Утверждаю: Заведующий
МБУ Детский сад № 305
Л.Д. Кобзарева

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			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборни рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
[illegible] №94	180/2	4,4	4,8	15,1	121,5	0,1	0,6	0	0	131,7	19,6	105,9	0,2	94	2011
[illegible] №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	0	1,2	0	0	111,5	14	82,4	0,3	394	2011
[illegible] №3	30/5/10	4,4	7,2	14,6	141,6	0	0	0	0,7	81,6	11,7	63,7	0,6	3	2011
II Завтрак															
[illegible]	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011
Обед															
[illegible] или свеклы (морковь) №324	60	0,8	2,5	5,2	47	0	1,3	1,3	0,5	31,9	22,4	33,2	0,6	324	2011
[illegible] макаронными изделиями №82	150	1,8	1,8	12,1	70,9	0,1	3,9	0,1	0,7	16,4	14,3	34,9	0,8	82	2011
[illegible] из птицы №305	60	9,9	10	9,7	167,2	0	0,1	0	0,2	23	10,6	39,7	0,7	305	2011
[illegible] №321	150	3,2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0	0,2	38,5	29,3	84,8	1,2	321	2011
[illegible] фруктов №376	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	376	2011
[illegible]	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Полдник															
[illegible] №168	170/5	9	4,7	35,1	219	0,3	0,7	0	2,9	147,5	92,7	213,4	2,8	168	2011
[illegible] наливным, джемом, медом, повидлом №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	0	0	0	9,4	3	2,3	0,2	392	2011
[illegible] №467	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	0,3	3,5	5	12,6	0,3		
[illegible] за день	50	4,1	3,9	28,9	167,2	0,1	0	0	0,8	10	6,1	34,6	0,4	467	2011
		44,9	**43**	**216,9**	**1432,6**	**0,9**	**19,5**	**1,4**	**7,2**	**629,9**	**244,2**	**753,8**	**12**		

Заведующий МБДОУ
Детский сад № 305
Р.А. Кизарева

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			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	60/5	6,1	11,9	1,1	136,3	0	0,1	0,1	1,1	42,5	7	92,8	1,1	215	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2	400	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	0	0	0	0	399	2011
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	4	5	59	0	2,4	0	1,8	19,6	11,7	23	0,7	33	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	150	1,3	1,7	10,1	60,9	0,1	3,9	0,1	0,6	15,6	14,8	34,3	0,7	80	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,4	13,5	245	0	18,1	0	0,6	63,6	32,8	151,8	2,6	298	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	0	1,2	0	0,2	9,8	3,4	3	0,6	372	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Полдник															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240	130	17,8	16,5	18,5	299,4	0	1,4	0,2	0,7	140,7	24,8	200,1	1,6	240	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	2	5,6	43,7	0	0,1	0	0	27,1	3,4	19,6	0	351	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,7	2,2	13,6	85,5	0	0,5	0	0	98,4	14,3	72,5	0,3	395	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		
Всего за день:		**60,5**	**67,5**	**180,8**	**1584,2**	**0,3**	**34,3**	**0,6**	**6,3**	**671,6**	**167**	**859,7**	**11,1**		

