша ячневая молочная	150	200	2,55	3,4	7,5	10,0	11,7	15,6	126,4	168,6	2,7	3,6	С /р 2013
	Какао с молоком	150	200	3,7	4,9	3,75	5,0	22,4	32,5	102,5	150,0	0,7	0,9	693 с/р 2004
	Булка с сыром	45/10	50/15	6,8	8,8	4,2	8,0	22,4	28,8	62,6	85,7	1,1	1,6	94 с/р 2004
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>465</b>	<b>13,05</b>	<b>17,1</b>	<b>15,4</b>	<b>23,0</b>	<b>56,5</b>	<b>76,9</b>	<b>291,5</b>	<b>404,3</b>	<b>4,5</b>	<b>6,1</b>	
2 завтрак 10 <sup>30</sup> – 11 <sup>00</sup>	Груша	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	47,0	10,0	10,0	118 с/р 2013
Обед 12 <sup>00</sup> – 13 <sup>00</sup>	Суп картофельный с клецками с мясом	150	200	9,3	15,5	9,45	15,7	16,9	28,15	106,5	177,5	14,4	24,05	548 с/р 2004
	Шницель рыбный	50	75	8,7	13,05	5,9	8,85	0,9	1,35	94,0	141,0	-	-	391 с/р 2004
	Каша рисовая рассыпчатая	120	150	2,9	3,6	4,8	6,0	29,4	36,7	175,2	219,0	2,1	2,67	246 с/р 2013
	Соус томатный	20	30	0,24	0,36	0,3	0,45	0,82	1,23	6,8	10,2	0,32	0,48	587/3 с/р 2004
	Компот из смеси с/ф	150	200	0,3	0,4	-	-	11,7	15,7	46,5	62,0	2,4	3,3	639 с/р 2004
	Хлеб ржаной	30	40	1,1	1,8	0,1	0,28	12,4	19,9	53,5	85,6	-	-	115 с/р 2013
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>695</b>	<b>23,2</b>	<b>35,5</b>	<b>23,4</b>	<b>34,8</b>	<b>74,8</b>	<b>106,1</b>	<b>482,5</b>	<b>695,3</b>	<b>21,5</b>	<b>33,3</b>	
Полдник 15 <sup>30</sup> – 16 <sup>00</sup>	Запеканка из творога с повидлом	75/20	100/25	12,8	17,1	9,15	12,2	11,6	15,5	183,0	244	0,36	0,48	366 с/р 2004
	Чай с сахаром	150	200	-	-	-	-	11,1	14,9	43,5	58,0	2,2	3,0	685 с/р 2004
	<b>Итого</b>	<b>245</b>	<b>325</b>	<b>14,2</b>	<b>18,9</b>	<b>10,8</b>	<b>14,3</b>	<b>33,8</b>	<b>44,3</b>	<b>226,5</b>	<b>302,0</b>	<b>2,76</b>	<b>3,73</b>	
<b>Итого за двенадцатый день:</b>		<b>1215</b>	<b>1585</b>	<b>50,8</b>	<b>71,9</b>	<b>49,9</b>	<b>72,5</b>	<b>173,9</b>	<b>237,1</b>	<b>1047,5</b>	<b>1448,6</b>	<b>37,8</b>	<b>53,1</b>	

Примерное 20 – дневное меню ДОУ № 4

13 день 3 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>	Каша геркулесовая молочная	150	200	3,3	4,4	6,6	8,8	20,5	27,4	126,4	168,6	2,5	3,4	272 с/р 2013
	Чай с лимоном	150	200	0,07	0,1	-	-	11,4	15,2	45,8	61,0	2,1	2,8	504 с/р 2013
	Булка со сливочным маслом	45/5	50/10	3,1	4,2	6,6	8,9	18,0	24,1	58,0	100,5	-	-	487 с/р 2013
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>460</b>	<b>6,5</b>	<b>8,7</b>	<b>13,2</b>	<b>17,7</b>	<b>49,9</b>	<b>94,1</b>	<b>230,2</b>	<b>330,1</b>	<b>4,6</b>	<b>6,2</b>	
2 Завтрак 10 <sup>30</sup> – 11 <sup>00</sup>	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	47,0	10,0	10,0	118 с/р 2013
