

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Город Кафе»

" _____ С.К. Кондрев

« _____ » _____ 202_ г.



СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

"Детский сад № 53 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		
Неделя 1							
День 1							
ЗАВТРАК	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
Итого за прием пищи:		355	10.8	13.1	39.4	326.2	
2 ЗАВТРАК	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399
Итого за прием пищи:		180	0.9	0.2	17.7	75.1	
ОБЕД	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	
Итого за прием пищи:		540	16.0	17.1	62.3	471.3	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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
Итого за прием пищи:		415	22.7	20.4	63.0	530.2	
Всего за день:			50.4	50.8	182.4	1,402.8	

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		
Неделя 1 День 2							
ЗАВТРАК	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	
Итого за прием пищи:		380	19.8	23.3	29.9	413.1	
2 ЗАВТРАК	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399
Итого за прием пищи:		180	0.9	0.2	17.7	75.1	
ОБЕД	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	
Итого за прием пищи:		570	19.0	18.7	65.1	511.9	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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	
Итого за прием пищи:		400	22.3	20.3	57.1	515.0	
Всего за день:			62.0	62.5	169.8	1,515.1	

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		
Неделя 1 День 3							
ЗАВТРАК	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	
Итого за прием пищи:		365	16.2	11.5	49.7	368.7	
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3.0	1.0	42.0	192.0	368
Итого за прием пищи:		200	3.0	1.0	42.0	192.0	
ОБЕД	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	
Итого за прием пищи:		520	17.3	21.9	63.6	536.7	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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	
Итого за прием пищи:		442	16.0	12.4	36.1	332.7	
Всего за день:			52.5	46.8	191.4	1,430.1	

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		
Неделя 1							
День 4							
ЗАВТРАК	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
Итого за прием пищи:		350	11.8	10.5	39.9	303.9	
2 ЗАВТРАК							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0.8	0.8	19.0	91.2	368
Итого за прием пищи:		200	0.8	0.8	19.0	91.2	
ОБЕД							
	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	
Итого за прием пищи:		545	23.3	15.0	51.8	464.0	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	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
Итого за прием пищи:		400	29.9	25.9	54.8	585.6	
Всего за день:			65.8	52.2	165.5	1,444.7	

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	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 5							
ЗАВТРАК	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
Итого за прием пищи:		370	13.6	16.4	44.7	390.3	
2 ЗАВТРАК							
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399
Итого за прием пищи:		180	0.9	0.2	17.7	75.1	
ОБЕД							
	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	
Итого за прием пищи:		560	27.4	26.9	67.2	625.4	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	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	
Итого за прием пищи:		400	14.5	10.3	58.6	405.6	
Всего за день:			56.4	53.8	188.2	1,496.4	

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		
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	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
Итого за прием пищи:		355	14.6	11.4	42.4	332.4	
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0.7	0.5	31.9	137.0	388
Итого за прием пищи:		110	0.7	0.5	31.9	137.0	
ОБЕД	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.33	0.07	1	5.6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	150/15	1.5	2.3	8.8	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	
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	1.8	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
Итого за прием пищи:		482	20.7	10.7	91.4	551.9	
Всего за день:			54.8	39.3	217.3	1,460.3	

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		
Неделя 2 День 7							
ЗАВТРАК	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
Итого за прием пищи:		370	17.4	27.7	33.5	465.2	
2 ЗАВТРАК	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399
Итого за прием пищи:		180	0.9	0.2	17.7	75.1	
ОБЕД	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	
Итого за прием пищи:		590	26.5	17.0	83.3	620.2	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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	
Итого за прием пищи:		400	20.1	18.4	58.3	486.8	
Всего за день:			64.9	63.3	192.8	1,647.3	

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		
Неделя 2 День 8							
ЗАВТРАК	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
Итого за прием пищи:		365	16.5	12.7	46.8	368.8	
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0.8	0.8	19.0	91.2	368
Итого за прием пищи:		200	0.8	0.8	19.0	91.2	
ОБЕД	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	
Итого за прием пищи:		660	20.2	24.6	71.8	605.2	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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	
Итого за прием пищи:		400	17.0	11.4	48.0	383.0	
Всего за день:			54.5	49.5	185.6	1,448.2	

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		
Неделя 2 День 9							
ЗАВТРАК	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
Итого за прием пищи:		360	15.4	11.4	44.8	345.4	
2 ЗАВТРАК	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399
Итого за прием пищи:		180	0.9	0.2	17.7	75.1	
ОБЕД	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	
Итого за прием пищи:		520	22.8	16.8	60.6	512.8	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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	
Итого за прием пищи:		400	33.1	27.7	38.8	554.9	
Всего за день:			72.2	56.1	161.9	1,488.2	

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		
Неделя 2 День 10							
ЗАВТРАК	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	
Итого за прием пищи:		365	17.6	21.2	36.3	411.1	
2 ЗАВТРАК	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399
Итого за прием пищи:		180	0.9	0.2	17.7	75.1	
ОБЕД	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	
Итого за прием пищи:		560	22.3	19.3	62.3	516.1	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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	
Итого за прием пищи:		425	19.4	17.9	52.5	458.4	
Всего за день:			60.2	58.6	168.8	1,460.7	

