

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	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 1								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (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	60	0.8	2.5	5.2	47	1.3	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	150	1.8	1.8	12.1	70.9	3.9	82
	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
	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	КАША ЖИДКАЯ (пшениная) №185	170/5	7.8	4.4	34.8	210.4	0.8	185
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2.6	2.3	11.2	76.2	1.2	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71	0	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4.1	3.9	28.9	167.2	0	467
Итого за 1 день			42.9	39.6	221.6	1425.6	27.2	

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	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 2								
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
	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	
2-й Завтрак	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3	1	42	192	20	368
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0.9	4	5	59	2.4	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 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 (ГРЕЧНЕВАЯ) №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	
Полдник	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	
Итого за 2 день		375	69.7	76	208	1807.5	35.8	

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	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 3								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (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
Обед	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	
Полдник	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
Итого за 3 день			50.4	61.3	209.5	1598.6	46.8	

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	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 4								
Завтрак	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 (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2.2	2.9	0	35.3	0	7
2-й Завтрак								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0.8	0.8	19	91.2	8	368
Обед								
	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	
Полдник								
	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	
Итого за 4 день			60.2	48.7	184.3	1435.6	49	

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	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 5								
Завтрак	КАША 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
2-й Завтрак								
	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	
Полдник								
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №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
	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	
Итого за 5 день	Всего за день:		63.3	52.6	203	1549.3	24.6	

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	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 6								
Завтрак	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 (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3	0	36.4	0.1	7
2-й Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0.7	0.5	32.9	140.9	4	388
Обед	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	
Полдник	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	15	
	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	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0	
Итого за 6 день			57.5	52.8	238.9	1674.2	40.8	

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	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 7								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (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
Итого за 7 день			55.4	37.8	190.9	1525	29.3	

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	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 8								
Завтрак	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
2-й Завтрак								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0.8	0.8	19	91.2	8	368
Обед								
	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	
Полдник								
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	70/5	9.2	6.9	4.5	118	0.5	256
	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	
Итого за 8 день			53.3	60.4	208.6	1603.5	64.4	

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	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 9								
Завтрак	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
2-й Завтрак								
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	1.4	399
Обед								
	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	
Полдник								
	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
Итого за 9 день			55.2	43.4	202.6	1444.1	41.7	

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	Углеводы, г			
День 10								
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
	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 ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	1.4	399
Обед								
	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
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	180	34.5	37.9	29.8	598.1	1.9	304
	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								
	КАША ВЯЗКАЯ С ИЗЮМОМ №176	170	7.1	6.5	44.7	266.2	0.6	176
	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
Итого за 10 день			65.4	75.1	217.6	1807.7	14.7	

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	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 11								
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
2-й Завтрак								
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	1.4	399
Обед								
	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	
Полдник								
	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
Итого за 11 день			53.4	43.7	200	1430.5	47.4	

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	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 12								
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
2-й Завтрак								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0.8	0.8	19	91.2	8	368
Обед								
	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, ШНИЦЕЛИ 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	
Полдник								
	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	
Итого за 12 день			69	69.7	200.7	1721.1	52.3	

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	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 13								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ячневой) №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 СВЕКОЛЬНАЯ 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
	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
Итого за 13 день			50	51.1	213.6	1522	21.1	

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	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 14								
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
2-й Завтрак	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3	1	42	192	20	368
Обед	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
	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	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
Итого за 14 день			63.3	65.8	222.1	1741.8	50.5	

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	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 15								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (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 (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2.2	2.9	0	35.3	0	7
2-й Завтрак								
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	1.4	399
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0.9	3.6	4.9	54.9	2.3	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 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	
Полдник								
	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	
Итого за 15 день			59.4	47.4	177.2	1374.3	28.4	

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	Углеводы, г			
День 16								
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
	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
2-й Завтрак								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0.8	0.8	19	91.2	8	368
Обед								
	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	
Полдник								
	КАША 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 ВЕСНУШКА №473	50	4	3	29.5	160.3	0	473
Итого за 16 день			49.7	60	197.2	1535.4	40.3	

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	Углеводы, г			
День 17								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №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	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
2-й Завтрак								
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №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 С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83	150/15	1.4	1.7	10.4	62.3	5.1	83
	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	
Полдник								
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ №135	60	0.9	0.6	7.7	42.3	2.3	135
	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	130/5	11.7	11.1	27.7	259.4	0.1	212
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5.6	4.9	7.8	102.8	0.6	401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71	0	
Итого за 17 день			49.2	42.1	195.3	1376.6	35.3	

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	Углеводы, г			
День 18								
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	
2-й Завтрак								
	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3	1	42	192	20	368
Обед								
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	15	
	БОРЩ №56	150	1.1	2.9	6	55	5.1	56
	ТЕФТЕЛИ 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	
Полдник								
	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
Итого за 18 день			56.8	55.1	256.4	1772.2	167.2	

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	Углеводы, г			
День 19								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200/2	5.8	5.2	19.7	149.9	0.7	93
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	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
2-й Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	1.4	399
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.2	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	150	1.3	1.7	10.1	60.9	3.9	80
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, 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	
Полдник	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
Итого за 19 день			61.2	70.8	201.4	1701.2	25.1	

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	Углеводы, г			
День 20								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (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 (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2.2	2.9	0	35.3	0	7
2-й Завтрак								
	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0.7	0.5	32.9	140.9	4	388
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 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
	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	
Полдник								
	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	
Итого за 20 день			53.9	41.9	194.9	1380.4	38.9	

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	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

Источник рецептуры:

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