



**ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(со свежими овощами)  
**для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**

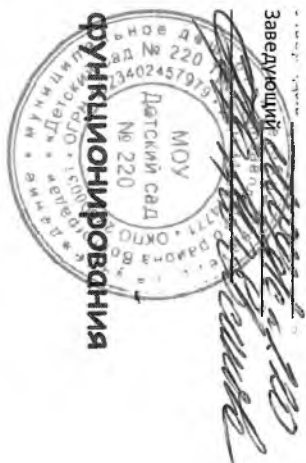
Заведующий  
*Ирина Владимировна*  
МОУ Детский сад № 220  
г. Москва, ул. ...

Прим пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод., г			
Неделя 1 День 1	ЗАВТРАК	КУЛ МОЛОЧНЫЙ С КРУПой (РИСОВОЙ) №94	160	3,6	4,1	13,6	108,4	93
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,2	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>13,4</b>	<b>39,4</b>	<b>326,2</b>	
2 ЗАВТРАК	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>	
ОБЕД	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324	40	0,6	1,4	3,3	30,5	324	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	150	1,8	1,8	12,1	70,8	82	
	КОЛЛЕТА РУБЦЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	80	9,9	9,9	9,7	167,2	305	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	120	2,4	3,7	17,1	115,0	321	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЬК ФРУКТОВ №376	150			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>		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ЖАРКОЕ ПО-ДОМШАНЕМУ №276	150	17,4	16,4	16,8	288,0	276	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1		9,8	39,4	392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,5	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>50,6</b>	<b>182,4</b>	<b>1402,8</b>		

Повар



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(со свежими овощами)  
**для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**



Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,6	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	9,2	104,6	400
	БАТОН	30	2,3	0,5	15,4	78,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>380</b>	<b>19,6</b>	<b>23,2</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 КРУПКОЙ №80	150	1,3	1,7	10,1	60,9	80
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,6	245,0	298
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1		21,1	84,6	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>511,5</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240	110	15,2	13,3	14,2	247,6	240
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,6	3,3	43,5	350
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	14,6	93,5	395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,5	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>	

Повар

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(со свежими овощами)  
**для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**



Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	150	6,1	3,4	26,6	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	10,2	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>							
<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>368</b>
<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>192,0</b>
<b>ОБЕД</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		40	0,35	0,07	1	5,6	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57		150	1,2	2,5	7,6	62,0	57
КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ 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	139,4	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	40,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>520</b>	<b>17,3</b>	<b>21,5</b>	<b>63,6</b>	<b>536,7</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
ПИРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324		40	0,7	1,5	4,0	33,6	324
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268		70	11,6	6,0	2,5	116,5	268
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344		120	2,2	4,8	11,5	106,7	344
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393		180/10/7	0,2		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>46,6</b>	<b>191,4</b>	<b>1430,6</b>	



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(со свежими овощами)  
**для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**

*А.В. Стрельников*  
2020 г. 12.01



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №84	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 (ПОРЦИЙМИ) №7	10	2,2	2,9		35,3	7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>350</b>	<b>11,8</b>	<b>10,5</b>	<b>39,5</b>	<b>303,9</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
<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>368</b>
<b>ОБЕД</b>							
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>40</b>	<b>0,5</b>	<b>0,07</b>	<b>1,53</b>	<b>9,6</b>	<b>67</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>150</b>	<b>1,2</b>	<b>3,0</b>	<b>5,5</b>	<b>53,9</b>	<b>294</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>1456</b>	<b>18,9</b>	<b>11,0</b>	<b>15,9</b>	<b>265,4</b>	<b>354</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>15</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	<b>11,2</b>	<b>376</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>150</b>	<b>2,6</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>81,6</b>	<b>484,0</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>100</b>	<b>19,4</b>	<b>16,2</b>	<b>11,8</b>	<b>278,2</b>	<b>351</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>50</b>	<b>0,9</b>	<b>1,8</b>	<b>5,6</b>	<b>43,7</b>	<b>401</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>4,9</b>	<b>7,8</b>	<b>102,8</b>	<b>160,9</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>50</b>	<b>4,0</b>	<b>3,0</b>	<b>29,6</b>	<b>54,8</b>	<b>185,5</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>400</b>	<b>29,9</b>	<b>25,9</b>	<b>54,8</b>	<b>144,7</b>	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>65,8</b>	<b>52,2</b>	<b>185,5</b>	<b>144,7</b>		



**ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(со свежими овощами)  
**для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**



\_\_\_\_\_  
ИП Стрельников А.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b> <b>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	104,6	400
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,6	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	0,6	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	75,6	77
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,4	21,8	22,5	364,4	276
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №393	150	0,1		21,1	84,6	393
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	20	1,2	0,2	8,5	40,6	
<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 СВЕКОЛЫНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №64	45	1,1	2,2	5,0	45,6	54
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	70	9,3	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	1,2	0,1	10,0	47,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>400</b>	<b>14,6</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>1496,4</b>	

Повар



**ТРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(со свежими овощами)  
**Для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**



10.05.2019

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 6	ЗАВТРАК							
	КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	130	5,3	3,0	22,6	139,9	185	
	МОЛОКО КИРГЫЗСКОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400	
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	СЫР (ГОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,5		35,3	7	
Итого за прием пищи:		355	14,6	11,4	42,4	332,4		
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯКОМ №398	110	0,7	0,5	31,9	137,0	398	
	Итого за прием пищи:							137,0
	ОБЕД							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,33	0,07	1	5,6		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	150/15	1,5	2,3	8,6	60,7	85	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	298	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	150			11,6	46,5	376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за прием пищи:		585	18,8	16,7	51,6	439,0		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	70	11,3	4,1	1,6	91,3	249	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	120	2,5	3,7	17,2	115,7	321	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2		10,0	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №456	75	5,2	2,8	52,7	257,2	456	
Итого за прием пищи:		482	20,7	10,7	91,4	551,5		
Всего за день:			54,6	39,3	217,3	1460,3		



**ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(со свежими овощами)  
**Для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**



Примем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2</b> <b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	110	11,1	13,6	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	145,6	1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>370</b>	<b>17,4</b>	<b>27,7</b>	<b>33,5</b>	<b>455,2</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
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) №292	200	20,1	10,6	42,1	368,4	292
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	15	0,2	0,6	0,6	11,2	354
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,6	372
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,6	
<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>33,3</b>	<b>192,8</b>	<b>1 647,3</b>	

Повар



**ТРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(со свежими овощами)  
**для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**



Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 День 8	<b>ЗАВТРАК</b> КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185 КАКАО С МОЛОКОМ №397 БАТОН ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	150	6,4	4,6	23,9	163,1	185		
		150	3,1	2,5	12,3	84,7	397		
		20	1,5	0,6	10,3	52,4			
		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>388,8</b>			
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,6	0,8	19,0	91,2	368		
		<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>			
<b>Итого за прием пищи:</b>									
<b>ОБЕД</b>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67 ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286 ЛЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 СОК ЯБЛОЧНЫЙ №339 ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,5	0,07	1,53	9,6			
		150	1,2	3,0	5,4	53,7	67		
		80/80	12,6	17,3	16,6	286,5	286		
		120	2,4	3,7	17,1	115,0	321		
		150	0,6	0,2	14,7	62,6	399		
		40	2,6	0,4	17,0	81,6			
		<b>660</b>	<b>20,2</b>	<b>24,6</b>	<b>71,3</b>	<b>605,2</b>			
		<b>Итого за прием пищи:</b>							
		<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268 РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	11,9	6,1	2,9	116,8	268
				120	2,2	4,8	11,9	106,9	344
180	0,6			0,3	18,1	88,3	398		
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>1448,2</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	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 9	<b>ЗАВТРАК</b> КАША ЖИДКОЯ (пшеничная) №185 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 БАТОН	130	6,0	2,9	25,2	151,8	185
		200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
		20	1,5	0,6	10,3	52,4	
		10	2,3	3,0		36,4	7
<b>Итого за прием пищи:</b>		360	15,4	11,4	44,8	345,4	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,5	0,2	17,7	75,1	399
		<b>Итого за прием пищи:</b>	180	0,9	0,2	17,7	75,1
<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №294 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,6	2,6	3,4	39,6	33
		150	1,2	2,5	7,5	81,8	57
		145/5	18,9	11,0	15,5	265,4	294
		150	0,1		21,1	84,8	383
		30	2,0	0,3	12,7	61,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>		520	22,8	16,3	60,6	512,8	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231 СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351 КЕФИР, АЦИДОФИЛИН ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	25,1	20,9	15,4	361,0	231
		50	0,9	1,8	5,6	43,7	351
		200	5,6	4,5	7,8	102,8	401
		20	1,5	0,1	10,0	47,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		400	33,1	27,7	38,8	554,9	
<b>Всего за день:</b>			72,2	56,1	161,9	1 488,2	

