

Согласовано  
 ООО "Торговый Дом СПП"  
 "09" января 2019 г.

**УТВЕРЖЕННОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(со свежими овощами)

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

Утверждено  
 заведующий МОУ Д/С № 198  
 "09" января 2019 г.  
 В.В.

Трушоменце в 1  
 с. Беломыслие 17/01/2019

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С, мг	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г				
День 1	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) №94	180/2	4,4	4,8	15,1	121,5	0,6	93
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	392
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	7,2	14,6	141,6	0	3
2-й завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	
Обед	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291 СОУС СМЕТАННЫЙ №354 КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	0,8	2,5	5,2	47	1,3	324	
		150	1,8	1,8	12,1	70,9	3,9	82	
		160/5	10,7	10,7	26,8	254,7	18	291	
		30	0,4	1,2	1,7	22,5	0	354	
		150	0	0	11,6	46,5	0	376	
		40	2,6	0,4	17	81,6	0		
Полдник	КАША ЖИДКАЯ (пшеница) №185 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	170/5	7,8	4,4	34,8	210,4	0,8	185	
		150	2,6	2,3	11,2	76,2	1,2	394	
		30	2,3	0,2	15,1	71	0		
		50	4,1	3,9	28,9	167,2	0	467	
<b>Итого за 1 день</b>			<b>42,9</b>	<b>39,6</b>	<b>221,6</b>	<b>1425,6</b>	<b>27,2</b>		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод млг			
<b>День 2</b>								
<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
	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	
<b>2-й Завтрак</b>								
	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3	1	42	192	20	368
<b>Обед</b>								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	4	5	59	2,4	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ НА М/Б №80	150	1,7	1,8	10,1	64	4	80
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА №277	60/60	18,1	18,1	4,2	252,5	0,8	277
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПЕЧЕНЬЕ) №166	80/5	4,2	5,1	19,1	139,1	0,2	166
	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>								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240	130	17,8	16,5	18,5	299,4	1,4	240
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,2	3,3	26,2	0,1	351
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0,4	395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	34,4	0	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	
<b>Итого за 2 день</b>		<b>375</b>	<b>69,7</b>	<b>76</b>	<b>208</b>	<b>1807,5</b>	<b>35,8</b>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
День 3	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (МАННОЙ) №94	180/2	4,7	4,8	14,9	121,5	0,6	93
		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
2-й Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №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	
		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
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	5,1	21,4	143,9	10,3	321
		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	
		БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4	3	29,6	160,7	0	473
<b>Итого за 3 День</b>			<b>50,4</b>	<b>61,3</b>	<b>209,5</b>	<b>1598,6</b>	<b>46,8</b>		



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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С, мг	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>День 4</b>	<b>Завтрак</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
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	
		СЫР (ТОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	0	7
<b>2-й завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	8	368	
<b>Обед</b>	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	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	
	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>	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	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0		
<b>Итого за 4 день</b>			<b>60,2</b>	<b>48,7</b>	<b>184,3</b>	<b>1435,6</b>	<b>49</b>		



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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
День 5	Завтрак	КАШКА ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	180/5	7,8	5,5	29,1	197,7	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	
		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6	0	213
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
Обед	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ №134	60	1,2	2,3	6,4	52,4	2,6	134	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3	5,5	53,9	7,4	67	
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	60	9,9	10	9,7	167,2	0,1	305	
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	15	0,2	0,6	0,8	11,2	0	354	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	100/5	3,8	4,5	24	151,1	0	205	
	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		
	ДИЖА СВЕКОЛЫНДЯ ИЛИ МОРКОВИНДЯ (МОРКОВИНДЯ) №54	60	1,3	2,9	6,8	60,9	3,2	54	
	РЫБА ОТВАРНАЯ №242	70/5	13,9	4,8	0,5	101,2	0,2	242	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	130	3,2	5,7	18	141,5	7,5	151	
Итого за 5 День	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0,4	395	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0		
<b>Всего за День:</b>			<b>63,3</b>	<b>52,6</b>	<b>203</b>	<b>1549,3</b>	<b>24,6</b>		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
<b>День 6</b>	<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (пшенная) №185	170/5	7,8	4,4	34,8	210,4	0,8	185
		КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3	15	101,9	0,6	397
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	
		СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	0,1	7
<b>2-й Завтрак</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	32,9	140,9	4	388	
<b>Обед</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,5	61,8	5,1	57	
	ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288	70/70	12	14,9	10,8	230,2	0,8	288	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ №322	150	2,9	4,9	19,2	133,2	8,9	322	
	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		
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15		
<b>Полдник</b>	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	70	11,4	4,3	1,8	92,1	0	249	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ) №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		
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0		
<b>Итого за 6 дней</b>			<b>57,5</b>	<b>52,8</b>	<b>238,9</b>	<b>1674,2</b>	<b>40,8</b>		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
День 7	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ячневой) №94	180/2	5,1	4,9	16,7	131,4	0,6	94
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	1,2	394
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	1
2-й Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77	150	2	2,3	11,7	75,8	5,8	77	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,4		22,5	383,7	11,4	276	
	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		
Полдник	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ №154	120	11,8	11,5	19,6	229,7	1,6	154	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,2	3,3	26,2	0,1	351	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	392	
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	50	3,4	6,3	27,3	179,9	0	470	
<b>Итого за 7 дней</b>			<b>55,4</b>	<b>37,8</b>	<b>190,9</b>	<b>1525</b>	<b>29,3</b>		