Утверждаю: Заведующий МКДОУ Детский сад № 305 Л.Ф. Алтарева

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			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	170/5	7,1	4	31,1	187,3	0,1	0,8	0	0,7	158,1	21,3	129,4	0,5	185	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7	0	0,5	0	0	98,9	18,6	78	0,5	397	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6	1	2011
II Завтрак															
ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2	368	2011
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,6	62	0	5,1	0,2	1,4	28	15,6	29,6	0,8	57	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70/5	11,6	16,5	11,3	239	0	0,1	0	0,8	27	21,1	122	1,9	282	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4,2	5,1	19,1	139,1	0,1	0,2	0,2	2,4	14,4	63,8	95,5	2,2	166	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	15	0,2	0,6	0,8	11,2	0	0	0	0	4	0,5	2,8	0	354	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ №374	150	0,3	0,1	25,3	104,8	0	9,1	0	0,1	15,9	5,2	7,8	0,1	374	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Полдник															
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70/5	11,8	10,3	2,9	152,6	0	0,1	0	1,2	26,9	3,6	32,4	0,2	268	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	160	2,8	6,8	15,5	142,4	0,1	12,5	0,3	0,3	44,5	26,6	64	1,2	344	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	0	1,1	0	0	11,6	3,6	3,7	0,3	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	34,4	0	0	0	0,3	3,2	4,5	11,3	0,3		
Всего за день:		**52,1**	**58,9**	**218,4**	**1626,4**	**0,5**	**52,5**	**0,9**	**8,9**	**477,6**	**294,3**	**708,8**	**11,8**		

Утверждаю: заведующая МОУ детский сад № 305 Н.Р. Акбарова

МОУ Детский сад № 305

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			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	180/2	5,3	5,2	15,2	128,6	0,2	0,6	0	0,9	133,4	39,8	128,5	1	94	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	0	1,2	0	0	111,5	14	82,4	0,3	394	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	0	74,8	2,8	40	0,1	7	2011
II Завтрак															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	368	2011
Обед															
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15	0,1	0,2	8,4	12	15,6	0,6		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3	5,5	53,9	0	7,4	0,2	1,4	27,8	13,3	26,6	0,7	67	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160	10,7	6,7	26,8	218,4	0,3	18	2,6	0,8	24,6	42	199,6	4	291	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0	0	0	0	7,8	1	5,5	0	354	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Полдник															
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ №233	130	18,9	16,1	27,8	335,5	0	0,8	0,7	2,6	146,4	30	199,3	0,9	233	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,2	3,3	26,2	0	0,1	0	0	16,2	2,1	11,8	0	351	2011
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,1	204	22,4	152	0,2	401	2011
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4	3	29,6	160,7	0,1	0	0	0,6	10	6,7	35,6	0,5	473	2011
Всего за день:		**57,8**	**48,6**	**193,3**	**1466,1**	**0,9**	**39,1**	**3,6**	**8,6**	**812,1**	**212,2**	**969,4**	**14,1**		

Утверждаю: заведующий МКУ детский сад № 305 С.Р. Абдурева

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			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ (пшенная) №185	170/5	7,3	5,2	27,7	187,7	0,2	0,8	0	0,8	165,6	47,5	185,5	1,1	185	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2	400	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6	1	2011
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	4	5	59	0	2,4	0	1,8	19,6	11,7	23	0,7	33	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77	150	2	2,3	11,7	75,8	0,1	5,8	0,1	0,9	13,2	17	42,2	0,8	77	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,4	22,2	22,5	383,7	0,3	11,4	0	0,8	28,1	50	250,2	3,9	276	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	0	0	0	0	10	2,6	4,9	0,2	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Полдник															
ИКРА КЕКСОВЫЙ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	60	1,3	2,9	6,8	60,9	0	3,2	1	1,6	29,4	25,1	40,5	0,9	54	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	70/5	9,5	8,3	6,7	139,3	0	0,1	0	0,4	23,2	5,7	23,8	0,2	255	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	80/5	1,8	4,3	18,8	121,3	0	0,2	0,2	0,3	11,3	15,8	41	0,4	166	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	0	79,2	0,2	0	17,2	4,4	2,8	0,5	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	18,8	0,4		
Всего за день:		**59,9**	**63,6**	**207,6**	**1655,5**	**0,8**	**105,5**	**1,7**	**8,7**	**552,8**	**232,8**	**847,9**	**13,8**		

