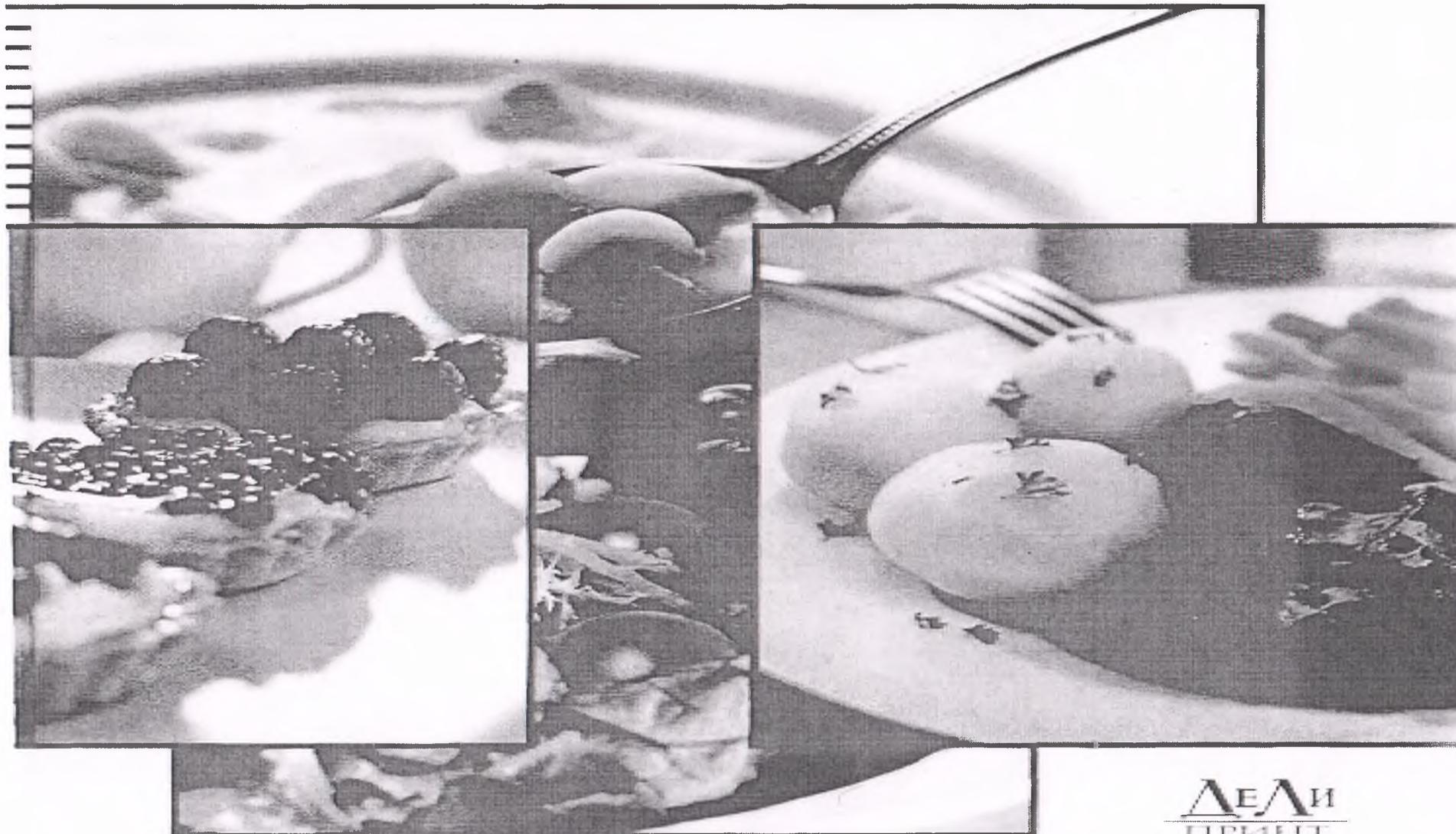


*ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ*

*(без тыквы со свежими овощами)*

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



**ДЕЛИ**  
ПРИЕИТ

ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада №372

*Е.В. Чермасова*  
(Ф.И.О. заведующего)

