

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Торговый Дом СПП»

» _____ С.К. Кондрев

« 1 » _____ 2021 г.

СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципальным образовательного учреждения
"Детский сад № 224 Центрального района Волгограда"

« _____ *Ирина Захарова*

« _____ 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

Для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми 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			№ рецептур	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 КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	160	3,8	4,1	13,6	108,4	0,0	0,6	0,0	0,0	117,1	17,5	94,0	0,2	93	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,3	2,3	11,2	76,2	0,0	1,2	0,0	0,0	111,5	14,0	82,4	0,3	394	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	0,0	0,0	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	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011
Обед															
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	40	0,6	1,5	3,3	30,9	0,0	0,9	0,3	0,9	21,2	15,0	22,0	0,4	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 РУБЕЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	60	9,9	9,9	9,7	167,2	0,0	0,1	0,0	0,2	23,0	10,6	39,7	0,7	305	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,4	15,6	105,8	0,1	7,6	0,0	0,2	28,1	21,4	62,4	0,8	321	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,4	1,4	0,0	0,0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		
Полдник															
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,4	0,0	1,0	5,4	0,0	1,6	0,0	0,0	5,0	7,2	9,4	0,4		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	150	17,4	16,4	16,8	288,0	0,2	8,6	0,0	0,7	20,6	37,5	187,7	2,8	276	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,4	3,0	2,3	0,2	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0,0	0,0	0,0	0,3	3,5	5,0	12,6	0,3		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	0,1	0,0	0,0	0,8	10,0	6,1	35,0	0,4	467	2011
Всего за день:		51,4	50,6	186,1	1 419,4	0,6	25,9	1,0	4,6	470,5	176,9	683,5	11,4		

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			№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Мд, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	0,0	2,8	0,1	0,0	16,4	6,0	14,8	0,3		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	80/5	8,1	13,6	1,5	168,7	0,0	0,1	0,2	1,4	56,7	9,3	122,2	1,4	215	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	400	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	399	2011
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0,6	2,6	3,4	39,6	0,0	1,6	0,0	1,2	13,1	7,7	15,3	0,5	33	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	150	1,3	1,7	10,1	60,9	0,1	3,9	0,1	0,6	15,6	14,8	34,3	0,7	80	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	0,0	18,1	0,0	0,6	63,0	32,8	151,6	2,6	298	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0,0	21,1	84,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	2,6	4,9	0,2	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Полдник															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240	110	15,2	13,3	14,2	247,8	0,0	1,2	0,1	0,5	118,9	20,9	169,1	1,3	240	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,3	42,5	0,0	0,1	0,0	0,0	27,1	3,4	19,6	0,0	351	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	14,8	93,9	0,0	0,5	0,0	0,0	109,4	16,0	80,6	0,3	395	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	4,0	18,0	0,4		
Всего за день:		58,9	61,5	171,0	1 500,3	0,3	30,7	0,6	5,6	657,0	157,3	843,8	10,2		