Утверждаю
заведующий МБДОУ детский сад № 305
Л.Д. Казарева

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			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	170/5	7,1	4	31,1	187,3	0,1	0,8	0	0,7	158,1	21,3	129,4	0,5	185	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2	400	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	0	0,1	0	0	88	3,5	50	0,1	7	2011
II Завтрак															
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	32,9	140,9	0	4	0	0,6	22,4	11,2	22,6	2,3	388	2011
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	150/15	1,5	2,2	8,8	60,3	0	2,7	0,1	0,6	16,5	11,1	28,5	0,5	85	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,4	13,5	245	0	18,1	0	0,6	63,6	32,8	151,8	2,6	298	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Полдник															
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	70	11,4	4,3	1,8	92,1	0	0	0,1	0,4	16,6	3,1	37,9	0,5	249	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4,2	5,1	19,1	139,1	0,1	0,2	0,2	2,4	14,4	63,8	95,5	2,2	166	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	0	1,1	0	0	11,6	3,6	3,7	0,3	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5		
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5,1	2,8	52,7	256,4	0,1	0,1	0	0,5	15,8	9,6	45,7	0,9	458	2011
Всего за день:		**60,1**	**42,8**	**238,8**	**1587,4**	**0,5**	**31,1**	**0,5**	**7,3**	**650,3**	**212,6**	**800,5**	**12,9**		

Утверждаю: Заведующий
муниципальный сад № 305
Г. Р. А. Кабирова

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
[illegible]	70	1,3	6,2	5,4	83,3	0	4,9	0,1	0	28,7	10,5	25,9	0,5		
[illegible] №215	60/5	6,1	11,9	1,1	136,3	0	0,1	0,1	1,1	42,5	7	92,8	1,1	215	2011
[illegible] №394	180	3,1	2,7	13,4	91,3	0	1,4	0	0	134,1	16,7	98,6	0,3	394	2011
[illegible]	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6	1	2011
II Завтрак															
[illegible] №199	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011
Обед															
[illegible] №324	60	0,8	2,5	5,2	47	0	1,3	1,3	0,5	31,9	22,4	33,2	0,6	324	2011
[illegible] №83	150/15	4,1	4	10,4	94	0,1	5,1	0,1	0,7	16,7	16,4	38	0,7	83	2011
[illegible] №292	200/5	20,2	15,6	42,1	404,6	0,2	10,3	4,5	2,4	31,4	26,5	265	5,8	292	2011
[illegible] №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	0	1,2	0	0,2	9,8	14	3	0,6	372	2011
[illegible]	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Полдник															
[illegible] №154	130	12,9	12,2	21,2	248,7	0	1,8	1,5	1,1	135,7	44,3	181	1,6	154	2011
[illegible] №351	50	0,9	2	5,6	43,7	0	0,1	0	0	27,1	3,4	19,6	0	351	2011
[illegible] №395	180	2,7	2,2	11,6	85,5	0	0,5	0	0	98,4	14,3	72,5	0,3	395	2011
[illegible]	30	2,3	2,9	22,9	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		
[illegible]	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	0,3	3,5	5	12,6	0,3		
Всего за день		61,5	71,5	214,1	1769,5	0,4	28,1	7,7	8	896,1	199,9	942,4	16,9		

