

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Город Кафе»  
" " С.К. Коңдрев

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.



СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального образовательного учреждения  
"Детский сад № \_\_\_\_\_ Центрального района Волгограда"

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.



### ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*(со свежими овощами)*

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	160	3.8	4.1	13.6	108.4	93
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2.6	2.3	11.2	76.2	394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4.4	6.7	14.6	141.6	3
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>355</b>	<b>10.8</b>	<b>13.1</b>	<b>39.4</b>	<b>326.2</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>17.7</b>	<b>75.1</b>	
<b>ОБЕД</b>	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	40	0.6	1.5	3.3	30.9	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	150	1.8	1.8	12.1	70.9	82
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	60	9.9	9.9	9.7	167.2	305
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	120	2.4	3.7	17.1	115.0	321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0.0	0.0	11.6	46.5	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>540</b>	<b>16.0</b>	<b>17.1</b>	<b>62.3</b>	<b>471.3</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	150	17.4	16.4	16.8	288.0	276
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0.1	0.0	9.8	39.4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4.1	3.9	28.9	167.3	467
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>415</b>	<b>22.7</b>	<b>20.4</b>	<b>63.0</b>	<b>530.2</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>50.4</b>	<b>50.8</b>	<b>182.4</b>	<b>1,402.8</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*(со свежими овощами)*

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.8	3.6	3.1	47.6	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	110	11.1	13.9	2.1	182.1	215
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5.6	4.9	9.3	104.8	400
	БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>380</b>	<b>19.8</b>	<b>23.3</b>	<b>29.9</b>	<b>413.1</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>17.7</b>	<b>75.1</b>	
<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0.6	2.6	3.4	39.6	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	150	1.3	1.7	10.1	60.9	80
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14.4	14.0	13.5	245.0	298
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0.1	0.0	21.1	84.8	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>570</b>	<b>19.0</b>	<b>18.7</b>	<b>65.1</b>	<b>511.9</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240	110	15.2	13.3	14.2	247.8	240
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1.0	2.5	3.5	43.9	350
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3.1	2.4	14.8	93.9	395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>400</b>	<b>22.3</b>	<b>20.3</b>	<b>57.1</b>	<b>515.0</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>62.0</b>	<b>62.5</b>	<b>169.8</b>	<b>1,515.1</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*(со свежими овощами)*

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	150	6.1	3.4	26.8	163.0	185
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3.1	2.5	12.3	84.7	397
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5.5	5.0	0.3	68.6	213
	БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>365</b>	<b>16.2</b>	<b>11.5</b>	<b>49.7</b>	<b>368.7</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3.0	1.0	42.0	192.0	368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>200</b>	<b>3.0</b>	<b>1.0</b>	<b>42.0</b>	<b>192.0</b>	
<b>ОБЕД</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.33	0.07	1	5.6	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1.2	2.9	7.6	62.0	57
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	60/5	10.0	13.7	9.7	210.2	282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4.2	4.6	19.1	139.1	166
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	10	0.2	0.4	0.6	7.6	354
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0.1	0.1	17.4	71.8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>520</b>	<b>17.3</b>	<b>21.9</b>	<b>63.6</b>	<b>536.7</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40	0.7	1.5	4.0	33.6	324
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70	11.8	6.0	2.9	116.3	268
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	120	2.2	4.8	11.9	106.7	344
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>442</b>	<b>16.0</b>	<b>12.4</b>	<b>36.1</b>	<b>332.7</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>52.5</b>	<b>46.8</b>	<b>191.4</b>	<b>1,430.1</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*(со свежими овощами)*

