

Утверждаю



Заведующий
М.Е. Иванова

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения –
детский сад № 4 г. Сеgezжа

на основе ПРИМЕРНОГО 20 - ти ДНЕВНОГО МЕНЮ
№20-ДС/3590-20/85 от 09 декабря 2020 года
для питания детей в детских дошкольных учреждениях, оказывающих услуги по
воспитанию и обучению,
уходу и присмотру за детьми, разработано в соответствии с требованиями
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно- эпидемиологические организации общественного
питания населения"
г. Тюмень, 2021г.

**Меню на 1 день - понедельник
для детей 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак	Каша манная жидкая с вареньем	200	4,9	4,1	21,2	141
	Бутерброд с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111
	Какао с молоком сгущенным	200	1,7	2,3	14,3	85
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34
2 завтрак	Сок в ассортименте	100	0,5	0,2	21,8	91
Обед	Свекла отварная с маслом растительным	50	0,8	4,0	3,6	54
	Рассольник "Домашний" с курицей со сметаной	180/15/5	4,7	3,8	8,7	88
	Котлеты, биточки из говядины	70	70	9,2	8,8	8,3
	Каша гречневая вязкая отварная, с соусом молочным	150	4,2	6,1	18,9	147
	Компот из свежих плодов	180	0,4	0,1	18,0	75
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58
Полдник	Булочка ванильная	50	2,9	4,1	29,0	165
	Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	200	3,6	6,4	10,5	114
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	130	2,2	5,2	7,4	85
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
	Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17
	Итого:		38,8	53,3	208,2	1467

МЕНЮ НА 2 день - вторник
 ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

			Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Прием пищи	Наименование блюда	Выход				
Завтрак	Омлет натуральный	100	9,3	9,2	1,4	126
	Бутерброд с маслом с сыром	50	4,1	6,2	10,7	115
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101
	Кукуруза консервированная (после термической обработки)	70	1,1	0,2	4,4	24
2 завтрак	Сок в ассортименте	100	0,5	0,2	21,8	91
Обед	Салат из моркови и яблок	50	0,7	4,1	5,7	63
	Суп гороховый на мясном бульоне с гренками	180/20	4,4	3,1	22,9	137
	Жаркое по - домашнему	200	11,3	12,9	22,7	252
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	15,2	62
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
Полдник	Винегрет овощной	130	2,1	5,2	13,5	109
	Хлеб пшеничный	10	0,4	0,2	8,8	39
	Чай с сахаром	180	2,2	5,2	7,4	85
	Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17
	Фрукт в ассортименте	130	0,3	0,3	21,5	90
	Итого:		49,1	54,2	206,2	1509

МЕНЮ НА 3 - среда
 ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

			Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Прием пищи	Наименование блюда	Выход				
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	160	12,2	9,2	14,4	189
	Бутерброд с джемом или повидлом	20/20	1,8	0,2	24,4	107
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	10,9	61
2 завтрак	Отвар шиповника	100	0,2	0,0	21,7	88
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	1,8	4,9	5,7	74
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/5	1,5	4,9	5,6	73
	Котлета полтавская из говядины запеченная с соусом сметанным с томатом	70/30	9,7	10,3	6,7	158
	Макароны изделия отварные	150	3,5	2,8	36,8	186
	Кисель из свежих ягод	180	0,3	0,2	14,1	59
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
Полдник	Шницель из говядины	70	9,2	8,8	8,3	149
	Овощи, припущенные в сметане	150	2,7	4,2	14,7	107
	Хлеб пшеничный	10	2,2	5,2	7,4	85
	Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Итого:		46,2	47,9	201,2	1418,7

МЕНЮ НА 4 день - четверг
 ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

			Белк и, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Прием пищи	Наименование блюда	Выход				
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	3,1	4,4	19,0	128
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63
	Бутерброд с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42
	Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17
2 завтрак	Фрукт в ассортименте	100	0,1	0,4	21,3	89
Обед	Салат из свеклы с сыром	50	3,4	5,1	5,1	80
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180/40	5,5	4,5	15,1	123
	Печень говяжья по - строгановски	80	11,2	10,4	2,9	150
	Рис припущенный	130	0,9	0,5	15,1	69
	Компот из кураги	180	0,5	0,0	17,1	70
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
Полдник	Кнели из говядины	70	9,5	9,1	9,3	157
	Капуста запеченная в молочном соусе с сыром	150	4,9	5,1	16,3	131
	Хлеб пшеничный	10	10	0,2	0,1	4,4
	Какао с молоком	200	1,7	2,3	14,3	85
	Итого:		51,4	57,3	195,2	1501,6