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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>День 8</b>	<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	170/5	7,4	5,3	27,5	186,8	0,8	185
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1	400
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,3	8,3	14,7	141,5	0	1
<b>2-й завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	8	368	
<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	5,4	53,7	7,4	67	
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/70	11,1	14,2	15,1	237,3	1,5	286	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	100/5	3,8	4,5	24	151,1	0	205	
	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		
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	70/5	9,2	6,9	4,5	118	0,5	256	
<b>Полдник</b>	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	160	3,5	6	15,3	131,4	33,3	336	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0,4	395	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0		
<b>Итого за 8 день</b>			<b>53,3</b>	<b>60,4</b>	<b>208,6</b>	<b>1603,5</b>	<b>64,4</b>		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С, мг	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
<b>День 9</b>	<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	170/5	7,8	3,9	34	202,8	0,8	185
		КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3	15	101,9	0,6	397
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	
		СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3	0	36,4	0,1	7
<b>2-й Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	
<b>Обед</b>	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	150	1,5	2,2	8,8	60,3	2,7	85	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160/5	10,7	10,7	26,8	254,7	18	291	
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0	354	
	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>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235	100	15,3	11,2	24,3	263	0,2	235	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,1	3	22,9	0	351	
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ №135	60	0,9	0,6	7,7	42,3	2,3	135	
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	401	
<b>Итого за 9 дней</b>			<b>55,2</b>	<b>43,4</b>	<b>202,6</b>	<b>1444,1</b>	<b>41,7</b>		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>День 10</b>	<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
		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>2-й 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 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82 ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	0,8	2,5	5,2	47	1,3	324	
		150	2,3	1,8	12,7	75,1	4	82	
		180	34,5	37,9	29,8	598,1	1,9	304	
		150	0	0	11,6	46,5	0	376	
		40	2,6	0,4	17	81,6	0		
<b>Полдник</b>	КАША ВЯЗАКАЯ С ИЗЮМОМ №176 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	170	7,1	6,5	44,7	266,2	0,6	176	
		190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	392	
		20	1,5	0,1	10	47,4	0		
		50	3,5	5,3	26,8	168,8	0	478	
<b>Итого за 10 День</b>			<b>65,4</b>	<b>75,1</b>	<b>217,6</b>	<b>1807,7</b>	<b>14,7</b>		



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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>День 11</b>								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) №94	170/2	4,1	4,6	14,2	115,1	0,6	93
	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)	10	2,2	2,9	0	35,3	0	7
<b>2-й Завтрак</b>								
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
<b>Обед</b>								
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3	5,5	54,2	7,4	67
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	150/5	15,1	12,6	31,5	312,7	7,7	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>								
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №245	70/5	13,1	4,8	0,2	96,5	0,1	245
	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	30	2,3	0,2	15,1	71	0	
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	168,8	0	478
<b>Итого за 11 День</b>			<b>53,4</b>	<b>43,7</b>	<b>200</b>	<b>1430,5</b>	<b>47,4</b>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г			
<b>День 12</b>								
Завтрак	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
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	1
<b>2-й Завтрак</b>								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	8	368
<b>Обед</b>								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	4	5	59	2,4	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	1,8	11,7	68,3	5,7	77
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛГИ РУБЛЕННЫЕ №282	60/5	10	14,5	9,6	208,4	0,1	282
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	160	3,5	6	15,3	131,4	33,3	336
	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>								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	150	26,8	18,6	25,6	383,5	0,3	237
	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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
<b>Итого за 12 День</b>			<b>69</b>	<b>69,7</b>	<b>200,7</b>	<b>1721,1</b>	<b>52,3</b>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С, мг	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
День 13	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ичневой) №94	180/2	5,1	4,9	16,9	132,4	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	
2-й Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	
Обед	ИКРА СВЕКОЛЫНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	60	1,3	2,9	6,8	60,9	3,2	54	
		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
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ №322	150	3	4,9	19,4	134,6	9	322
		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	
Полдник	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
Итого за 13 День	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0		
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,2	0	467
			<b>50</b>	<b>51,1</b>	<b>213,6</b>	<b>1522</b>	<b>21,1</b>		



