

ИП Стрельников А.В.



Утверждаю

Заведующий

МОУ

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	160	3,8	4,1	13,6	108,4	0,6	93	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	1,2	394	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	0,0	3	2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		10,8	13,1	39,4	326,2	1,8		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,9	0,2	17,7	75,1	1,4		
Обед								
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	40	0,6	1,5	3,3	30,9	0,9	324	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	150	1,8	1,8	12,1	70,9	3,9	82	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	60	9,9	9,9	9,7	167,2	0,1	305	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,4	15,6	105,8	7,6	321	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		16,6	16,9	65,0	482,5	12,5		
Полдник								
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,4	0,0	1,0	5,4	1,6		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	150	17,4	16,4	16,8	288,0	8,6	276	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0,0		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	0,0	467	2011
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		23,1	20,4	64,0	535,6	10,2		
Всего за день:		51,4	50,6	186,1	1 419,4	25,9		

Повар _____

ИП Стрельников А.В.



Утверждаю

Заведующий

МОУ



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	80/5	8,1	13,6	1,5	168,7	0,1	215	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,0	400	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		16,8	23,0	29,3	399,7	3,9		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,9	0,2	17,7	75,1	1,4		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0,6	2,6	3,4	39,6	1,6	33	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	150	1,3	1,7	10,1	60,9	3,9	80	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	18,1	298	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0,0	21,1	84,8	0,0	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		19,0	18,7	65,1	511,9	23,6		
Полдник								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240	110	15,2	13,3	14,2	247,8	1,2	240	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,3	42,5	0,1	351	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	14,8	93,9	0,5	395	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		22,2	19,6	58,9	513,6	1,8		
Всего за день:		58,9	61,5	171,0	1 500,3	30,7		

Повар _____

ИП Стрельников А.В.



Утверждаю

Заведующий

МОУ

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	160	6,6	3,7	28,5	173,3	0,7	185	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7	0,5	397	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	1	2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		12,1	13,7	56,0	403,8	1,2		
II Завтрак								
ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0	20,0	368	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		3,0	1,0	42,0	192,0	20,0		
Обед								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2	2,0		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,6	62,0	5,1	57	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70/5	11,6	15,5	11,3	239,0	0,1	282	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4,2	4,6	19,1	139,1	0,2	166	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	10	0,2	0,4	0,6	7,6	0,0	354	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2	372	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		18,9	23,7	65,2	565,5	8,6		
Полдник								
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70/5	11,8	9,5	2,9	152,6	0,1	268	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	120	2,2	4,8	11,9	106,7	9,4	344	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	1,1	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	34,4	0,0		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		15,3	14,4	32,1	335,4	10,6		
Всего за день:		49,3	52,8	195,3	1 496,7	40,4		

Повар _____



Александр
Викторович

Утверждаю

Заведующий

MOY

(с солеными овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	160	4,7	4,4	13,3	113,8	0,6		2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	1,2	394	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0		
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	7	2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		11,8	10,5	39,9	303,9	1,8		
II Завтрак								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	8,0	368	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,8	0,8	19,0	91,2	8,0		
Обед								
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,4	0,0	1,0	5,4	1,6		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3,0	5,5	53,9	7,4	67	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	180	12,0	6,9	30,3	246,4	20,4	291	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	15	0,2	0,6	0,8	11,2	0,0	354	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		16,4	10,9	66,2	445,0	29,4		
Полдник								
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	120	23,2	19,5	14,2	333,4	0,2	231	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,1	3,3	26,2	0,1	351	2011
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	401	2011
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	0,0	473	2011
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		33,3	28,5	54,9	623,3	0,9		
Всего за день:		62,3	50,7	180,0	1 463,4	40,1		

Повар _____

ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	150	6,5	4,6	24,0	164,0	0,7	185	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,0	400	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	1	2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		14,5	17,0	48,5	414,6	1,7		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,9	0,2	17,7	75,1	1,4		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0,6	2,6	3,4	39,6	1,6	33	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77	150	2,0	2,3	11,7	75,8	5,8	77	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,4	21,7	22,5	383,7	11,4	276	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0,0	21,1	84,8	0,0	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		28,7	27,0	75,7	665,5	18,8		
Полдник								
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	40	0,9	1,9	4,4	40,1	2,1	54	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	70/5	9,5	7,4	6,7	139,3	0,1	255	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	80/5	1,8	3,8	18,8	121,3	0,2	166	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	79,2	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		14,3	13,5	58,0	436,4	81,6		
Всего за день:		58,4	57,7	199,9	1 591,6	103,5		

Повар _____

ИП Стрельников А.В.



