

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами)

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

1 день

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг |              |                  |
|                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |
| Завтрак                                      |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) №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             |
| 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             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ №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                                   |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |
| 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                                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |
| ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ 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             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С 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             |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ 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             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №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             |
| 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                                      |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |
| 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, ВАНИЛЬНЫМ, МЯТОМ, ЛЮЛИМ       | 190/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 9,4                  | 3      | 2,3   | 0,2    | 392          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 15           | 1,1              | 0,1     | 7,5         | 35,5                          | 0        | 0     | 0     | 0,3   | 3,5                  | 5      | 12,6  | 0,3    |              |                  |
| 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:                               |              | 44,9             | 43      | 216,9       | 1432,6                        | 0,9      | 19,5  | 1,4   | 7,2   | 629,9                | 244,2  | 753,8 | 12     |              |                  |

Утверждено: *Д.А. Кобзарев*  
МОУ «Детский сад №305»  
Детский сад №305  
Д.А. Кобзарев

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с соевыми овощами)

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

2 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |       |        |     | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|-------|--------|-----|--------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг               | Р, мг | Fe, мг |     |              |                  |
|                                   |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |     |              |                  |
| Завтрак                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |     |              |                  |
| Икра кабачковая консервированная  | 80           | 1.1              | 9.3     | 4.6         | 71.4                          | 0.1      | 4.2   | 0.1   | 0.1   | 0.1    | 24.6                 | 9     | 22.2   | 0.4 |              |                  |
| Омлет натуральный №215            | 150          | 6.1              | 11.6    | 1.1         | 136.3                         | 0.1      | 0.1   | 0.1   | 1.1   | 42.5   | 7                    | 92.6  | 1.1    |     | 215          | 2011             |
| Молоко кипяченое №400             | 100          | 5.6              | 4.6     | 9.3         | 114.6                         | 0.1      | 1     | 0.1   | 0.1   | 20.4   | 22.4                 | 14.4  | 0.2    |     | 400          | 2011             |
| Батон                             | 30           | 2.3              | 0.6     | 15.4        | 119.6                         | 0.1      | 0.1   | 0.1   | 0.1   | 5.7    | 3.9                  | 19.5  | 0.3    |     |              |                  |
| II Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |     |              |                  |
| Сок яблочно-виноградный №399      | 100          | 0.9              | 0.2     | 1.7         | 15.1                          | 0.1      | 1.4   | 0.1   | 0.1   | 0.1    | 0.1                  | 0.1   | 0.1    | 0.1 | 399          | 2011             |
| Обед                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |     |              |                  |
| Салат из свеклы №33               | 80           | 0.9              | 4       | 9           | 54.4                          | 0.1      | 2.4   | 0.1   | 1.9   | 19.6   | 11.7                 | 23    | 0.7    |     | 33           | 2011             |
| Суп картофельный с крутым №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 пшеничные №498            | 150          | 14.4             | 14.4    | 13.5        | 245                           | 0.1      | 16.1  | 0.1   | 0.6   | 63.6   | 32.6                 | 151.6 | 2.6    |     | 246          | 2011             |
| Компот из свежих фруктов №372     | 150          | 0.1              | 0.1     | 17.4        | 71.6                          | 0.1      | 1.2   | 0.1   | 0.2   | 9.6    | 3.4                  | 3     | 0.6    |     | 372          | 2011             |
| Хлеб ржаной                       | 40           | 2.6              | 0.4     | 1.7         | 61.6                          | 0.1      | 0.1   | 0.1   | 0.1   | 7.2    | 7.6                  | 34.8  | 1.6    |     |              |                  |
| Полдник                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |     |              |                  |
| Пудинг из творога с яблоками №240 | 130          | 17.8             | 16.5    | 18.5        | 249.4                         | 0.1      | 1.4   | 0.2   | 0.7   | 140.7  | 24.8                 | 200.1 | 1.6    |     | 240          | 2011             |
| Сыс. молочный (слизкий) №311      | 50           | 0.9              | 2       | 5.6         | 43.7                          | 0.1      | 0.1   | 0.1   | 0.1   | 27.1   | 3.4                  | 19.6  | 0.1    |     | 351          | 2011             |
| Кофейный напиток с молоком №395   | 180          | 2.7              | 2.2     | 13.6        | 65.5                          | 0.1      | 0.4   | 0.1   | 0.1   | 98.4   | 14.3                 | 72.5  | 0.3    |     | 395          | 2011             |
| Хлеб пшеничный                    | 20           | 1.5              | 0.1     | 9.7         | 46                            | 0.1      | 0.1   | 0.1   | 0.4   | 4.1    | 5.9                  | 15.1  | 0.4    |     |              |                  |
| Печенье                           | 30           | 2.3              | 2.9     | 22.3        | 125.1                         | 0.1      | 0.1   | 0.1   | 0.1   | 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   |     |              |                  |