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	160	4.7	4.4	13.3	113.8	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2.6	2.3	11.2	76.2	394
	БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2.2	2.9	0.0	35.3	7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>350</b>	<b>11.8</b>	<b>10.5</b>	<b>39.9</b>	<b>303.9</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0.8	0.8	19.0	91.2	368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.0</b>	<b>91.2</b>	
<b>ОБЕД</b>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	40	0.5	0.07	1.53	9.6	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1.2	3.0	5.5	53.9	67
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №294	145/5	18.9	11.0	15.9	265.4	294
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	15	0.2	0.6	0.8	11.2	354
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0.0	0.0	11.6	46.5	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>545</b>	<b>23.3</b>	<b>15.0</b>	<b>51.8</b>	<b>464.0</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	100	19.4	16.2	11.8	278.2	231
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0.9	1.8	5.6	43.7	351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5.6	4.9	7.8	102.8	401
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4.0	3.0	29.6	160.9	473
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>400</b>	<b>29.9</b>	<b>25.9</b>	<b>54.8</b>	<b>585.6</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>65.8</b>	<b>52.2</b>	<b>165.5</b>	<b>1,444.7</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*(со свежими овощами)*

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	130	5.6	4.0	20.2	139.7	185
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5.6	4.9	9.3	104.8	400
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2.4	7.5	15.2	145.8	1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>370</b>	<b>13.6</b>	<b>16.4</b>	<b>44.7</b>	<b>390.3</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>17.7</b>	<b>75.1</b>	
<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0.6	2.6	3.4	39.6	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77	150	2.0	2.3	11.7	75.8	77
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23.4	21.8	22.5	384.4	276
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0.1	0.0	21.1	84.8	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>560</b>	<b>27.4</b>	<b>26.9</b>	<b>67.2</b>	<b>625.4</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	45	1.1	2.2	5.0	45.6	54
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	70	9.5	3.9	6.7	103.0	255
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	80/5	1.8	3.8	18.8	121.3	166
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0.6	0.3	18.1	88.3	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>400</b>	<b>14.5</b>	<b>10.3</b>	<b>58.6</b>	<b>405.6</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>56.4</b>	<b>53.8</b>	<b>188.2</b>	<b>1,496.4</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*(со свежими овощами)*

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2 День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	130	5.3	3.0	22.8	139.9	185
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5.6	4.9	9.3	104.8	400
	БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2.2	2.9	0.0	35.3	7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>355</b>	<b>14.6</b>	<b>11.4</b>	<b>42.4</b>	<b>332.4</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0.7	0.5	31.9	137.0	388
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>110</b>	<b>0.7</b>	<b>0.5</b>	<b>31.9</b>	<b>137.0</b>	
<b>ОБЕД</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.33	0.07	1	5.6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	150/15	1.5	2.3	8.8	60.7	85
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14.4	14.0	13.5	245.0	298
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0.0	0.0	11.6	46.5	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>585</b>	<b>18.8</b>	<b>16.7</b>	<b>51.6</b>	<b>439.0</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	70	11.3	4.1	1.8	91.3	249
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	120	2.5	3.7	17.2	115.7	321
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5.2	2.8	52.7	257.2	458
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>482</b>	<b>20.7</b>	<b>10.7</b>	<b>91.4</b>	<b>551.9</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>54.8</b>	<b>39.3</b>	<b>217.3</b>	<b>1,460.3</b>	

*ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ*

*(со свежими овощами)*

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2 День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.8	3.6	3.1	47.6	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	110	11.1	13.9	2.1	182.1	215
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	3.1	2.7	13.1	89.7	394
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2.4	7.5	15.2	145.8	1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>370</b>	<b>17.4</b>	<b>27.7</b>	<b>33.5</b>	<b>465.2</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>17.7</b>	<b>75.1</b>	
<b>ОБЕД</b>	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40	0.7	1.5	4.1	34.0	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83	150/15	4.1	4.0	10.4	94.0	83
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	200	20.1	10.6	42.1	368.4	292
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	15	0.2	0.6	0.8	11.2	354
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0.1	0.1	17.4	71.8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>590</b>	<b>26.5</b>	<b>17.0</b>	<b>83.3</b>	<b>620.2</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ №238	120	14.2	12.2	28.6	285.6	238
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	60	1.3	3.2	4.3	53.7	350
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3.1	2.4	15.1	95.1	395
	БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>400</b>	<b>20.1</b>	<b>18.4</b>	<b>58.3</b>	<b>486.8</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>64.9</b>	<b>63.3</b>	<b>192.8</b>	<b>1,647.3</b>	