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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>День 14</b>								
Завтрак	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
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7	0,5	397
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	1
<b>2-й 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 НА М/Б №57	150	1,7	3	7,5	65,3	5,2	57
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,4	22,2	22,5	383,7	11,4	276
	КОМПЛОТ 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>								
	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	170/5	7,4	5,3	27,5	186,8	0,8	185
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	1,1	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	10,2	5,4	33,8	226,3	0	458
<b>Итого за 14 День</b>			<b>63,3</b>	<b>65,8</b>	<b>222,1</b>	<b>1741,8</b>	<b>50,5</b>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод г				
<b>День 15</b>	<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	180/2	5,3	5,2	15,2	128,6	0,6	
		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 (ТОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	0	7
<b>2-й 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	3,6	4,9	54,9	2,3	33	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ НА К/Б №80	150	1,8	1,7	10,7	65,1	4	80	
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	180	16,8	15,7	17,8	282,8	8,3	302	
	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>	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №245	70/5	13,1	4,8	0,2	96,5	0,1	245	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	5,1	21,4	143,9	10,3	321	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0,4	395	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0		
<b>Итого за 15 День</b>			<b>59,4</b>	<b>47,4</b>	<b>177,2</b>	<b>1374,3</b>	<b>28,4</b>		

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

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>День 16</b>	<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
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	392
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	1
<b>2-й завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	8	368	
<b>Обед</b>		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	4	5	59	2,4	33
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	2,2	11,7	72,7	5,7	77
		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>		КАШКА ЖИДКАЯ (пшеница) №185	170/5	7,8	4,4	34,8	210,4	0,8	185
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1	400
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	
		БУЛОЧКА ВЕСУШКА №473	50	4	3	29,5	160,3	0	473
<b>Итого за 16 день</b>			<b>49,7</b>	<b>60</b>	<b>197,2</b>	<b>1535,4</b>	<b>40,3</b>		



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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>День 17</b>	<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ПЕЧЕНОВОЙ) №94	170/2	5	4,9	14,2	121,6	0,6
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	1,2
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0
		СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	0
<b>2-й Завтрак</b>								
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №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 МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83	150/15	1,4	1,7	10,4	62,3	5,1
		ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160/5	10,7	10,7	26,8	254,7	18
		СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0
<b>Полдник</b>		СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ №135	60	0,9	0,6	7,7	42,3	2,3
		ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	130/5	11,7	11,1	27,7	259,4	0,1
		КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
<b>Итого за 17 день</b>			<b>49,2</b>	<b>42,1</b>	<b>195,3</b>	<b>1376,6</b>	<b>35,3</b>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>День 18</b>								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	170/5	7,4	5,3	26,5	182,9	0,8	185
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3	15	101,9	0,6	397
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	
<b>2-й Завтрак</b>								
	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3	1	42	192	20	368
<b>Обед</b>								
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15	
	БОРЩ №56	150	1,1	2,9	6	55	5,1	56
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/70	11,1	14,2	15,1	237,3	1,5	286
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	5,1	21,5	144,6	10,4	321
	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>								
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70/5	11,8	10,3	2,9	152,6	0,1	268
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	160	3,5	6	15,3	131,4	33,3	336
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	79,2	398
	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
<b>Итого за 18 день</b>			<b>56,8</b>	<b>55,1</b>	<b>256,4</b>	<b>1772,2</b>	<b>167,2</b>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>День 19</b>								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200/2	5,8	5,2	19,7	149,9	0,7	93
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0	10	41,7	1,1	393
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	1
<b>2-й Завтрак</b>								
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
<b>Обед</b>								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ №80	150	1,3	1,7	10,1	60,9	3,9	80
	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	60/5	10	14,5	9,6	208,4	0,1	282
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	160	2,8	6,8	15,5	142,4	12,5	344
	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>								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	130	23,2	16	21,8	329,4	0,2	237
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	20	0,4	0,9	2,3	17,4	0	351
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1	400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	50	3,4	6,3	27,3	179,9	0	470
<b>Итого за 19 день</b>			<b>61,2</b>	<b>70,8</b>	<b>201,4</b>	<b>1701,2</b>	<b>25,1</b>	



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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>День 20</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУГЛОЙ (ячневой) №94	180/2	5,1	4,9	16,9	132,4	0,6	94
	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 (ГОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	0	7
<b>2-й Завтрак</b>								
	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	32,9	140,9	4	388
<b>Обед</b>								
	СВЕКЛА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ №134	60	1,2	2,3	6,4	52,4	2,6	134
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б №67	150	1,8	3	6,1	59	7,5	67
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	180	16,8	15,7	17,8	282,8	8,3	302
	КОМПЛОТ ИЗ АЛПЕРСИНОВ 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	
	РЫБА ОТВАРНАЯ №242	70/5	13,9	4,8	0,5	101,2	0,2	242
	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>Итого за 20 день</b>			<b>53,9</b>	<b>41,9</b>	<b>194,9</b>	<b>1380,4</b>	<b>38,9</b>	

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

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

	б	ж	уг	ккал	с
Итого	6	ж	уг	ккал	с
Итого за период	1139,2	1095,3	4143,8	31427	880,8
Среднее значение за период	57,0	54,8	207,2	1571,3	44,0

**Источники рецептур:**

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делта принт, 2011.-584с.