

ИП Стрельников А.В.



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(со свежими овощами)

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

1 день

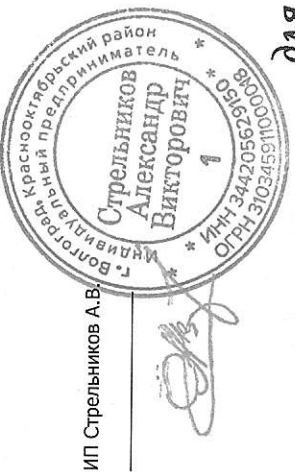
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	180/2	4,4	4,8	15,1	0,6	94	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	1,2	394	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	7,2	14,6	0	3	2011
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	1,4	399	2011
<b>Обед</b>							
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	60	0,8	2,5	5,2	1,3	324	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	150	1,8	1,8	12,1	3,9	82	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	60	9,9	10	9,7	0,1	305	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	5,1	21,4	10,3	321	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	0		
<b>Полдник</b>							
КАША ВЯЗКАЯ (гречневая) №168	170/5	9	4,7	35,1	0,7	168	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	0	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	0		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	0	467	2011
<b>Всего за день:</b>		<b>44,9</b>	<b>43</b>	<b>216,9</b>	<b>1432,6</b>	<b>19,5</b>	

Повар



Утверждаю  
Заведующий  
МОУ

И.В. Чиркова



ИП Стрельников А.В.

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(со свежими 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	Витамин С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
<b>Завтрак</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	71,4	4,2		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	60/5	6,1	11,9	136,3	0,1	215	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	104,8	1	400	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	78,6	0		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	75,1	1,4	399	2011
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	4	59	2,4	33	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	150	1,3	1,7	60,9	3,9	80	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,4	245	18,1	298	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	71,8	1,2	372	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	81,6	0		
<b>Полдник</b>							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240	130	17,8	16,5	299,4	1,4	240	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	2	43,7	0,1	351	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,7	2,2	85,5	0,5	395	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	46	0		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	125,1	0		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,5</b>	<b>67,5</b>	<b>1584,2</b>	<b>34,3</b>		

Повар

ИП Стрельников А.В.



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(со свежими 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	Витамин С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	170/5	7,1	4	31,1	187,3	0,8	185
КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7	0,5	397
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	1
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3	1	42	192	20	368
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,6	62	5,1	57
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70/5	11,6	16,5	11,3	239	0,1	282
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4,2	5,1	19,1	139,1	0,2	166
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	15	0,2	0,6	0,8	11,2	0	354
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ №374	150	0,3	0,1	25,3	104,8	9,1	374
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	
<b>Полдник</b>							
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70/5	11,8	10,3	2,9	152,6	0,1	268
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	160	2,8	6,8	15,5	142,4	12,5	344
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	1,1	393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	34,4	0	
<b>Всего за день:</b>		<b>52,1</b>	<b>58,9</b>	<b>218,4</b>	<b>1626,4</b>	<b>52,5</b>	

Повар

ИП Стрельников А.В.



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими 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	Витамин ы С, мг	№ репеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	180/2	5,3	5,2	15,2	128,6	0,6	94
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	1,2	394
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	0	7
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	8	368
<b>Обед</b>							
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3	5,5	53,9	7,4	67
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160	10,7	6,7	26,8	218,4	18	291
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0	354
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	
<b>Полдник</b>							
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ №233	130	18,9	16,1	27,8	335,5	0,8	233
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,2	3,3	26,2	0,1	351
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	401
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4	3	29,6	160,7	0	473
<b>Всего за день:</b>		<b>57,8</b>	<b>48,6</b>	<b>193,3</b>	<b>1466,1</b>	<b>39,1</b>	

Повар

ИП Стрельников А.В.



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими 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 С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	170/5	7,3	5,2	27,7	187,7	0,8	185
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1	400
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	1
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	4	5	59	2,4	33
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77	150	2	2,3	11,7	75,8	5,8	77
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,4	22,2	22,5	383,7	11,4	276
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	0	383
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	
<b>Полдник</b>							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	60	1,3	2,9	6,8	60,9	3,2	54
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	70/5	9,5	8,3	6,7	139,3	0,1	255
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	80/5	1,8	4,3	18,8	121,3	0,2	166
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	79,2	398
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	
<b>Всего за день:</b>		<b>59,9</b>	<b>63,6</b>	<b>207,6</b>	<b>1655,5</b>	<b>105,5</b>	

Повар \_\_\_\_\_



ИП Стрельников А.В.