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*(со свежими овощами)*

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2 День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	150	6.4	4.6	23.9	163.1	185
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3.1	2.5	12.3	84.7	397
	БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5.5	5.0	0.3	68.6	213
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>365</b>	<b>16.5</b>	<b>12.7</b>	<b>46.8</b>	<b>368.8</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0.8	0.8	19.0	91.2	368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.0</b>	<b>91.2</b>	
<b>ОБЕД</b>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	40	0.5	0.07	1.53	9.6	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1.2	3.0	5.4	53.7	67
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12.8	17.3	16.6	286.9	286
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	120	2.4	3.7	17.1	115.0	321
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0.8	0.2	14.7	62.6	399
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>660</b>	<b>20.2</b>	<b>24.6</b>	<b>71.8</b>	<b>605.2</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70	11.9	6.1	2.9	116.8	268
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	120	2.2	4.8	11.9	106.9	344
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0.6	0.3	18.1	88.3	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>400</b>	<b>17.0</b>	<b>11.4</b>	<b>48.0</b>	<b>383.0</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>54.5</b>	<b>49.5</b>	<b>185.6</b>	<b>1,448.2</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*(со свежими овощами)*

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2 День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	130	6.0	2.9	25.2	151.8	185
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5.6	4.9	9.3	104.8	400
	БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2.3	3.0	0.0	36.4	7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>360</b>	<b>15.4</b>	<b>11.4</b>	<b>44.8</b>	<b>345.4</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>17.7</b>	<b>75.1</b>	
<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0.6	2.6	3.4	39.6	33
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1.2	2.9	7.5	61.8	57
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №294	145/5	18.9	11.0	15.9	265.4	294
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0.1	0.0	21.1	84.8	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>520</b>	<b>22.8</b>	<b>16.8</b>	<b>60.6</b>	<b>512.8</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	130	25.1	20.9	15.4	361.0	231
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0.9	1.8	5.6	43.7	351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5.6	4.9	7.8	102.8	401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>400</b>	<b>33.1</b>	<b>27.7</b>	<b>38.8</b>	<b>554.9</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>72.2</b>	<b>56.1</b>	<b>161.9</b>	<b>1,488.2</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*(со свежими овощами)*

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2 День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.8	3.6	3.1	47.6	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	110	11.1	13.9	2.1	182.1	215
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	3.1	2.7	13.1	89.7	394
	БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>365</b>	<b>17.6</b>	<b>21.2</b>	<b>36.3</b>	<b>411.1</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>17.7</b>	<b>75.1</b>	
<b>ОБЕД</b>	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	40	0.6	1.5	3.2	30.5	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82	150	2.3	1.8	12.7	75.1	82
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	180	16.8	15.6	17.8	282.4	302
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0.0	0.0	11.6	46.5	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>560</b>	<b>22.3</b>	<b>19.3</b>	<b>62.3</b>	<b>516.1</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.33	0.07	1	5.6	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80	13.3	13.2	12.9	227.3	282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4.2	4.6	19.1	139.1	166
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0.1	0.0	9.8	39.4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>425</b>	<b>19.4</b>	<b>17.9</b>	<b>52.5</b>	<b>458.4</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>60.2</b>	<b>58.6</b>	<b>168.8</b>	<b>1,460.7</b>	

*ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ*

*(со свежими овощами)*

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 11</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	160	3.8	4.2	13.2	107.6	93
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2.3	1.8	11.4	71.3	395
	БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.2	2.9	0.0	35.3	7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>350</b>	<b>10.6</b>	<b>9.8</b>	<b>40.0</b>	<b>292.8</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0.8	0.8	19.0	91.2	368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.0</b>	<b>91.2</b>	
<b>ОБЕД</b>							
<b>ОБЕД</b>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	40	0.5	0.07	1.53	9.6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1.6	1.8	11.7	68.3	77
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	150/5	15.1	11.4	31.5	312.7	292
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0.8	0.2	14.7	62.6	399
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>550</b>	<b>21.6</b>	<b>13.9</b>	<b>83.4</b>	<b>566.1</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	40	0.9	1.9	4.4	40.1	54
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	70	9.2	2.8	4.5	82.0	256
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	120	2.2	4.8	11.9	106.9	344
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4.1	3.9	28.9	167.3	467
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>497</b>	<b>18.1</b>	<b>13.5</b>	<b>69.7</b>	<b>485.4</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>51.1</b>	<b>38.0</b>	<b>212.1</b>	<b>1,435.5</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*(со свежими овощами)*

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 12</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	130	5.3	3.0	22.8	139.9	185
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5.0	4.4	8.3	94.3	400
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5.5	5.0	0.3	68.6	213
	БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>375</b>	<b>17.3</b>	<b>13.0</b>	<b>41.7</b>	<b>355.2</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0.7	0.5	31.9	137.0	388
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>110</b>	<b>0.7</b>	<b>0.5</b>	<b>31.9</b>	<b>137.0</b>	
<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0.6	2.6	3.4	39.6	33
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1.2	3.0	5.5	54.2	67
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80	13.3	13.2	12.9	227.3	282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4.2	4.6	19.1	139.1	166
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0.1	0.0	21.1	84.8	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>545</b>	<b>22.0</b>	<b>23.8</b>	<b>79.0</b>	<b>626.6</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	130	8.6	4.9	21.9	177.8	291
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1.0	2.5	3.4	43.7	350
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5.6	4.9	7.8	102.8	401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>400</b>	<b>16.7</b>	<b>12.4</b>	<b>42.8</b>	<b>370.3</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>56.7</b>	<b>49.7</b>	<b>195.4</b>	<b>1,489.1</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*(со свежими овощами)*

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3 День 13</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	150	7.0	3.5	29.6	177.3	185
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	3.1	2.7	13.1	89.7	394
	БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>360</b>	<b>12.4</b>	<b>7.1</b>	<b>58.1</b>	<b>345.6</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>17.7</b>	<b>75.1</b>	
<b>ОБЕД</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.33	0.07	1	5.6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	150	1.8	1.8	12.1	70.9	82
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/70	11.1	13.8	15.1	237.3	286
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	120	2.7	4.5	11.5	98.6	336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0.0	0.0	11.6	46.5	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>640</b>	<b>18.5</b>	<b>20.5</b>	<b>68.0</b>	<b>540.1</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70	11.9	6.1	2.9	116.8	268
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	120	2.4	3.8	14.6	108.9	151
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0.1	0.0	9.8	39.4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3.5	5.3	26.8	169.1	478
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>460</b>	<b>19.4</b>	<b>15.3</b>	<b>64.1</b>	<b>481.6</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>51.2</b>	<b>43.1</b>	<b>207.9</b>	<b>1,442.4</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*(со свежими овощами)*