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	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			Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	6,6	3,7	28,5	173,3	0,1	0,7	0,0	0,7	148,9	20,0	121,9	-0,4	185	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	3,1	2,5	12,3	84,7	0,0	0,5	0,0	0,0	98,9	18,6	78,0	0,5	397	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	0,0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6	1	2011
II Завтрак														
ФРУКТЫ (БАНАН) №368	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,1	0,0	16,0	84,0	56,0	1,2	368	2011
Обед														
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	0,3	0,0	0,7	5,2	0,0	2,0	0,0	0,0	9,2	5,6	9,6	0,2		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	1,2	2,9	7,6	62,0	0,0	5,1	0,2	1,4	28,0	15,6	29,6	0,8	57	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	11,6	15,5	11,3	239,0	0,0	0,1	0,0	0,8	28,6	21,2	122,4	1,9	282	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	4,2	4,6	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	0,2	0,4	0,6	7,6	0,0	0,0	0,0	0,0	2,8	0,4	1,9	0,0	354	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	0,1	0,1	17,4	71,8	0,0	1,2	0,0	0,2	9,8	3,4	3,0	0,6	372	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		
Полдник														
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	11,8	9,5	2,9	152,6	0,0	0,1	0,0	1,2	26,3	3,6	32,2	0,2	268	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	2,2	4,8	11,9	106,7	0,1	9,4	0,2	0,2	33,4	20,0	47,8	0,9	344	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	0,2	0,0	10,0	41,7	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,6	3,7	0,3	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,1	0,1	7,3	34,4	0,0	0,0	0,0	0,3	3,2	4,5	11,3	0,3		
Всего за день:	49,3	52,8	195,3	1 496,7	0,4	40,4	0,8	8,4	442,8	278,0	657,4	10,9		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми 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			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Мд, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ТРЕЧНЕВОЙ) №94	160	4,7	4,4	13,3	0,1	0,6	0,0	0,8	118,7	35,6	114,4	0,9	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	0,0	1,2	0,0	0,0	111,5	14,0	82,4	0,3	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	74,8	2,8	40,0	0,1	2011
II Завтрак													
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	0,1	8,0	0,0	1,3	28,8	14,4	19,8	4,0	368
Обед													
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,4	0,0	1,0	0,0	1,6	0,0	0,0	5,0	7,2	9,4	0,4	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3,0	5,5	0,0	7,4	0,2	1,4	27,8	13,3	26,6	0,7	67
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	180	12,0	6,9	30,3	0,3	20,4	2,9	0,9	26,8	47,1	224,4	4,5	291
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	15	0,2	0,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	0,5	2,8	0,0	354
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	1,4	0,0	0,0	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	2011
Полдник													
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	120	23,2	19,5	14,2	0,0	0,2	0,1	2,2	172,6	24,9	232,6	0,7	231
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,1	3,3	0,0	0,1	0,0	0,0	16,2	2,1	11,8	0,0	351
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	0,1	0,6	0,1	0,1	204,0	22,4	152,0	0,2	401
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	6,7	35,9	0,5	473
Всего за день:		62,3	50,7	180,0	0,8	40,1	3,3	8,2	819,4	203,9	1 006,4	14,2	

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				№ рецептур	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																
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	150	6,5	4,6	24,0	164,0	0,2	0,7	0,0	0,7	146,2	41,9	163,7	0,9	185	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	400	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	0,0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6	1	2011	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011	
II Завтрак																
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0,6	2,6	3,4	39,6	0,0	1,6	0,0	1,2	13,1	7,7	15,3	0,5	33	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77	150	2,0	2,3	11,7	75,8	0,1	5,8	0,1	0,9	13,2	17,0	42,2	0,8	77	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,4	21,7	22,5	383,7	0,3	11,4	0,0	0,8	26,8	49,9	250,0	3,9	276	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0,0	21,1	84,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	2,6	4,9	0,2	383	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
Полдник																
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	40	0,9	1,9	4,4	40,1	0,0	2,1	0,0	0,6	1,0	19,6	16,7	27,0	0,6	54	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	70/5	9,5	7,4	6,7	139,3	0,0	0,1	0,0	0,4	23,2	5,7	23,8	0,2	255	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	80/5	1,8	3,8	18,8	121,3	0,0	0,2	0,2	0,3	11,3	15,8	41,0	0,4	166	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	0,0	79,2	0,2	0,0	17,2	4,4	2,8	0,5	398	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4			
Всего за день:		58,4	57,7	199,9	1 591,6	0,8	103,5	1,3	7,4	515,8	214,7	804,7	13,1			