Утверждаю: заведующий МАУ Детский сад № 305 Р.А. Кизерева

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	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
[illegible]	170/5	7.4	9.3	27.5	195.5	0.2	0.5	0	0.5	165.9	47.1	185.2	1.1	195	2011
[illegible]	15/5	3.1	2.5	12.1	84.7	0	0.5	0	0	95.9	18.5	78	0.5	397	2011
[illegible]	30/10	2.3	8.3	14.7	141.5	0	0	0.1	0.5	7.2	8.9	24.2	0.5	1	2011
II Завтрак															
[illegible]	200	0.8	0.8	19	91.2	0.1	5	0	1.3	28.5	14.4	19.5	4	358	2011
Обед															
[illegible]	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0	15	0.1	0.2	8.4	12	15.5	0.6		
[illegible]	150	1.2	5	5.4	53.7	0	7.4	0.2	1.3	27.5	13.2	26.3	0.7	67	2011
[illegible]	70/10	11.2	15.9	14.5	251.1	0	1.5	0	0.7	45.5	19.7	117.4	1.5	255	2011
[illegible]	150	3.2	5.1	21.4	143.9	0.2	10.5	0	0.2	39.5	29.3	84.5	1.2	321	2011
[illegible]	150	0.3	0.1	25.3	104.5	0	6.5	0	0.1	15.9	5.2	7.5	0.1	374	2011
	40	2.5	0.4	17	81.5	0.1	0	0	0.9	7.2	7.5	34.5	1.5		
Полдник															
[illegible]	70/5	11.5	10.3	2.9	152.5	0	0.1	0	1.2	29.9	3.5	32.4	0.2	255	2011
[illegible]	150	2.5	6.5	15.5	142.4	0.1	12.5	0.3	0.3	44.5	25.5	64	1.2	344	2011
[illegible]	80	1.3	3.3	8.5	65.3	0	3.5	0	0.2	31.7	17.4	34.5	1.1	324	2011
[illegible]	150	0.6	0.3	18.1	85.3	0	76.2	0.2	0	17.2	4.4	2.5	0.5	365	2011
[illegible]	30	2.3	0.2	15.1	71	0	0	0	0.5	6.9	6.9	25.2	0.6		
Всего за день		61,6	62,3	218,6	1670	0,7	136,3	0,8	8,4	574,3	236,7	751,5	16,3		

Утверждаю: Заведующий МОУ Детский сад № 305 Л.Р. Кобзарева

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			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	170/5	7,8	3,9	34	202,8	0,2	0,6	0	0	159,8	34,5	183,2	1,5	185	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2	400	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3	0	36,4	0	0,1	0	0	88	3,5	50	0,1	7	2011
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	0	0	0	0	399	2011
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	4	5	59	0	2,4	0	1,8	19,6	11,7	23	0,7	33	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,5	61,8	0	5,1	0,2	1,3	27,7	15,5	29,3	0,8	57	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160	10,7	6,7	26,8	218,4	0,3	18	2,6	0,8	24,6	42	199,6	4	291	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0	0	0	0	7,8	1	5,5	0	354	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	0	0	0	0	10	2,6	4,9	0,2	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	130	23,2	16,2	22,2	332,3	0	0,2	0,1	0,4	178,5	29	245,6	1	237	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	2	5,6	43,7	0	0,1	0	0	27,1	3,4	19,6	0	351	2011
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,1	204	22,4	152	0,2	401	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		
Всего за день:		**66,8**	**51,4**	**206,2**	**1575,6**	**0,8**	**29,7**	**3,1**	**5,9**	**970,9**	**209,4**	**1136**	**11,2**		

Утверждаю: Заведующий МОУ Детский сад № 305 Л.Р. Мазурова

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	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1,3	6,2	5,4	81,1	0	4,0	0,1	0	28,7	10,5	25,9	0,5		
СУП С НАТУРАЛЬНЫМ №215	60/5	6,1	11,9	1,1	136,3	0	0,1	0,1	1,1	42,5	7	92,6	1,1	215	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ С ЛИМКАМИ № 394	180	3,1	2,7	13,4	91,3	0	1,4	0	0	134,1	16,7	98,6	0,3	394	2011
БАТОН	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ № 189	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,6	11,3	2,3	399	2011
Обед															
ПОРЕЙ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ С ЗЕЛЕНЬЮ (морковь) № 124	60	0,8	2,5	5,2	47	0	1,3	1,3	0,6	31,9	22,4	33,2	0,6	324	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КЛЬ №82	150	2,3	1,8	12,7	75,1	0,1	4	0,1	0,7	12,2	11,3	34,9	0,8	82	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 302	180	16,8	15,6	17,8	282,4	0,2	6,3	0,7	0,6	51,2	44,3	192,1	2,4	302	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ № 376	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,6	7,2	7,6	34,8	1,6		
Полдник															
КАША ВЯЗКАЯ (гречневая) № 168	170/5	9	4,7	35,1	219	0,3	0,7	0	2,9	147,5	92,7	213,4	2,8	168	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ПАРНЫМ МОЛОКОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ № 392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	0	0	0	0	9,4	3	2,3	0,2	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
БУЛОЧКА СДОБНАЯ № 478	50	3,5	5,3	26,8	168,8	0,1	0	0	1,2	9	6,2	30,4	0,3	478	2011
Всего за день:		**50,8**	**52,4**	**201,6**	**1484,9**	**0,8**	**22,1**	**2,3**	**8,3**	**502,7**	**242,8**	**809,3**	**13,7**		