Утверждено: Заведующий  
ММУЗ «Саранский СОЗ №305»  
И.Д. Козарова

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
(с соевыми овощами)

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

3 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |      |  |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|--------------|------------------|------|--|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |              |                  |      |  |
|                                             |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |      |  |
|                                             |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |      |  |
| Завтрак                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |      |  |
| КАША ЖИДКАЯ (молочная) №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 МАСЛОМ №397                         | 150          | 3,1              | 2,5     | 12,3        | 84,7                          | 0        | 0,5   | 0     | 0     | 98,9                 | 18,6   | 76    | 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                                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |      |  |
| СУПЕЦ СОЛЕННЫЙ                              | 60           | 0,5              | 0,1     | 1           | 7,9                           | 0        | 3     | 0     | 0     | 13,8                 | 6,4    | 14,4  | 0,4    |              |                  |      |  |
| БЕРАЦ 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    | 67           |                  | 2011 |  |
| КОШЕЛЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕ-ПИРУШЕЧНЫЕ №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 (ПЕЧЕНЕВАЯ) №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 №288                          | 70/5         | 11,8             | 10,3    | 2,9         | 152,6                         | 0        | 0,1   | 0     | 1,2   | 26,9                 | 3,6    | 32,4  | 0,2    | 288          |                  | 2011 |  |
| РАЙ У 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 ЛИМОННОМ №393                         | 180/10/1     | 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             | 68,9    | 218,4       | 1626,4                        | 0,5      | 62,5  | 0,9   | 8,9   | 477,6                | 294,3  | 708,8 | 11,8   |              |                  |      |  |

Инверсионный сахарозаменитель  
для диабетиков от 305  
ООО "Варшавский сахар" №305  
И. И. Козырева

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
(с солеными овощами)

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

4 день

| Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                          |              | 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 соленые                                         | 60           | 0,7              | 0       | 1,4         | 8,1                           | 0        | 2,4   | 0     | 0     | 7,6                  | 10,8   | 14    | 0,5    |              |                  |
| 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 ВЕШУШКА №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  
МБУЗ «Центр сест. ссз» №305  
Д.А. Казарова

Утверждено  
Утверждено  
М.П. Директор  
Д.А. Козлова

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
(с соевыми овощами)