Повар



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(со свежими овощами)  
**для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**



Примем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 10	<b>ЗАВТРАК</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,6	3,6	3,1	47,6
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	110	11,1	13,5	2,1	182,1
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	3,1	2,7	13,1	89,7
		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	0,5	0,2	17,7	75,1	399
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,5</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	30,6	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КЕБ №82	150	2,3	1,8	12,7	75,1	82
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	180	16,6	15,6	17,6	282,4	302
	КОМОТ ИЗ СУШЕНЬХ ФРУКТОВ №376	150	1,50	11,6	11,6	46,5	376
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	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, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80	13,3	13,2	12,5	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, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	9,6	9,6	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>17,5</b>	<b>52,5</b>	<b>458,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,2</b>	<b>58,6</b>	<b>168,6</b>	<b>1 460,7</b>		

Повар



**ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(со свежими овощами)  
**для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**



Примем пищи	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 11</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) №94	160	3,6	4,2	13,2	107,6	93
	КОФЕИНЫЙ 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 (ПОРЦИЙНЫМ)	10	2,2	2,9		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>Итого за прием пищи:</b>		<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>							
<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>Итого за прием пищи:</b>		<b>40</b>	<b>0,5</b>	<b>0,07</b>	<b>1,53</b>	<b>9,6</b>	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>150</b>	<b>1,6</b>	<b>1,6</b>	<b>11,7</b>	<b>68,3</b>	<b>77</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>150/6</b>	<b>15,1</b>	<b>11,4</b>	<b>31,5</b>	<b>312,7</b>	<b>292</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>	<b>399</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>40</b>	<b>2,6</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>81,6</b>	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>7,5</b>	<b>35,5</b>	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>550</b>	<b>21,6</b>	<b>13,9</b>	<b>83,4</b>	<b>565,1</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОДЛИК</b>							
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>40</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>4,4</b>	<b>40,1</b>	<b>54</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>70</b>	<b>9,2</b>	<b>2,6</b>	<b>4,5</b>	<b>82,0</b>	<b>256</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>120</b>	<b>2,2</b>	<b>4,6</b>	<b>11,6</b>	<b>105,9</b>	<b>344</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180/107</b>	<b>0,2</b>		<b>10,0</b>	<b>41,7</b>	<b>393</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>50</b>	<b>4,1</b>	<b>3,5</b>	<b>28,5</b>	<b>167,3</b>	<b>487</b>
<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>1435,5</b>	

