

заверено ООО "Венера" Потоса А.В.

ДИЕТМЕЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с солеными овощами)

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

1 день

Директор ООО "Венера"
Потоса А.В.

Пример пицци, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептов			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг			К, мг	Ср. № рецептур	
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (РИСОВОЙ) №84	160	3,8	4,1	13,6	106,4	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	2,5	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	300/10	4,4	6,7	14,8	141,6	0,0	0,0	0,0	0,7	81,6	11,7	63,7	0,8	3	2011
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №389	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	41,3	2,3	389	2011
Обед															
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (карфель) №324	40	0,5	1,5	3,3	30,9	0,0	0,9	0,9	0,3	21,2	15,0	29,9	0,4	324	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНИКАМИ 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	0,78	82	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	80	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	105,9	0,1	7,8	0,0	0,2	28,1	21,4	62,4	0,8	321	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №378	160	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,4	1,4	0,0	0,0	378	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															
ТОМИЛДОРЫ 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 №278	150	17,4	16,4	16,8	289,0	0,2	8,6	0,0	0,7	20,6	37,5	187,7	2,8	278	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	59,6	186,1	1 419,4	0,6	25,9	1,0	4,6	470,5	176,9	663,5	11,4		



подпись, должность, печать

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)

Директор ООО "Венера"
Погозова А.В.

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

2 день

Примерные блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептурной карты	Составитель	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак														
МИРА 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	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	805	6,1	13,6	1,5	168,7	0,0	0,1	0,2	1,4	56,7	9,3	122,7	0,4	2011
МОЛОКО КИРГИЗСКОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,6	0,2	2011
БАЛОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,3	0,3	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	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	0,8	2011
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ №80	150	1,3	1,7	10,1	60,9	0,1	3,9	0,1	0,6	15,6	14,6	34,3	0,7	80
ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ №296	16030	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
КИСЕЛЬ ИЗ ГОВИДИЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №363	150	0,1	0,0	21,1	94,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	2,6	4,9	0,2	383
ХЛЕБ РЖАНОУ	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														
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240	110	16,2	13,3	14,2	247,8	0,0	1,2	0,1	0,5	118,9	20,9	169,1	1,3	240
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	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
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
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	63,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	4,0	18,0	0,4	2011
Всего за день:		66,9	61,5	171,0	1 500,3	0,3	30,7	0,6	5,6	657,0	157,3	843,8	10,2	



Заведующий МКУ "Детский сад № 85" Волгодонск

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

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

3 день

Директор ООО "Венера"
Погосян А.В.

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Са, мг	Мд, мг		Р, мг	К, мг	
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ (молочная) №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	185,0	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	76,0	0,9	307	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	0,0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,4	0,6	1	2013 *
Итого завтрак	12,1	13,7	56,0	403,8	0,1	1,9	0,1	1,5	255,7	48,5	224,9	1,3	186	2011
Обед														
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	388	2011
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	57	2011
БОРЩ С КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	1,2	2,9	7,6	62,0	0,0	5,1	0,2	1,4	28,0	15,6	23,0	0,8	57	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОНЧИ, 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	292	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ТРЕЧНЕВАЯ) №166	4,2	4,8	19,1	139,1	0,1	0,2	0,2	2,4	14,4	63,8	96,5	2,2	186	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	0,8	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	3,5	3,8	17,4	0,8		
Итого обед	22,4	30,9	107,2	628,4	0,1	28,5	0,2	2,8	104,6	117,4	224,9	6,5	372	2011
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 ЛИМОННОМ №383	0,2	0,0	10,0	41,7	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,6	3,7	0,3	383	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		
Итого полдник	15,3	14,4	31,1	366,4	0,1	10,6	0,2	1,7	74,1	39,1	94,4	1,1	372	2011
Всего за день:	48,3	62,8	195,3	1456,7	0,4	40,4	0,8	6,4	442,8	278,0	657,4	10,9	372	2011

Завтрак, обед, полдник, ужин

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми омега-3)

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

4 день

Директор ООО "Венера"
Погосян А.В.