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	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3							
День 11							
ЗАВТРАК	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
Итого за прием пищи:		350	10.6	9.8	40.0	292.8	
2 ЗАВТРАК							
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0.8	0.8	19.0	91.2	368
Итого за прием пищи:		200	0.8	0.8	19.0	91.2	
ОБЕД							
ОБЕД	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	
Итого за прием пищи:		550	21.6	13.9	83.4	566.1	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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
Итого за прием пищи:		497	18.1	13.5	69.7	485.4	
Всего за день:			51.1	38.0	212.1	1,435.5	

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		
Неделя 3							
День 12							
ЗАВТРАК	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	
Итого за прием пищи:		375	17.3	13.0	41.7	355.2	
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0.7	0.5	31.9	137.0	388
Итого за прием пищи:		110	0.7	0.5	31.9	137.0	
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 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	
Итого за прием пищи:		545	22.0	23.8	79.0	626.6	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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	
Итого за прием пищи:		400	16.7	12.4	42.8	370.3	
Всего за день:			56.7	49.7	195.4	1,489.1	

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		
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	2.3	0.9	15.4	78.6	
Итого за прием пищи:		360	12.4	7.1	58.1	345.6	
2 ЗАВТРАК	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399
Итого за прием пищи:		180	0.9	0.2	17.7	75.1	
ОБЕД	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	
Итого за прием пищи:		640	18.5	20.5	68.0	540.1	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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
Итого за прием пищи:		460	19.4	15.3	64.1	481.6	
Всего за день:			51.2	43.1	207.9	1,442.4	

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		
Неделя 3							
День 14							
ЗАВТРАК	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
Итого за прием пищи:		370	18.0	28.1	34.4	474.8	
II Завтрак							
2 ЗАВТРАК	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399
Итого за прием пищи:		180	0.9	0.2	17.7	75.1	
ОБЕД							
	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	
Итого за прием пищи:		560	27.4	26.9	60.3	601.7	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	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	
Итого за прием пищи:		410	18.0	16.4	56.5	464.1	
Всего за день:			64.3	71.6	168.9	1,615.7	

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	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3							
День 15							
ЗАВТРАК	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
Итого за прием пищи:		427	16.1	14.1	44.7	372.0	
2 ЗАВТРАК							
	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0.7	0.5	31.9	137.0	388
Итого за прием пищи:		110	0.7	0.5	31.9	137.0	
ОБЕД							
	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	
Итого за прием пищи:		560	22.1	21.3	69.7	561.5	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	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	
Итого за прием пищи:		427	15.5	8.6	48.3	338.0	
Всего за день:			54.4	44.5	194.6	1,408.5	

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		
Неделя 4 День 16							
ЗАВТРАК	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	
Итого за прием пищи:		370	19.0	23.0	24.8	386.9	
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0.8	0.8	19.0	91.2	368
Итого за прием пищи:		200	0.8	0.8	19.0	91.2	
ОБЕД	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	
Итого за прием пищи:		540	38.2	43.0	59.4	784.2	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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	
Итого за прием пищи:		410	15.7	11.0	34.6	310.5	
Всего за день:			73.7	77.8	137.8	1,572.8	

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		
Неделя 4 День 17							
ЗАВТРАК	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
Итого за прием пищи:		362	11.2	10.6	40.5	304.1	
2 ЗАВТРАК	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399
Итого за прием пищи:		180	0.9	0.2	17.7	75.1	
ОБЕД	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	
Итого за прием пищи:		625	19.9	21.6	79.6	607.9	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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	
Итого за прием пищи:		400	31.4	23.0	41.2	516.0	
Всего за день:			63.4	55.4	179.0	1,503.1	

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		
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	0.9	15.4	78.6	
Итого за прием пищи:		360	12.3	8.5	53.3	339.7	
2 ЗАВТРАК							
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0.7	0.5	31.9	137.0	388
Итого за прием пищи:		110	0.7	0.5	31.9	137.0	
ОБЕД							
ОБЕД	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	
Итого за прием пищи:		605	20.0	21.1	81.3	607.9	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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
Итого за прием пищи:		405	19.3	13.5	69.0	492.9	
Всего за день:			52.3	43.6	235.5	1,577.5	

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		
Неделя 4 День 19							
ЗАВТРАК	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	
Итого за прием пищи:		422	12.3	9.7	40.5	301.5	
2 ЗАВТРАК	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0.9	0.2	17.7	75.1	399
Итого за прием пищи:		180	0.9	0.2	17.7	75.1	
ОБЕД	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	
Итого за прием пищи:		585	20.0	25.3	66.7	592.1	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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	
Итого за прием пищи:		400	27.3	20.5	56.0	530.5	
Всего за день:			60.5	55.7	180.9	1,499.2	

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		
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	0.9	15.4	78.6	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2.2	2.9	0.0	35.3	7
Итого за прием пищи:		370	14.2	9.5	58.3	375.1	
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3.0	1.0	42.0	192.0	368
Итого за прием пищи:		200	3.0	1.0	42.0	192.0	
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	2.9	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	
Итого за прием пищи:		555	15.6	11.7	77.7	494.8	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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	
Итого за прием пищи:		425	16.3	10.0	47.3	353.2	
Всего за день:			49.1	32.2	225.3	1,415.1	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

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