Обед 12 <sup>00</sup> – 13 <sup>00</sup>	Борщ с картофелем с курицей со сметаной	150	200	1,32	2,2	3,2	5,3	9,72	16,2	72,6	96,8	11,7	19,5	114 с/р 2004
	Гуляш из птицы	60	80	6,95	8,34	3,25	3,9	2,0	2,4	66,0	79,2	1,17	1,4	437с/р 2004
	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	6,9	8,7	6,2	7,8	34,0	42,6	186,0	279,0	-	-	243 с/р 2013
	Сок фруктовый	150	200	0,75	1,0	-	-	15,9	21,2	66,0	88,0	3,0	4,0	537 с/р 2013
	Хлеб ржаной	30	40	1,1	1,8	0,1	0,28	12,4	19,9	53,5	85,6	-	-	115 с/р 2013
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>670</b>	<b>17,3</b>	<b>22,0</b>	<b>12,7</b>	<b>17,3</b>	<b>79,3</b>	<b>102,3</b>	<b>483,5</b>	<b>658,8</b>	<b>12,9</b>	<b>24,9</b>	
Полдник 15 <sup>30</sup> – 16 <sup>00</sup>	Запеканка овощная со сливочным маслом	100/5	120/6	3,5	4,2	11,0	13,2	18,6	22,3	191,0	229,2	27,0	32,4	269 с/р 2004
	Булка	20	20	1,5	1,5	0,58	0,58	9,8	9,8	10,3	10,3	-	-	
	Напиток из плодов шиповника	150	200	0,3	0,4	-	-	17,7	23,6	70,5	94,0	165,0	220,0	538 с/р 2013
	<b>Итого</b>	<b>275</b>	<b>346</b>	<b>6,2</b>	<b>7,9</b>	<b>11,3</b>	<b>13,7</b>	<b>50,5</b>	<b>65,1</b>	<b>271,8</b>	<b>333,5</b>	<b>192,5</b>	<b>253,1</b>	
<b>Итого за тринадцатый день:</b>		<b>1215</b>	<b>1576</b>	<b>30,4</b>	<b>39,0</b>	<b>37,6</b>	<b>49,1</b>	<b>188,5</b>	<b>271,3</b>	<b>1032,5</b>	<b>1369,4</b>	<b>219,0</b>	<b>294,2</b>	

Примерное 20 – дневное меню ДОУ № 4  
14 день 3 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>	Яйца вареные	½ шт.	1 шт.	1,2	2,5	1,2	2,3	0,07	0,15	16,3	32,5	0,25	0,5	337 с/р 2004
	Каша пшеничная молочная	150	200	3,45	4,6	0,97	1,3	300	400	178,0	237,4	253	3,38	270 с/р 2013
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,4	3,2	2,0	2,7	11,9	15,9	59,2	79,0	0,9	1,3	513 с/р 2013
	Булка с сыром	40/10	50/15	6,8	8,8	4,2	8,0	22,4	28,8	62,6	85,7	1,1	1,6	94 с/р 2004
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>505</b>	<b>13,85</b>	<b>19,1</b>	<b>8,37</b>	<b>14,3</b>	<b>64,4</b>	<b>84,8</b>	<b>316,1</b>	<b>434,6</b>	<b>4,78</b>	<b>6,78</b>	
2 Завтрак 10 <sup>30</sup> – 11 <sup>00</sup>	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	-	-	10,6	10,6	44,0	44,0	2,0	2,0	537 с/р 2013
Обед 12 <sup>00</sup> – 13 <sup>00</sup>	Суп с рыбными консервами	150	200	1,35	2,25	3,15	5,25	12,3	20,5	54,0	90,0	22,9	38,2	124 с/р 2004
	Биточки мясные	60	70	10,6	15,9	9,1	13,65	25,3	38,0	156,6	182,7	1,4	2,1	492 с/р 2004
	Рагу из овощей	100	150	3,0	4,0	12,45	16,6	17,25	23,0	150,0	187,5	30,0	40,1	224 с/р 2004
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,3	0,4	-	-	11,7	15,7	46,5	62,0	2,4	3,3	639 с/р 2004