Примерный перечень блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			Сборник
	Белок, г	Жир, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг		А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Удельный коэффициент	Год	
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) №84	180	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	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,8	2,3	11,2	76,2	0,0	1,2	0,0	0,0	111,5	14,0	82,4	0,9	394	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	76,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,6	0,3	Венера	
СЫР (ГОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	36,3	0,0	0,0	0,0	0,0	74,8	2,8	40,0	0,1	7	
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	0,0	368	
Обед															
ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	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	
ШИ 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	67	
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	291	
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	15	0,2	0,6	0,8	11,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	0,5	2,6	0,0	354	
КОМПЛОТ 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	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															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	120	23,2	19,5	14,2	333,4	0,6	0,2	0,1	2,2	172,6	24,9	232,6	0,7	231	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СТАДИОН) №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	
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	
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	20,6	160,9	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	6,7	35,9	0,5	473	
Всего за день:		62,3	60,7	180,0	1463,4	0,8	40,1	3,3	8,2	819,4	203,9	1006,4	14,2		



Заведующий МОУ детским садом № 85

ПРЕИМУЩЕСТВОЕ 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)

Премия пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Год
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	К, мг	Ф, мг			
Завтрак															
КАША ЖАРИКАЯ (перулакспава) №185	180	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 КИРГЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	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	146,8	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	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	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 №177	150	2,0	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	383,7	0,3	11,4	0,0	0,8	26,8	49,9	250,0	3,9	276	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ГОВИДИЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0,0	84,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	2,6	4,9	0,2	383	2011	
ХЛЕБ РЖАНОУ	40	2,6	0,4	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
Полдник															
ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВИНАТ) №54	40	0,9	1,9	4,4	0,0	2,1	0,6	1,0	19,6	16,7	27,0	0,6	54	2011	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОНКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	70/5	9,5	7,4	130,3	0,0	0,1	0,0	0,4	23,2	5,7	23,8	0,2	255	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОБАЛ) №166	80/5	1,8	3,8	121,3	0,0	0,2	0,3	11,3	15,8	41,0	0,4	166	2011		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИГОВНИКА №368	180	0,6	0,3	88,3	0,0	79,2	0,2	0,0	17,2	4,4	2,8	0,5	368	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	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	0,8	103,5	1,3	7,4	515,8	214,7	804,7	13,1			

МОУ Детский сад № 85
Прием пищи, наименование блюда

НОМЕР РЕЦЕПТУРЫ * СТРОГО ОТСЛЕЖИВАЕТСЯ *
№ рецептур * Сборная рецептура

заверено м.у. уполномоченной лица по

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.

Примерное наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	
	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг		Fe, мг
Завтрак													
КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	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
МОЛОКО КИТАЙСКОЕ №400	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
БАТОН	1,5	0,8	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,6	13,0	0,2	«Венера»
СЫР (ПОРЦИОНИ)	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
II Завтрак													
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	0,7	0,5	31,9	137,0	0,0	4,0	0,0	0,6	22,4	11,2	22,8	2,3	388
Обед													
СУПЦА 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	«Венера»
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №65	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
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	14,4	14,0	13,5	245,0	0,0	18,1	0,0	0,6	63,0	32,8	161,6	2,6	298
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	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 РЖАНОУ	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	«Венера»
Полдник													
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	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
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПРЕЧЕВАЗ) №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
ЧАЙ С ЛИМОННОМ №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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4	«Венера»
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	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
Всего за день:	56,3	39,2	223,4	1480,5	0,5	29,9	0,5	7,0	580,9	201,4	742,0	12,3	

№ рецептур
«Венера»

№ рецептур
«Венера»

№ рецептур
«Венера»

№ рецептур
«Венера»

Индивидуальное меню
№ 85
«Венера»