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				№ рецептур	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															
КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	150	6,1	3,4	27,0	163,8	0,1	0,7	0,0	0,6	139,6	18,8	114,3	0,3	185	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	400	2011
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,6	13,0	0,2		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,5	0,0	18,2	0,0	0,0	0,0	0,0	44,0	1,8	25,0	0,1	7	2011
II Завтрак															
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	0,0	4,0	0,0	0,6	22,4	11,2	22,6	2,3	388	2011
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2	0,0	2,0	0,0	0,0	9,2	5,6	9,6	0,2		
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	150/15	1,5	2,3	8,8	60,7	0,0	2,7	0,1	0,6	16,6	11,1	28,8	0,5	85	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	0,0	18,1	0,0	0,6	63,0	32,8	151,6	2,6	298	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,4	1,4	0,0	0,0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Полдник															
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	70	11,3	4,1	1,8	91,3	0,0	0,0	0,1	0,4	18,6	3,2	37,5	0,4	249	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4,2	4,6	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	0,0	10,0	41,7	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,6	3,7	0,3	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5,2	2,8	52,7	257,2	0,1	0,1	0,0	0,5	16,0	9,6	46,5	1,0	458	2011
Всего за день:		56,3	39,2	223,4	1 490,5	0,5	29,9	0,5	7,0	580,9	201,4	742,0	12,3		

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			№ рецептур	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														
Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	0,0	3,5	0,1	0,0	20,5	7,5	18,5	0,4	
Омлет натуральный №215	80/5	8,1	13,6	1,5	168,7	0,0	0,1	0,2	1,4	56,7	9,3	122,2	1,4	215
Чай с молоком или сливками №394	180	3,1	2,7	13,1	89,7	0,0	1,4	0,0	0,0	134,1	16,7	98,6	0,3	394
Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	0,0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6	1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	399
Обед														
Пюре из моркови или свеклы (морковь) №324	40	0,6	1,5	3,3	30,9	0,0	0,9	0,9	0,3	21,2	15,0	22,0	0,4	324
Суп картофельный с мясными фрикадельками №83	150/15	4,1	4,0	10,4	94,0	0,1	5,1	0,1	0,8	17,9	19,0	60,6	1,0	83
Макаронник с мясом или печенью (печень) №292	150/5	15,1	11,4	31,5	312,7	0,2	7,7	3,4	2,0	22,1	19,8	198,8	4,2	292
Компот из свежих плодов №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	0,0	1,2	0,0	0,2	9,8	3,4	3,0	0,6	372
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	
Полдник														
Запеканка морковная с творогом №154	130	12,9	11,6	19,8	242,6	0,0	1,8	1,5	1,1	135,5	44,3	180,6	1,6	154
Соус молочный (сладкий) №351	50	0,9	1,8	5,3	42,5	0,0	0,1	0,0	0,0	27,1	3,4	19,6	0,0	351
Кофейный напиток с молоком №395	180	2,7	2,2	13,6	85,5	0,0	0,5	0,0	0,0	98,4	14,3	72,5	0,3	395
Батон	15	1,1	0,4	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,9	2,0	9,8	0,2	
Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	8,0	36,0	0,8	
Всего за день:		57,3	65,6	198,7	1 665,7	0,3	23,7	6,3	7,0	580,8	182,9	898,0	14,9	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)

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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептур	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															
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	150	6,4	4,6	23,9	163,1	0,2	0,7	0,0	0,7	147,3	41,5	163,3	0,9	185	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7	0,0	0,5	0,0	0,0	98,9	18,6	78,0	0,5	397	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	0,0	0,0	0,1	0,9	22,3	4,9	77,8	1,0	213	2011
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,6	13,0	0,2		
II Завтрак															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	0,1	8,0	0,0	1,3	28,8	14,4	19,8	4,0	368	2011
Обед															
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,4	0,0	1,0	5,4	0,0	1,6	0,0	0,0	5,0	7,2	9,4	0,4		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3,0	5,4	53,7	0,0	7,4	0,2	1,3	27,5	13,2	26,3	0,7	67	2011
ТЕ-ФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/70	11,2	15,1	14,5	251,1	0,0	1,5	0,0	0,7	45,6	19,5	116,8	1,5	286	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,4	15,6	105,8	0,1	7,6	0,0	0,2	27,5	21,4	62,2	0,8	321	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	0,0	1,2	0,0	0,0	9,5	5,4	9,5	1,9	399	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Полдник															
ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	45	0,7	1,6	4,5	37,8	0,0	2,0	0,0	0,2	17,6	9,8	19,4	0,6	324	2011
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70/5	11,9	9,6	2,9	153,1	0,0	0,1	0,0	1,2	26,4	3,6	32,7	0,2	268	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2,0	4,3	10,8	97,7	0,1	8,6	0,2	0,2	30,8	18,4	44,0	0,8	344	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	150	0,5	0,2	15,1	73,4	0,0	66,0	0,2	0,0	14,4	3,7	2,3	0,5	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
Всего за день:		52,4	51,4	177,3	1 429,6	0,6	105,2	0,7	8,0	517,2	198,4	726,1	16,0		

ТРИМЕСЯЧНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)

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

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	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	150	7,0	3,5	29,6	177,3	0,2	0,6	0,0	0,0	141,0	30,5	161,7	1,3	185	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	400	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	0,0	0,0	88,0	3,5	50,0	0,1	7	2011
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	399	2011
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0,6	2,6	3,4	39,6	0,0	1,6	0,0	1,2	13,1	7,7	15,3	0,5	33	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,5	61,8	0,0	5,1	0,2	1,3	27,7	15,5	29,3	0,8	57	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ №291	160	10,7	6,0	26,8	218,4	0,3	18,0	2,6	0,8	24,0	41,9	199,6	4,0	291	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	15	0,2	0,6	0,8	11,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	0,5	2,8	0,0	354	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0,0	21,1	84,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	2,6	4,9	0,2	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Полдник															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	130	25,1	20,9	15,4	361,0	0,1	0,3	0,1	2,4	187,1	26,8	251,9	0,7	231	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,3	42,5	0,0	0,1	0,0	0,0	27,1	3,4	19,6	0,0	351	2011
КЕФИР, АЦИДОВИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,1	204,0	22,4	152,0	0,2	401	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
Всего за день:	66,6	52,7	187,1	1 523,3	0,9	28,8	3,1	7,1	947,5	195,3	1 102,2	10,3			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг			Р, мг
Завтрак														
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	0,0	3,5	0,1	0,0	20,5	7,5	18,5	0,4	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	80/5	8,1	13,6	1,5	168,7	0,0	0,1	0,2	1,4	56,7	9,3	122,2	1,4	215
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	3,1	2,7	13,1	89,7	0,0	1,4	0,0	0,0	134,1	16,7	98,6	0,3	394
БАТОН	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,0	0,0	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	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	399
Обед														
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	40	0,6	1,5	3,3	30,9	0,0	0,9	0,3	0,3	21,2	15,0	22,0	0,4	324
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82	150	2,3	1,8	12,7	75,1	0,1	4,0	0,1	0,7	12,2	13,3	34,9	0,8	82
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	180	16,8	15,6	17,8	282,4	0,2	8,3	0,7	0,6	50,6	44,3	191,9	2,4	302
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,4	1,4	0,0	0,0	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Полдник														
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	0,0	18,1	0,0	0,6	63,0	32,8	151,6	2,6	298
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,4	3,0	2,3	0,2	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4	
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	0,1	0,0	0,0	1,2	9,1	6,2	30,8	0,3	478
Всего за день:		57,5	60,7	176,7	1 502,1	0,5	37,7	2,0	6,1	413,0	174,8	758,5	13,5	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соленьями 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			№ рецептур	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 КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) №94	160	3,8	4,2	13,2	107,6	0,0	0,6	0,0	0,0	117,1	17,3	93,6	0,2	93	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0,0	0,4	0,0	0,0	82,0	11,9	60,4	0,2	395	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	0,0	0,0	0,0	74,8	2,8	40,0	0,1	7	2011
II Завтрак															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	6,0	0,0	0,9	21,6	10,8	14,9	3,0	368	2011
Обед															
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,4	0,0	1,0	5,4	0,0	1,6	0,0	0,0	5,0	7,2	9,4	0,4		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	1,8	11,7	68,3	0,1	5,7	0,1	0,7	17,4	18,0	42,2	0,8	77	2011
МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	200/5	20,1	14,1	42,1	404,7	0,2	10,3	4,5	2,4	30,3	26,4	264,6	5,8	292	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	0,0	1,2	0,0	0,0	9,5	5,4	9,5	1,9	399	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Полдник															
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	70/5	9,2	6,3	4,5	118,3	0,0	0,5	0,3	0,5	17,3	8,8	30,9	0,6	256	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2,0	4,3	10,8	97,7	0,1	8,6	0,2	0,2	30,8	18,4	44,0	0,8	344	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,6	3,7	0,3	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	0,1	0,0	0,0	0,8	10,0	6,1	35,0	0,4	467	2011
Всего за день:		53,7	41,5	205,0	1 456,2	0,6	36,0	5,1	6,8	444,9	154,8	719,3	16,8		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми 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			№ рецептур	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															
КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	150	6,1	3,4	27,0	163,8	0,1	0,7	0,0	0,6	139,6	18,8	114,3	0,3	185	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	400	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	0,0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6	1	2011
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	0,0	4,0	0,0	0,6	22,4	11,2	22,6	2,3	388	2011
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0,6	2,6	3,4	39,6	0,0	1,6	0,0	1,2	13,1	7,7	15,3	0,5	33	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3,0	5,5	54,2	0,0	7,4	0,2	1,4	27,9	13,5	26,9	0,7	67	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	60/5	10,0	13,6	9,6	208,4	0,0	0,1	0,0	0,7	25,5	18,2	105,7	1,7	282	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	0,1	7,6	0,0	0,2	28,0	21,4	62,2	0,8	321	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №363	150	0,1	0,0	21,1	84,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	2,6	4,9	0,2	363	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Полдник															
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	130/5	11,7	10,6	27,7	259,9	0,1	0,1	0,0	1,7	73,9	15,5	116,1	1,0	212	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,3	42,5	0,0	0,1	0,0	0,0	27,1	3,4	19,6	0,0	351	2011
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,1	204,0	22,4	152,0	0,2	401	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
Всего за день:		51,3	56,6	206,1	1 576,1	0,6	23,2	0,5	8,6	794,9	180,5	860,6	10,5		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми продуктами)