	Хлеб ржаной	30	40	1,1	1,8	0,1	0,28	12,4	19,9	53,5	85,6	-	-	115 с/р 2013
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>660</b>	<b>16,3</b>	<b>24,3</b>	<b>24,8</b>	<b>35,8</b>	<b>78,9</b>	<b>117,1</b>	<b>460,6</b>	<b>607,8</b>	<b>56,7</b>	<b>83,7</b>	
Полдник 15 <sup>30</sup> – 16 <sup>00</sup>	Булочка Белоснежка	60	70	23,3	27,2	8,9	10,4	14,4	16,8	165,6	193,2	0,16	0,18	269 с/р 2004
	Йогурт фруктовый	150	200	2,4	3,3	0,3	0,5	14,2	19,2	68,1	90,8	0,5	0,7	
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>270</b>	<b>5,9</b>	<b>7,5</b>	<b>11,3</b>	<b>13,7</b>	<b>32,8</b>	<b>41,5</b>	<b>233,7</b>	<b>284,0</b>	<b>27,5</b>	<b>33,1</b>	
<b>Итого за четырнадцатый день:</b>		<b>1170</b>	<b>1535</b>	<b>36,55</b>	<b>51,4</b>	<b>44,5</b>	<b>63,8</b>	<b>186,7</b>	<b>254,0</b>	<b>1054,4</b>	<b>1370,4</b>	<b>90,9</b>	<b>125,6</b>	

Примерное 20 – дневное меню ДОУ № 4  
15 день 3 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ Рецептур
				Б		Ж		У						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>	Суп молочный с крупой	150	200	4,35	7,25	4,95	8,25	14,4	24,0	120,0	160,0	3,1	5,2	161 с/р 2004
	Какао с молоком	150	200	3,7	4,9	3,75	5,0	24,4	32,5	102,5	150,0	0,7	0,9	693 с/р 2004
	Булка со сливочным маслом	45/5	50/10	3,1	4,2	6,6	8,9	18,0	24,1	58,0	100,5	-	-	487 с/р 2013
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>460</b>	<b>11,15</b>	<b>16,15</b>	<b>15,3</b>	<b>22,1</b>	<b>56,8</b>	<b>80,6</b>	<b>280,5</b>	<b>410,5</b>	<b>3,8</b>	<b>6,1</b>	
2 Завтрак 10 <sup>30</sup> – 11 <sup>00</sup>	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	-	-	10,6	10,6	44,0	44,0	2,0	2,0	537 с/р 2013
Обед 12 <sup>00</sup> – 13 <sup>00</sup>	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	150	200	3,75	6,25	3,3	5,5	13,35	22,25	119,2	165,0	9,0	15,0	139 с/р 2004
	Азу	120	150	13,3	17,8	7,2	9,6	14,55	19,4	181,5	242,0	3,51	4,68	438 с/р 2004
	Компот (изюм, чернослив)	150	200	0,3	0,4	-	-	11,7	15,7	46,5	62,0	2,4	3,3	639 с/р 2004
	Хлеб ржаной	30	40	1,1	1,8	0,1	0,28	12,4	19,9	53,5	85,6	-	-	115 с/р 2013
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>590</b>	<b>21,0</b>	<b>30,5</b>	<b>13,2</b>	<b>19,7</b>	<b>52,0</b>	<b>77,2</b>	<b>414,1</b>	<b>610,6</b>	<b>14,9</b>	<b>22,9</b>	
Полдник 15 <sup>30</sup> – 16 <sup>00</sup>	Вафли	50	50	3,75	3,75	4,9	4,9	37,25	37,25	208,5	208,5	-	-	609 с/р 2013
	Чай с сахаром	150	200	-	-	-	-	11,1	14,9	43,5	58,0	2,2	3,0	685 с/р 2004
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>3,75</b>	<b>3,75</b>	<b>4,9</b>	<b>4,9</b>	<b>48,35</b>	<b>52,15</b>	<b>252,0</b>	<b>266,5</b>	<b>2,2</b>	<b>3,0</b>	