МЕНЮ НА 5 день-пятница
 ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

			Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход					
Завтрак	Каша 5 злаков жидкая	200	5,1	6,1	26,0	179	
	Бутерброд с сыром	20/10	4,2	2,6	9,9	80	
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	
2 завтрак	Сок в ассортименте	100	0,5	0,2	21,8	91	
Обед	Салат картофельный с огурцами	50	0,8	4,1	7,4	70	
	Борщ "Сибирский" с мясом со сметаной	180/10/5	4,5	3,8	8,6	87	
	Шницель рыбный натуральный	80	8,5	5,3	8,1	114	
	Соус молочный	30	1,0	2,1	2,6	34	
	Пюре картофельное	150	3,0	4,4	18,9	127	
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	18,0	73	
	Хлеб ржаной	50	1,1	0,6	18,9	86	
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58	
	Полдник	Суфле из птицы	70	10,1	6,8	8,1	134
		Макароны отварные с овощами	150	3,1	2,8	28,0	150
Хлеб пшеничный		10	0,2	0,1	4,4	19	
Чай с сахаром		180	0,1	0,0	10,6	43	
Кондитерское изделие промышленного производства (вафли с фруктовой начинкой)		50	50	4,2	1,2	24,0	
	Итого:		50,3	43,2	244,4	1568	

МЕНЮ НА 6 день - понедельник
 ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

			Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Прием пищи	Наименование блюда	Выход				
Завтрак	Омлет натуральный	100	9,3	9,2	1,4	126
	Бутерброд с джемом или повидлом	20/20	1,8	0,2	24,4	107
	Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	60	2,9	0,1	4,7	31
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	10,9	61
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
2 завтрак	Сок в ассортименте	100	0,5	0,2	21,8	91
Обед	Салат из моркови с кукурузой	60	1,1	4,0	5,5	62
	Суп пюре из крупы перловой с курицей	180/15	3,9	3,7	15,5	111
	Говядина, тушенная с капустой	200	10,2	16,9	16,3	258
	Кисель из свежих ягод	180	0,3	0,2	14,1	59
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
	Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77
Полдник	Сырники с морковью запеченные, с молоком сгущенным	150	10,8	5,5	22,7	184
	Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	200	3,6	5,0	7,7	90
	Фрукт в ассортименте	100	0,1	0,4	16,4	70
	Итого:		47,9	47,7	198,5	1415

МЕНЮ НА 7день - вторник
 ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

			Бе лк и, г	Жи р ы, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Прием пищи	Наименование блюда	Выход				
Завтрак	Каша "Дружба	200	5,5	6,7	24,5	180
	Бутерброд с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
2 завтрак	Сок в ассортименте	100	0,5	0,2	21,8	91
Обед	Нарезка из свеклы отварной	50	0,8	0,0	3,6	18
	Суп из овощей со сметаной	180/5	1,7	3,9	9,0	78
	Тефтели, запеченные в молочном соусе	80	11,2	11,5	8,4	182
	Макароны изделия отварные	150	3,5	2,8	36,8	186
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	15,2	62
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58
Полдник	Котлета рыбная натуральная, запеченная	80	10,2	12,2	6,1	175
	Картофель тушеный	150	2,7	3,7	17,0	112
	Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17
	Какао со сгущенным молоком	200	1,7	2,3	14,3	85
	Итого:		41,2	51,8	217,4	1504,2