Стрельников  
Александр  
Викторович



Утверждаю

Заведующий

МОУ

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(со свежими овощами)

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамин ы С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	170/5	7,1	4	31,1	187,3	0,8	185
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1	400
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	0,1	7
<b>II Завтрак</b>							
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	32,9	140,9	4	388
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	150/15	1,5	2,2	8,8	60,3	2,7	85
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,4	13,5	245	18,1	298
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	
<b>Полдник</b>							
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	70	11,4	4,3	1,8	92,1	0	249
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4,2	5,1	19,1	139,1	0,2	166
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	1,1	393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5,1	2,8	52,7	256,4	0,1	458
<b>Всего за день:</b>		<b>60,1</b>	<b>42,8</b>	<b>238,8</b>	<b>1587,4</b>	<b>31,1</b>	

Повар

ИП Стрельников А.В.



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

7 день



Утверждаю  
Заведующий  
МОУ *г. Волгоград*

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамин ы С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
<b>Завтрак</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1,3	6,2	5,4	83,3	4,9	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	60/5	6,1	11,9	1,1	136,3	0,1	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	3,1	2,7	13,4	91,3	1,4	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	2011
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
<b>Обед</b>							
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	60	0,8	2,5	5,2	47	1,3	324
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83	150/15	4,1	4	10,4	94	5,1	83
МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	200/5	20,2	15,6	42,1	404,8	10,3	292
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2	372
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ №154	130	12,9	12,2	21,2	248,7	1,8	154
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	2	5,6	43,7	0,1	351
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,7	2,2	13,6	85,5	0,5	395
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	
<b>Всего за день:</b>		<b>61,5</b>	<b>71,5</b>	<b>215,1</b>	<b>1769,5</b>	<b>28,1</b>	

Повар

ИП Стрельников А.В.



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(со свежими овощами)

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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	170/5	7,4	5,3	27,5	0,8	185	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	0,5	397	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,3	8,3	14,7	0	1	2011
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19	8	368	2011
<b>Обед</b>							
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,3	15		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3	5,4	7,4	67	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/70	11,2	15,9	14,5	1,5	286	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	5,1	21,4	10,3	321	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ №374	150	0,3	0,1	25,3	9,1	374	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	0		
<b>Полдник</b>							
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70/5	11,8	10,3	2,9	0,1	268	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	160	2,8	6,8	15,5	12,5	344	2011
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	80	1,3	3,3	8,5	3,5	324	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	79,2	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,6</b>	<b>62,3</b>	<b>218,6</b>		<b>135,3</b>	

Повар



ИП Стрельников А.В.



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г				
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	170/5	7,8	3,9	34	0,8	185	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	1	400	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	0		
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3	0	0,1	7	2011
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	1,4	399	2011
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	4	5	2,4	33	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,5	5,1	57	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160	10,7	6,7	26,8	18	291	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	0	354	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	0		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	130	23,2	16,2	22,2	0,2	237	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	2	5,6	0,1	351	2011
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	0,6	401	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	0		
<b>Всего за день:</b>		<b>66,8</b>	<b>51,4</b>	<b>206,2</b>	<b>1575,6</b>	<b>29,7</b>	

Повар

ИП Стрельников А.В.



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(со свежими 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	Витамин ы С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
<b>Завтрак</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1,3	6,2	5,4	83,3	4,9	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	60/5	6,1	11,9	1,1	136,3	0,1	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	3,1	2,7	13,4	91,3	1,4	2011
БАТОН	35	2,6	1	18	91,7	0	
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
<b>Обед</b>							
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	60	0,8	2,5	5,2	47	1,3	324
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82	150	2,3	1,8	12,7	75,1	4	82
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	180	16,8	15,6	17,8	282,4	8,3	302
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	
<b>Полдник</b>							
КАША ВЯЗКАЯ (гречневая) №168	170/5	9	4,7	35,1	219	0,7	168
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	168,8	0	478
<b>Всего за день:</b>		<b>50,6</b>	<b>52,4</b>	<b>201,6</b>	<b>1484,9</b>	<b>22,1</b>	

Повар

ИП Стрельников А.В.