<b>Итого за пятнадцатый день:</b>		<b>1130</b>	<b>1400</b>	<b>33,9</b>	<b>48,5</b>	<b>38,4</b>	<b>53,3</b>	<b>156,7</b>	<b>230,0</b>	<b>1096,9</b>	<b>1331,6</b>	<b>230,9</b>	<b>310,3</b>	

Примерное 20 – дневное меню ДОУ № 4

16 день 4 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>	Яйца вареные	1 шт.	1 шт.	2,5	2,5	2,3	2,3	0,15	0,15	32,5	32,5	0,5	0,5	337 с/р 2004
	Каша гречневая сладкая	120	150	8,7	11,6	7,8	10,4	42,6	58,6	139,3	174,1	-	-	с/р 2004
	Кофейный напиток	150	200	1,8	2,5	1,8	2,5	12,2	16,3	71,2	95,0	0,3	0,45	512 с/р 2013
	Булка со сливочным маслом	40/5	50/10	3,1	4,2	6,6	8,9	18,0	24,1	58,0	100,5	-	-	487 с/р 2013
	<b>Итого</b>	<b>355</b>	<b>450</b>	<b>14,8</b>	<b>20,8</b>	<b>17,4</b>	<b>24,1</b>	<b>72,9</b>	<b>97,35</b>	<b>301,0</b>	<b>402,1</b>	<b>0,55</b>	<b>0,95</b>	
2 Завтрак 10 <sup>30</sup> – 11 <sup>00</sup>	Апельсин	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,10	8,10	43,0	43,0	60,0	60,0	
Обед 12 <sup>00</sup> – 13 <sup>00</sup>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	1,2	2,0	1,5	2,5	8,85	14,75	192,2	287,0	11,85	19,75	137 с/р 2004
	Капуста тушеная с мясом	120	150	3,66	4,88	6,78	9,04	16,4	21,8	141	188	16,9	22,6	214 с/р 2004
	Компот (курага, чернослив)	150	200	0,3	0,4	-	-	11,7	15,7	46,5	62,0	2,4	3,3	639 с/р 2004
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,0	0,2	0,3	14,7	19,7	70,5	94,0	-	-	114 с/р 2013
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>590</b>	<b>7,46</b>	<b>10,3</b>	<b>8,5</b>	<b>11,8</b>	<b>51,65</b>	<b>71,95</b>	<b>450,2</b>	<b>631,0</b>	<b>31,15</b>	<b>45,65</b>	
Полдник 15 <sup>30</sup> – 16 <sup>00</sup>	Гребешок с повидлом	60	70	3,6	4,8	2,34	3,12	29,6	39,5	154,2	179,9	0,06	0,08	592 с/р 2013
	Молоко кипяченое	150	200	2,2	2,9	2,55	3,4	3,7	4,95	46,1	61,5	0,9	1,3	697 с/р 2004
	<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>270</b>	<b>5,8</b>	<b>7,7</b>	<b>4,9</b>	<b>6,52</b>	<b>33,3</b>	<b>44,4</b>	<b>200,3</b>	<b>241,4</b>	<b>0,96</b>	<b>1,38</b>	
<b>Итого за шестнадцатый день:</b>		<b>1115</b>	<b>1410</b>	<b>73,06</b>	<b>91,3</b>	<b>31,2</b>	<b>42,9</b>	<b>157,8</b>	<b>213,7</b>	<b>1032,4</b>	<b>1317,5</b>	<b>49,8</b>	<b>67,9</b>	



Примерное 20 – дневное меню ДОУ № 4  
17 день 4 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>	Каша Дружба-3 молочная	150	200	4,95	6,6	6,3	8,4	27,0	36,0	120,6	180,9	0,7	0,9	266 с/р 2013
	Какао с молоком	150	200	3,7	4,9	3,75	5,0	24,4	32,5	102,5	150,0	0,7	0,9	693 с/р 2004
	Булка с сыром	40/10	50/15	6,8	8,8	4,2	8,0	22,4	28,8	62,6	85,7	1,1	1,6	94 с/р 2004