МЕНЮ НА 8 день - среда
 ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

			Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Прием пищи	Наименование блюда	Выход				
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	160	12,2	9,2	14,4	189
	Бутерброд с сыром	20/20	4,2	3,6	9,9	89
	Кофейный напиток	200	4,2	3,6	9,9	89
2 завтрак	Отвар шиповника	100	0,2	0,0	21,7	88
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,5	4,0	2,7	49
	Суп крестьянский с крупой с мясом и сметаной	180/10/5	4,2	3,9	11,2	97
	Фрикадельки рыбные, запеченные с соусом сметанным с томатом	80/40	12,5	6,2	12,2	155
	Пюре картофельное	150	3,0	4,4	18,9	127
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	18,0	73
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58
Полдник	Плов из говядины	160	7,1	6,4	27,0	194
	Сок в ассортименте	200	0,7	0,3	35,5	148
	Фрукт в ассортименте	100	0,1	0,4	16,4	70
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
	Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17
	Итого:		50	42	240,9	1546,7

МЕНЮ НА 9 день - четверг
 ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

			Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Прием пищи	Наименование блюда	Выход				
Завтрак	Каша манная жидкая	200	5,1	7,1	28,0	196
	Бутерброд с джемом или повидлом	20/20	1,8	0,2	24,4	107
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	10,9	61
2 завтрак	Сок в ассортименте	100	0,5	0,2	21,8	91
Обед	Салат из капусты белокочанной с морковью	50	0,8	4,0	4,8	58
	Суп картофельный с мясом с мелкошинкованными овощами со сметаной	180/10/5	4,2	4,4	14,3	114
	Суфле из печени	80	10,1	8,8	2,2	128
	Каша гречневая вязкая отварная	130	4,1	4,4	21,7	143
	Компот из кураги	180	0,5	0,0	17,1	70
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	53
Полдник	Булочка с сахаром	50	2,8	3,5	27,5	153
	Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	200	3,6	6,4	10,5	114
	Салат из моркови	50	0,5	0,0	4,4	20
	Итого:		37	41,1	194,1	1382,2

МЕНЮ НА 10 день - пятница
 ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

			Белк и, г	Жир ы, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Прием пищи	Наименование блюда	Выход				
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,5	7,7	26,0	203
	Бутерброд с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42
2 завтрак	Сок в ассортименте	100	0,5	0,2	21,8	91
Обед	Кукуруза консервированная (после термической обработки)	60	0,9	0,2	4,1	22
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	180/15	3,9	4,7	15,2	119
	Биточки рубленные из птицы припущенные	70	8,9	8,5	5,9	136
	Капуста тушеная	150	4,6	6,2	14,0	130
	Кисель из свежих ягод	180	0,3	0,2	14,1	59
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
	Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77
Полдник	Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	9,2	10,9	22,4	225
	Молоко питьевое кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	118
	Фрукт в ассортименте	120	0,3	0,3	21,0	88
	Итого:		45,2	53,7	185, 4	1490,3

МЕНЮ НА 11 день - понедельник
 ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

			Белки, г	Жи ры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Прием пищи	Наименование блюда	Выход				
Завтрак	Каша кукурузная жидкая	200	6,6	7,4	23,7	188
	Бутерброд с маслом	20/10	4,2	2,6	9,9	80
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101
2 завтрак	Фрукт в ассортименте	100	0,1	0,4	21,3	89
Обед	Салат из свеклы с огурцами	50	0,6	4,0	3,3	52
	Уха с крупой	180/50	11,7	7,4	10,1	154
	Фрикадельки припущенные с маслом	70/5	11,2	11,1	6,8	172
	Картофельное пюре	150	3,0	4,4	18,9	127
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	15,2	62
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
Полдник	Запеканка овощная	200	9,7	10,5	28,5	247
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	50	2,2	7,7	21,0	162
	Хлеб ржаной	20	0,6	0,2	7,6	35
	Итого:		53,5	57,5	216,2	1591

МЕНЮ НА 12 день - вторник
 ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

			Белк и, г	Жир ы, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Прием пищи	Наименование блюда	Выход				
Завтрак	Каша пшенная жидкая	200	6,6	7,4	23,7	188
	Бутерброд с повидлом	20/20	1,8	0,2	24,4	107
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	10,9	61
2 завтрак	Сок в ассортименте	100	0,5	0,2	21,8	91
Обед	Салат из отварных овощей с маслом растительным	50	1,2	4,1	6,3	67
	Суп картофельный с клецками с курицей	180/15	5,4	5,3	9,2	106
	Голубцы ленивые, запеченные с соусом сметанным с томатом	200	15,3	15,9	16,1	269
	Компот из свежих ягод	180	0,1	0,0	14,4	58
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58
Полдник	Булочка «К чаю»	50	1,7	5,5	18,1	129
	Молоко питьевое кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	118
	Фрукт в ассортименте	100	0,1	0,4	16,4	70
	Итого:		41,5	47,5	199	1390