№ \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_\_ » 20\_\_ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>								
	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80/40	2,4	5,2	8,5	89,4	2,4	№129
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,3	3,9	0,2	53,0	0	№ 213
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10	4,6	6,8	15,2	140,5	0,1	№3
<b>II Завтрак</b>								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
<b>Обед</b>								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы св.)	40	0,3		1,0	5,4	1,6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,8	1,9	12,1	71,8	3,9	№82
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	70	14,6	14,8	11,5	236,3	0,6	№305
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	3,9	17,1	113,0	8,3	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,3		20,2	83,4	0,1	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180/2	5,2	5,4	16,6	128,9	0,6	№94
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	№397
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,5	7,7	36,0	231,3	0	№469
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>51,7</b>	<b>56,8</b>	<b>211,0</b>	<b>1 545,6</b>	<b>51,7</b>	<b>20,1</b>	

ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада №372

*Дер. В.В. Черасова*

(подпись) (Ф.И.О. заведующего)

№ \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>								
	КАША ЖИДКАЯ (гречневая)	170/5	8,1	5,6	30,0	194,6	0,8	№185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
<b>II Завтрак</b>								
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	100	1,5	0,5	20,5	93,4	4,0	№368
<b>Обед</b>								
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (свекольная)	50	1,2	2,9	6,3	56,8	3,3	№54
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,3	3,5	5,7	59,5	7,7	№67
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	130	15,1	16,5	27,2	317,9	0,4	№292
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2	№372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	150	15,2	14,0	24,6	294,0	0,7	№233
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	40	0,8	2,0	5,3	41,2	0,1	№351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,2	95,4	1,3	№401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
<b>Итого за 2 день:</b>			<b>57,6</b>	<b>53,8</b>	<b>200,6</b>	<b>1 516,3</b>	<b>20,0</b>	

ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено  
 Приказом заведующего МОУ детского сада № 372  
  
 (роспись) \_\_\_\_\_  
 (Ф.И.О. заведующего) Э.В. Черасова  
 № \_\_\_\_\_ « 372 » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180/2	4,9	6,1	13,6	121,2	0,6	№94
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	№400
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	№1
<b>II Завтрак</b>								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	180			20,1	80,3	1,0	№399
<b>Обед</b>								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,6	2,0	2,8	32,4	3,2	№53
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	1,4	2,3	8,9	60,9	2,7	№85
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	15,5	14,5	12,7	244,2	20,0	№298
	СОУС СМЕТАННЫЙ	15	0,2	0,6	0,9	11,6	0	№354
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,1		21,3	85,4	0	№383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты св.)	40	0,4	0,1	1,5	9,3	4,0	
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	11,3	4,4	2,1	95,0	0,1	№249
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,6	5,7	23,2	157,7	10,8	№322
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2		10,1	42,2	1,2	№393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	ВАФЛИ	25	0,9	7,4	15,7	128,5	0	
<b>Итого за 3 день:</b>			<b>53,4</b>	<b>57,8</b>	<b>196,3</b>	<b>1 498,3</b>	<b>44,7</b>	

ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

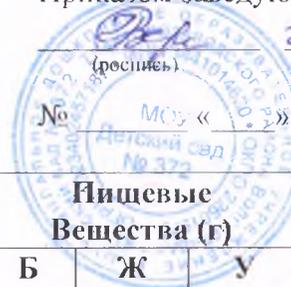
Приказом заведующего МОУ детского сада №372

*Е.В. Чернышова*  
(Ф.И.О. заведующего)

№ \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>								
	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная)	170/5	7,8	5,4	34,4	209,2	0,8	№185
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	№397
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
<b>II Завтрак</b>								
	АПЕЛЬСИН	220	1,4	0,3	12,1	64,2	37,0	
<b>Обед</b>								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы св.)	40	0,3		1,0	5,4	1,6	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150/7	1,5	4,3	8,1	80,2	5,1	№57
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150/5	19,5	8,5	16,7	240,2	13,9	№294
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	15	0,2	0,7	1,0	13,1	0,1	№356
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,3		20,2	83,4	0,1	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ	70	1,4	2,3	7,6	58,8	3,2	№134
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130/5	2,6	4,0	21,6	134,0	10,9	№125
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,2	8,7	33,5	228,4	0	№470
<b>Итого за 4 день:</b>			<b>51,9</b>	<b>42,1</b>	<b>227,5</b>	<b>1 510,5</b>	<b>73,8</b>	



*З.В. Черасова*

(подпись)

(Ф.И.О. заведующего)