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>465</b>	<b>15,4</b>	<b>20,3</b>	<b>14,2</b>	<b>21,4</b>	<b>73,8</b>	<b>97,3</b>	<b>285,7</b>	<b>416,6</b>	<b>2,5</b>	<b>3,4</b>	
2 Завтрак 10 <sup>30</sup> – 11 <sup>00</sup>	Груша	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	47,0	10,0	10,0	118 с/р 2013
Обед 12 <sup>00</sup> – 13 <sup>00</sup>	Щи из свежей капусты и картофелем с мясом, со сметаной	150	200	1,35	2,25	3,15	5,25	12,3	20,5	54,0	90,0	22,9	38,2	124 с/р 2004
	Биточки рыбные	60	75	6,5	9,7	4,4	6,6	7,6	11,4	98,0	147,0	0,62	0,93	388 с/р 2004
	Бобовые отварные	100	150	9,8	10,7	1,0	1,5	23,3	34,9	143,0	214,5	0,26	0,39	330 с/р 2004
	Компот из смеси с/ф	150	200	0,3	0,4	-	-	11,7	15,7	46,5	62,0	2,4	3,3	639 с/р 2004
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,0	0,2	0,3	14,7	19,7	70,5	94,0	-	-	114 с/р 2013
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>665</b>	<b>20,2</b>	<b>26,0</b>	<b>8,75</b>	<b>13,6</b>	<b>69,6</b>	<b>102,2</b>	<b>482,0</b>	<b>607,5</b>	<b>26,2</b>	<b>42,8</b>	
Полдник 15 <sup>30</sup> – 16 <sup>00</sup>	Сырники со сгущенным молоком	75/20	100/25	13,8	18,3	9,9	13,0	25,9	33,6	250,5	328,5	0,56	0,73	326/490с/р 2013
	Чай с сахаром	150	200	-	-	-	-	11,1	14,9	43,5	58,0	2,2	3,0	685 с/р 2004
	<b>Итого:</b>	<b>245</b>	<b>325</b>	<b>13,8</b>	<b>18,3</b>	<b>9,9</b>	<b>13,0</b>	<b>37,0</b>	<b>48,5</b>	<b>224,0</b>	<b>286,5</b>	<b>2,8</b>	<b>3,73</b>	
<b>Итого за семнадцатый день:</b>		<b>1185</b>	<b>1555</b>	<b>49,8</b>	<b>65,0</b>	<b>33,2</b>	<b>48,4</b>	<b>189,2</b>	<b>257,8</b>	<b>1038,7</b>	<b>1357,6</b>	<b>40,5</b>	<b>59,9</b>	

Примерное 20 – дневное меню ДОУ № 4  
18 день 4 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>	Вермишель молочная	150	200	5,7	7,6	6,6	8,8	27,6	36,8	184,3	205,8	-	-	2004
	Чай с лимоном	150	200	0,07	0,1	-	-	11,4	15,2	45,8	61,0	2,1	2,8	504 с/р 2013
	Булка со сливочным маслом	45/5	50/10	3,1	4,2	6,6	8,9	18,0	24,1	58,0	100,5	-	-	487 с/р 2013
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>460</b>	<b>8,9</b>	<b>11,9</b>	<b>13,2</b>	<b>17,7</b>	<b>57,0</b>	<b>76,1</b>	<b>288,1</b>	<b>367,3</b>	<b>2,1</b>	<b>2,8</b>	
2 Завтрак 10 <sup>30</sup> – 11 <sup>00</sup>	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	-	-	10,6	10,6	44,0	44,0	2,0	2,0	537 с/р 2013
Обед 12 <sup>00</sup> – 13 <sup>00</sup>	Суп картофельный с крупой (пшено) с курицей	150	200	1,5	2,5	1,8	3,0	10,9	18,3	67,8	113,0	11,1	18,5	138 с/р 2004
	Котлета рубленая из птицы	60	70	9,6	11,5	6,75	8,1	9,1	10,9	135,5	162,6	0,16	0,19	498 с/р 2004