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 14</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.8	3.6	3.1	47.6	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	110	11.1	13.9	2.1	182.1	215
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3.7	3.1	14.0	99.3	397
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2.4	7.5	15.2	145.8	1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>370</b>	<b>18.0</b>	<b>28.1</b>	<b>34.4</b>	<b>474.8</b>	
<b>II Завтрак</b>							
<b>2 ЗАВТРАК</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>17.7</b>	<b>75.1</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	40	0.9	1.9	4.4	40.1	54
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б №57	150	1.7	3.0	7.5	65.3	57
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23.4	21.7	22.5	383.7	276
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0.1	0.1	17.4	71.8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>560</b>	<b>27.4</b>	<b>26.9</b>	<b>60.3</b>	<b>601.7</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14.4	14.0	13.5	245.0	298
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0.6	0.3	18.1	88.3	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>410</b>	<b>18.0</b>	<b>16.4</b>	<b>56.5</b>	<b>464.1</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>64.3</b>	<b>71.6</b>	<b>168.9</b>	<b>1,615.7</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*(со свежими овощами)*

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 15</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	180/2	5.3	5.1	14.8	127.1	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5.6	4.9	9.3	104.8	400
	БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2.2	2.9	0.0	35.3	7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>427</b>	<b>16.1</b>	<b>14.1</b>	<b>44.7</b>	<b>372.0</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0.7	0.5	31.9	137.0	388
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>110</b>	<b>0.7</b>	<b>0.5</b>	<b>31.9</b>	<b>137.0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.8	3.6	3.1	47.6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА К/Б №80	150	1.8	1.7	10.7	65.1	80
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	180	16.8	15.6	17.8	282.4	302
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0.1	0.0	21.1	84.8	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>560</b>	<b>22.1</b>	<b>21.3</b>	<b>69.7</b>	<b>561.5</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	70	9.5	3.9	6.7	103.0	255
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	120	2.7	4.5	11.5	98.6	336
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>427</b>	<b>15.5</b>	<b>8.6</b>	<b>48.3</b>	<b>338.0</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>54.4</b>	<b>44.5</b>	<b>194.6</b>	<b>1,408.5</b>	



*ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ*

*(со свежими овощами)*

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4 День 16</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.8	3.6	3.1	47.6	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	110	11.1	13.9	2.1	182.1	215
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5.6	4.9	9.3	104.8	400
	БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>370</b>	<b>19.0</b>	<b>23.0</b>	<b>24.8</b>	<b>386.9</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0.8	0.8	19.0	91.2	368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.0</b>	<b>91.2</b>	
<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0.6	2.6	3.4	39.6	33
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б №67	150	1.8	3.0	6.1	59.0	67
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	180	34.5	37.2	29.8	598.3	304
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0.0	0.0	11.6	46.5	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>540</b>	<b>38.2</b>	<b>43.0</b>	<b>59.4</b>	<b>784.2</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70	11.9	6.1	2.9	116.8	268
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	120	2.2	4.8	11.9	106.9	344
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0.1	0.0	9.8	39.4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>410</b>	<b>15.7</b>	<b>11.0</b>	<b>34.6</b>	<b>310.5</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>73.7</b>	<b>77.8</b>	<b>137.8</b>	<b>1,572.8</b>	

*ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ*

*(со свежими овощами)*

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4 День 17</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	170/2	4.1	4.5	13.9	114.0	93
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2.6	2.3	11.2	76.2	394
	БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2.2	2.9	0.0	35.3	7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>362</b>	<b>11.2</b>	<b>10.6</b>	<b>40.5</b>	<b>304.1</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>17.7</b>	<b>75.1</b>	
<b>ОБЕД</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.33	0.07	1	5.6	
	БОРЩ №56	150	1.1	2.9	6.0	55.0	56
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288	70/70	12.0	14.3	10.8	230.2	288
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	100/5	3.8	4.0	24.0	151.1	205
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0.1	0.0	21.1	84.8	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>625</b>	<b>19.9</b>	<b>21.6</b>	<b>79.6</b>	<b>607.9</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	130	23.3	15.5	19.9	321.9	237
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1.0	2.5	3.5	43.9	350
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5.6	4.9	7.8	102.8	401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>400</b>	<b>31.4</b>	<b>23.0</b>	<b>41.2</b>	<b>516.0</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>63.4</b>	<b>55.4</b>	<b>179.0</b>	<b>1,503.1</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*(со свежими овощами)*