Утверждаю: Заведующий МБУ Детским садом № 305 Ф.А. Кобзарева

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			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	170/2	4,1	4,6	14,2	115,1	0	0,6	0	0	124,4	18,4	99,5	0,2	93	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0	0,4	0	0	82	11,9	60,4	0,2	395	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	0	74,8	2,8	40	0,1	7	2011
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011
Обед															
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15	0,1	0,2	8,4	12	15,6	0,6		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	1,8	11,7	68,3	0,1	5,7	0,1	0,7	17,4	18	42,2	0,8	77	2011
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	200/5	20,2	15,6	42,1	404,8	0,2	10,3	4,5	2,4	31,4	26,5	265	5,8	292	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	0	1,2	0	0,2	9,8	3,4	3	0,6	372	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Полдник															
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	70/5	9,2	6,9	4,5	118	0	0,5	0,3	0,5	17,5	8,8	30,7	0,6	256	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	160	2,8	6,8	15,5	142,4	0,1	12,5	0,3	0,3	44,5	26,6	64	1,2	344	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	0	1,1	0	0	11,6	3,6	3,7	0,3	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,2	0,1	0	0	0,8	10	6,1	34,8	0,4	467	2011
Всего за день:		**55,6**	**46,1**	**222,3**	**1550,3**	**0,6**	**36,1**	**5,2**	**6,4**	**462,1**	**164,8**	**748,1**	**15,5**		

Утверждаю: Заведующий
МБУ Детский сад № 305
[illegible]

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	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
[illegible]	170/5	7.1	4	31.1	187.9	0.1	0.8	0	0.7	158.1	21.1	179.4	0.5	185	2011
[illegible]	200	5.6	4.4	9.4	104.8	0.1	1	0.1	0	206	22.4	144	0.2	400	2011
[illegible]	5/10	2.4	8.5	14.2	145.8	0	0	0.1	0.8	8.1	9.9	27.1	0.6	1	2011
II Завтрак															
[illegible]	110	0.7	0.4	32.9	140.9	0	4	0	0.6	22.4	11.2	22.6	2.9	388	2011
Обед															
[illegible]	60	0.6	4	5	54	0	2.4	0	1.8	19.6	11.7	23	0.7	33	2011
[illegible]	150	1.2	5	5.4	54.2	0	7.4	0.2	1.4	27.9	11.9	29.9	0.7	67	2011
[illegible]	60/5	10.6	14.4	9.6	208.4	0	0.1	0	0.7	21.5	18.1	105.2	1.7	282	2011
[illegible]	150	3.2	5.1	21.4	141.9	0.2	10.1	0	0.2	38.6	29.1	84.9	1.2	521	2011
[illegible]	150	0.3	0	21.1	84.6	0	0	0	0	10	2.6	4.9	0.2	383	2011
[illegible]	40	2.6	0.4	17	81.6	0.1	0	0	0.9	7.2	7.6	34.6	1.6		
Полдник															
[illegible]	130/5	11.2	11.1	27.7	299.4	0.1	0.1	0	1.7	73.7	15.6	115.6	1	212	2011
[illegible]	50	0.19	2	5.2	41.7	0	0.1	0	0	27	1.4	14.6	0	351	2011
[illegible]	200	5.6	4.9	7.8	107.8	0.1	0.6	0.1	0.1	206	22.4	152	0.2	401	2011
[illegible]	20	1.5	0.1	9.7	46	0	0	0	0.4	4.1	5.9	15.1	0.4		
Итого за день		63.9	63	216.9	1662.6	0.7	26.6	0.5	9.3	828.5	194.8	986	11.3		