	Рагу из овощей	100	150	3,0	4,0	12,45	16,6	17,25	23,0	175,0	197,5	30,0	40,1	224 с/р 2004
	Компот из с/ф	150	200	0,3	0,4	-	-	11,7	15,7	46,5	62,0	2,4	3,3	639 с/р 2004
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,0	0,2	0,3	14,7	19,7	70,5	94,0	-	-	114 с/р 2013
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>660</b>	<b>18,1</b>	<b>21,0</b>	<b>21,2</b>	<b>28,0</b>	<b>65,3</b>	<b>89,8</b>	<b>495,3</b>	<b>629,1</b>	<b>71,3</b>	<b>98,8</b>	
Полдник 15 <sup>30</sup> – 16 <sup>00</sup>	Булочка «Дорожная»	50	60	3,55	4,3	7,3	8,9	28,0	33,7	144,0	172,8	0,21	0,25	770 с/р 2004
	Ряженка	150	200	4,35	5,8	3,75	5,0	6,0	8,0	75,0	100,0	1,05	1,4	535 с/р 2004
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>260</b>	<b>7,0</b>	<b>10,1</b>	<b>11,15</b>	<b>13,9</b>	<b>34,0</b>	<b>41,7</b>	<b>219,0</b>	<b>272,8</b>	<b>1,3</b>	<b>1,65</b>	
<b>Итого за восемнадцатый день:</b>		<b>1140</b>	<b>1480</b>	<b>35,4</b>	<b>43,5</b>	<b>45,5</b>	<b>59,6</b>	<b>166,9</b>	<b>218,2</b>	<b>1046,4</b>	<b>1313,2</b>	<b>76,7</b>	<b>105,2</b>	

## 19 день 4 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>	Яйца вареные	½ шт.	1 шт.	1,2	2,5	1,2	2,3	0,07	0,15	16,3	32,5	0,25	0,5	337 с/р 2004
	Каша манная молочная	150	200	2,4	3,2	6,3	8,5	15,7	21,0	132	176	2,6	3,5	268 с/р 2013
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,4	3,2	2,0	2,7	11,9	15,9	59,2	79	0,9	1,3	513 с/р 2013
	Булка с сыром	40/10	50/10	5,8	7,8	4,2	8,0	22,4	28,8	62,6	85,7	1,1	1,6	94 с/р 2004
	<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>500</b>	<b>12,8</b>	<b>17,7</b>	<b>13,8</b>	<b>21,5</b>	<b>50,0</b>	<b>65,8</b>	<b>270,1</b>	<b>373,2</b>	<b>4,9</b>	<b>6,9</b>	
2 Завтрак 10 <sup>30</sup> – 11 <sup>00</sup>	Яблоко	100	100	0,75	0,75	-	-	15,9	15,9	51,75	51,75	3,0	3,0	537 с/р 2013
Обед 12 <sup>00</sup> – 13 <sup>00</sup>	Суп рыбный	150	200	1,2	2,0	3,6	6,0	8,55	14,25	97,5	162,5	11,55	19,25	Ладодо
	Макаронные изделия отварные	100	150	3,6	5,4	2,79	4,18	24,4	36,6	136,61	204,9	-	-	332 с/р 2004
	Печень по-строгановски	45/20	50/30	9,52	10,88	9,52	10,88	2,73	3,12	68,25	78,0	23,1	26,4	431 с/р 2004
	Сок фруктовый	150	200	0,75	1,0	-	-	15,9	21,2	66,0	88,0	3,0	4,0	537с/р 2013
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,0	0,2	0,3	14,7	19,7	70,5	94,0	-	-	114 с/р 2013
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>670</b>	<b>17,6</b>	<b>22,3</b>	<b>16,1</b>	<b>21,4</b>	<b>71,6</b>	<b>94,9</b>	<b>460,8</b>	<b>627,4</b>	<b>38,6</b>	<b>49,6</b>	
Полдник 15 <sup>30</sup> – 16 <sup>00</sup>	Запеканка из творога с морковью со сладким соусом	100/20	120/30	6,9	8,3	11,7	14,0	10,0	12,0	172,5	207,0	1,6	1,9	219 с/р 2013
