

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) с маслом №94	150/5	3,5	6,1	12,7	125,7	94	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>335</b>	<b>8,4</b>	<b>9,3</b>	<b>39,3</b>	<b>280,5</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>		
<b>Обед</b>								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	150	1,8	1,8	12,1	70,9	82	2011
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	50	8,3	8,2	8,1	139,6	305	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>15,8</b>	<b>16,3</b>	<b>68,2</b>	<b>485,8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	150	17,4	16,4	16,8	288,0	276	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>405</b>	<b>22,7</b>	<b>20,4</b>	<b>63,0</b>	<b>530,2</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>47,7</b>	<b>46,2</b>	<b>185,2</b>	<b>1359,1</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	130	13,1	16,4	2,5	215,3	215	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>300</b>	<b>18,9</b>	<b>20,7</b>	<b>19,8</b>	<b>346,3</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,3</b>	<b>68,4</b>		
<b>Обед</b>								
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	150	1,3	1,7	10,1	60,9	80	2011
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	120/15	10,6	10,4	9,3	177,2	298	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>15,6</b>	<b>14,4</b>	<b>64,0</b>	<b>452,4</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
<b>Уплотненный полдник</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240	130	17,8	15,7	16,9	292,8	240	2011
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,5	43,9	350	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	14,8	93,9	395	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>23,4</b>	<b>20,7</b>	<b>44,9</b>	<b>476,6</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>58,5</b>	<b>56,4</b>	<b>143,0</b>	<b>1343,7</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			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	26,8	163,0	185	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7	397	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6	213	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>16,2</b>	<b>11,5</b>	<b>49,7</b>	<b>368,7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,8	4,2		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,0	2,9	7,1	59,1	57	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	50	8,3	8,5	8,1	144,9	282	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110	5,7	6,4	26,3	191,4	166	2011
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,8	23,0	354	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3	0,1	0	7,0	29,0	393	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>17,0</b>	<b>19,2</b>	<b>59,3</b>	<b>492,1</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	30	0,5	1,1	3,0	25,0	324	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" ТТК № 32	100	14,0	20,6	14,2	298,3	ТТК № 32	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	30	0,6	1,6	2,2	26,9	350	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>340</b>	<b>17,4</b>	<b>23,6</b>	<b>51,4</b>	<b>490,9</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>51,4</b>	<b>54,5</b>	<b>175,1</b>	<b>1414,3</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	150	4,4	4,1	12,5	106,5	94	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	7	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>330</b>	<b>10,7</b>	<b>9,9</b>	<b>34,0</b>	<b>270,4</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,3</b>	<b>68,4</b>		
<b>Обед</b>								
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30	0,3	0,1	1,1	7,2		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,1	3,0	5,3	52,9	67	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	130	24,9	26,9	21,5	431,9	304	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
<b>Итого за обед</b>		<b>480</b>	<b>27,6</b>	<b>30,1</b>	<b>47,6</b>	<b>576,2</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ №211	130	9,4	8,5	28,6	234,0	211	2011
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	20	0,4	0,8	2,3	17,4	351	2011
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	150	4,3	3,7	5,8	77,1	401	2011
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>350</b>	<b>18,1</b>	<b>16,0</b>	<b>66,3</b>	<b>489,4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>57,0</b>	<b>56,6</b>	<b>162,2</b>	<b>1404,4</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	150	6,4	4,6	23,4	161,4	185	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5	4,4	8,3	94,3	400	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>12,9</b>	<b>9,6</b>	<b>42,0</b>	<b>308,1</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
<b>Обед</b>								
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77	150	2,0	2,3	11,7	75,8	77	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	130	15,2	14,2	14,6	249,9	276	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>22,1</b>	<b>18,8</b>	<b>78,5</b>	<b>575,5</b>		
<b>Уплотненный</b>								
<b>Уплотненный</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	50	6,9	2,7	4,8	74,1	255	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	110	2,5	4,2	25,8	156,8	166	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	150	0,5	0,2	15,1	73,4	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>370</b>	<b>12,8</b>	<b>10,0</b>	<b>63,1</b>	<b>411,0</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>48,7</b>	<b>38,6</b>	<b>201,3</b>	<b>1369,7</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	150	6,1	3,4	26,5	161,8	185	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	7	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>330</b>	<b>14,2</b>	<b>10,7</b>	<b>43,8</b>	<b>329,2</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>2 Завтрак</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
<b>Итого за 2 завтрак</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>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,8	4,2		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	150/15	1,5	2,3	8,8	60,7	85	2011
