

Заведующий ФАПом Прегельда Л.В.

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				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белок, 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	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
	150	2,6	2,3	11,2	76,2	0,0	1,2	0,0	0,0	111,5	14,0	82,4	0,3	394	2011
	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	0,9	0,3	21,2	15,0	22,0	0,4	324	2011
	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
	60	9,9	9,7	9,9	167,2	0,1	0,0	0,2	23,0	10,6	39,7	0,7	305	2011	
	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
	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		
	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
	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
	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		
	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			

Директор ООО "Венера"
Погосова А.В.

(подпись)

Подпись

Заведующий кафедрой Вкусности СР

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

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

2 день

Директор ООО "Венера"
Погода А.В.
(подпись)

Российская Федерация
Область Волгоградская
Город Волгоград
Учреждение "Венера"

2 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	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	245	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 (слизкий) №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		

Защита от подделки
 МОУ Детский сад № 214
 Волжский район Волгоградской области
 Детское образовательное учреждение
 Волжский район Волгоградской области

ПРИМЕРАНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 (с солеными овощами)

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

3 день

3 день

Прем 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																
КАША ЖИДКАЯ (манная) №165	160	6,6	3,7	28,5	173,3	0,1	0,7	0,0	0,7	148,9	20,0	121,9	0,4	165	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	
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	0,8	1	2011	
II Завтрак																
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																
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			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	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	70/5	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 (ТРЕЧНЕВАЯ) №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	
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	10	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	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 РУЖАНОЙ	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																
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	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТА) №344	120	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 ЛИМОННОМ №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	15	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			

Директор ООО "Венера"
 Погосова А.В.
 (подпись)



Генеральный директор ООО "Венера"

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с соевыми овощами)

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

4 день

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ПРЕЧНЕВОЙ) №94	160	4,7	4,4	13,3	113,8	0,1	0,6	0,0	0,8	118,7	35,6	114,4	0,9	2011	
БАТОН	150	2,6	2,3	11,2	76,2	0,0	1,2	0,0	0,0	111,5	14,0	82,4	0,3		
СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) №7	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		
	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	2011	
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	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	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3,0	5,5	53,9	0,0	7,4	0,2	1,4	27,8	13,3	26,6	0,7		
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	180	12,0	6,9	30,3	246,4	0,3	20,4	2,9	0,9	26,8	47,1	224,4	4,5		
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	2011	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	1,4	0,0	0,0	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	2011	
Полдник															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	120	23,2	19,5	14,2	333,4	0,0	0,2	0,1	2,2	172,6	24,9	232,6	0,7	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		
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		
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	6,7	35,9	0,5	2011	
Всего за день:		62,3	50,7	180,0	1 463,4	0,8	40,1	3,3	8,2	819,4	203,9	1 006,4	14,2	2011	

Директор ООО "Венера"
Погосян А.В.
(подпись)



Тех. задание на разработку рецептуры

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

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

5 день

Директор ООО "Венера"
Погосян А.В.

(подпись)

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЖАДКАЯ (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	0,8	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
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 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-ДОМАШЕМУ №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		2011
Полдник																
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
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		2011
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		

Губернаторский фонд развития



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

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

6 день

Директор ООО "Венера"
Погосян А.В.
(подпись)

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) №165	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	165	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			
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																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	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			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КЛЕЦКАМИ №65	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	
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	
	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			



Директор ООО "Веера"
Погосова А.В.

для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования (с соевыми овощами)

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	Mg, мг	P, 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	
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	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	
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	0,9	0,3	21,2	15,0	22,0	0,4	324	2011	
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	2011	
Макароник 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	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	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	2011	
Суп 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	
Ковыльный напиток с молоком №395	180	2,7	2,2	13,6	85,5	0,0	0,5	0,0	0,0	96,4	14,3	72,5	0,3	395	2011	
Печенье	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			
	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	998,0	14,9			

Государственное учреждение здравоохранения Волгоградской области



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соленьими овощами)

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

8 день

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборный рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЖЕЛТКАЯ (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		2011
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
ТЕФТЕЛИ 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
ПЮРЕ 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															
ПЮРЕ 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 ШИТОВНИКА №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		2011
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		

Директор ООО "Венера"
Погосова И.В.
(подпись)

Заведующий кафедрой Диетологии С.Б.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с солеными 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																
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	1,8	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			
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 №333	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 (ПЕЧЕНЬ) №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, 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	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			



Директор ООО "Венера"
Погосян А.В.
(подпись)

Заведующий отделом питания



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с солеными овощами)

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

10 день

Директор ООО "Венера"
Погосова В.В.
(подпись)

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг				
												Углеводы, г			
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	2011	
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	0,4	2011	
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	2011	
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	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	2011	
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	2011	
Суп картофельный с макаронными изделиями на КБ №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	2011	
Птица, тушенная 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	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	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	2011	
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	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	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	2011	
Булочка осенняя №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	0,1	0,0	0,0	0,4	1,2	9,1	6,2	30,8	2011	
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	2011	

Заведующий кафедрой Приспособленности

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с солеными овощами)

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

11 день

11 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Оборудование	
	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	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	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	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	7	2011	2011
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	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	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	77	2011	2011
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	2011
МАКАРОНИКИ 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	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	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	7	2011	2011
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	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	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	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	2011
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	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	467	2011	2011
Всего за день:	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	2011
		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			

Директор ООО "Венера"

Погосян А.В.