Исследование микробной среды по

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

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

7 день

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

Применение, 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														
Икра кабачковая консервированная	1,0	4,5	3,9	0,0	3,5	0,1	0,0	20,5	7,5	18,5	0,4	0,4	215	2011
Омлет натуральный №215	8,1	13,6	1,5	188,7	0,0	0,1	0,2	1,4	56,7	122,2	1,4	215	2011	
Чай с молоком или сливками №394	3,1	2,7	13,1	89,7	0,0	1,4	0,0	0,0	134,1	16,7	96,6	0,3	394	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														
Сок яблочный №399	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	0,6	1,6	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 №63	4,1	4,0	10,4	94,0	0,1	5,1	0,1	0,8	17,9	19,0	60,6	1,0	63	2011
Макаронник с мясом или печенью (печень) №292	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	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														
Запеканка морковная с творогом №154	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
Соус молочный (сладкий) №351	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	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	2011
Батон	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	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	509,8	182,9	888,0	14,9		



Зачисление по учетной форме № 85

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соленьями овощами)

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

8 день



Директор ООО "Велера"
Погосян А.В.



Примерное наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Оборачивание
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг	Ф, мг	группы		
Завтрак																
КАША ЖИДКАЯ (перулисская) №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	185/8	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	397/9	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	213/3	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 (БЕЛКОК) №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	368/12	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	
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (I ВАРЬАНТ) №286	70/70	11,2	15,1	14,5	251,1	0,0	1,6	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 №369	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	369	2011	
ХЛЕБ ГРЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,5	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 №266	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	266	2011	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРЬАНТ) №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	16,6	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			

Материалы к протоколу заседания № 85

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с солеными овощами)

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



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

9 день

Примерный перечень блюд	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецептур
		Болки, г	Жиры, 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	177,3	0,2	0,6	0,0	0,0	141,0	30,5	181,7	1,3	185	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	104,6	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	400	
БАТОН	30	2,3	0,9	76,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	2011	
СЫР (ПОРЦИЙМА) №7	10	2,3	3,0	36,4	0,0	0,1	0,0	0,0	88,0	3,5	50,0	0,1	2011	
II Завтрак														
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	399	
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №333	40	0,6	2,6	39,6	0,0	1,6	0,0	1,2	13,1	7,7	15,3	0,5	33	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	61,8	0,0	5,1	0,2	1,3	27,7	15,5	29,3	0,6	57	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160	10,7	6,0	216,4	0,3	18,0	2,6	0,8	24,0	41,9	199,6	4,0	291	
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	15	0,2	0,6	11,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	0,5	2,8	0,0	354	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДИЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №363	150	0,1	0,0	84,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	2,6	4,9	0,2	363	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	2011	
Полдник														
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	130	25,1	20,9	361,0	0,1	0,3	0,1	2,4	187,1	26,8	251,9	0,7	231	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	42,5	0,0	0,1	0,0	0,0	27,1	3,4	19,6	0,0	351	
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РҮРЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	102,8	0,1	0,6	0,1	0,1	204,0	22,4	152,0	0,2	401	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4	2011	
Всего за день:		66,6	52,7	1 823,3	0,9	28,8	3,1	7,1	947,5	195,3	1 102,2	10,3		

Муниципальное учреждение «Детский сад №85 Кировского района Волгоградского края»
 Директор ООО «Велград»
 Потогосова В.В. (подпись)

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

10 день

Пример пищи, наименование блюда	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		Р, мг	Fe, мг		
Завтрак														
ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	0,0	3,5	0,1	0,0	20,5	7,9	18,5	0,4	2011	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	8005	8,1	13,6	1,5	168,7	0,0	0,1	0,2	1,4	56,7	9,3	122,2	1,8	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	2,8	1,0	18,0	91,7	0,0	0,0	0,0	6,7	4,6	22,8	0,4	215	
II Завтрак														
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	
Обед														
ГВОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (жирная) №324	40	0,6	1,5	3,3	30,9	0,0	0,9	0,9	21,2	15,0	22,0	0,4	324	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КБ №62	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	6,4	1,4	0,0	0,0	376	
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	2011	
Полдник														
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №286	16030	14,4	14,0	13,5	245,0	0,0	10,1	0,0	63,0	32,8	151,6	2,6	298	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	19010	0,1	0,0	9,8	39,4	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	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	1,2	9,1	6,2	30,8	0,3	478
Всего за день:		67,5	60,7	176,7	1 502,1	0,5	37,7	2,0	6,1	413,0	174,8	760,5	13,5	