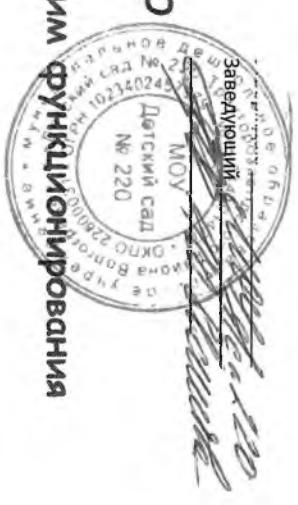


**ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(со свежими овощами)  
**для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 12	КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	130	5,3	3,0	22,6	139,6	185
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,2	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>356,2</b>	
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,5	137,0	388
		110	0,7	0,5	31,9	137,0	
	<b>Итого за прием пищи:</b>						
ОБЕД	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 РАССЫЛЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4,2	4,6	19,1	139,1	166
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1		21,1	84,6	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>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	130	8,6	4,5	21,9	177,6	291
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,4	43,7	350
	КЕФИР АЦИДОФИЛН ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,6	7,8	102,6	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>1489,1</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	№ рецеп-туры			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Неделя 3 День 13	ЗАВТРАК	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	2,2	0,5	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	0,5	0,2	17,7	75,1	399		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>				
ОБЕД	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,07	1	5,6				
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	150	1,6	1,8	12,1	70,5	82		
		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/70	11,1	13,6	15,1	237,3	286		
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	120	2,7	4,5	11,5	98,6	336		
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150			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>		
		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №288	70	11,5	6,1	2,9	116,6	288	
				КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	120	2,4	3,8	14,6	108,6	151
				ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1		9,6	39,4	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20			1,5	0,1	10,0	47,4			
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50			3,5	5,3	26,6	168,1	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**



Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 14	<b>ЗАВТРАК</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,6	3,6	3,1	47,6	
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	110	11,1	13,5	2,1	182,1	
		КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,7	3,1	14,0	99,3	
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	
<b>Итого за прием пищи:</b>		370	18,0	28,1	34,4	474,8		
<b>II Завтрак</b>								
<b>2 ЗАВТРАК</b>		СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,5	0,2	17,7	75,1	
<b>Итого за прием пищи:</b>		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
<b>ОБЕД</b>								
		ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	40	0,5	1,5	4,4	40,1	54
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС №57	150	1,7	3,0	7,5	65,3	57
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМШАНЕМУ №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
<b>Итого за прием пищи:</b>		20	1,3	0,2	8,5	40,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>		560	27,4	26,5	60,3	601,7		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	180/30	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	14,5	83,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		410	18,0	16,4	56,5	484,1		
<b>Всего за день:</b>			64,3	71,6	188,5	1 616,7		



**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	№ рецеп-туры		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 День 15	<b>ЗАВТРАК</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	180,2	5,3	5,1	14,8	127,1		
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,6	400	
		БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,6		
		СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7	10	2,2	2,9		35,3	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>		427	16,1	14,1	44,7	372,0			
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,5	137,0	388		
		<b>Итого за прием пищи:</b>	110	0,7	0,5	31,5	137,0		
		<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая консервированная	40	0,8	3,6	3,1	47,6	
				СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ НА КЕБ №80	150	1,8	1,7	10,7	65,1
ПТИЦА, тушенная в соусе с овощами №302	180			16,6	15,6	17,8	282,4	302	
Кисель из повидла, джема, варенья №383	150			0,1		21,1	84,6	383	
<b>Итого за прием пищи:</b>		560	22,1	21,3	69,7	561,5			
<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	180/0/7	0,2		10,0	41,7	393	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
<b>Итого за прием пищи:</b>		427	15,5	8,6	48,3	338,0			
<b>Всего за день:</b>			54,4	44,5	194,6	1408,6			



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами) для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционального питания