				1,44	1,8	1,7	2,1	11,1	13,9	65,6	82,0	0,2	0,25	490 с/р 2013
	Напиток из плодов шиповника	150	200	0,3	0,4	-	-	17,7	23,6	70,5	94	165	220	538 с/р 2013
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>350</b>	<b>7,7</b>	<b>9,48</b>	<b>12,9</b>	<b>15,7</b>	<b>30,9</b>	<b>40,5</b>	<b>267,8</b>	<b>338,2</b>	<b>1669,9</b>	<b>222,3</b>	
<b>Итого за девятнадцатый день:</b>		<b>1235</b>	<b>1620</b>	<b>38,5</b>	<b>49,9</b>	<b>43,0</b>	<b>58,9</b>	<b>161,8</b>	<b>211,5</b>	<b>1050,4</b>	<b>1390,5</b>	<b>214,9</b>	<b>283,8</b>	

Примерное 20 – дневное меню ДОУ № 4

20 день 4 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>	Каша пшеничная молочная	150	200	3,3	4,4	6,6	8,8	20,55	27,4	118,7	156,0	2,5	3,4	270 с/р 2013
	Какао с молоком	150	200	3,7	4,9	3,75	5,0	24,4	32,5	102,5	150,0	0,7	0,9	693 с/р 2004
	Булка со сливочным маслом	45/5	50/10	3,1	4,2	6,6	8,9	18,0	24,1	58,0	100,5	-	-	487 с/р 2004
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>460</b>	<b>10,1</b>	<b>13,5</b>	<b>16,9</b>	<b>22,7</b>	<b>62,9</b>	<b>67,1</b>	<b>279,2</b>	<b>406,5</b>	<b>3,2</b>	<b>4,3</b>	
2 Завтрак 10 <sup>30</sup> – 11 <sup>00</sup>	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	-	-	10,6	10,6	44,0	44,0	2,0	2,0	537 с/р 2013
Обед 12 <sup>00</sup> – 13 <sup>00</sup>	Свекольник с мясом со сметаной	150	200	2,71	5,02	3,65	5,43	7,2	12,0	68,3	117,2	5,5	9,1	136 с/р 2004
	Шницель мясной	60	75	7,95	11,9	7,2	10,8	8,0	12,0	130,5	195,7	0,11	0,16	451 с/р 2004
	Картофельное пюре	100	150	2,1	3,15	4,5	6,75	14,6	21,9	109,0	163,5	14,0	21,0	520 с/р 2004
	Компот из свежих яблок	150	200	1,2	1,6	0,12	0,16	17,91	23,88	70,35	93,8	4,95	6,6	639 с/р 2004
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,0	0,2	0,3	14,7	19,7	70,5	94,0	-	-	114 с/р2013
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>665</b>	<b>16,7</b>	<b>25,3</b>	<b>15,7</b>	<b>23,5</b>	<b>63,2</b>	<b>90,5</b>	<b>453,7</b>	<b>671,0</b>	<b>26,8</b>	<b>39,9</b>	
Полдник 15 <sup>30</sup> – 16 <sup>00</sup>	Печенье	50	50	3,75	3,75	4,9	4,9	37,25	37,25	208,5	208,5	-	-	609 с/р 2013
	Чай с сахаром	150	200	-	-	-	-	11,1	14,9	43,5	58,0	2,2	3,0	685 с/р 2004
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>3,75</b>	<b>3,75</b>	<b>4,9</b>	<b>4,9</b>	<b>48,35</b>	<b>52,15</b>	<b>252,0</b>	<b>266,5</b>	<b>2,2</b>	<b>3,0</b>	
<b>Итого за двадцатый день:</b>		<b>1140</b>	<b>1475</b>	<b>29,4</b>	<b>42,2</b>	<b>35,5</b>	<b>50,3</b>	<b>166,6</b>	<b>209,2</b>	<b>1028,9</b>	<b>1387,5</b>	<b>62,0</b>	<b>84,7</b>	