Утверждено музическим садом № 85

ПРИМЕНЕНИЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

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

11 день



Директор ООО "Венера"
Погосян А.В.



Применение блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур
	Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	
Завтрак												
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) №84	160	4,2	13,2	107,6	0,0	0,6	0,0	0,0	17,3	93,6	0,2	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	1,8	11,4	71,3	0,0	0,4	0,0	0,0	82,0	60,4	0,2	395
БАТОН	30	2,3	0,9	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	0,3	70
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	35,3	0,0	0,0	0,0	0,0	74,8	2,8	0,1	2011
II Завтрак												
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №388	150	0,6	14,3	68,4	0,0	6,0	0,0	0,9	21,6	10,8	14,9	30
Обед												
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,4	0,0	5,4	0,0	1,6	0,0	0,0	7,2	9,4	0,4	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	11,7	69,3	0,1	5,7	0,1	0,7	17,4	18,0	42,2	0,8
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №282	200/5	20,1	14,1	404,7	0,2	10,3	4,5	2,4	30,3	264,6	5,8	292
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	62,6	0,0	1,2	0,0	0,0	9,5	5,4	9,5	1,9
ХЛЕБ РЖАНОМ	40	2,6	0,4	61,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	34,8	1,6	2011
Полдник												
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	70/5	9,2	6,3	118,3	0,0	0,5	0,3	0,5	17,3	6,8	30,9	0,6
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2,0	4,3	97,7	0,1	6,6	0,2	0,2	30,8	18,4	44,0	0,8
ЧАЙ С ЛИМОННОМ №383	180/10/7	0,2	0,0	41,7	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,6	3,7	0,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	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	167,3	0,1	0,0	0,0	0,8	10,0	6,1	35,0	0,4
Всего за день:		53,7	205,0	1456,2	0,6	36,0	5,1	6,6	444,9	154,8	719,3	16,8

Дневник приема пищи № 85
 (с соленьями овощами)

Директор ООО "Вектор"
 Потосев А.В.
 (подпись)

Директор муниципального учреждения
 "Детский сад № 85 Кировского района
 г. Волгограда"

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

12 день

Принимать, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг		А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (мелкая) №185	150	6,1	3,4	27,0	163,8	0,1	0,7	0,0	0,6	139,6	16,8	114,3	0,3	385	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	0,6	8,1	9,9	27,1	0,6	1	2011
Итого	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
II Завтрак															
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	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	39	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	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	87	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	60/5	10,0	13,6	9,6	208,4	0,0	0,1	0,0	0,7	25,5	16,2	105,7	1,7	282	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	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
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	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
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6		
ХЛЕБ РЖАНОЙ															
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, РУЖЕНКА №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		
Итого	51,3	56,6	206,1	1 576,1	8,6	23,2	0,5	8,6	794,9	180,5	860,6	10,5			

Всего за день:

ПРЕДМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

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				На рецептурный лист
	Белки, г	Жиры, г	Углеводч., г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	турн	год	
КАША ЯЧМЕРНАЯ (пшеница) №185 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БАТОН	1705	7,8	3,9	34,0	202,8	0,2	0,8	0,0	159,8	34,5	183,2	1,5	165	2011
	150	2,8	2,3	11,2	76,2	0,0	1,2	0,0	111,7	14,1	82,4	0,3	394	2011
	30	2,3	0,9	15,4	76,6	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	11,3	5,5	11,3	2,3	399	2011
Обед														
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №182 ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРЯНТ) №286 КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №378 ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2	0,0	2,0	0,0	9,2	5,6	9,6	0,2		
	150	1,8	1,8	12,1	70,9	0,1	3,9	0,1	13,8	14,1	34,4	0,8	82	2011
	7070	11,1	13,8	15,1	237,3	0,0	1,5	0,0	48,4	19,5	115,9	1,6	288	2011
	8065	4,2	4,8	19,1	139,1	0,1	0,2	2,4	14,4	63,8	96,5	2,2	166	2011
	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	0,0	0,0	6,4	1,4	0,0	0,0	376	2011
40	2,6	0,4	17,0	81,8	0,1	0,0	0,0	7,2	7,8	34,8	1,6			
Полдник														
СУЖИЕ ИЗ РЫБЫ №288 КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	705	11,9	9,6	2,9	153,1	0,0	0,1	0,0	26,4	3,6	32,7	0,2	288	2011
	110	2,4	3,5	13,3	99,2	0,1	6,2	0,0	32,4	17,6	55,1	0,7	151	2011
	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	0,0	0,0	9,4	3,0	2,3	0,2	392	2011
	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
	50	3,5	5,3	26,8	169,1	0,1	0,0	0,0	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	489,8	208,0	724,3	12,6		

(подпись)

Директор ООО "Венера"
Погосян А.В.



Меню разработано и составлено на основании...
 [Handwritten signature]
 [Official blue circular stamp of the organization 'Венера' with a signature over it.]

Муниципальное учреждение
«Центр здоровья детей»
МОУ «Детский сад № 10 «Жемчужина»
района «Венера» г. Астрахань
Ирина Александровна
Мухоморова

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)

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

14 день

Директор ООО «Венера»
Погосян А.В.



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	Мг, 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	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	80/5	8,1	13,6	1,5	163,7	0,0	0,1	0,2	1,4	56,7	9,3	122,2	1,4	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №387	180	3,7	99,3	14,0	93,3	0,0	0,6	0,0	0,0	118,8	22,3	83,6	0,6	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	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
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	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСЕ №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
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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	71,8	17,4	71,8	0,0	1,2	0,0	0,2	9,8	3,4	3,0	0,6	372
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	188,8	0,2	0,8	0,0	0,8	186,9	47,1	185,2	1,1	185
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	80,4	0,2	395
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
Всего за день:		64,8	89,5	193,8	1 676,1	0,7	26,7	1,2	7,7	592,6	213,1	948,3	12,5	

защитной печати по результатам своего К 03

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)

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

15 день



Директор ООО "Венера"
Погосян В.В.

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества				№ рецептур туры	Сборник рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг			Са, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ТРЕХНЕВОЙ) №84	180/2	5,3	5,1	14,8	0,2	0,6	0,0	0,9	133,4	39,6	128,5	1,0	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	400
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	7
СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7	5	1,2	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	37,4	1,4	20,0	0,1	2011
II Завтрак													
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	0,0	4,0	0,0	0,0	22,4	11,2	22,6	2,3	388
Обед													
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	0,0	2,8	0,1	0,0	18,4	6,0	14,8	0,3	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ №80	150	1,8	1,7	10,7	0,1	4,0	0,1	0,6	11,4	13,8	34,3	0,7	80
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	180	16,8	15,6	17,8	0,2	8,3	0,7	0,6	48,6	44,2	191,4	2,4	302
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №363	150	0,1	0,0	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	2,6	4,9	0,2	363
ХЛЕБ РЖАНОСЫ	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													
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свежая) №324	40	0,7	1,5	4,1	0,0	1,8	0,0	0,1	16,1	8,7	17,4	0,5	324
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	70/5	9,5	7,4	6,7	0,0	0,1	0,0	0,4	23,2	5,7	23,8	0,2	255
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	110	2,5	4,1	10,5	0,0	22,8	0,0	1,8	86,5	19,6	39,9	1,2	336
ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,6	3,7	0,3	393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	9,9	25,2	0,6	2011
Всего за день:		52,4	47,4	187,5	1 403,1	0,7	46,5	1,0	612,8	200,4	724,8	11,9	