МЕНЮ НА 13 день - среда
 ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

			Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Прием пищи	Наименование блюда	Выход				
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	6,0	7,1	31,1	212
	Бутерброд с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42
2 завтрак	Сок в ассортименте	100	0,5	0,2	21,8	91
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,9	4,0	3,7	54
	Суп картофельный с крупой с мясом	180/15	4,4	4,1	15,2	115
	Рыба припущенная, в сметане	80	11,9	7,3	2,5	123
	Овощи припущенные	150	2,2	3,8	20,3	124
	Компот из кураги	180	0,5	0,0	17,1	70
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58
	Полдник	Запеканка из печени с рисом	80	10,4	8,8	14,5
Яйца вареные		40	5,1	4,6	0,3	63
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте		50	1,5	5,1	29,0	168
Чай с сахаром		180	0,1	0,0	10,6	43
Хлеб ржаной		10	0,3	0,1	3,8	17
	Итого:		48,5	44,8	237,7	1541,5

МЕНЮ НА 14 день - ЧЕТВЕРГ
 ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 лет

			Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Прием пищи	Наименование блюда	Выход				
Завтрак	Суфле творожное	120	11,2	5,7	19,7	175
	Соус сладкий молочный	50	1,3	2,7	6,9	57
	Бутерброд с сыром	20/10	4,2	2,6	9,9	80
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51
2 завтрак	Сок в ассортименте	100	0,5	0,2	21,8	91
Обед	Салат из огурцов с маслом	50	0,5	4,1	1,7	46
	Борщ с мелкошинкованными овощами с курицей и сметаной	180/15/5	4,2	4,9	8,8	96
	Котлеты по -хлыновски	70	7,7	8,8	9,8	149
	Овощи запеченные с яйцом	130	5,5	6,1	17,2	146
	Компот из свежих плодов	180	0,4	0,1	18,0	75
	Хлеб ржаной	30	0,6	0,3	13,2	58
	Хлеб пшеничный	50	1,1	0,7	18,9	86
Полдник	Плов вегетарианский с сухофруктами	150	3,5	3,8	51,4	254
	Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138
	Фрукт в ассотрименте	100	0,1	0,4	16,4	138
	Итого:		41,2	39,2	261,7	1564,5

МЕНЮ НА 15 день - пятница
 ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

			Белк и, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Прием пищи	Наименование блюда	Выход				
Завтрак	Каша пшенная жидкая	200	6,6	7,4	23,7	188
	Бутерброд с повидлом	20/20	1,8	0,2	24,4	107
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	10,9	61
2 завтрак	Сок в ассортименте	100	0,5	0,2	21,8	91
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,8	4,0	2,5	49
	Суп картофельный с мелкошинкованными овощами со сметаной	180/5	2,0	4,2	14,3	103
	Зразы рыбные рубленые, запеченные	80	9,7	6,7	11,9	147
	Картофельное пюре	150	3,0	4,4	18,9	127
	Кисель из свежих ягод	180	0,3	0,2	14,1	59
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58
	Полдник	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и маслом	150	3,1	7,6	10,4
	Кисломолочный напиток	200	3,6	5,0	15,1	120
	Печенье	50	2,5	4,0	26,1	150
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,2	7,5	34
	Итого:		37,6	46,4	235,4	1509,7

МЕНЮ НА 16 день - понедельник
 ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

			Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Прием пищи	Наименование блюда	Выход				
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,9	19,0	152
	Бутерброд с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
2 завтрак	Сок в ассортименте	100	0,5	0,2	21,8	91
Обед	Винегрет овощной	60	1,2	4,0	5,7	64
	Суп-пюре из капусты с мясом	180/10	4,7	6,5	6,4	103
	Гуляш	70	10,2	9,3	2,1	133
	Каша гречневая вязкая отварная	130	4,1	4,4	21,7	143
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	15,2	62
	Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
Полдник	Вареники ленивые с соусом молочным	170	22,4	7,3	27,2	264
	Соус молочный сладкий	50	1,3	2,7	6,9	57
	Фрукт в ассортименте	100	0,1	0,4	16,4	70
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Итого:		54,6,6	48,9	214,9	1518,5