Утверждаю: Заведующей
МОУ Детским садом № 305
Р.А. Кайзарева

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			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	170/5	7,8	3,9	34	202,8	0,2	0,8	0	0	159,8	34,5	183,2	1,5	185	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ или СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	0	1,2	0	0	111,7	14,1	82,4	0,3	394	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	150	1,8	1,8	12,1	70,9	0,1	3,9	0,1	0,7	13,8	14,1	34,4	0,8	82	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/70	11,1	14,2	15,1	237,3	0	1,5	0	0,5	48,4	19,5	115,9	1,6	286	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4,2	5,1	19,1	139,1	0,1	0,2	0,2	2,4	14,4	63,8	95,5	2,2	166	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Полдник															
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70/5	11,8	10,3	2,9	152,6	0	0,1	0	1,2	26,9	3,6	32,4	0,2	268	2011
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	130	2,8	4,5	15,8	116,4	0,1	7,4	0	0,2	38,2	21	64,8	0,8	151	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	0	0	0	9,4	3	2,3	0,2	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	168,8	0,1	0	0	1,2	9	6,2	30,4	0,3	478	2011
Всего за день:		**53,5**	**49,1**	**219,5**	**1540,5**	**0,7**	**19,5**	**0,3**	**7,5**	**480,6**	**214,2**	**738,1**	**12,9**		

Утверждаю: Заведующий МОУ Детский сад № 305 Р.А. Кобзарева

МОУ Детский сад № 305

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			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1,3	6,2	5,4	83,3	0	4,9	0,1	0	28,7	10,5	25,9	0,5		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	60/5	6,1	11,9	1,1	136,3	0	0,1	0,1	1,1	42,5	7	92,8	1,1	215	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,7	3,1	14,6	101,7	0	0,6	0	0	118,8	22,3	93,6	0,6	397	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6	1	2011
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	0	0	0	0	399	2011
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	60	1,3	2,9	6,8	60,9	0	3,2	1	1,6	29,4	25,1	40,5	0,9	54	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б №57	150	1,7	3	7,5	65,3	0	5,2	0,2	1,3	22,8	14,4	29,3	0,8	57	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,4	22,2	22,5	383,7	0,3	11,4	0	0,8	28,1	50	250,2	3,9	276	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	0	1,2	0	0,2	9,8	3,4	3	0,6	372	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Полдник															
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	170/5	7,4	5,3	27,5	186,8	0,2	0,8	0	0,8	166,9	47,1	185,2	1,1	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0	0,4	0	0	82	11,9	60,4	0,2	395	2011
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ №458	75	10,2	5,4	33,8	226,3	0,1	0	0	0,5	52,6	13	96,3	0,6	458	2011
Всего за день:		**63,4**	**71**	**197,9**	**1689,9**	**0,7**	**29,2**	**1,5**	**8**	**596,9**	**222,2**	**939,1**	**12,5**		

Утверждаю: Заведующий
МБУ Детский сад № 305
Н. Р. Д. Кобзарева

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			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
[illegible] с крупой (гречневой) №94	180/2	5,3	5,2	15,2	128,6	0,2	0,6	0	0,9	133,4	39,8	128,5	1	94	2011
[illegible] №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2	400	2011
[illegible]	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		
[illegible] №7	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	0	74,8	2,6	40	0,1	7	2011
II Завтрак															
[illegible] ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	32,9	140,9	0	4	0	0,6	22,4	11,2	22,6	2,3	388	2011
Обед															
[illegible] КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4		
[illegible] КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА К/Б №80	150	1,8	1,7	10,7	65,1	0,1	4	0,1	0,6	11,4	13,8	34,3	0,7	80	2011
[illegible] ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	180	16,8	15,6	17,8	282,4	0,2	8,3	0,7	0,6	51,2	44,3	192,1	2,4	302	2011
[illegible] ИЗ [illegible] ДЖЕМА ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	0	0	0	0	10	2,6	4,9	0,2	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Полдник															
[illegible] ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	70/5	9,5	8,3	6,7	139,3	0	0,1	0	0,4	23,2	5,7	23,8	0,2	255	2011
[illegible] ТУШЕННАЯ №336	160	3,5	6	15,3	131,4	0,1	33,3	0,1	2,6	84,9	28,6	57,8	1,7	336	2011
[illegible] ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	80	1,3	3,3	8,5	68,3	0	3,5	0	0,2	31,7	17,4	34,8	1,1	324	2011
[illegible] №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	0	1,1	0	0	11,6	3,6	3,7	0,3	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		
Всего за день		**55,3**	**55,2**	**199,6**	**1526,2**	**0,8**	**60,1**	**1,1**	**7,4**	**703**	**222,6**	**788,2**	**13,1**		

