



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

**ДИЕТА № 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
(с соевыми овощами)**

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ № 330 МОУ  
*В. В. Кочуровская*



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Неделя 1</b> <b>День 1</b>	<b>Завтрак</b>								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (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	82	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	150	1,8	1,8	12,1	70,9	305	2011	
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	50	8,3	8,2	8,1	139,6	321	2011	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	376	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5			
	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	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	1,1	0,1	7,5	35,5			
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>405</b>	<b>4,1</b>	<b>3,9</b>	<b>28,9</b>	<b>167,3</b>	<b>467</b>	<b>2011</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>47,7</b>	<b>20,4</b>	<b>46,2</b>	<b>185,2</b>	<b>1359,1</b>		

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю

Согласовываю  
Заведующий

МОУ

*В. В. Ковалева*  
Детский сад № 330

**ДИЕТА № 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с соевыми овощами)

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 2	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		
Итого за завтрак		300	18,9	20,7	19,8	346,3		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011
Итого за 2 завтрак		150	0,6	0,6	14,3	68,4		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ №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		
Итого за обед		510	15,6	14,4	64,0	452,4		
Уплотненный полдник	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		
Итого за Уплотненный полдник		400	23,4	20,7	44,9	476,6		
Всего за День:			58,5	56,4	143,0	1343,7		

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



**ПЕРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(с соленьими овощами)

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

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ \_\_\_\_\_  
*М.А. Давыдова*  
Детский сад № 330  
ОГРН 7025 036858

Примем пищи	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Неделя 1 День 3		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		
		ЯИЦА 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>			
2 Завтрак	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>					
Обед		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9				
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,0	2,9	7,1	59,1	57	2011		
		КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, 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>			
		Уплотненный полдник		ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	30	0,5	1,1	3,0	25,0	324	2011
				ФРИКАДЕЛКИ "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>					

Повар \_\_\_\_\_

Утверждено



**ДИЕТМЕНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(с соевыми овощами)

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

Согласовываю  
Заведующий

МОУ

*И. В. Кочурова*  
И. В. Кочурова



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 4</b>								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (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 (ПОРЦИЙМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	7	2011
Итого за завтрак		330	10,7	9,9	34,0	270,4		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011
Итого за 2 завтрак		150	0,6	0,6	14,3	68,4		
<b>Обед</b>								
	ПОМИДОРЫ СОПЕНЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1		
	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		
Итого за обед		480	27,6	30,1	47,6	576,2		
<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, АЛИДОФИЛИН, 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
Итого за Уплотненный полдник		350	18,1	16,0	66,3	489,4		
Всего за день:			57,0	56,6	162,2	1404,4		

Повар \_\_\_\_\_



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

Согласовываю:  
Заведующий \_\_\_\_\_  
МОУ \_\_\_\_\_  
*И. В. Казарская*  
Детский сад № 330  
Детский сад № 330  
ОГРН 10322033300 \* ОГРН \* 03С

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 5</b>								
Завтрак	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		
Итого за завтрак		350	12,9	9,6	42,0	308,1		
<b>2 Завтрак</b>								
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
<b>Обед</b>								
Итого за обед		180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
<b>Уплотненный</b>								
Итого за Уплотненный подник		370	12,8	10,0	63,1	411,0		
Всего за день:		48,7	38,6	201,3	1369,7			

Повар \_\_\_\_\_



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



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			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>	РЫБЛОКИ, 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>								
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	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>								
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	50	8,2	2,9	1,3	64,8	249	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №821	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>		

Повар \_\_\_\_\_



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

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
 (с соевыми овощами)

Согласовываю  
 Заведующий  
 МОУ \_\_\_\_\_  
 18.08.2011  
 [Signature]



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Неделя 2</b>									
<b>День 7</b>									
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	130	13,1	16,4	2,5	215,3	215	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, СЛИВ. ДЖЕЛЛИ, ДАКШЕШОМ, ПИДСОМ, ТОВАРИЩОМ №202	150/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6			
Итого за завтрак		320	15,5	17,3	27,7	333,3			
<b>2 Завтрак</b>									
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399		150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011	
Итого за 2 завтрак		150	0,8	0,2	14,7	62,6			
<b>Обед</b>									
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ									
		30	0,3	0	0,7	4,1			
	СУЛГ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83	150/15	4,1	4,0	10,4	94,0	83	2011	
	МАКАРОНИКИ 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			
Итого за обед		530	20,1	12,0	71,8	496,0			
<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			
Итого за Уплотненный полдник		315	19,6	17,0	51,4	442,3			
Всего за день:			56,0	46,5	165,6	1334,2			

Повар \_\_\_\_\_



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

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ \_\_\_\_\_  
*В. В. Ковалева*  
3800  
Детский сад № 330  
Специальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 330» филиал государственного учреждения «Минский районский центр образования» Минского района Минской области Республики Беларусь