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 18</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	150	6.4	4.6	22.9	159.2	185
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3.6	3.0	15.0	101.9	397
	БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>360</b>	<b>12.3</b>	<b>8.5</b>	<b>53.3</b>	<b>339.7</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0.7	0.5	31.9	137.0	388
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>110</b>	<b>0.7</b>	<b>0.5</b>	<b>31.9</b>	<b>137.0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
<b>ОБЕД</b>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	40	0.5	0.07	1.53	9.6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1.6	2.2	11.7	72.7	77
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/70	11.1	13.8	15.1	237.3	286
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4.2	4.6	19.1	139.1	166
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0.1	0.1	17.4	71.8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>605</b>	<b>20.0</b>	<b>21.1</b>	<b>81.3</b>	<b>607.9</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №245	60/5	11.3	4.2	0.2	88.5	245
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	120	2.5	3.7	17.2	115.7	321
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	150	0.5	0.2	14.8	72.2	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3.5	5.3	26.8	169.1	478
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>405</b>	<b>19.3</b>	<b>13.5</b>	<b>69.0</b>	<b>492.9</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>52.3</b>	<b>43.6</b>	<b>235.5</b>	<b>1,577.5</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*(со свежими овощами)*

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4 День 19</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	150	4.3	3.8	14.8	112.6	93
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	393
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5.5	5.0	0.3	68.6	213
	БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>422</b>	<b>12.3</b>	<b>9.7</b>	<b>40.5</b>	<b>301.5</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>17.7</b>	<b>75.1</b>	
<b>ОБЕД</b>	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	40	0.6	1.5	3.2	30.5	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	150	1.3	1.7	10.1	60.9	80
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13.3	16.9	12.9	265.7	282
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	120	2.2	4.8	11.9	106.9	344
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0.0	0.0	11.6	46.5	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>585</b>	<b>20.0</b>	<b>25.3</b>	<b>66.7</b>	<b>592.1</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235	120	18.5	12.9	28.7	313.1	235
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1.0	2.5	3.4	43.7	350
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5.6	4.9	9.3	104.8	400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>400</b>	<b>27.3</b>	<b>20.5</b>	<b>56.0</b>	<b>530.5</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>60.5</b>	<b>55.7</b>	<b>180.9</b>	<b>1,499.2</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*(со свежими овощами)*

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4 День 20</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	150	7.0	3.5	29.6	177.3	185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2.7	2.2	13.3	83.9	395
	БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2.2	2.9	0.0	35.3	7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>370</b>	<b>14.2</b>	<b>9.5</b>	<b>58.3</b>	<b>375.1</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3.0	1.0	42.0	192.0	368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>200</b>	<b>3.0</b>	<b>1.0</b>	<b>42.0</b>	<b>192.0</b>	
<b>ОБЕД</b>	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40	0.7	1.5	4.1	34.0	324
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1.2	2.9	7.5	61.8	57
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160	10.7	6.0	26.8	218.4	291
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	15	0.3	0.9	1.2	14.2	350
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0.1	0.0	21.1	84.8	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>555</b>	<b>15.6</b>	<b>11.7</b>	<b>77.7</b>	<b>494.8</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.33	0.07	1	5.6	
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70	11.8	6.0	2.9	116.3	268
	КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ №166	80/5	1.8	3.8	18.8	121.3	166
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0.1	0.0	9.8	39.4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>425</b>	<b>16.3</b>	<b>10.0</b>	<b>47.3</b>	<b>353.2</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>49.1</b>	<b>32.2</b>	<b>225.3</b>	<b>1,415.1</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг	ккал
<b>Итого за период</b>	<b>####</b>	<b>1,044.5</b>	<b>3,761.1</b>	<b>29,752.7</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>58.5</b>	<b>52.2</b>	<b>188.1</b>	<b>1487.6</b>