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

5 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |        |       |       | Минеральные вещества |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептов |        |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-------|--------------|------------------|--------|
|                                   |              | Белок, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг                | Са, мг | Mg, мг | P, мг |              |                  | Fe, мг |
|                                   |              |                  |         |                               |             |        |       |       |                      |        |        |       |              |                  |        |
| Завтрак                           |              |                  |         |                               |             |        |       |       |                      |        |        |       |              |                  |        |
| кашица из гречки (пшеничная) №185 | 170/5        | 7,3              | 5,2     | 27,7                          | 0,2         | 0,8    | 0     | 0     | 0,8                  | 165,6  | 47,5   | 185,5 | 1,1          | 185              | 2011   |
| соевый соус (соевый) №186         | 200          | 5,6              | 4,9     | 9,3                           | 0,1         | 1      | 0,1   | 0     | 0                    | 20,4   | 22,4   | 14,4  | 0,2          | 400              | 2011   |
| соевый соус (соевый) №186         | 30/10        | 2,4              | 8,5     | 15,2                          |             |        | 0     | 0,1   | 0,8                  | 8,1    | 9,9    | 27,1  | 0,6          | 1                | 2011   |
| II Завтрак                        |              |                  |         |                               |             |        |       |       |                      |        |        |       |              |                  |        |
| соевый соус (соевый) №186         | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7                          | 75,1        | 0      | 1,4   | 0     | 0                    | 11,3   | 6,5    | 11,3  | 2,3          | 369              | 2011   |
| Обед                              |              |                  |         |                               |             |        |       |       |                      |        |        |       |              |                  |        |
| суп из гречки (пшеничный) №185    | 60           | 0,9              | 4       | 5                             | 59          | 0      | 2,4   | 0     | 1,8                  | 19,6   | 11,7   | 23    | 0,7          | 33               | 2011   |
| соевый соус (соевый) №186         | 150          | 2                | 2,3     | 11,7                          | 75,8        | 0,1    | 5,8   | 0,1   | 0,4                  | 13,2   | 17     | 42,2  | 0,8          | 77               | 2011   |
| соевый соус (соевый) №186         | 200          | 2,4              | 22,2    | 22,5                          | 383,7       | 0,3    | 11,4  | 0     | 0,8                  | 28,1   | 50     | 250,2 | 3,9          | 276              | 2011   |
| соевый соус (соевый) №186         | 150          | 0,1              | 0       | 21,1                          | 84,8        | 0      | 0     | 0     | 0                    | 10     | 2,6    | 4,9   | 0,2          | 383              | 2011   |
| соевый соус (соевый) №186         | 40           | 2,6              | 0,4     | 17                            | 81,6        | 0,1    | 0     | 0     | 0,9                  | 7,2    | 7,6    | 34,8  | 1,6          |                  |        |
| Полдник                           |              |                  |         |                               |             |        |       |       |                      |        |        |       |              |                  |        |
| суп из гречки (пшеничный) №185    | 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   |
| соевый соус (соевый) №186         | 70/5         | 9,5              | 8,3     | 6,7                           | 139,3       | 0      | 0,1   | 0     | 0,4                  | 23,2   | 5,7    | 23,8  | 0,2          | 745              | 2011   |
| соевый соус (соевый) №186         | 80/5         | 1,8              | 4,3     | 18,8                          | 121,3       | 0      | 0,2   | 0,2   | 0,3                  | 11,3   | 15,8   | 41    | 0,4          | 165              | 2011   |
| соевый соус (соевый) №186         | 180          | 0,6              | 0,3     | 16,1                          | 88,3        | 0      | 79,2  | 0,2   | 0                    | 17,2   | 4,4    | 2,8   | 0,5          | 398              | 2011   |
| соевый соус (соевый) №186         | 20           | 1,5              | 0,1     | 10                            | 47,4        | 0      | 0     | 0     | 0,4                  | 4,6    | 6,6    | 16,8  | 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         |                  |        |

Утверждено  
М.П. Детский сад № 305  
Д.А. Кобзарева

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с соевыми овощами)

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

6 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |        |       |       | Минеральные вещества |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептов |        |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-------|--------------|------------------|--------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг                | Са, мг | Мg, 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 СОЛЕННЫЙ                             | 60           | 0,5              | 0,1     | 1                             | 7,6         | 0      | 3     | 0     | 0                    | 13,8   | 8,4    | 14,4  | 0,4          |                  |        |
| 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         |                  |        |

Утверждено! Заведующий  
МОУ Детской школы № 305

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с соевыми овощами)

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

7 день

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая 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 | 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 |
| Чай с молоком или сливками №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 |
| 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                                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |      |
| Пюре из моркови 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 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками №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 |
| 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                                      |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |      |
| Запеканка морковная с творогом №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 |
| 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 |
| Печенье                                      | 30           | 2,3              | 2,9     | 22,3        | 125,1                         | 0        | 0     | 0     | 0     | 8,7                  | 6      | 27    | 0,6    |              |                  |      |
| Хлеб пшеничный                               | 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    | 215,1       | 1769,5                        | 0,4      | 28,1  | 7,7   | 8     | 595,1                | 199,9  | 942,4 | 16,9   |              |                  |      |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
(с солеными овощами)