Утверждаю
Заведующий
МОУ



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	150	6,1	3,4	27,0	163,8	0,7	185	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,0	400	2011
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,5	0,0	18,2	0,0	7	2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		14,4	10,4	46,6	339,2	1,7		
II Завтрак								
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	4,0	388	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,7	0,5	31,9	137,0	4,0		
Обед								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2	2,0		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	150/15	1,5	2,3	8,8	60,7	2,7	85	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	18,1	298	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		18,8	16,7	51,6	439,0	22,8		
Полдник								
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	70	11,3	4,1	1,8	91,3	0,0	249	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4,2	4,6	19,1	139,1	0,2	166	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	1,1	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0		
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5,2	2,8	52,7	257,2	0,1	458	2011
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		22,4	11,6	93,3	575,3	1,4		
Всего за день:		56,3	39,2	223,4	1 490,5	29,9		

Повар _____

ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	3,5		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	80/5	8,1	13,6	1,5	168,7	0,1	215	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	3,1	2,7	13,1	89,7	1,4	394	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	1	2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		14,6	28,3	33,7	463,7	5,0		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,9	0,2	17,7	75,1	1,4		
Обед								
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	40	0,6	1,5	3,3	30,9	0,9	324	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83	150/15	4,1	4,0	10,4	94,0	5,1	83	2011
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	150/5	15,1	11,4	31,5	312,7	7,7	292	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2	372	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		21,2	17,2	71,1	550,2	14,9		
Полдник								
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ №154	130	12,9	11,6	19,8	242,6	1,8	154	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,3	42,5	0,1	351	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,7	2,2	13,6	85,5	0,5	395	2011
БАТОН	15	1,1	0,4	7,7	39,3	0,0		
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		20,6	19,9	76,2	576,7	2,4		
Всего за день:		57,3	65,6	198,7	1 665,7	23,7		

Повар _____



Утверждаю

Заведующий

МОУ

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**(с солеными овощами)****для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования****8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	150	6,4	4,6	23,9	163,1	0,7	185	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7	0,5	397	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	0,0	213	2011
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		16,5	12,7	46,8	368,8	1,2		
II Завтрак								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	8,0	368	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,8	0,8	19,0	91,2	8,0		
Обед								
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,4	0,0	1,0	5,4	1,6		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3,0	5,4	53,7	7,4	67	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/70	11,2	15,1	14,5	251,1	1,5	286	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,4	15,6	105,8	7,6	321	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	1,2	399	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		18,5	22,1	68,2	560,2	19,3		
Полдник								
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	45	0,7	1,6	4,5	37,8	2,0	324	2011
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70/5	11,9	9,6	2,9	153,1	0,1	268	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2,0	4,3	10,8	97,7	8,6	344	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	150	0,5	0,2	15,1	73,4	66,0	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		16,6	15,8	43,3	409,4	76,7		
Всего за день:		52,4	51,4	177,3	1 429,6	105,2		

Повар _____

ИП Стрельников А.В.

Утверждаю

Заведующий

МОУ

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	150	7,0	3,5	29,6	177,3	0,6	185	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,0	400	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0		
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,1	7	2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		17,2	12,3	54,3	397,1	1,7		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,9	0,2	17,7	75,1	1,4		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0,6	2,6	3,4	39,6	1,6	33	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,5	61,8	5,1	57	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160	10,7	6,0	26,8	218,4	18,0	291	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	15	0,2	0,6	0,8	11,2	0,0	354	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0,0	21,1	84,8	0,0	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		15,4	12,5	76,6	497,4	24,7		
Полдник								
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	130	25,1	20,9	15,4	361,0	0,3	231	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,3	42,5	0,1	351	2011
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	401	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		33,1	27,7	38,5	553,7	1,0		
Всего за день:		66,6	52,7	187,1	1 523,3	28,8		

Повар _____

ИП Стрельников А.В.