(Подпись)



Заведующий отделом питания



Директор ООО "Венера"
Погосова А.В.
(подпись)

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

12 день

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
	Масса порции					В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г													
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	
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																
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	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №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	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	
	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			

Заведующий кафедрой Ветеринарии

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с солеными овощами)

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

13 день

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	Mg, мг	P, 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		
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															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	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		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	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
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	70/70	11,1	13,8	15,1	237,3	0,0	1,5	0,0	0,5	48,4	19,5	115,9	1,6	286	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	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	376	2011
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	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	166	2011
	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	376	2011
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		



Директор ООО "Венера"
Погосян А.В.
(подпись)



Заведующий отделом Вкусность СК

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с солеными овощами)

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

14 день

Директор ООО "Венера"
Погосова А.В.
(подпись)

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ 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	50	1,0	4,5	3,9	0,0	3,5	0,1	0,0	20,5	7,5	18,5	0,4	2011	
Омлет натуральный №215	80/5	8,1	13,6	1,5	0,0	0,1	0,2	1,4	56,7	9,3	122,2	1,4		
Какао с молоком №397	180	3,7	3,1	14,0	0,0	0,6	0,0	0,0	118,8	22,3	93,6	0,6		
Бутерброд с маслом №1	30/10	2,4	7,5	15,2	0,0	0,0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6		
II Завтрак														
Сок яблочно-виноградный №399	180	0,9	0,2	17,7	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2011	
Обед														
Икра свекольная или морковная (морковная) №54	40	0,9	1,9	4,4	0,0	2,1	0,6	1,0	19,6	16,7	27,0	0,6	2011	
Борщ с капустой и картофелем на м/б №57	150	1,7	3,0	7,5	0,0	5,2	0,2	1,3	22,8	14,4	29,3	0,8		
Жаркое по-домашнему №276	200	23,4	21,7	22,5	0,3	11,4	0,0	0,8	27,4	50,0	250,0	3,9		
Компот из свежих плодов №372	150	0,1	0,1	17,4	0,0	1,2	0,0	0,2	9,8	3,4	3,0	0,6		
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														
Каша жидкая (геркулесовая) №185	170/5	7,4	5,3	27,5	0,2	0,8	0,0	0,8	166,9	47,1	185,2	1,1	2011	
Кофейный напиток с молоком №395	150	2,3	1,8	11,4	0,0	0,4	0,0	0,0	82,0	11,9	60,4	0,2		
Ватрушка с творогом №458	75	10,3	5,4	33,8	0,1	0,0	0,0	0,5	52,8	13,0	97,2	0,7		
Всего за день:		64,8	68,5	193,8	0,7	26,7	1,2	7,7	592,6	213,1	948,3	12,5		

Секретариат
Директор ООО "Венера"
Погосова А.В.
(подпись)

Заведующий кафедрой диетологии
и лечебного питания
Курского областного
детского сада № 214



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с солеными овощами)

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

16 день

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, 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	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	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
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
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
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
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	2011
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
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
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	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	2011
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	

Директор ООО "Венера"
Погосова А.В.
(подпись)



Заведующая отделом
Борисова В.И.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с солеными овощами)

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

17 день

17 день															
Прием пищи, наименование блюда															
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) №94	170/2	4,1	4,5	13,9	114,0	0,0	0,6	0,0	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	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		
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
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															
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		
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	0,8	56	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288	70/70	12,0	14,3	10,8	230,2	0,0	0,8	0,0	0,6	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	0,8	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	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															
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	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	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	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		

Директор ООО "Венера"
Погосова А.В.
(подпись)

Директор ООО "Венера"
Погосова А.В.

18 день

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	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 (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	165	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 ШИТОВНИКА №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			

Заведующий кафедрой Ветеринарии С.К.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №214»

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №214»

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

Директор ООО "Венера"
Погосова А.В.
(подпись)

19 день

19 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов		
	Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, 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	83	2011
ЧАЙ С ЛИМОННОМ №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
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
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	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
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	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
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	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
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	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
	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 КИТАЙСКОЕ №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	2011	2011
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			

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №214»

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №214»

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №214»

Заведующий - О.В. Врисманова

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)

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				№ рецептур	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	34,0	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 (ПОРЦИОННЫЙ) №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	
II Завтрак																
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																
ПЮРЕ 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 (ПЕЧЕНЬ) №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 РУЖАНОЙ	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 СОЛЕНЫЙ	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	0,0	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																

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