Материал № 85
 ДИРЕКТОРНОЕ ПОДСОБНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
 (с соевыми продуктами)

ДИРЕКТОРНОЕ ПОДСОБНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми продуктами)

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

16 день

Формы пищи, наименование блюда	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак													
ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,1	47,6	0,0	2,8	0,1	0,0	16,4	6,0	14,8	0,3	0,0
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	60/5	8,1	13,6	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	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	400
БАТОН	30	2,3	0,9	76,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	400
			15,4										
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	91,2	0,1	8,0	0,0	1,3	26,8	14,4	19,8	4,0	2011
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0,6	2,6	39,6	0,0	1,6	0,0	1,2	13,1	7,7	15,3	0,5	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,8	3,0	59,0	0,0	7,5	0,2	1,4	23,0	12,4	26,9	0,7	67
ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ №304	180	34,5	37,2	596,3	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	46,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,4	1,4	0,0	0,0	376
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	40	2,6	0,4	81,8	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,8	2011
Полдник													
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №288	70/5	11,9	9,6	153,1	0,0	0,1	0,0	1,2	26,4	3,6	32,7	0,2	268
РАГУ ОВОЩНОЕ (З ВАРЬАНТ) №344	110	2,0	4,3	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	180/10	0,1	0,0	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	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	2011
			15,1										
Всего за день:		73,4	81,1	1 677,1	0,5	31,6	1,4	9,1	475,6	172,9	833,2	14,1	



Директор ООО "Венера"
 Попова А.В.



МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск
 МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск
 МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск

МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск
 МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск

Директор ООО "Венера"
 Потосова А.В.

МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск
 МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск

МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск
 МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск

МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск
 МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск

МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск
 МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск

МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск
 МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск

МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск
 МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск

МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск
 МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск

МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск
 МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск

МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск
 МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск

МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск
 МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск

МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск
 МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск

МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск
 МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск

МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск
 МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск

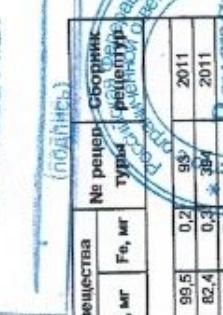
МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск
 МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск

МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск
 МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск

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

17 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептурной карты	Год
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	Na, мг		
Завтрак																	
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) №4	1702	4,1	13,9	114,0	0,0	0,5	0,0	0,0	124,4	18,4	95,5	0,2	95	2011			
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	11,2	76,2	0,0	1,2	0,0	0,0	111,7	14,1	82,4	0,2	384	2011			
БАТОН	30	2,3	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	0	2011			
СЫР (ПОРЦИЙКА) №7	10	2,2	2,9	36,3	0,0	0,0	0,0	0,0	74,8	2,8	40,0	0,1	0	2011			
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	398	2011			
Обед																	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3	0,0	5,2	0,0	2,0	0,0	0,0	9,2	5,6	9,6	0,2	56	2011			
БОРЩ №56	150	1,1	6,0	55,0	0,0	5,1	0,2	1,4	29,5	14,2	25,3	0,8	288	2011			
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288	7070	12,0	14,3	230,2	0,0	0,8	0,0	0,8	36,0	18,3	117,2	1,6	205	2011			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	10015	3,8	4,0	151,1	0,1	0,0	0,0	0,8	8,8	5,2	28,8	0,6	363	2011			
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДИИ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0,0	84,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	2,6	4,9	0,2	0	2011			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	0	2011			
Полдник																	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	130	23,3	15,5	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	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	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	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,5	6,6	16,8	0,4	0	2011			
Всего за день:		63,3	180,9	1502,8	0,3	12,0	0,4	4,6	833,9	154,0	896,1	7,5					



МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск
 МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск

МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск
 МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск

МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск
 МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск

МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск
 МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск

МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск
 МОУ "Детский сад №10" г. Дзержинск

Заведующий кафедрой диетологии и питания
 Д.П. ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 (с соевыми овощами)

Директор ООО "Венера"
 Попова А.В.