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				№ рецептур	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															
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	170/5	7,8	3,9	34,0	202,8	0,2	0,8	0,0	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	0,0	1,2	0,0	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	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2	0,0	2,0	0,0	0,0	9,2	5,6	9,6	0,2		
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
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/70	11,1	13,6	15,1	237,3	0,0	1,5	0,0	0,5	48,4	19,5	115,9	1,6	286	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ТРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4,2	4,6	19,1	139,1	0,1	0,2	2,4	2,4	14,4	63,8	95,5	2,2	166	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,4	1,4	0,0	0,0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Полдник															
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70/5	11,9	9,6	2,9	153,1	0,0	0,1	0,0	1,2	26,4	3,6	32,7	0,2	268	2011
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	110	2,4	3,5	13,3	99,2	0,1	6,2	0,0	0,2	32,4	17,6	55,1	0,7	151	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,4	3,0	2,3	0,2	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	0,1	0,0	0,0	1,2	9,1	6,2	30,8	0,3	478	2011
Всего за день:		53,0	46,4	216,7	1 521,5	0,7	17,3	0,3	7,5	469,8	208,0	724,3	12,6		

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				№ рецептур	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															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	0,0	3,5	0,1	0,0	20,5	7,5	18,5	0,4		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	80/5	8,1	13,6	1,5	168,7	0,0	0,1	0,2	1,4	56,7	9,3	122,2	1,4	215	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,7	3,1	14,0	99,3	0,0	0,6	0,0	0,0	118,8	22,3	93,6	0,6	397	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	0,0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6	1	2011
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	399	2011
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	40	0,9	1,9	4,4	40,1	0,0	2,1	0,6	1,0	19,6	16,7	27,0	0,6	54	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б №57	150	1,7	3,0	7,5	65,3	0,0	5,2	0,2	1,3	22,8	14,4	29,3	0,8	57	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,4	21,7	22,5	383,7	0,3	11,4	0,0	0,8	27,4	50,0	250,0	3,9	276	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	0,0	1,2	0,0	0,2	9,8	3,4	3,0	0,6	372	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	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	0,8	166,9	47,1	185,2	1,1	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0,0	0,4	0,0	0,0	82,0	11,9	60,4	0,2	395	2011
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ №458	75	10,3	5,4	33,8	227,1	0,1	0,0	0,0	0,5	52,8	13,0	97,2	0,7	458	2011
Всего за день:		64,8	68,5	193,8	1 676,1	0,7	26,7	1,2	7,7	592,6	213,1	948,3	12,5		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)