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

8 день

о день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |        |       |       | Минеральные вещества |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептов |        |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-------|--------------|------------------|--------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг                | Са, мг | Mg, мг | P, мг |              |                  | Fe, мг |
|                                          |              |                  |         |                               |             |        |       |       |                      |        |        |       |              |                  |        |
| Завтрак                                  |              |                  |         |                               |             |        |       |       |                      |        |        |       |              |                  |        |
| 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   |
| КАША 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 №1                    | 30/10        | 2,3              | 8,3     | 14,7                          | 141,5       | 0      | 0     | 0,1   | 0,8                  | 7,2    | 8,9    | 24,2  | 0,5          | 1                | 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 СОЛЕННЫЕ                        | 60           | 0,7              | 0       | 1,4                           | 8,1         | 0      | 2,4   | 0     | 0                    | 7,6    | 10,8   | 14    | 0,5          |                  |        |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67    | 150          | 1,2              | 3       | 5,4                           | 53,7        | 0      | 7,4   | 0,2   | 1,3                  | 27,5   | 13,2   | 26,3  | 0,7          | 67               | 2011   |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286          | 70/70        | 11,2             | 15,9    | 14,5                          | 251,1       | 0      | 1,5   | 0     | 0,7                  | 48,6   | 19,7   | 117,4 | 1,5          | 286              | 2011   |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №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   |
| 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   |
| 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   |
| 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          |                  |        |
| Всего за день:                           |              | 51,6             | 62,3    | 218,6                         | 1670        | 0,7    | 135,3 | 0,8   | 8,4                  | 574,3  | 236,7  | 751,5 | 15,3         |                  |        |

Инверсия "Звездочка" №305  
ООО "Ремонт" №305  
Д. Козарева



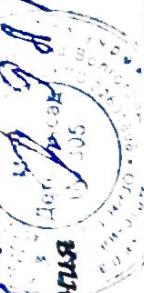
**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с соевыми овощами)

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

9 день

| 9 день                           |              |                  |         |                               |             |        |       |       |       |                      |        |       |        |            |                  |      |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|------------|------------------|------|
| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |        |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептур | Сборник рецептур |      |
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |            |                  |      |
|                                  |              |                  |         |                               |             |        |       |       |       |                      |        |       |        |            |                  |      |
| Завтрак                          |              |                  |         |                               |             |        |       |       |       |                      |        |       |        |            |                  |      |
| Пюре из картофеля (печеный) №195 | 170/5        | 7,6              | 3,9     | 34                            | 202,8       | 0,2    | 0,8   | 0     | 0     | 159,8                | 34,5   | 183,2 | 1,5    | 185        |                  | 2011 |
| Пюре из картофеля (печеный) №195 | 200          | 5,6              | 4,9     | 9,3                           | 104,8       | 0,1    | 1     | 0,1   | 0     | 204                  | 22,4   | 144   | 0,2    | 400        |                  | 2011 |
| Пюре из картофеля (печеный) №195 | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4                          | 78,6        | 0      | 0     | 0     | 0     | 5,7                  | 3,9    | 19,5  | 0,3    |            |                  | 2011 |
| Пюре из картофеля (печеный) №195 | 10           | 2,3              | 3       | 0                             | 36,4        | 0      | 0,1   | 0     | 0     | 68                   | 3,5    | 50    | 0,1    | 7          |                  | 2011 |
| II Завтрак                       |              |                  |         |                               |             |        |       |       |       |                      |        |       |        |            |                  |      |
| Пюре из картофеля (печеный) №195 | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7                          | 75,1        | 0      | 1,4   | 0     | 0     | 0                    | 0      | 0     | 0      | 399        |                  | 2011 |
| Обед                             |              |                  |         |                               |             |        |       |       |       |                      |        |       |        |            |                  |      |
| Пюре из картофеля (печеный) №195 | 60           | 0,9              | 4       | 5                             | 59          | 0      | 2,4   | 0     | 1,8   | 19,6                 | 11,7   | 23    | 0,7    | 33         |                  | 2011 |
| Пюре из картофеля (печеный) №195 | 150          | 1,2              | 2,9     | 7,5                           | 61,8        | 0      | 5,1   | 0,2   | 1,3   | 21,7                 | 15,5   | 29,3  | 0,8    | 57         |                  | 2011 |
| Пюре из картофеля (печеный) №195 | 160          | 10,7             | 6,7     | 28,8                          | 218,4       | 0,3    | 18    | 2,6   | 0,8   | 24,6                 | 42     | 199,6 | 4      | 291        |                  | 2011 |
| Пюре из картофеля (печеный) №195 | 30           | 0,4              | 1,2     | 1,7                           | 22,5        | 0      | 0     | 0     | 0     | 7,8                  | 1      | 5,5   | 0      | 354        |                  | 2011 |
| Пюре из картофеля (печеный) №195 | 150          | 0,1              | 0       | 21,1                          | 64,6        | 0      | 0     | 0     | 0     | 10                   | 2,6    | 4,9   | 0,2    | 383        |                  | 2011 |
| Пюре из картофеля (печеный) №195 | 40           | 2,6              | 0,4     | 1,7                           | 81,6        | 0,1    | 0     | 0     | 0,9   | 7,2                  | 7,6    | 34,8  | 1,6    |            |                  | 2011 |
| Полдник                          |              |                  |         |                               |             |        |       |       |       |                      |        |       |        |            |                  |      |
| Пюре из картофеля (печеный) №195 | 130          | 2,3              | 16,2    | 22,2                          | 332,3       | 0      | 0,2   | 0,1   | 0,4   | 178,5                | 29     | 245,6 | 1      | 237        |                  | 2011 |
| Пюре из картофеля (печеный) №195 | 50           | 0,9              | 2       | 5,6                           | 43,7        | 0      | 0,1   | 0     | 0     | 21,1                 | 3,4    | 19,6  | 0      | 351        |                  | 2011 |
| Пюре из картофеля (печеный) №195 | 200          | 5,6              | 4,9     | 7,6                           | 102,8       | 0,1    | 0,6   | 0,1   | 0,1   | 204                  | 22,4   | 152   | 0,2    | 401        |                  | 2011 |
| Пюре из картофеля (печеный) №195 | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1                          | 71          | 0      | 0     | 0     | 0,6   | 6,9                  | 9,9    | 25,2  | 0,6    |            |                  | 2011 |
| Пюре из картофеля (печеный) №195 |              | 66,8             | 51,4    | 206,2                         | 1675,6      | 0,8    | 29,7  | 3,1   | 6,9   | 970,9                | 209,4  | 1136  | 11,2   |            |                  | 2011 |