18 день

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

Применение, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				Сборник рецептур питания № 2011	
	Болли, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецептур		
Завтрак														
КАША ЖУДЫКА (перуплюссан) №185	150	6,4	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 №387	180	3,6	15,0	101,9	0,0	0,6	0,0	0,0	117,9	20,7	91,0	0,7	387	2011
БАТОН	30	2,3	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	*	
II Завтрак														
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИСКОМОМ №388	110	0,7	31,9	137,0	0,0	4,0	0,0	0,6	22,4	11,2	22,6	2,3	388	2011
Обед														
ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	40	0,4	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	11,7	72,7	0,1	5,7	0,1	0,9	17,4	18,0	42,2	0,8	77	2011
ТЕФЕЛИ МРСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №296	70/70	11,1	15,1	237,3	0,0	1,5	0,0	0,5	47,7	19,5	115,8	1,6	296	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	110	2,5	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	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	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	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	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 №388	150	0,5	14,8	72,2	0,0	66,0	0,2	0,0	14,4	3,7	2,3	0,5	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	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	169,1	0,1	0,0	0,0	1,2	9,1	6,2	30,8	0,3	478	2011
Всего за день:	483	44,8	229,7	1548,1	0,6	112,3	0,6	7,9	511,9	198,5	684,6	12,8		



Заведующий отделом питания № 85

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соленьями овощами)

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

19 день

Прием пищи, наименование блюда	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	Мд, мг	Р, мг			Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №63	160	4,3	3,8	14,6	0,0	0,6	0,0	0,3	111,3	14,1	85,8	0,4	363	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	0,0	1,1	0,0	11,6	3,6	3,7	0,3	363	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	0,0	0,1	8,1	9,9	27,1	0,6	363	2011	
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №369	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	11,3	6,5	11,3	23,1	368	2011	
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №333	40	0,6	2,6	3,4	39,6	0,0	1,6	0,0	1,2	7,7	15,3	0,5	363	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	363	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОНКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	60/6	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 ВАРИАНТА) №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 СУШЕННЫХ 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 (СЛАДОКИЙ) №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	26,1	0,3	470	2011
Всего за день:		49,3	67,1	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 № 85 Киреевского района Волгограда

Директор ООО "Венера" Погосова А. В.

№ 85

№ 22

Хорошо выполнено меню рецептурной организации

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

20 день

Директор ООО "Венера"
Погосян В.В.

(подпись)

Примеры пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептурной карты	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	К, мг	Ca, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	1705	7,8	3,9	34,0	202,8	0,2	0,8	0,0	0,0	159,8	34,5	183,2	1,9	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	3,0	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	37	2011
СЫР (ПОРЦИЙНЫЙ) №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	37	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
БОРОЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №67	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	16,0	2,6	0,8	24,6	42,0	199,6	4,0	291	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №34	15	0,2	0,8	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	2,8	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	30	2011
Полдник															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2	0,0	2,0	0,0	0,0	9,2	5,8	9,6	0,2	268	2011
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	705	11,8	9,5	2,9	152,8	0,0	0,1	1,2	0,2	26,3	3,6	32,2	0,2	165	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	165	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	30	2011
Всего за день:		49,4	35,4	227,4	1461,3	0,7	48,4	3,1	5,2	491,0	251,9	758,2	12,0		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ			
б	ж	уг	ккал
1 129,3	1 076,5	3 883,0	30 393,9
56,5	53,8	194,2	1519,7
Итого за период		838,5	
Среднее значение за период		41,9	

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