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) №94	170/2	4,1	4,6	115,1	0,6	93	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	71,3	0,4	395	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	78,6	0		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	35,3	0	7	2011
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	75,1	1,4	399	2011
<b>Обед</b>							
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	14,4	15		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	1,8	68,3	5,7	77	2011
МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	200/5	20,2	15,6	404,8	10,3	292	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	71,8	1,2	372	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	81,6	0		
<b>Полдник</b>							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	70/5	9,2	6,9	118	0,5	256	2011
РАТУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	160	2,8	6,8	142,4	12,5	344	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	41,7	1,1	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	71	0		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	167,2	0	467	2011
<b>Всего за день:</b>		<b>55,6</b>	<b>46,1</b>	<b>1550,3</b>	<b>36,1</b>		

Повар

ИП Стрельников А.В.



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(со свежими 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	Витамин ы С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г				
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	170/5	7,1	4	31,1	187,3	0,8	185
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1	400
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	1
<b>II Завтрак</b>							
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	32,9	140,9	4	388
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	4	5	59	2,4	33
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3	5,5	54,2	7,4	67
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	60/5	10	14,5	9,6	208,4	0,1	282
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	5,1	21,4	143,9	10,3	321
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	0	383
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	
<b>Полдник</b>							
ЛАПШЕВИК С ТВОРОГОМ №212	130/5	11,7	11,1	27,7	259,4	0,1	212
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	2	5,6	43,7	0,1	351
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	401
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
<b>Всего за день:</b>		<b>53,5</b>	<b>63</b>	<b>218,9</b>	<b>1662,6</b>	<b>26,8</b>	

Повар



Утверждаю  
Заведующий *И.В. Звездов*  
МОУ *№13*

ИП Стрельников А.В.



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамин ы С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	170/5	7,8	3,9	34	202,8	0,8	185
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	1,2	394
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	150	1,8	1,8	12,1	70,9	3,9	82
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/70	11,1	14,2	15,1	237,3	1,5	286
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4,2	5,1	19,1	139,1	0,2	166
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	
<b>Полдник</b>							
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70/5	11,8	10,3	2,9	152,6	0,1	268
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	130	2,8	4,5	15,8	116,4	7,4	151
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	168,8	0	478
<b>Всего за день:</b>		<b>53,5</b>	<b>49,1</b>	<b>219,5</b>	<b>1540,5</b>	<b>19,5</b>	

Повар

ИП Стрельников А.В.



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(со свежими овощами)

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

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1,3	6,2	5,4	83,3	4,9		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	60/5	6,1	11,9	1,1	136,3	0,1	215	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,7	3,1	14,6	101,7	0,6	397	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	1	2011
<b>II Завтрак</b>								
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011
<b>Обед</b>								
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	60	1,3	2,9	6,8	60,9	3,2	54	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б №57	150	1,7	3	7,5	65,3	5,2	57	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,4	22,2	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	81,6	0		
<b>Полдник</b>								
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	10,2	5,4	33,8	226,3	0	458	2011
<b>Всего за день:</b>		<b>63,4</b>	<b>71</b>	<b>197,9</b>	<b>1689,9</b>	<b>29,2</b>		

Повар



ИП Стрельников А.В.



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(со свежими овощами)

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

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамин ы С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г					Углеводы, г
<b>Завтрак</b>								
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	180/2	5,3	5,2	15,2	128,6	0,6	94	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1	400	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	0	7	2011
<b>II Завтрак</b>								
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	32,9	140,9	4	388	2011
<b>Обед</b>								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА К/Б №80	150	1,8	1,7	10,7	65,1	4	80	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	180	16,8	15,6	17,8	282,4	8,3	302	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	0	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0		
<b>Полдник</b>								
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	70/5	9,5	8,3	6,7	139,3	0,1	255	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	160	3,5	6	15,3	131,4	33,3	336	2011
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	80	1,3	3,3	8,5	68,3	3,5	324	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	1,1	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,3</b>	<b>55,2</b>	<b>199,6</b>	<b>1525,2</b>	<b>60,1</b>		

Повар



ИП Стрельников А.В.