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	120/15	10,6	10,4	9,3	177,2	298	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6		
<b>Итого за обед</b>		<b>575</b>	<b>19,0</b>	<b>13,4</b>	<b>74,0</b>	<b>496,9</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
<b>Уплотненный полдник</b>	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	50	8,2	2,9	1,3	64,8	249	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,4	15,7	106,3	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3	0,1	0	7,0	29,0	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>390</b>	<b>16,2</b>	<b>10,3</b>	<b>62,6</b>	<b>413,4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>50,1</b>	<b>34,9</b>	<b>212,3</b>	<b>1376,5</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	130	13,1	16,4	2,5	215,3	215	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	150/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>320</b>	<b>15,5</b>	<b>17,3</b>	<b>27,7</b>	<b>333,3</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>		
<b>Обед</b>								
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30	0,3	0,1	1,1	7,2		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83	150/15	4,1	4,0	10,4	94,0	83	2011
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	130	13,1	6,8	27,4	239,9	292	2011
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	20	0,2	0,8	1,1	14,8	354	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4		
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>20,1</b>	<b>12,0</b>	<b>71,8</b>	<b>496,0</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ №238	130	15,5	13,2	31,0	309,2	238	2011
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	20	0,4	1,1	1,5	17,6	350	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394	2011
	БАТОН	15	1,1	0,4	7,7	39,3		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>315</b>	<b>19,6</b>	<b>17,0</b>	<b>51,4</b>	<b>442,3</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>56,0</b>	<b>46,5</b>	<b>165,6</b>	<b>1334,2</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	150	6,4	4,6	23,9	163,1	185	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7	397	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6	213	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
<b>Итого за завтрак</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	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,3</b>	<b>68,4</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,8	4,2		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,1	3,0	5,2	52,7	67	2011
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	50/30	7,6	7,8	9,2	143,9	286	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
<b>Итого за обед</b>		<b>617</b>	<b>15,0</b>	<b>14,5</b>	<b>64,1</b>	<b>458,9</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" ТТК № 34	120	16,1	23,4	19,1	351,5	ТТК № 34	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	30	0,5	1,1	2,3	24,4	355	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	150	0,5	0,2	15,1	73,4	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>320</b>	<b>18,6</b>	<b>24,8</b>	<b>46,5</b>	<b>496,7</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>50,7</b>	<b>52,6</b>	<b>171,7</b>	<b>1392,8</b>		



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	150	7,0	3,5	29,1	175,4	185	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3	0	36,4	7	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>330</b>	<b>15,1</b>	<b>10,8</b>	<b>46,4</b>	<b>342,8</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399		180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</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		30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57		150	1,0	2,9	7,0	58,9	57	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №294		130/5	16,9	10,2	14,2	241,8	294	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383		150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17	81,6		
<b>Итого за обед</b>		<b>505</b>	<b>21,0</b>	<b>15,4</b>	<b>61,8</b>	<b>496,6</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212		130	11,7	6,7	27,5	219,8	212	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351		50	0,9	1,8	5,6	43,7	351	2011
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401		180	5	4,4	7	92,5	401	2011
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2	14,9	83,4		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>380</b>	<b>19,1</b>	<b>14,9</b>	<b>55,0</b>	<b>439,4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>56,1</b>	<b>41,3</b>	<b>180,9</b>	<b>1353,9</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	130	13,1	16,4	2,5	215,3	215	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	10,9	75,0	394	2011
	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>305</b>	<b>17,6</b>	<b>19,4</b>	<b>26,3</b>	<b>355,8</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
<b>Обед</b>								
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,8	4,2		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82	150	2,3	1,8	12,7	75,1	82	2011
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	150	13,9	13,0	14,8	235,3	302	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>20,5</b>	<b>15,3</b>	<b>66,6</b>	<b>489,8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
<b>Уплотненный полдник</b>	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	50	8,3	8,5	8,1	144,9	282	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110	5,7	6,4	26,3	191,4	166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	150/10	0	0	9,8	39,2	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>345</b>	<b>15,9</b>	<b>15,1</b>	<b>56,7</b>	<b>434,7</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>54,9</b>	<b>50,0</b>	<b>167,3</b>	<b>1355,4</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 11</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	150	3,5	3,9	12,3	100,8	94	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0	35,3	7	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>340</b>	<b>10,3</b>	<b>9,5</b>	<b>39,1</b>	<b>286,0</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,3</b>	<b>68,4</b>		