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185 КАКАО С МОЛОКОМ №397 ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213 БАТОН	150	6,4	4,6	23,9	163,1	185	2011		
		150	3,1	2,5	12,3	84,7	397	2011		
		45	5,5	5	0,3	68,6	213	2011		
		20	1,5	0,6	10,3	52,4				
		<b>365</b>	<b>16,5</b>	<b>12,7</b>	<b>46,8</b>	<b>368,8</b>				
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011		
Итого за 2 завтрак		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,3</b>	<b>68,4</b>				
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67 ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 ХЛЕБ РЖАНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	67	2011		
		150	1,1	3,0	5,2	52,7	286	2011		
		50/30	7,6	7,8	9,2	143,9	321	2011		
		110	2,3	3,3	15,6	104,9	393	2011		
		180/10/7	0,2	0	10,0	41,7				
		20	1,3	0,2	8,5	40,8				
		30	2,3	0,2	15,1	71				
		<b>617</b>	<b>15,0</b>	<b>14,5</b>	<b>64,1</b>	<b>458,9</b>				
		Уплотненный полдник	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" ТТК № 34 СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120	16,1	23,4	19,1	351,5	ТТК № 34	
				30	0,5	1,1	2,3	24,4	355	2011
150	0,5			0,2	15,1	73,4	398	2011		
20	1,5			0,1	10	47,4				
Итого за Уплотненный полдник		<b>320</b>	<b>18,6</b>	<b>24,8</b>	<b>46,5</b>	<b>496,7</b>				
Всего за день:			<b>50,7</b>	<b>52,6</b>	<b>171,7</b>	<b>1392,8</b>				

Повар \_\_\_\_\_





Утверждаю 000 «ВИНО МАРКЕТ»

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(с соевыми овощами)

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

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ \_\_\_\_\_

*И. В. Васильева*



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



Утверждено

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

С. В. Л. Кошуровская  
Детский сад № 330  
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 330»

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с соевыми овощами)

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 10</b>								
Завтрак	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		
Итого за завтрак		305	17,6	19,4	26,3	355,8		
<b>2. Завтрак</b>								
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399		180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
<b>Обед</b>								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		30	0,2	0	0,5	3,9		
СУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КБ №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		
Итого за обед		540	20,5	15,3	66,6	489,8		
<b>Уплотненный полдник</b>								
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282		50	8,3	8,5	8,1	144,9	282	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ) №166		110	5,7	6,4	26,3	191,4	166	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		150/10	0	0	9,8	39,2	392	2011
Итого за Уплотненный полдник		345	15,9	15,1	56,7	434,7		
Всего за день:			54,9	50,0	167,3	1355,4		

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(с соевыми овощами)

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

Согласовываю  
Заведующий

МОН

*И.В. Ковалева*

*И.В. Ковалева*



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

Повар



Утверждаю

**ПЕРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(с соевыми овощами)

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

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ \_\_\_\_\_

*С.В. Писарева*  
Детский сад № 330  
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 330»  
ОГРН 5023103000000  
ОПС

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Неделя 3 День 12	ЗАВТРАК КАША ЖИДКАЯ (манная) №185 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213 БАТОН	130	5,3	3,0	22,8	139,9	185	2011		
		150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011		
		45	5,5	5	0,3	68,6	213	2011		
		20	1,5	0,6	10,3	52,4				
		<b>345</b>	<b>16,6</b>	<b>12,3</b>	<b>40,4</b>	<b>339,5</b>				
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011		
Итого за 2 завтрак		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282 КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011		
		150	1,1	3,0	5,3	52,9	67	2011		
		50	8,3	8,2	8,1	141,8	282	2011		
		110	5,7	6,4	26,3	191,4	166	2011		
		150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011		
		20	1,3	0,2	8,5	40,8				
		<b>510</b>	<b>16,9</b>	<b>19,7</b>	<b>71,8</b>	<b>541,2</b>				
		Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ №188 СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351 КЕФИР, АЛИДОФИЛИН, ПРОСТОЖАША, РЯЖЕНКА №401 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬЕ	130	4,7	3,9	36,7	203,7	188	2011
				30	0,5	1,1	3,3	26,2	351	2011
				150	4,3	3,7	5,8	77,1	401	2011
20	1,5			0,1	9,7	46				
20	1,5			2	14,9	83,4				
<b>350</b>	<b>12,5</b>	<b>10,8</b>	<b>70,4</b>	<b>436,4</b>						
Итого за Уплотненный полдник		<b>46,9</b>	<b>43,0</b>	<b>200,3</b>	<b>1392,2</b>					
Итого за день:										