*Утверждено: Заведующий  
МОУ «Семский сад» №305  
И.И. Козлова*



утвержден' заведующий  
медуниверситетской п. 305  
З. А. Кобзарев

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
(с солеными овощами)

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

10 день

10 день

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |       |        |     |  | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|-------|--------|-----|--|--------------|------------------|
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, 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    |     |  |              |                  |
| Сметанатальный №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             |
| Чай с молоком или сливками №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 №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                                          |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |     |  |              |                  |
| Пюре из моркови 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             |
| Суп картофельный с макаронными изделиями №376 | 150          | 2,3              | 1,8     | 12,7        | 75,1                          | 0,1      | 4     | 0,1   | 0,7   | 12,2   | 13,3                 | 34,9  | 0,8    | 82  |  |              | 2011             |
| Птица тушеная в соусе с овощами №302          | 180          | 16,8             | 15,6    | 17,8        | 282,4                         | 0,2      | 8,3   | 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     | 0,9   | 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 и вареньем №300                 | 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    |     |  |              |                  |
| Суп-пюре овощной №178                         | 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:                                |              | 50,6             | 52,4    | 201,6       | 1484,9                        | 0,8      | 22,1  | 2,3   | 8,3   | 502,7  | 242,8                | 809,3 | 13,7   |     |  |              |                  |

Инверсия! Завершена  
МОУ Детский сад № 305  
Д.А. Родзарева

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с соевыми овощами)

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

11 день

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |        |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                              |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |              |                  |
|                                              |              |                  |         |                               |             |        |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |
| Завтрак                                      |              |                  |         |                               |             |        |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (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             |
| КОФЕ-ИННЫЙ 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 СОЛЕННЫЕ                            | 60           | 0,7              | 0       | 1,4                           | 8,1         | 0      | 2,4   | 0     | 0     | 7,6                  | 10,8   | 14    | 0,5    |              |                  |
| 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             |
| МАКАРОНИКИ 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             |
| КОМПОЗИТ 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 РЖАНОМ                                  | 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     | 4,6                           | 118         | 0      | 0,5   | 0,3   | 0,5   | 17,5                 | 8,8    | 30,7  | 0,6    | 256          | 2011             |
| РАГУ ОРИЗНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344                | 160          | 2,8              | 6,8     | 15,6                          | 142,4       | 0,1    | 12,5  | 0,3   | 0,3   | 44,5                 | 26,6   | 64    | 1,2    | 344          | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОННОМ №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   |              |                  |