<b>Обед</b>								
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30	0,3	0,1	1,1	7,2		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	1,8	11,7	68,3	77	2011
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	150	15,1	7,9	31,5	276,4	292	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>19,9</b>	<b>10,1</b>	<b>79,8</b>	<b>508,8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
<b>Уплотненный полдник</b>	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	30	0,4	1,5	2,3	24,6	54	2011
	БИТОЧКИ "КУЗИНА ЗАБАВА" ТТК № 33	50	6,1	11,3	6,2	151,2	ТТК № 33	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	30	0,5	1,1	2,3	24,4	355	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>377</b>	<b>12,8</b>	<b>17,9</b>	<b>59,7</b>	<b>456,6</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>43,6</b>	<b>38,1</b>	<b>192,9</b>	<b>1319,8</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			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	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6	213	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>345</b>	<b>16,6</b>	<b>12,3</b>	<b>40,4</b>	<b>339,5</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</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	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,1	3,0	5,3	52,9	67	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	50	8,3	8,2	8,1	141,8	282	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110	5,7	6,4	26,3	191,4	166	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>16,9</b>	<b>19,7</b>	<b>71,8</b>	<b>541,2</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ №188	130	4,7	3,9	36,7	203,7	188	2011
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,1	3,3	26,2	351	2011
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	150	4,3	3,7	5,8	77,1	401	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>350</b>	<b>12,5</b>	<b>10,8</b>	<b>70,4</b>	<b>436,4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>46,9</b>	<b>43,0</b>	<b>200,3</b>	<b>1392,2</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 13</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	150	7,0	3,5	29,6	177,3	185	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	3,1	2,7	13,1	89,7	394	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>12,4</b>	<b>7,1</b>	<b>58,1</b>	<b>345,6</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,3</b>	<b>68,4</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,8	4,2		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	150	1,8	1,8	12,1	70,9	82	2011
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	50/30	7,6	7,8	9,2	143,9	286	2011
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	120	2,7	4,5	11,5	98,6	336	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>16,4</b>	<b>14,6</b>	<b>71,9</b>	<b>492,8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	50	8,5	4,4	2,1	82,7	268	2011
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	120	2,4	3,8	14,6	108,9	151	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>440</b>	<b>16,0</b>	<b>13,6</b>	<b>63,3</b>	<b>447,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>45,4</b>	<b>35,9</b>	<b>207,6</b>	<b>1354,3</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 14</b>								
<b>Завтрак</b>	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ №208	130	6,3	7,9	25,4	203,6	208	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,7	3,1	14,0	99,3	397	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>330</b>	<b>11,5</b>	<b>11,6</b>	<b>49,7</b>	<b>355,3</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>		
<b>Обед</b>								
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30	0,3	0,1	1,1	7,2		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б №57	150	1,5	3,0	7,0	62,4	57	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	150	17,4	16,4	16,8	288,0	276	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>22,1</b>	<b>19,8</b>	<b>60,4</b>	<b>514,5</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" ТТК № 32	100	14,0	20,7	14,2	299,1	ТТК № 32	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	30	0,6	1,6	2,2	26,9	350	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>335</b>	<b>17,1</b>	<b>22,8</b>	<b>47,0</b>	<b>473,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>51,5</b>	<b>54,4</b>	<b>171,8</b>	<b>1405,9</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 15</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	150	4,4	4,1	12,4	106,1	94	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	7	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>13,9</b>	<b>11,9</b>	<b>40,0</b>	<b>324,8</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>		
<b>Обед</b>								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА К/Б №80	150	1,8	1,7	10,7	65,1	80	2011
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	150	13,9	13,0	14,8	235,3	302	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>19,2</b>	<b>17,7</b>	<b>67,4</b>	<b>509,1</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	120/15	10,6	10,4	9,3	177,2	298	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>402</b>	<b>15,8</b>	<b>15,8</b>	<b>56,1</b>	<b>435,4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>49,7</b>	<b>45,6</b>	<b>178,2</b>	<b>1331,9</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 16</b>								
<b>Завтрак</b>	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	130	13,1	16,4	2,5	215,3	215	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>300</b>	<b>18,9</b>	<b>20,7</b>	<b>19,8</b>	<b>346,3</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,3</b>	<b>68,4</b>		
<b>Обед</b>								