Утверждаю: Заведующей МОУ Детский сад № 305 Р.А. Кобзарева

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			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	60/5	6,1	11,9	1,1	136,3	0	0,1	0,1	1,1	42,5	7	92,8	1,1	215	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2	400	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		
II Завтрак															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	368	2011
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	4	5	59	0	2,4	0	1,8	19,6	11,7	23	0,7	33	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б №67	150	1,8	3	6,1	59	0	7,5	0,2	1,4	23	12,4	26,9	0,7	67	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	180	34,5	37,9	29,8	598,3	0,1	1,9	0,6	0,9	41,4	52,9	331,8	3,3	304	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Полдник															
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70/5	11,8	10,3	2,9	152,6	0	0,1	0	1,2	26,9	3,6	32,4	0,2	268	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	160	2,8	6,8	15,5	142,4	0,1	12,5	0,3	0,3	44,5	26,6	64	1,2	344	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	0	0	0	9,4	3	2,3	0,2	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		
Всего за день:		**72,7**	**86,4**	**162,2**	**1732,1**	**0,5**	**37,7**	**1,4**	**9,5**	**490,9**	**185,8**	**838,7**	**14,5**		

Утверждаю: заведующий МОУ Детский сад № 305 Р.А. Кобзарева

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

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	170/2	4,1	4,6	14,2	115,1	0	0,6	0	0	124,4	18,4	99,5	0,2	93	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	0	1,2	0	0	111,7	14,1	82,4	0,3	394	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	0	74,8	2,8	40	0,1	7	2011
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	0	0	0	0	399	2011
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6		
БОРЩ №56	150	1,1	2,9	6	55	0	5,1	0,2	1,4	29,5	14,2	25,3	0,8	56	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288	70/70	12	14,9	10,8	230,2	0	0,8	0	0,6	39,6	18,4	117,6	1,6	288	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	100/5	3,8	4,5	24	151,1	0,1	0	0	0,8	8,8	5,2	28,8	0,6	205	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	0	0	0	0	10	2,6	4,9	0,2	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	130	23,2	16	21,8	329,4	0	0,2	0,1	0,4	178,8	28,9	245,3	1	237	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	2,1	5,7	44,8	0	0,1	0	0	27,1	3,4	19,6	0	351	2011
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,1	204	22,4	152	0,2	401	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		
Всего за день:		**64,2**	**56,9**	**188,8**	**1538,8**	**0,3**	**13**	**0,4**	**4,8**	**842,3**	**160,2**	**909,3**	**7,9**		