№ \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>								
	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80/40	2,4	5,2	8,5	89,4	2,4	№129
	ДРАЧЕНА	80/5	9,2	15,5	5,2	198,7	0,1	№228
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1		9,9	39,9	0	№392
<b>II Завтрак</b>								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
<b>Обед</b>								
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (морковная)	40	0,9	2,3	4,4	43,5	2,1	№54
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/7	1,5	4,9	5,9	76,1	7,7	№67
	КОТЛЕТЫ. БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	11,9	11,3	196,8	0,1	№282
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,7	3,0	15,4	96,6	6,8	№319
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ	150	0,3	0,1	24,7	102,7	9,0	№374
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70/5	11,2	9,6	2,9	143,1	0,2	№268
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЦАМИ (гречневая)	100/5	5,1	6,8	23,6	177,0	0,3	№166
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9		35,3	0	№7
<b>Итого за 5 день:</b>			<b>57,1</b>	<b>65,9</b>	<b>184,6</b>	<b>1 561,0</b>	<b>30,6</b>	

ранний возраст 1 до 3 лет



Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № 372

*Е.В. Чернаева*  
(Ф.И.О. заведующего)

№ 372 « 20 » г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8	
	МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	120/10/2	6,0	4,9	24,1	163,5	0	№206
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
<b>II Завтрак</b>								
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	170	0,7	0,7	16,2	77,8	6,8	№368
<b>Обед</b>								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты св.)	40	0,4	0,1	1,5	9,3	4,0	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,4	1,8	9,9	61,3	3,9	№80
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	19,3	18,0	19,7	322,5	9,1	№302
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,1		21,3	85,4	0	№383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная)	170/5	7,8	4,9	33,5	201,5	0,8	№185
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	5,8	8,6	99,0	1,0	№400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	6,1	4,9	34,8	207,7	0	№473
<b>Итого за 6 день:</b>			<b>56,8</b>	<b>48,9</b>	<b>227,7</b>	<b>1 561,0</b>	<b>28,9</b>	

ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада №392



*Е.В. Чермасова*

(подпись)

(Ф.И.О. заведующего)

№ \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>								
	КАША ЖИДКАЯ ("Геркулес")	170/5	7,3	6,3	27,4	187,2	0,8	№185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
<b>II Завтрак</b>								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	180			20,1	80,3	1,0	№399
<b>Обед</b>								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы св.)	40	0,3		1,0	5,4	1,6	
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,4	3,2	9,7	73,9	4,4	№58
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/60	18,2	17,7	4,2	249,6	1,1	№277
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,4	3,3	10,1	81,9	21,4	№336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,3		20,2	83,4	0,1	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	120/5	18,6	13,6	19,8	286,9	0,2	№230
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,2	95,4	1,3	№401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
	ЯБЛОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	80	0,5	0,3	23,5	100,4	2,9	№388
<b>Итого за 7 день:</b>			<b>64,0</b>	<b>53,9</b>	<b>204,6</b>	<b>1 563,7</b>	<b>35,3</b>	

ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № 372

(расшифр.) МОУ

(Ф.И.О. заведующего)

Детский сад

« 372 »

№

20 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180/2	5,0	5,6	16,2	127,9	0,6	№94
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	№397
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10	4,6	6,8	15,2	140,5	0,1	№3
<b>II Завтрак</b>								
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	100	1,5	0,5	20,5	93,4	4,0	№368
<b>Обед</b>								
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ	40	0,8	1,4	4,4	34,7	1,8	№134
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,3	3,5	5,7	59,5	7,7	№67
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	180	14,7	15,6	30,3	320,8	14,3	№291
	КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2	№372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	70	9,0	4,5	5,6	96,7	0,2	№254
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,1	12,6	20,9	221,9	9,0	№137
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2		10,1	42,2	1,1	№393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
<b>Итого за 8 день:</b>			<b>49,1</b>	<b>54,9</b>	<b>194,7</b>	<b>1 470,2</b>	<b>40,6</b>	

ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № 372



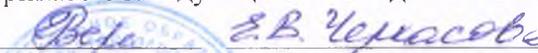
№ \_\_\_\_\_ « 272 » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>								
	КАША ЖИДКАЯ (рисовая)	170/5/5	5,9	8,5	30,5	214,2	0,8	№185
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
<b>II Завтрак</b>								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
<b>Обед</b>								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты св.)	40	0,4	0,1	1,5	9,3	4,0	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	1,6	1,8	11,6	67,9	5,7	№77
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	11,9	11,3	196,8	0,1	№282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая)	80/5	4,1	6,2	18,7	147,1	0,2	№166
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,1		21,3	85,4	0	№383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	150	18,7	15,8	21,9	320,2	1,6	№240
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	30	0,6	1,5	4,0	30,8	0,1	№351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,2	95,4	1,3	№401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
<b>Итого за 9 день:</b>			<b>58,0</b>	<b>54,7</b>	<b>200,7</b>	<b>1 532,8</b>	<b>15,7</b>	

ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № 372

  
(роспись) (Ф.И.О. заведующего)

№ \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,6	2,6	3,5	40,4	4,1	№53
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70/5	7,1	12,5	1,4	146,1	0,1	№215
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	5,8	8,6	99,0	1,0	№400
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9		35,3	0	№7
<b>II Завтрак</b>								
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	170	0,7	0,7	16,2	77,8	6,8	№368
<b>Обед</b>								
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,2	2,9	7,5	62,0	5,1	№57
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-Й ВАРИАНТ)	70	9,8	11,0	8,9	174,2	0,7	№286
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	20	0,3	1,0	1,4	17,6	0,2	№356
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,0	21,5	141,5	10,3	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,3		20,2	83,4	0,1	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80/40	2,5	5,2	8,7	89,8	2,5	№129
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	70/5	13,3	3,8	0,3	88,7	0,5	№ 245
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,2	8,7	33,5	228,4	0	№470
<b>Итого за 10 день:</b>			<b>59,8</b>	<b>66,3</b>	<b>188,1</b>	<b>1 575,9</b>	<b>31,9</b>	

ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № 372

№ \_\_\_\_\_ (г. Ростов) *С. В. Черкасова*  
(Ф.И.О. заведующего)

20\_\_ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 11</b>								
<b>Завтрак</b>								
	КАША ЖИДКАЯ (пшеница)	170/5	7,8	5,4	34,4	209,0	0,8	№185
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	№397
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
<b>II Завтрак</b>								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ. ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	180			20,1	80,3	1,0	№399
<b>Обед</b>								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы св.)	40	0,3		1,0	5,4	1,6	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,3	3,5	5,7	59,5	7,7	№67
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	140	26,5	28,5	23,3	456,3	1,4	№304
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2	№372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (морковная)	70	1,6	4,2	7,8	75,7	3,6	№54
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	120	2,8	3,2	16,7	105,3	7,4	№319
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1		9,9	39,9	0	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0	
<b>Итого за 11 день:</b>			<b>53,1</b>	<b>52,6</b>	<b>215,9</b>	<b>1 531,4</b>	<b>25,3</b>	

ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада №372

*Е.В. Чермакова*  
(подпись) (Ф.И.О. заведующего)

№ \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 12</b>								
<b>Завтрак</b>								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180/2	5,0	5,4	16,2	126,6	0,6	№94
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	№1
<b>II Завтрак</b>								
	АПЕЛЬСИН	220	1,4	0,3	12,1	64,2	37,0	
<b>Обед</b>								
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (свекольная)	40	1,0	2,3	5,0	45,6	2,8	№54
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	1,4	2,3	8,9	60,9	2,7	№85
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/60	18,4	17,3	3,5	249,3	0	№278
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	2,3	3,8	11,4	93,0	4,6	№151
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,1		21,3	85,4	0	№383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	110	17,6	13,2	18,8	277,2	0,2	№237
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	180	5,0	4,4	7,4	94,3	0,2	№401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
	ЯБЛОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	80	0,5	0,3	23,5	100,4	2,9	№388
<b>Итого за 12 день:</b>			<b>62,0</b>	<b>60,1</b>	<b>184,7</b>	<b>1 550,7</b>	<b>51,5</b>	

ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № 372

(подпись)

МОУ

(Ф.И.О. заведующего)

№

« 372 »

20 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 13</b>								
<b>Завтрак</b>								
	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная)	170/5	7,8	4,9	33,8	202,7	0,8	№185
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
<b>II Завтрак</b>								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
<b>Обед</b>								
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь)	40	0,6	1,4	3,3	28,6	0,9	№324
	БОРЩ	150	1,1	2,9	5,8	54,6	5,1	№56
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,9	21,0	15,7	322,9	8,2	№276
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,3		20,2	83,4	0,1	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	70	10,1	3,5	5,6	93,6	0,1	№263
	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ	150	6,9	9,4	24,2	209,8	28,1	№152
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,8	1,2	14,9	0	№354
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1		9,9	39,9	0	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
<b>Итого за 13 день:</b>			<b>54,9</b>	<b>48,3</b>	<b>192,4</b>	<b>1 416,1</b>	<b>45,2</b>	

ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № 372



*Е.В. Чернаева*  
(Ф.И.О. заведующего)

20\_\_ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 14</b>								
<b>Завтрак</b>								
	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60/30	1,9	3,8	6,5	67,4	1,8	№129
	ОМЛЕТ С СЫРОМ	70/5	8,4	14,4	1,3	169,7	0,1	№216
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	5,8	8,6	99,0	1,0	№400
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
<b>II Завтрак</b>								
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	100	1,5	0,5	20,5	93,4	4,0	№368
<b>Обед</b>								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты св.)	40	0,4	0,1	1,5	9,3	4,0	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,8	1,8	12,1	70,9	3,9	№82
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	170	11,4	7,7	28,6	237,9	19,3	№291
	СОУС СМЕТАННЫЙ	15	0,2	0,6	0,9	11,9	0	№354
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ	150	0,3	0,1	24,7	102,7	9,0	№374
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	130	11,1	7,0	28,4	227,1	0,1	№212
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	30	0,6	1,5	4,0	30,8	0,1	№351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	180	5,0	4,4	7,4	94,3	0,2	№401
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,2	8,7	33,5	228,4	0	№470
<b>Итого за 14 день:</b>			<b>56,9</b>	<b>57,7</b>	<b>209,0</b>	<b>1 593,8</b>	<b>43,5</b>	

ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № 392

*З. В. Черасова*  
(подпись) (Ф.И.О. заведующего)

№ «    » 20    г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 15</b>								
<b>Завтрак</b>								
	КАША ЖИДКАЯ (манная)	170/5	6,8	5,0	29,6	181,4	0,8	№185
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	№397
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9		35,3	0	№7
<b>II Завтрак</b>								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	180			20,1	80,3	1,0	№399
<b>Обед</b>								
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ	40	0,8	1,2	4,4	33,3	1,8	№134
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	1,6	1,8	11,6	67,9	5,7	№77
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	11,9	11,3	196,8	0,1	№282
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,4	3,3	10,1	81,9	21,4	№336
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,1		21,3	85,4	0	№383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы св.)	40	0,3		1,0	5,4	1,6	
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	70	8,1	4,8	2,6	86,7	0,5	№ 253
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,3	18,7	122,6	9,0	№321
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	6,1	4,9	34,8	207,7	0	№473
<b>Итого за 15 день:</b>			<b>55,2</b>	<b>48,0</b>	<b>235,4</b>	<b>1 572,0</b>	<b>43,0</b>	

ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № 372

(подпись)

(Ф.И.О. заведующего)

№

детский сад

20 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 16</b>								
<b>Завтрак</b>								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,6	2,8	3,6	42,5	4,1	№53
	МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100/5	3,8	4,0	24,1	146,9	0	№205
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ. МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10	0,1		9,9	39,9	0	№392
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	№1
<b>II Завтрак</b>								
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	100/5	0,4	0,4	32,6	138,0	4,0	№385
<b>Обед</b>								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты св.)	40	0,4	0,1	1,5	9,3	4,0	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,3	3,5	5,7	59,5	7,7	№67
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	19,3	18,0	19,6	323,3	9,1	№302
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,3		20,2	83,4	0,1	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180/2	4,4	5,3	14,9	117,8	0,6	№94
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	5,8	8,6	99,0	1,0	№400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (с морковью)	50	3,2	2,8	28,2	151,9	0	№454
	ФАРШ МОРКОВНЫЙ С ИЗЮМОМ (для пирожков)	20	0,3	1,2	3,1	24,6	0,4	№ 508
<b>Итого за 16 день:</b>			<b>47,0</b>	<b>52,0</b>	<b>220,7</b>	<b>1 532,1</b>	<b>31,0</b>	

ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № 372

*Е. В. Черясова*  
(подпись) (Ф.И.О. заведующего)