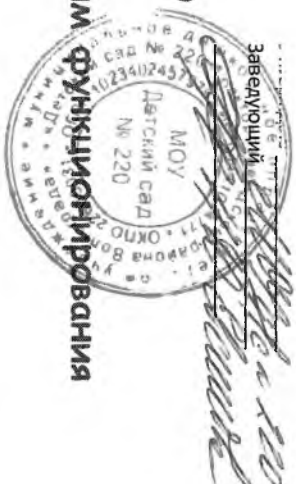


Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 16</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,8	3,1	47,8	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	110	11,1	13,8	2,1	182,1	215
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,5	9,3	104,8	400
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>310</b>	<b>19,0</b>	<b>23,0</b>	<b>24,8</b>	<b>386,9</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
<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>368</b>
<b>ОБЕД</b>							
<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>Итого за прием пищи:</b>		<b>40</b>	<b>0,6</b>	<b>2,8</b>	<b>3,4</b>	<b>39,8</b>	<b>33</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>150</b>	<b>1,8</b>	<b>3,0</b>	<b>6,1</b>	<b>59,0</b>	<b>67</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>34,5</b>	<b>37,4</b>	<b>29,8</b>	<b>598,3</b>	<b>304</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>150</b>	<b>1,50</b>	<b></b>	<b>11,6</b>	<b>46,5</b>	<b>376</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,5</b>	<b>40,8</b>	
<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>							
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>70</b>	<b>11,5</b>	<b>6,1</b>	<b>2,8</b>	<b>116,8</b>	<b>268</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>120</b>	<b>2,2</b>	<b>4,8</b>	<b>11,9</b>	<b>108,5</b>	<b>344</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>190/10</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>9,8</b>	<b>39,4</b>	<b>392</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>	
<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>Итого за прием пищи:</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	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4 День 17</b>	<b>ЗАВТРАК</b>						
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (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 (ТОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,5		35,3	7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>362</b>	<b>11,2</b>	<b>10,6</b>	<b>40,6</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	2,5	6,0	56,0	56
	ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288	70/70	12,0	14,3	10,8	230,2	288
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	100/5	3,6	4,0	24,0	151,1	205
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №393	150	0,1		21,1	84,8	393
	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	19,5	321,9	237
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,5	43,6	350
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,5	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>1503,1</b>	



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(со свежими овощами)  
**для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**



\_\_\_\_\_  
2020 г. 10.10

Прием пищи	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 18	ЗАВТРАК	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	0,5	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>		
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКИ, фаршированные изюмом №398	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>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	40	0,5	0,07	1,53	9,6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	2,2	11,7	72,7	77	
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/70	11,1	13,8	15,1	237,3	286	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №196	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>		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №245	80/5	11,3	4,2	0,2	88,5	245	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	120	2,6	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	28,6	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>236,5</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**

Заведующий  
И.В. Стрельникова  
Детский сад № 220  
ОКНО БОЛОНЬСКОГО РАЙОНА  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 19	<b>ЗАВТРАК</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	150	4,3	3,8	14,8	112,5	93
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2		10,0	41,7	393
		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,5	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>	ООК 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 КРУПКОЙ №80	150	1,3	1,7	10,1	60,5	80	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13,3	16,5	12,5	255,7	282	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТА) №344	120	2,2	4,8	11,5	106,5	344	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	150				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 (ГАЛЕЦЕННЫЙ) №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	5,5	4,5	9,3	104,9	400	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,5		
<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>180,5</b>	<b>1 499,2</b>		



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

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

Заведующий  
  
 МОУ Детский сад № 220  
 ул. Д. Кавказская, д. 10  
 г. Санкт-Петербург

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 20	ЗАВТРАК	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	0,8	15,4	78,6	
		СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9		35,3	7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>370</b>	<b>14,2</b>	<b>9,4</b>	<b>58,3</b>	<b>375,1</b>		
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ (БАНАН) №398	200	3,0	1,0	42,0	192,0	398	
	<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>		
ОБЕД	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	2,5	7,5	61,5	57	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160	10,7	6,0	26,6	218,4	291	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	15	0,3	0,5	1,2	14,2	350	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1		21,1	84,8	383	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	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>		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,33	0,07	1	5,6		
	КУЧЕДЕ ИЗ РЫБЫ №268	70	11,8	6,0	2,5	116,3	268	
	КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ №166	80/5	1,8	3,6	18,6	121,3	166	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1		9,8	39,4	392	
Итого за прием пищи:	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>1415,1</b>		