Утверждено: *Заведующий*  
 ЛООУ Детский сад № 305  
*Д.А. Кобзарев*

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 (с солеными 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 |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                              |              | 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 (молочная) №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             |
| 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                                   |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |
| 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                                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |
| 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 №67        | 150          | 1,2              | 3       | 5,5         | 54,2                          | 0        | 7,4   | 0,2   | 1,4   | 27,9                 | 13,5   | 26,9  | 0,7    | 67           | 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             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                       | 150          | 3,2              | 5,1     | 21,4        | 143,9                         | 0,2      | 10,3  | 0     | 0,2   | 38,8                 | 29,3   | 84,9  | 1,2    | 321          | 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                                      |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212                    | 130/5        | 11,7             | 11,1    | 27,7        | 259,4                         | 0,1      | 0,1   | 0     | 1,7   | 73,7                 | 15,5   | 115,5 | 1      | 212          | 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                               | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            | 0        | 0     | 0     | 0,4   | 4,1                  | 5,9    | 15,1  | 0,4    |              |                  |
| Всего за день:                               |              | 53,5             | 63      | 218,9       | 1662,6                        | 0,7      | 26,8  | 0,5   | 9,3   | 828,5                | 194,8  | 905   | 11,3   |              |                  |

Инверсия и инверсия  
Инверсия и инверсия

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

13 день

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |        |       |       | Минеральные вещества |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептов |        |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-------|--------------|------------------|--------|
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг                | Са, мг | Mg, мг | P, 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 №359                                  | 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 СОЛЕНЫЙ                                     | 60           | 0,5              | 0,1     | 1                             | 7,8         | 0      | 3     | 0     | 0                    | 13,8   | 8,4    | 14,4  | 0,4          |                  |        |
| 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                                            |              |                  |         |                               |             |        |       |       |                      |        |        |       |              |                  |        |
| СУПЕ 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 лимоном, апельсином, дольками, пшеницей №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         |                  |        |

Утверждено: *Заведующий*  
 МОУ "Здоровый с/с" W 305  
 Д.А. Кобзарев

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с соевыми овощами)

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

14 день

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |        |       |       | 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              | 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              |        |
| 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              |        |
| 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                |        |
| 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              |        |
| 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               |        |
| 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               |        |
| 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              |        |
| 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              |        |
| 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              |        |
| 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              |        |
| 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              |        |
| 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         |                  |        |

Инверсия: Завершение  
 МОУ Детского ЦОЗ №305  
 10.05.2011  
 И.И. Кобарева

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с соевыми овощами)

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

15 день

13 день

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая 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 | 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   |
| 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           | 2,2              | 2,9     | 0                             | 35,3        | 0      | 0     | 0     | 0                    | 74,8   | 2,8    | 40    | 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                                       |              |                  |         |                               |             |        |       |       |                      |        |        |       |              |                  |        |
| 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          |                  |        |
| Суп картофельный с крупой на КБ №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   |
| Птица тушеная 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   |
| Нисель 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                                    |              |                  |         |                               |             |        |       |       |                      |        |        |       |              |                  |        |
| 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   |
| Капуста тушеная №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   |
| 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   |
| 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          |                  |        |
| Всего за день:                             |              | 55,3             | 55,2    | 199,6                         | 1525,2      | 0,8    | 60,1  | 1,1   | 7,4                  | 703    | 222,6  | 788,2 | 13,1         |                  |        |

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с соевыми овощами)

Информация о ребенке: 8805  
Имя: Давид  
Фамилия: Давыдов  
Дата рождения: 09.09.2009  
Возраст: 9 лет 9 месяцев