№ « 31 » г. 20

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 17</b>								
<b>Завтрак</b>								
	КАША ВЯЗКАЯ С МОРКОВЬЮ	170/5	6,3	6,1	35,3	218,9	0,9	№172
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
<b>II Завтрак</b>								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
<b>Обед</b>								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты св.)	40	0,4	0,1	1,5	9,3	4,0	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/25	7,1	6,6	12,0	135,6	6,0	№83
	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	170	6,4	12,3	25,7	239,0	16,5	№146
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,8	1,2	15,5	0	№354
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2	№372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	110	14,8	10,5	22,1	252,0	0,2	№236
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	20	0,4	1,0	2,7	20,0	0	№351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	180	5,0	4,4	7,4	94,3	0,2	№401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
<b>Итого за 17 день:</b>			<b>51,3</b>	<b>47,1</b>	<b>203,0</b>	<b>1 449,7</b>	<b>30,9</b>	

ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № 372

*Е.В. Черкасова*  
(Ф.И.О. заведующего)

№ \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 18</b>								
<b>Завтрак</b>								
	КАША ЖИДКАЯ ("Геркулес")	170/5	7,3	6,3	27,4	187,2	0,8	№185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
<b>II Завтрак</b>								
	АПЕЛЬСИН	220	1,4	0,3	12,1	64,2	37,0	
<b>Обед</b>								
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь)	40	0,6	1,4	3,3	28,6	0,9	№324
	БОРИЦ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,4	3,0	9,3	70,1	4,3	№58
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-й ВАРИАНТ)	70	9,8	11,0	8,8	173,9	0,7	№286
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,6	5,2	15,4	124,5	32,2	№336
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,1		21,3	85,4	0	№383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы св.)	40	0,3	0	1,0	5,4	1,6	
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70/5	11,2	7,0	6,6	134,6	2,1	№258
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,6	4,1	16,8	113,8	7,9	№322
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7,2	27,9	190,2	0	№470
<b>Итого за 18 день:</b>			<b>53,5</b>	<b>52,5</b>	<b>220,3</b>	<b>1 556,6</b>	<b>88,5</b>	

ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада №372

*Е.В. Чермасова*  
(Ф.И.О. заведующего)

№ « 37 » 20\_\_ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 19</b>								
<b>Завтрак</b>								
	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60/30	1,9	3,8	6,4	66,4	1,8	№129
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70/5	7,1	12,3	1,4	145,0	0,1	№215
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	5,8	8,6	99,0	1,0	№400
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
<b>II Завтрак</b>								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ. ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	180			20,1	80,3	1,0	№399
<b>Обед</b>								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты св.)	40	0,4	0,1	1,5	9,3	4,0	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	1,6	1,8	11,6	67,9	5,7	№77
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	12,2	11,1	198,4	0,1	№282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая)	80/5	4,1	6,2	18,7	147,1	0,2	№166
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,3		20,2	83,4	0,1	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	110	12,0	11,3	26,2	261,6	0,6	№238
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	30	0,6	1,5	4,0	30,8	0,1	№351
	КЕФИР. АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	180	5,0	4,4	7,4	94,3	0,2	№401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	80	1,4	0,9	11,1	58,8	3,3	№135
<b>Итого за 19 день:</b>			<b>58,4</b>	<b>61,8</b>	<b>194,4</b>	<b>1 564,3</b>	<b>18,2</b>	

ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада №372

*Е.В. Черасова*  
(подпись) (Ф.И.О. заведующего)

№ \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 20</b>								
<b>Завтрак</b>								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180/2	5,2	5,4	17,0	130,1	0,6	№93
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	№397
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9		35,3	0	№7
<b>II Завтрак</b>								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
<b>Обед</b>								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы св.)	40	0,3		1,0	5,4	1,6	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,2	2,9	7,5	61,8	5,1	№57
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/70	12,0	13,7	10,4	220,8	0,3	№288
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	80	1,9	2,2	20,3	109,3	0	№316
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ	150	0,3	0,1	24,7	102,7	9,0	№374
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	РЫБА ОТВАРНАЯ	70/5	13,4	3,6	0,7	88,2	0,6	№242
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНый В СОУСЕ	150	3,3	9,6	24,9	201,6	11,5	№133
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2		10,1	42,2	1,1	№393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	5,1	4,1	29,1	173,0	0	№473
<b>Итого за 20 день:</b>			<b>55,9</b>	<b>49,8</b>	<b>219,3</b>	<b>1 551,0</b>	<b>31,8</b>	

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
<b>Итого за весь период:</b>	1107,6	1085	4130,9	30652,8	750,5
<b>Среднее значение за период</b>	55,4	54,3	206,5	1532,6	37,5
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>	94	97	96	98	83