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(со свежими 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 С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	60/5	6,1	11,9	1,1	136,3	0,1	215	2011
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1	400	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
<b>II Завтрак</b>								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	8	368	2011
<b>Обед</b>								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	4	5	59	2,4	33	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б №67	150	1,8	3	6,1	59	7,5	67	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	180	34,5	37,9	29,8	598,3	1,9	304	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0		
<b>Полдник</b>								
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70/5	11,8	10,3	2,9	152,6	0,1	268	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	160	2,8	6,8	15,5	142,4	12,5	344	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0		
<b>Всего за день:</b>		<b>72,7</b>	<b>86,4</b>	<b>162,2</b>	<b>1732,1</b>	<b>37,7</b>		

Повар



ИП Стрельников А.В.



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(со свежими овощами)

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

17 день



Утверждаю  
Заведующий И.Б. Воробьева  
МОУ МС №45

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамин ы С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г					Углеводы, г
<b>Завтрак</b>								
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	170/2	4,1	4,6	14,2	115,1	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		
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	0	7	2011
<b>II Завтрак</b>								
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011
<b>Обед</b>								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6		
БОРЩ №56	150	1,1	2,9	6	55	5,1	56	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288	70/70	12	14,9	10,8	230,2	0,8	288	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	100/5	3,8	4,5	24	151,1	0	205	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	0	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0		
<b>Полдник</b>								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	130	23,2	16	21,8	329,4	0,2	237	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	2,1	5,7	44,8	0,1	351	2011
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	401	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0		
<b>Всего за день:</b>		<b>64,2</b>	<b>56,9</b>	<b>188,8</b>	<b>1538,8</b>	<b>13</b>		

Повар

ИП Стрельников А.В.



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими 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 С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г					Углеводы, г
<b>Завтрак</b>								
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	170/5	7,4	5,3	26,5	182,9	0,8	185	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3	15	101,9	0,6	397	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
<b>II Завтрак</b>								
ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3	1	42	192	20	368	2011
<b>Обед</b>								
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15		
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	14,2	15,1	237,3	1,5	286	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	160	3,5	6	15,3	131,4	33,3	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	81,6	0		
<b>Полдник</b>								
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	70/5	9,2	6,9	4,5	118	0,5	256	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	5,1	21,5	144,6	10,4	321	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	79,2	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0		
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	168,8	0	478	2011
<b>Всего за день:</b>		<b>54,7</b>	<b>50,9</b>	<b>262,8</b>	<b>1749</b>	<b>155,6</b>		

Повар

ИП Стрельников А.В.



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(со свежими 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	Витамин С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200/2	5,8	5,2	19,7	0,7	93	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	1,1	393	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	8,5	15,2	0	1	2011
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	1,4	399	2011
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	4	5	2,4	33	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	150	1,3	1,7	10,1	3,9	80	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	60/5	10	14,5	9,6	0,1	282	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	160	2,8	6,8	15,5	12,5	344	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	0		
<b>Полдник</b>							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235	100	15,3	11,2	24,3	0,2	235	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,2	3,3	0,1	351	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	1	400	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	0		
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	50	3,4	6,3	27,3	0	470	2011
<b>Всего за день:</b>		<b>53,2</b>	<b>65</b>	<b>205,3</b>	<b>1631,2</b>	<b>23,4</b>	

Повар



ИП Стрельников А.В.



Утверждаю  
Заведующий И.С. Сидорова  
МОУ ССРЧУС

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамин ы С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	170/5	7,8	3,9	34	202,8	0,8	185
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0,4	395
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	0	7
<b>II Завтрак</b>							
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	32,9	140,9	4	388
<b>Обед</b>							
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	80	1,3	3,3	8,5	68,3	3,5	324
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,5	61,8	5,1	57
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160	10,7	6,7	26,8	218,4	18	291
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0	354
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ №374	150	0,3	0,1	25,3	104,8	9,1	374
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	
<b>Полдник</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70/5	11,8	10,3	2,9	152,6	0,1	268
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ №166	80/5	1,8	4,3	18,8	121,3	0,2	166
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	
<b>Всего за день:</b>		<b>48,3</b>	<b>39,5</b>	<b>228,1</b>	<b>1478,4</b>	<b>44,2</b>	

Повар