Утверждаю: Заведующий МОУ Детский сад № 305 Л.Р. А. Кобзарева

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			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	170/5	7,4	5,3	26,5	182,9	0,2	0,8	0	0,8	166,9	47,1	185,2	1,1	185	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3	15	101,9	0	0,6	0	0	117,9	20,7	91	0,5	397	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		
II Завтрак															
ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2	368	2011
Обед															
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15	0,1	0,2	8,4	12	15,6	0,6		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	2,2	11,7	72,7	0,1	5,7	0,1	0,9	17,4	18	42,2	0,8	77	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/70	11,1	14,2	15,1	237,3	0	1,5	0	0,5	48,4	19,5	115,9	1,6	286	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	160	3,5	6	15,3	131,4	0,1	33,3	0,1	2,6	64,9	28,6	57,8	1,7	336	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	0	1,2	0	0,2	9,6	3,4	3	0,6	372	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Полдник															
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	70/5	9,2	6,9	4,5	118	0	0,5	0,3	0,5	17,5	8,8	30,7	0,6	256	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	5,1	21,5	144,6	0,2	10,4	0	0,2	38,9	29,5	85,4	1,2	321	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	0	79,2	0,2	0	17,2	4,4	2,8	0,5	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	168,8	0,1	0	0	1,2	9	6,2	30,4	0,3	478	2011
Всего за день:		**64,7**	**50,9**	**262,8**	**1749**	**0,9**	**155,6**	**0,8**	**8,4**	**571,3**	**302,4**	**793,9**	**13,1**		

Утверждаю: Заведующий МОУ детский сад № 305 Г.А. Кобзарева

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			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200/2	5,8	5,2	19,7	149,9	0,1	0,7	0	0,4	148,3	18,6	114,4	0,4	93	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	0	1,1	0	0	11,6	3,6	3,7	0,3	393	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6	1	2011
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	4	5	59	0	2,4	0	1,8	19,6	11,7	23	0,7	33	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	150	1,3	1,7	10,1	60,9	0,1	3,9	0,1	0,6	13	14,6	33,8	0,7	80	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	60/5	10	14,5	9,6	208,4	0	0,1	0	0,7	23,5	18,1	105,2	1,7	282	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	160	2,8	6,8	15,5	142,4	0,1	12,5	0,3	0,3	44,5	26,6	64	1,2	344	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Полдник															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235	100	15,3	11,2	24,3	263	0	0,2	0,1	0,4	120,9	23,3	173,6	1	235	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,2	3,3	26,2	0	0,1	0	0	16,2	2,1	11,8	0	351	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2	400	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	50	3,4	6,3	27,3	179,9	0,1	0	0	1,5	8	5,4	28,1	0,3	470	2011
Всего за день:		**53,2**	**65**	**205,3**	**1631,2**	**0,6**	**23,4**	**0,7**	**7,8**	**646,7**	**177,7**	**789,9**	**11,4**		

Утверждаю: заведующий МОУ Детский сад № 305 Р.А. Кобзарева

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			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	170/5	7,8	3,9	34	202,8	0,2	0,8	0	0	159,8	34,5	183,2	1,5	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0	0,4	0	0	82	11,9	60,4	0,2	395	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	0	74,8	2,8	40	0,1	7	2011
II Завтрак															
ЯБЛОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	32,9	140,9	0	4	0	0,6	22,4	11,2	22,6	2,3	388	2011
Обед															
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	80	1,3	3,3	8,5	68,3	0	3,5	0	0,2	31,7	17,4	34,8	1,1	324	2011
БИГИС С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,5	61,8	0	5,1	0,2	1,3	27,7	15,5	29,3	0,8	57	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160	10,7	6,7	26,8	218,4	0,3	18	2,6	0,8	24,6	42	199,6	4	291	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0	0	0	0	7,8	1	5,5	0	354	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ №374	150	0,3	0,1	25,3	104,8	0	9,1	0	0,1	15,9	5,2	7,8	0,1	374	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Полдник															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6		
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70/5	11,8	10,3	2,9	152,6	0	0,1	0	1,2	26,9	3,6	32,4	0,2	268	2011
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ №166	80/5	1,8	4,3	18,8	121,3	0	0,2	0,2	0,3	11,3	15,8	41	0,4	166	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	0	0	0	9,4	3	2,3	0,2	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		
Всего за день:		**48,3**	**39,5**	**226,1**	**1478,4**	**0,6**	**44,2**	**3**	**6**	**527,9**	**193,7**	**752,8**	**13,8**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал	С
Итого за период	1140,2	1145,1	4202,7	31950,2	942,8
Среднее значение за период	57,0	57,3	210,1	1597,5	47,1

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