МЕНЮ НА 17 день - вторник
 ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

			Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Прием пищи	Наименование блюда	Выход				
Завтрак	Омлет натуральный	100	9,3	9,2	1,4	126
	Кукуруза консервированная (после термической обработки)	117	70	70	1,1	0,2
	Бутерброд с сыром	20/10	4,2	2,6	9,9	80
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
2 завтрак	Сок в ассортименте	100	0,5	0,2	21,8	91
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,5	4,0	2,7	49
	Суп картофельный с фасолью с курицей	180/15	5,9	4,6	14,5	123
	Котлета рыбная натуральная, запеченная	80	10,2	12,2	6,1	175
	Картофель отварной с маслом	150	2,7	3,8	17,9	117
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	18,0	73
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
Полдник	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,5	7,7	26,0	203
	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	50	3,5	4,4	24,5	152
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Итого:		50,3	52,6	201,6	1481,5

МЕНЮ НА 18 день - среда
 ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

			Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Прием пищи	Наименование блюда	Выход				
Завтрак	Каша рисовая жидкая	200	6,4	7,2	27,0	198
	Бутерброд с джемом или повидлом	20/20	1,8	0,2	24,4	107
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	10,9	61
2 завтрак	Фрукт в ассортименте	100	0,1	0,4	21,3	89
Обед	Салат из моркови и яблок	50	0,7	4,1	5,7	63
	Суп-пюре из разных овощей	180	2,1	3,6	9,6	79
	Печень, тушенная в соусе	80	10,1	8,8	7,7	150
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	3,8	2,9	26,2	146
	Кисель из свежих ягод	180	0,3	0,2	14,1	59
	Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
Полдник	Булочка с изюмом	50	1,7	5,2	22,5	144
	Какао с молоком сгущенным	200	1,7	2,3	14,3	85
	Фрукт в ассортименте	100	0,1	0,2	5,7	25
	Итого:		28,9	35,8	184,5	1175,9

МЕНЮ НА 19 день - четверг
 ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

			Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Прием пищи	Наименование блюда	Выход				
Завтрак	Каша молочная ассорти (пшенично - кукурузная)	200	6,0	6,0	22,5	168
	Бутерброд с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101
2 завтрак	Сок в ассортименте	100	100	100	0,5	0,2
Обед	Салат Витаминный	50	0,6	4,0	4,6	57
	Суп-пюре из птицы	180	4,5	5,1	15,5	126
	Шницель рыбный натуральный	80	8,5	5,3	8,1	114
	Пюре картофельное	150	3,0	4,4	18,9	127
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	15,2	62
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	11,4	58
	Хлеб ржаной	50	1,1	0,7	18,9	86
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	50	1,2	2,1	20,5	106
	Капуста запеченная в молочном соусе с сыром	150	4,9	5,1	16,3	131
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
	Итого:		38,3	43,1	214,5	1399,4

МЕНЮ НА 20 день - пятница
 ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

			Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Прием пищи	Наименование блюда	Выход				
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	3,1	4,4	19,0	128
	Бутерброд с маслом с сыром	50	4,1	6,2	10,7	115
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	10,9	61
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
2 завтрак	Сок в ассортименте	100	100	100	0,5	0,2
Обед	Салат картофельный с огурцами	50	0,8	4,1	7,4	70
	Уха рыбацкая	180/50	5,9	6,2	15,1	140
	Биточки рубленые из птицы припущенные	70	8,9	8,5	5,9	136
	Капуста тушеная	150	4,6	6,2	14,0	130
	Компот из изюма	180	0,3	0,0	14,1	58
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
Полдник	Печень говяжья по - строгановски	80	11,2	10,4	2,9	150
	Пюре картофельное	150	3,0	4,5	18,9	128
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
	Итого:		40,2	45,5	161,1	1216