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

16 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	0,0	2,8	0,1	0,0	16,4	6,0	14,8	0,3		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	80/5	8,1	13,6	1,5	168,7	0,0	0,1	0,2	1,4	56,7	9,3	122,2	1,4	215	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	400	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
II Завтрак															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	0,1	8,0	0,0	1,3	28,8	14,4	19,8	4,0	368	2011
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0,6	2,6	3,4	39,6	0,0	1,6	0,0	1,2	13,1	7,7	15,3	0,5	33	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б №67	150	1,8	3,0	6,1	59,0	0,0	7,5	0,2	1,4	23,0	12,4	26,9	0,7	67	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	180	34,5	37,2	29,8	598,3	0,1	1,9	0,6	0,9	41,0	52,9	331,7	3,3	304	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,4	1,4	0,0	0,0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Полдник															
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70/5	11,9	9,6	2,9	153,1	0,0	0,1	0,0	1,2	26,4	3,6	32,7	0,2	268	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2,0	4,3	10,8	97,7	0,1	8,6	0,2	0,2	30,8	18,4	44,0	0,8	344	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,4	3,0	2,3	0,2	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		
Всего за день:		73,4	81,1	154,8	1 677,1	0,5	31,6	1,4	9,1	475,8	172,9	833,2	14,1		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)

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			№ рецептур	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															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) №94	170/2	4,1	4,5	13,9	114,0	0,0	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	0,0	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	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3			
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	0,0	0,0	74,8	2,8	40,0	0,1	7	2011	
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	399	2011	
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2	0,0	2,0	0,0	9,2	5,6	9,6	0,2			
БОРЩ №56	150	1,1	2,9	6,0	55,0	0,0	5,1	0,2	1,4	29,5	14,2	25,3	56	2011	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288	70/70	12,0	14,3	10,8	230,2	0,0	0,8	0,0	38,0	18,3	117,2	1,6	288	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	100/5	3,8	4,0	24,0	151,1	0,1	0,0	0,0	8,8	5,2	28,8	0,6	205	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0,0	21,1	84,8	0,0	0,0	0,0	10,0	2,6	4,9	0,2	383	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6			
Полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	130	23,3	15,5	19,9	321,9	0,0	0,2	0,1	0,4	178,9	28,9	245,7	1,0	237	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,9	5,4	43,6	0,0	0,1	0,0	27,1	3,4	19,6	0,0	351	2011	
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПИРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	204,0	22,4	152,0	0,2	401	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4			
Всего за день:		63,3	54,8	180,9	1 502,8	0,3	12,0	0,4	4,6	833,9	154,0	896,1	7,5		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми 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			№ рецептур	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															
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	150	6,4	4,6	22,9	159,2	0,2	0,7	0,0	0,7	147,3	41,5	163,3	0,9	185	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	0,0	0,6	0,0	0,0	117,9	20,7	91,0	0,5	397	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
II Завтрак															
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	0,0	4,0	0,0	0,6	22,4	11,2	22,6	2,3	388	2011
Обед															
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,4	0,0	1,0	5,4	0,0	1,6	0,0	0,0	5,0	7,2	9,4	0,4		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	2,2	11,7	72,7	0,1	5,7	0,1	0,9	17,4	18,0	42,2	0,8	77	2011
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/70	11,1	13,8	15,1	237,3	0,0	1,5	0,0	0,5	47,7	19,5	115,8	1,6	286	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	110	2,5	4,1	10,5	90,4	0,0	22,8	0,0	1,8	58,5	19,6	39,9	1,2	336	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	0,0	1,2	0,0	0,2	9,8	3,4	3,0	0,6	372	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Полдник															
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	70/5	9,2	6,3	4,5	118,0	0,0	0,5	0,3	0,5	17,2	8,8	30,7	0,6	256	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,7	105,5	0,1	7,7	0,0	0,2	27,7	21,6	62,5	0,8	321	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	150	0,5	0,2	14,8	72,2	0,0	66,0	0,2	0,0	14,4	3,7	2,3	0,5	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	0,1	0,0	0,0	1,2	9,1	6,2	30,8	0,3	478	2011
Всего за день:		48,3	44,8	229,7	1 548,1	0,6	112,3	0,6	7,9	511,9	199,5	684,6	12,8		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)