Повар \_\_\_\_\_



Утверждено

**ДИТЯМЕНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с маленькими овощами)

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

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ Д/С № 380 *В. В. Сергеева*



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			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	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 СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	82	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	150	1,8	1,8	12,1	70,9	286	2011	
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	50/30	7,6	7,8	9,2	143,9	336	2011	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	120	2,7	4,5	11,5	98,6	376	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5			
	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	392	2011	
	МАЛО	190/10	0,1	0	9,8	39,4			
	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>			

Повар \_\_\_\_\_



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

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ Детский сад № 330  
*С.С. Киселёва*



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

Утверждено



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

Согласовываю  
Заведующий

МОУ

№ 330/У

*И. В. Кичурова*



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

Повар \_\_\_\_\_



**ПЕРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(с солёными овощами)

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

Согласовываю  
Заведующий  
МОН

*И. В. Кошуровская*  
№ 330  
Детский сад  
№ 330  
ОГРН 1023102303030

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

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю



**ПЕРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(с соевыми овощами)

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

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ \_\_\_\_\_  
*В.В. Павловская*



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 17</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) №94	150	3,5	3,9	12,3	100,8	94	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		
	БЫР (ТОРЦИЯМИ) №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>	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>	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
	ФРИКАДЕЛКИ 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>	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, АЛИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	150	4,3	3,7	5,8	77,1	401	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>330</b>	<b>29,7</b>	<b>20,9</b>	<b>37,9</b>	<b>473,3</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>56,9</b>	<b>50,6</b>	<b>167,1</b>	<b>1380,2</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Утверждено



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(с соевыми овощами)

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

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

№ 1830

*Косурова*



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 18	ЗАВТРАК КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185 КАКАО С МОЛОКОМ №397 БАТОН	150	6,4	4,6	22,9	159,2	185	2011
		150	3,0	2,5	12,6	84,9	397	2011
		30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак		330	11,7	8,0	50,9	322,7		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011
Итого за 2 завтрак		150	0,6	0,6	14,3	68,4		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77 ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286 КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ) №166 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,3	0	0,7	4,1	77	2011
		150	1,6	2,2	11,7	72,7	286	2011
		50/30	7,6	7,8	9,2	143,9	166	2011
		110	5,7	6,4	26,3	191,4	372	2011
		150	0,1	0,1	17,4	71,8		
		20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед		540	16,6	16,7	73,8	524,7		
Уплотненный полдник	БИТОЧКИ "КУЗИНА ЗАБАВА" ТТК № 33 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬЕ	50	6,1	11,3	6,2	151,2	ТТК № 33	
		110	2,3	3,4	15,7	106,3	321	2011
		150	0,5	0,2	14,8	72,2	398	2011
		25	1,9	0,2	12,5	59,2		
		20	1,5	2	14,9	83,4		
Итого за Уплотненный полдник		355	12,3	17,1	64,1	472,3		
Всего за день:			41,2	42,4	203,1	1388,1		

Повар \_\_\_\_\_

Утверждено



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с соевыми овощами)

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

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ \_\_\_\_\_

33010У

Детский сад  
№ 330



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Неделя 4 День 19	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	150	4,3	3,8	14,8	93	2011			
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/73	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				
Итого за завтрак		385	12,2	9,7	37,5	288,8					
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011			
Итого за 2 завтрак		150	0,8	0,2	14,7	62,6					
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ №80	30	0,2	0	0,5	3,9	80	2011		
		КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, 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 СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011		
		ХЛЕБ РУЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4				
		Итого за обед		550	15,9	14,7	68,1	479,8			
		Уплотненный полдник	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				
Итого за Уплотненный полдник		350	27,4	19,9	55,3	521,3					
Всего за день:			56,3	44,5	175,6	1352,5					

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



**ДИТЯМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(с соевыми овощами)

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

Согласовываю  
Заведующий  
МУУ

3300У  
Детский сад  
№ 330

С. В. Кочурова  
3300У



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак	Неделя 4 День 20	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 (ТОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	7	2011
				330	13,0	8,8		51,0	335,1	
2. Завтрак		СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011	
Итого за 2 завтрак			150	0,8	0,2	14,7	62,6			
Обед		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
			САЛАТ С ПОМИДОРАМИ, ПЕРЦЕМ И ПЕТРУШКОМ №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		
Итого за обед			540	15,1	12,0	83,0	512,2			
Уплотненный полдник		ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1			
			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
			САЛАТ С ПОМИДОРАМИ, ПЕРЦЕМ И ПЕТРУШКОМ №202	150/10	0	0	9,8	39,2	392	2011
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
Итого за Уплотненный полдник			20	1,5	2	14,9	83,4			
Всего за день:			360	17,3	22,6	53,7	491,4			
Повар				46,2	43,6	202,4	1401,3			