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,8	4,2		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б №67	150	1,7	3,0	5,9	57,7	67	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	130	24,9	26,9	21,5	431,9	304	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
<b>Итого за обед</b>		<b>480</b>	<b>28,1</b>	<b>30,1</b>	<b>48,0</b>	<b>580,8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
<b>Уплотненный полдник</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	50	8,5	4,4	2,1	82,7	268	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2,0	4,3	10,8	97,7	344	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	150/10	0	0	9,8	39,2	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>390</b>	<b>15,5</b>	<b>14,1</b>	<b>59,5</b>	<b>436,1</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>63,1</b>	<b>65,5</b>	<b>141,6</b>	<b>1431,6</b>		



# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 17</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	150	3,5	3,9	12,3	100,8	93	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	7	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>11,3</b>	<b>10,3</b>	<b>44,1</b>	<b>317,1</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>		
<b>Обед</b>								
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	БОРЩ №56	150	0,9	2,9	5,4	51,8	56	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288	50/30	8,3	9,8	6,6	154,2	288	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>15,1</b>	<b>19,2</b>	<b>70,4</b>	<b>527,2</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	130	23,3	15,5	19,9	321,9	237	2011
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	30	0,6	1,6	2,2	26,9	350	2011
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	150	4,3	3,7	5,8	77,1	401	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
<b>Всего за день:</b>		<b>330</b>	<b>29,7</b>	<b>20,9</b>	<b>37,9</b>	<b>473,3</b>		
			<b>56,9</b>	<b>50,6</b>	<b>167,1</b>	<b>1380,2</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			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	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,0	2,5	12,6	84,9	397	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>330</b>	<b>11,7</b>	<b>8,0</b>	<b>50,9</b>	<b>322,7</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,3</b>	<b>68,4</b>		
<b>Обед</b>								
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30	0,3	0,1	1,1	7,2		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	2,2	11,7	72,7	77	2011
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	50/30	7,6	7,8	9,2	143,9	286	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110	5,7	6,4	26,3	191,4	166	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>16,6</b>	<b>16,7</b>	<b>73,8</b>	<b>524,7</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
<b>Уплотненный полдник</b>	БИТОЧКИ "КУЗИНА ЗАБАВА" ТТК № 33	50	6,1	11,3	6,2	151,2	ТТК № 33	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,4	15,7	106,3	321	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	150	0,5	0,2	14,8	72,2	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>355</b>	<b>12,3</b>	<b>17,1</b>	<b>64,1</b>	<b>472,3</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>41,2</b>	<b>42,4</b>	<b>203,1</b>	<b>1388,1</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 19</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	150	4,3	3,8	14,8	112,6	93	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3	0,1	0	7,0	29,0	393	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6	213	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>385</b>	<b>12,2</b>	<b>9,7</b>	<b>37,5</b>	<b>288,8</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,8	4,2		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	150	1,3	1,7	10,1	60,9	80	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	50	8,3	8,2	8,1	141,8	282	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2,0	4,3	10,8	97,7	344	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>15,9</b>	<b>14,7</b>	<b>68,1</b>	<b>479,8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235	130	20,1	13,9	31,0	339,4	235	2011
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	40	0,8	2,1	2,7	34,4	350	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>350</b>	<b>27,4</b>	<b>19,9</b>	<b>55,3</b>	<b>521,3</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>56,3</b>	<b>44,5</b>	<b>175,6</b>	<b>1352,5</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет при 12-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 20</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	150	7,0	3,5	29,6	177,3	185	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,1	70,1	395	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	7	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>330</b>	<b>13,0</b>	<b>8,8</b>	<b>51,0</b>	<b>335,1</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>		
<b>Обед</b>								
<b>Обед</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,0	2,9	7,0	58,9	57	2011
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №204	130	8,6	4,9	21,9	177,8	291	2011
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	15	0,3	0,9	1,2	14,2	350	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>15,1</b>	<b>12,0</b>	<b>83,0</b>	<b>512,2</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
<b>Уплотненный полдник</b>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30	0,3	0,1	1,1	7,2		
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" ТТК № 34	100	13,5	19,4	16,0	292,9	ТТК № 34	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	30	0,5	1,1	2,3	24,4	355	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	150/10	0	0	9,8	39,2	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>360</b>	<b>17,3</b>	<b>22,6</b>	<b>53,7</b>	<b>491,4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>46,2</b>	<b>43,6</b>	<b>202,4</b>	<b>1401,3</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
<b>Итого за период</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>