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

16 день

16 день

| Применение пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая 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 | P, мг | Fe, мг |              |                  |     |      |
|                                              |              |                  |         |                               |             |        |       |       |                      |        |        |       |        |              |                  |     |      |
|                                              |              |                  |         |                               |             |        |       |       |                      |        |        |       |        |              |                  |     |      |
| Завтрак                                      |              |                  |         |                               |             |        |       |       |                      |        |        |       |        |              |                  |     |      |
| МЯСО КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ             | 60           | 1,1              | 5,3     | 4,6                           | 71,4        | 0      | 4,2   | 0,1   | 0                    | 24,6   | 9      | 22,2  | 0,4    |              |                  | 215 | 2011 |
| СМЛЕТ 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    |              |                  | 400 | 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    |              |                  |     |      |
| 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 |
| ПЕЧЕНЬ 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 |
| КОМПОЗИТ 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 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 190/10       | 0,1              | 0       | 9,8                           | 39,4        | 0      | 0     | 0     | 0                    | 9,4    | 3      | 2,3   | 0,2    |              |                  | 392 | 2011 |
| Всего за день:                               | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1                          | 71          | 0      | 0     | 0     | 0,6                  | 6,9    | 9,9    | 25,2  | 0,6    |              |                  |     |      |
|                                              |              | 72,7             | 86,4    | 162,2                         | 1732,1      | 0,5    | 37,7  | 1,4   | 9,5                  | 490,9  | 185,8  | 838,7 | 14,5   |              |                  |     |      |

**Инверсия** завершена  
в 08.06.2005 г.

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

17 день

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая 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 | P, 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 СОЛЕНЫЙ                               | 60           | 0,5              | 0,1     | 1                             | 7,8         | 0      | 3     | 0     | 0                    | 13,8   | 8,4    | 14,4  | 0,4          |                  |        |
| 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          |                  |        |

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

18 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |        |       |       | Минеральные вещества |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептов |        |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-------|--------------|------------------|--------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг                | Са, мг | Mg, мг | P, 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 СОЛЕННЫЕ                | 60           | 0,7              | 0       | 1,4                           | 8,1         | 0      | 2,4   | 0     | 0                    | 7,6    | 10,8   | 14    | 0,5          |                  |        |
| 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                  | 84,9   | 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                  | 9,8    | 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   |
| 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:                   |              | 54,7             | 50,9    | 262,8                         | 1749        | 0,9    | 155,6 | 0,8   | 8,4                  | 571,3  | 302,4  | 793,9 | 13,1         |                  |        |

Утверждено: Заведующий  
МОУ Детский сад №305  
Д. Н. Кобзарев



Итверие ую. Звердидедедеде  
 МОУ. Рдейонске сая W305  
 30.09 А. Кобзарев

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 (с солеными овощами)

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

19 день

19 день

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |        |       |       | Минеральные вещества |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептов |        |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-------|--------------|------------------|--------|
|                                        |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг                | Са, мг | Мг, мг | Р, мг |              |                  | Fe, мг |
|                                        |              |                  |         |                               |             |        |       |       |                      |        |        |       |              |                  |        |
|                                        |              |                  |         |                               |             |        |       |       |                      |        |        |       |              |                  |        |
| Завтрак                                |              |                  |         |                               |             |        |       |       |                      |        |        |       |              |                  |        |
| Суп мясной 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 №343                     | 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                             |              |                  |         |                               |             |        |       |       |                      |        |        |       |              |                  |        |
| Суп мясной №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   |
| Рис с овощами и грибами №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   |
| Пюре из картофеля (3 варианта) №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   |
| Пюре из свеклы №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   |
| Суп мясной (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   |
| Пюре из картофеля №400                 | 200          | 5,6              | 4,9     | 9,3                           | 104,8       | 0,1    | 1     | 0,1   | 0                    | 20,4   | 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          |                  |        |
| Биточка дрожжная №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         |                  |        |

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами)

Исходные данные: возраст 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования  
М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