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

19 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	150	4,3	3,8	14,8	112,6	0,0	0,6	0,0	0,3	111,3	14,1	85,8	0,4	93	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,6	3,7	0,3	393	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	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	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0,6	2,6	3,4	39,6	0,0	1,6	0,0	1,2	13,1	7,7	15,3	0,5	33	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ №80	150	1,3	1,7	10,1	60,9	0,1	3,9	0,1	0,6	13,0	14,6	33,8	0,7	80	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	60/5	10,0	13,6	9,6	208,4	0,0	0,1	0,0	0,7	25,5	18,2	105,7	1,7	282	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2,0	4,3	10,8	97,7	0,1	8,6	0,2	0,2	30,8	18,4	44,0	0,8	344	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,4	1,4	0,0	0,0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		
Полдник															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235	100	15,3	10,8	24,3	263,0	0,0	0,2	0,1	0,4	120,9	23,3	173,6	1,0	235	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,1	3,3	26,2	0,0	0,1	0,0	0,0	16,2	2,1	11,8	0,0	351	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	400	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	50	3,4	6,3	27,3	179,9	0,1	0,0	0,0	1,5	8,0	5,4	28,1	0,3	470	2011
Всего за день:		49,3	57,1	185,6	1 489,0	0,4	18,6	0,6	6,5	587,9	157,3	716,7	10,0		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)

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

20 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	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг		
Завтрак																
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	170/5	7,8	3,9	34,0	202,8	0,2	0,8	0,0	0,0	159,8	34,5	183,2	1,5	185	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0,0	0,4	0,0	0,0	82,0	11,9	60,4	0,2	395	2011	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3			
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	0,0	0,0	0,0	74,8	2,8	40,0	0,1	7	2011	
ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,1	0,0	16,0	84,0	56,0	1,2	368	2011	
Обед																
ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40	0,7	1,5	4,1	34,0	0,0	1,8	0,0	0,1	16,1	8,7	17,4	0,5	324	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,5	61,8	0,0	5,1	0,2	1,3	27,7	15,5	29,3	0,8	57	2011	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ №291	160	10,7	6,0	26,8	218,4	0,3	18,0	2,6	0,8	24,6	42,0	199,6	4,0	291	2011	
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	15	0,2	0,6	0,8	11,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	0,5	2,8	0,0	354	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0,0	21,1	84,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	2,6	4,9	0,2	383	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
Полдник																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2	0,0	2,0	0,0	0,0	9,2	5,6	9,6	0,2			
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70/5	11,8	9,5	2,9	152,6	0,0	0,1	0,0	1,2	26,3	3,6	32,2	0,2	268	2011	
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ №166	80/5	1,8	3,8	18,8	121,3	0,0	0,2	0,2	0,3	11,3	15,8	41,0	0,4	166	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,4	3,0	2,3	0,2	392	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6			
Всего за день:		49,4	35,4	227,4	1 461,3	0,7	48,4	3,1	5,2	491,0	251,9	758,2	12,0			
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ																
Итого	б	ж	уг	ккал	С											
Итого за период	1 129,3	1 076,5	3 883,0	30 393,9	838,5											
Среднее значение за период	56,5	53,8	194,2	1519,7	41,9											

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