

20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с тыквой и соевыми овощами: помидорами, огурцами)
 для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

2017г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80/40	2.4	5.2	8.5	89.4	2.4	№129
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.3	3.9	0.2	53	0	№ 213
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2.6	2.8	14	87	0.5	№394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10	4.6	6.8	15.2	140.5	0.1	№3
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0.9	0.2	17.7	80.3	1.4	№399
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40	0.3		1	5.4	1.6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1.8	1.9	12.1	71.8	3.9	№82
	КОГЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	70	14.6	14.8	11.5	236.3	0.6	№305
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.5	3.9	17.1	113	8.3	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.3		20.2	83.4	0.1	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	16	76	0	
Уплотненный полдник								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180/2	5.2	5.4	16.6	128.9	0.6	№94
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.7	14.9	101.9	0.6	№397
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10	47.4	0	
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4.5	7.7	36	231.3	0	№469
Итого за 1 день:			51,7	56,8	211	1 545,6	20,1	

Зав. производством _____



20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*(с тыквой и соевыми овощами: помидорами, огурцами)
 для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования*

2017г

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

Зав. производством _____



Разработано
ИП Стрельников А.В.

Утверждено
Заведующий
МОУ

20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*(с тыквой и соевыми овощами: помидорами, огурцами)
для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования*

2017г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180/2	4,9	6,1	13,6	121,2	0,6	№94
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	№400
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	№1
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	180			20,1	80,3	1	№399
Обед								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	1,4	2,3	8,9	60,9	2,7	№85
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	15,5	14,5	12,7	244,2	20	№298
	СОУС СМЕТАННЫЙ	15	0,2	0,6	0,9	11,6	0	№354
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,1		21,3	85,4	0	№383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16	76	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	
Уплотненный полдник								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты соленые)	40	0,4		1	5,4	1,6	
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	11,3	4,4	2,1	95	0,1	№249
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,6	5,7	23,2	157,7	10,8	№322
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2		10,1	42,2	1,2	№393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	
	ВАФЛИ	2,5	0,9	7,4	15,7	128,5	0	
Итого за 3 день:			53,7	59,1	196,1	1 507,9	41,9	

Зав. производством



20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с тыквой и соевыми овощами: помидорами, огурцами)
для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

2017г

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

Зав. производством

20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с тыквой и соевыми овощами: помидорами, огурцами)
для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

2017г

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

Зав. производством



20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с тыквой и соевыми овощами: помидорами, огурцами)

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

2017г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Вещества (г)	Б	Ж			
День 6								
Завтрак								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8	
	МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	120/10/2	6	4,9	24,1	163,5	0	№206
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14	87	0,5	№394
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15	75	0	
II Завтрак								
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	170	0,7	0,7	16,2	77,8	6,8	№368
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты соленые)	40	0,4		1	5,4	1,6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,4	1,8	9,9	61,3	3,9	№80
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	19,3	18	19,7	323	9,1	№302
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,1		21,3	85,4	0	№383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16	76	0	
Уплотненный полдник								
	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная)	170/5	7,8	4,9	33,5	201,5	0,8	№185
	МОЛОКО КИпяченое	180	5,3	5,8	8,6	99	1	№400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	6,1	10	47,4	0	
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	6,1	4,9	34,8	207,7	0	№473
Итого за 6 день:			56,8	48,8	227,2	1 557,6	26,5	

Зав. производством



20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с тыквой и соевыми овощами: помидорами, огурцами)
для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

2017г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ ("Геркулес")	170/5	7,3	6,3	27,4	187,2	0,8	№185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15	75	0	
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	180			20,1	80,3	1	№399
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40	0,3		1	5,4	1,6	
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,4	3,2	9,7	73,9	4,4	№58
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/60	18,2	17,7	4,2	249,6	1,1	№277
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,4	3,3	10,1	81,9	21,4	№336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,3		20,2	83,4	0,1	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16	76	0	
Уплотненный полдник								
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	120/5	18,6	13,6	19,8	286,9	0,2	№230
	ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ И ИЗЮМОМ	80	0,9	2,4	13	79,3	2,9	№131
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,2	95,4	1,3	№401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15	75	0	
Итого за 7 день:			64,4	56	194,1	1 542,6	35,3	

Зав. производством

20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с тыквой и соевыми овощами: помидорами, огурцами)
для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

2017г

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180/2	5	5,6	16,2	127,9	0,6	№94
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	№397
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10	4,6	6,8	15,2	140,5	0,1	№3
II Завтрак								
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	100	1,5	0,5	20,5	93,4	4	№368
Обед								
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ	40	0,8	1,4	4,4	34,7	1,8	№134
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,3	3,5	5,7	59,5	7,7	№67
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	180	14,7	15,6	30,3	320,8	14,мар	№291
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2	№372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16	76	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	
Уплотненный полдник								
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	70	9	4,5	5,6	96,7	0,2	№254
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,2	12,5	21,1	222,8	5,5	№137
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2		10,1	42,2	1,1	№393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	
Итого за 8 день:			49,2	54,8	194,9	1 471,0	40,1	

Зав. производством _____



20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с тыквой и соевыми овощами: помидорами, огурцами)
для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

2017г



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (рисовая)	170/5/5	5,9	8,5	30,5	214,2	0,8	№185
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14	87	0,5	№394
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15	75	0	
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты соевые)	40	0,4		1	5,4	1,6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	1,6	1,8	11,6	67,9	5,7	№77
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕЛЕННЫЕ	70	11,6	11,9	11,3	196,8	0,1	№282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая)	80/5	4,1	6,2	18,7	147,1	0,2	№166
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,1		21,3	85,4	0	№383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16	76	0	
Уплотненный полдник								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	150	18,7	15,8	21,9	320,2	1,6	№240
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	30	0,6	1,5	4	30,8	0,1	№351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,2	95,4	1,3	№401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	
Итого за 9 день:			58	54,6	200,2	1 528,9	13,3	

Зав. производством _____