Утверждаю

Заведующий

МОУ



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	3,5		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	80/5	8,1	13,6	1,5	168,7	0,1	215	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	3,1	2,7	13,1	89,7	1,4	394	2011
БАТОН	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,0		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		14,8	21,8	36,5	409,6	5,0		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,9	0,2	17,7	75,1	1,4		
Обед								
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	40	0,6	1,5	3,3	30,9	0,9	324	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82	150	2,3	1,8	12,7	75,1	4,0	82	2011
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	180	16,8	15,6	17,8	282,4	8,3	302	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		22,3	19,3	62,4	516,5	13,2		
Полдник								
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	18,1	298	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0		
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	0,0	478	2011
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		19,5	19,4	60,1	500,9	18,1		
Всего за день:		57,5	60,7	176,7	1 502,1	37,7		

Повар _____



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с солеными овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	160	3,8	4,2	13,2	107,6	0,6	93	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0,4	395	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	7	2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		10,6	9,8	40,0	292,8	1,0		
II Завтрак								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	6,0	368	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,6	0,6	14,3	68,4	6,0		
Обед								
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,4	0,0	1,0	5,4	1,6		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	1,8	11,7	68,3	5,7	77	2011
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	200/5	20,1	14,1	42,1	404,7	10,3	292	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	1,2	399	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		25,5	16,5	86,5	622,6	18,8		
Полдник								
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	70/5	9,2	6,3	4,5	118,3	0,5	256	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2,0	4,3	10,8	97,7	8,6	344	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	1,1	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	0,0	467	2011
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		17,0	14,6	64,2	472,4	10,2		
Всего за день:		53,7	41,5	205,0	1 456,2	36,0		

Повар _____

ИП Стрельников А.В.



Утверждаю

Заведующий

МОУ

детский сад
№375

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	150	6,1	3,4	27,0	163,8	0,7	185	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,0	400	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	1	2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		14,1	15,8	51,5	414,4	1,7		
II Завтрак								
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	4,0	388	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,7	0,5	31,9	137,0	4,0		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0,6	2,6	3,4	39,6	1,6	33	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3,0	5,5	54,2	7,4	67	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	60/5	10,0	13,6	9,6	208,4	0,1	282	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	7,6	321	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0,0	21,1	84,8	0,0	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		16,8	22,9	72,2	573,5	16,7		
Полдник								
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	130/5	11,7	10,6	27,7	259,9	0,1	212	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,3	42,5	0,1	351	2011
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	401	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		19,7	17,4	50,5	451,2	0,8		
Всего за день:		51,3	56,6	206,1	1 576,1	23,2		

Повар _____

ИП Стрельников А.В.

Утверждаю
Заведующий
МОУ

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	170/5	7,8	3,9	34,0	202,8	0,8	185	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	1,2	394	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		12,7	7,1	60,6	357,6	2,0		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,9	0,2	17,7	75,1	1,4		
Обед								
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2	2,0		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	150	1,8	1,8	12,1	70,9	3,9	82	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/70	11,1	13,8	15,1	237,3	1,5	286	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4,2	4,6	19,1	139,1	0,2	166	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		20,0	20,6	75,6	580,6	7,6		
Полдник								
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70/5	11,9	9,6	2,9	153,1	0,1	268	2011
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	110	2,4	3,5	13,3	99,2	6,2	151	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0		
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	0,0	478	2011
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		19,4	18,5	62,8	508,2	6,3		
Всего за день:		53,0	46,4	216,7	1 521,5	17,3		

Повар _____

ИП Стрельников А.В.



Утверждаю

Заведующий

МОУ

№375

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	3,5		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	80/5	8,1	13,6	1,5	168,7	0,1	215	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,7	3,1	14,0	99,3	0,6	397	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	1	2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		15,2	28,7	34,6	473,3	4,2		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,9	0,2	17,7	75,1	1,4		
Обед								
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	40	0,9	1,9	4,4	40,1	2,1	54	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б №57	150	1,7	3,0	7,5	65,3	5,2	57	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,4	21,7	22,5	383,7	11,4	276	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2	372	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		28,7	27,1	68,8	642,5	19,9		
Полдник								
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	170/5	7,4	5,3	27,5	186,8	0,8	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0,4	395	2011
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ №458	75	10,3	5,4	33,8	227,1	0,0	458	2011
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		20,0	12,5	72,7	485,2	1,2		
Всего за день:		64,8	68,5	193,8	1 676,1	26,7		

Повар _____

ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	80/5	8,1	13,6	1,5	168,7	0,1	215	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,0	400	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		16,8	23,0	29,3	399,7	3,9		
II Завтрак								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	8,0	368	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,8	0,8	19,0	91,2	8,0		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0,6	2,6	3,4	39,6	1,6	33	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б №67	150	1,8	3,0	6,1	59,0	7,5	67	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	180	34,5	37,2	29,8	598,3	1,9	304	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		39,5	43,2	67,9	825,0	11,0		
Полдник								
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70/5	11,9	9,6	2,9	153,1	0,1	268	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2,0	4,3	10,8	97,7	8,6	344	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		16,3	14,1	38,6	361,2	8,7		
Всего за день:		73,4	81,1	154,8	1 677,1	31,6		

Повар _____

ИП Стрельников А.В.