№ 305

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

20 день

20 день

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |       |        |     | № рецеп-туры | Сборник рецептов |  |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|-------|--------|-----|--------------|------------------|--|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг               | P, мг | Fe, мг |     |              |                  |  |
|                                                  |              |                  |         |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |     |              |                  |  |
|                                                  |              |                  |         |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |     |              |                  |  |
| Завтрак                                          |              |                  |         |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |     |              |                  |  |
|                                                  | 170/5        | 7,8              | 3,9     | 202,8                         | 0,2      | 0,8   | 0     | 0     | 159,8  | 34,5                 | 183,2 | 1,5    | 185 | 2011         |                  |  |
| КАША ЯЧМЕННАЯ (пшеница) №185                     | 150          | 2,3              | 1,8     | 71,3                          | 0        | 0,4   | 0     | 0     | 82     | 11,9                 | 60,4  | 0,2    | 395 | 2011         |                  |  |
| КОФЕЛИНОВЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395               | 30           | 2,3              | 0,9     | 78,6                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 5,7    | 3,9                  | 19,5  | 0,3    |     | 2011         |                  |  |
| КАША                                             | 10           | 2,2              | 2,9     | 35,3                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 74,8   | 2,8                  | 40    | 0,1    | 7   | 2011         |                  |  |
| II Завтрак                                       |              |                  |         |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |     |              |                  |  |
| Сыр (плавленый) №7                               | 110          | 0,7              | 0,5     | 140,9                         | 0        | 4     | 0     | 0     | 0,6    | 22,4                 | 11,2  | 22,6   | 2,3 | 388          | 2011             |  |
| Обед                                             |              |                  |         |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |     |              |                  |  |
|                                                  | 80           | 1,3              | 3,3     | 68,3                          | 0        | 3,5   | 0     | 0,2   | 31,7   | 17,4                 | 34,8  | 1,1    | 324 | 2011         |                  |  |
| Пюре из вареной или свеклы (свекла) №324         | 150          | 1,2              | 2,9     | 61,8                          | 0        | 5,1   | 0,2   | 1,3   | 27,7   | 15,5                 | 29,3  | 0,8    | 57  | 2011         |                  |  |
| Картофельный суп с картошкой №57                 | 160          | 10,7             | 6,7     | 218,4                         | 0,3      | 18    | 2,6   | 0,8   | 24,6   | 42                   | 199,6 | 4      | 291 | 2011         |                  |  |
| Запеканка картофельная с мясом или печенью       | 30           | 0,4              | 1,2     | 22,5                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 7,8    | 1                    | 5,5   | 0      | 354 | 2011         |                  |  |
| Печень, №291                                     | 150          | 0,3              | 0,1     | 104,8                         | 0        | 9,1   | 0     | 0,1   | 15,9   | 5,2                  | 7,8   | 0,1    | 374 | 2011         |                  |  |
| Сыр (плавленый) №394                             | 40           | 2,6              | 0,4     | 81,6                          | 0,1      | 0     | 0     | 0,9   | 7,2    | 7,6                  | 34,8  | 1,6    |     |              |                  |  |
| Картофельный суп с картошкой или мандаринов №374 |              |                  |         |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |     |              |                  |  |
| Хлеб ржаной                                      |              |                  |         |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |     |              |                  |  |
| Полдник                                          |              |                  |         |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |     |              |                  |  |
|                                                  | 60           | 0,5              | 0,1     | 7,8                           | 0        | 3     | 0     | 0     | 13,8   | 8,4                  | 14,4  | 0,4    |     |              |                  |  |
| Сыр (плавленый)                                  | 70/5         | 11,8             | 10,3    | 152,6                         | 0        | 0,1   | 0     | 1,2   | 26,9   | 3,6                  | 32,4  | 0,2    | 268 | 2011         |                  |  |
| Сыр (плавленый) №398                             | 80/5         | 1,8              | 4,3     | 121,3                         | 0        | 0,2   | 0,2   | 0,3   | 11,3   | 15,8                 | 41    | 0,4    | 166 | 2011         |                  |  |
| КАША ЯЧМЕННАЯ С СЛИВКАМИ №166                    | 190/10       | 0,1              | 0       | 39,4                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 9,4    | 3                    | 2,3   | 0,2    | 392 | 2011         |                  |  |
| Сыр (плавленый) с сахаром, ванилью               | 30           | 2,3              | 0,2     | 71                            | 0        | 0     | 0     | 0,6   | 6,9    | 9,9                  | 25,2  | 0,6    |     |              |                  |  |
| Хлеб пшеничный                                   |              | 48,3             | 39,5    | 1478,4                        | 0,6      | 44,2  | 3     | 6     | 527,9  | 193,7                | 752,8 | 13,8   |     |              |                  |  |
| Всего за день:                                   |              |                  |         |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |     |              |                  |  |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

|                            | 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 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.