Утверждаю

Заведующий

МОУ

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	170/2	4,1	4,5	13,9	114,0	0,6	93	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	1,2	394	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0		
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	7	2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		11,2	10,6	40,5	304,1	1,8		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,9	0,2	17,7	75,1	1,4		
Обед								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2	2,0		
БОРЩ №56	150	1,1	2,9	6,0	55,0	5,1	56	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288	70/70	12,0	14,3	10,8	230,2	0,8	288	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	100/5	3,8	4,0	24,0	151,1	0,0	205	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0,0	21,1	84,8	0,0	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		19,9	21,6	79,6	607,9	7,9		
Полдник								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	130	23,3	15,5	19,9	321,9	0,2	237	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,9	5,4	43,6	0,1	351	2011
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	401	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		31,3	22,4	43,1	515,7	0,9		
Всего за день:		63,3	54,8	180,9	1 502,8	12,0		

Повар _____

ИП Стрельников А.В.



Утверждаю

Заведующий

МОУ

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	150	6,4	4,6	22,9	159,2	0,7	185	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	0,6	397	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		12,3	8,5	53,3	339,7	1,3		
II Завтрак								
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	4,0	388	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,7	0,5	31,9	137,0	4,0		
Обед								
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,4	0,0	1,0	5,4	1,6		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	2,2	11,7	72,7	5,7	77	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/70	11,1	13,8	15,1	237,3	1,5	286	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	110	2,5	4,1	10,5	90,4	22,8	336	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2	372	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		18,3	20,6	72,7	559,2	32,8		
Полдник								
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	70/5	9,2	6,3	4,5	118,0	0,5	256	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,7	105,5	7,7	321	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	150	0,5	0,2	14,8	72,2	66,0	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0		
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	0,0	478	2011
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		17,0	15,2	71,8	512,2	74,2		
Всего за день:		48,3	44,8	229,7	1 548,1	112,3		

Повар _____

П Стрельников А.В.

MOY

№375

(с солеными овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	150	4,3	3,8	14,8	112,6	0,6	93	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	1,1	393	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	1	2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		6,9	11,3	40,0	300,1	1,7		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,9	0,2	17,7	75,1	1,4		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0,6	2,6	3,4	39,6	1,6	33	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	150	1,3	1,7	10,1	60,9	3,9	80	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	60/5	10,0	13,6	9,6	208,4	0,1	282	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2,0	4,3	10,8	97,7	8,6	344	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		15,2	22,4	54,0	493,9	14,2		
Полдник								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235	100	15,3	10,8	24,3	263,0	0,2	235	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,1	3,3	26,2	0,1	351	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,0	400	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0		
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	50	3,4	6,3	27,3	179,9	0,0	470	2011
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		26,3	23,2	73,9	619,9	1,3		
Всего за день:		49,3	57,1	185,6	1 489,0	18,6		

Повар

ИП Стрельников А.В.



Утверждаю

Заведующий

МОУ



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	170/5	7,8	3,9	34,0	202,8	0,8	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0,4	395	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0		
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	7	2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		14,6	9,5	60,8	388,0	1,2		
II Завтрак								
ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0	20,0	368	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		3,0	1,0	42,0	192,0	20,0		
Обед								
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40	0,7	1,5	4,1	34,0	1,8	324	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,5	61,8	5,1	57	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160	10,7	6,0	26,8	218,4	18,0	291	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	15	0,2	0,6	0,8	11,2	0,0	354	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0,0	21,1	84,8	0,0	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		15,5	11,4	77,3	491,8	24,9		
Полдник								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2	2,0		
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70/5	11,8	9,5	2,9	152,6	0,1	268	2011
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ №166	80/5	1,8	3,8	18,8	121,3	0,2	166	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		16,3	13,5	47,3	389,5	2,3		
Всего за день:		49,4	35,4	227,4	1 461,3	48,4		

Повар _____