

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

ООО «Славия»  
Директор ООО



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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 1								
<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		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНИЙМИ 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, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	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

(с соевыми овощами)

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



Директор ООО "Славия" Острова И.Ю.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	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 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		
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
Итого за Уплотненный полдник		20	1,5	0,1	9,7	46		
Всего за день:		400	23,4	20,7	44,9	476,6		
			58,5	56,4	143,0	1343,7		

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

Директор

ООО «Славия» Озёрского района



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

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

(с соевыми 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 КРУПОЙ (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>	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>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	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		
<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>	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

(с солеными 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	№ рецептур	Сборник рецептов
			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			12,9	9,6	42,0	308,1		
<b>2 Завтрак</b>								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399			180	0,9	0,2	17,7	399	2011
Итого за 2 завтрак			180	0,9	0,2	17,7	75,1	
<b>Обед</b>								
Итого за обед	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		
Итого за обед			22,1	18,8	78,5	575,5		
<b>Уплотненный</b>								
Итого за Уплотненный полдник	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 ШИГОВНИКА №398	150	0,5	0,2	15,1	73,4	398	2011
Итого за Уплотненный полдник			2,3	0,2	15,1	71		
Итого за Уплотненный полдник			12,8	10,0	63,1	411,0		
Всего за день:			48,7	38,6	201,3	1369,7		

Заведующий МОУ «Детский сад №6

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с солеными 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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 6	ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	6,1	3,4	26,5	161,8	185	2011
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
		БАТОН	1,5	0,6	10,3	52,4	7	2011
		СЫР (ТОРЦИЯМИ)	2,3	3	0	36,4	7	2011
		Итого за завтрак	14,2	10,7	43,8	329,2		
Итого за завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
	Итого за 2 завтрак	110	0,7	0,5	31,9	137,0		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	85	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	150/15	1,5	2,3	8,8	60,7	298	2011
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	120/15	10,6	10,4	9,3	177,2	376	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	50	0	0,4	11,6	46,5	102	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,3	3,4	21,2	106,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	575	19,0	13,4	74,0	496,9		
	Итого за обед		8,2	2,9	1,3	64,8	249	2011
Уплотненный полдник	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	50	2,3	3,4	15,7	106,3	321	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	0,1	0	7,0	29,0	393	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3	1,5	0,1	9,7	46	467	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	4,1	3,9	28,9	167,3		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	16,2	10,3	62,6	413,4		
Итого за Уплотненный полдник	390	50,1	34,9	212,3	1376,5			
Всего за день:								

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

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



Фирма-производитель: ООО «Славия» Саратовская обл.

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>								
<b>Завтрак</b>	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	130	13,1	16,4	2,5	215,3	215	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	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 СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1		
	СУП 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		
<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>		

(с соевыми 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 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>								
<b>Итого за 2 завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011
		150	0,6	0,6	14,3	68,4		
<b>Обед</b>								
<b>Итого за обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,1	3,0	5,2	52,7	67	2011
	ТЕФЕЛИ 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 ЛИМОННОМ №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>								
<b>Итого за 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>		



(с солеными овощами)

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



Директор ООО «Славия» Остроумова Ю.М.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 9	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	7,0	3,5	29,1	175,4	185	2011
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
		БАТОН	1,5	0,6	10,3	52,4		
		СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	2,3	3	0	36,4	7	2011
	Итого за завтрак	330	15,1	10,8	46,4	342,8		
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
			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		
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
		20	1,5	2	14,9	83,4		
	Итого за Уплотненный полдник	380	19,1	14,9	55,0	439,4		
	Всего за день:		56,1	41,3	180,9	1353,9		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

Директор ООО «Славия» Озургана Ю.М.



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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 День 10	Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	13,1	16,4	2,5	215,3	215	2011	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	2,6	2,3	10,9	75,0	394	2011	
		БАТОН	1,9	0,7	12,9	65,5			
	Итого за завтрак	305	17,6	19,4	26,3	355,8			
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011	
			0,9	0,2	17,7	75,1			
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9			
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУБ №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			
Уплотненный полдник	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	150/10	0	0	9,8	39,2	392	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
	Итого за Уплотненный полдник	345	15,9	15,1	56,7	434,7			
	Всего за день:		54,9	50,0	167,3	1355,4			

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с соевыми 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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 11</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (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 (ТОРЦИЯМИ)	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>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011
	<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,3</b>	<b>68,4</b>		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	1,8	11,7	68,3	77	2011
	МАКАРОНИК 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>	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	180/107	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

(с солеными 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

(с солеными 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	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	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		
Итого за завтрак		360	12,4	7,1	58,1	345,6		
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 СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	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 СУШЕННЫХ 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		590	16,4	14,6	71,9	492,8		
Уплотненный полдник	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	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
Итого за Уплотненный полдник		440	16,0	13,6	63,3	447,5		
Всего за день:			45,4	35,9	207,6	1354,3		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с соевыми 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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 14	ЗАВТРАК	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		
	БАТОН	330	11,5	11,6	49,7	355,3		
Итого за завтрак								
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	30	0,3	0	0,7	4,1		
	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		
		520	22,1	19,8	60,4	514,5		
	Итого за обед							
Уплотненный полдник	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		
Итого за Уплотненный полдник		335	17,1	22,8	47,0	473,5		
Всего за день:			51,5	54,4	171,8	1405,9		

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



Директор ООО «Славия» Огородов Ю.М.

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 15</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (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 КРУПНОЙ НА КБ №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>65,1</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 (с солеными 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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 16								
Завтрак	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		
		300	18,9	20,7	19,8	346,3		
Итого за завтрак						68,4	368	2011
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4		
		150	0,6	0,6	14,3	68,4		
Итого за 2 завтрак								
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	67	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КБ №67	150	1,7	3,0	5,9	57,7	304	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	130	24,9	26,9	21,5	431,9	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		
		480	28,1	30,1	48,0	580,8		
Итого за обед						268	2011	
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	50	8,5	4,4	2,1	82,7	344	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2,0	4,3	10,8	97,7	392	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ; ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/10	0	0	9,8	39,2	478	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1		
Итого за Уплотненный полдник		390	15,5	14,1	59,5	436,1		
Всего за день:			63,1	65,5	141,6	1431,6		



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с солеными 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	№ 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		
	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>								
	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
	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>								
	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, РЯЖЕНИКА №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>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми 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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	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		
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	30	0,3	0	0,7	4,1		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	2,2	11,7	72,7	77	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ (1 ВАРИАНТ) №286	50/30	7,6	7,8	9,2	143,9	286	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	110	5,7	6,4	26,3	191,4	166	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
	Итого за обед	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	540	16,6	16,7	73,8	524,7			
Уплотненный полдник	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		
Итого за Уплотненный полдник	355	12,3	17,1	64,1	472,3			
Всего за день:		41,2	42,4	203,1	1388,1			

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными 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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	150	4,3	3,8	14,8	112,6	93	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/73	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		
	<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>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	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>560</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

(с соевыми 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	№ рецептур	Сборник рецептур
			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	11,1	70,1	395	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>								
	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>								
	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)	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>								
	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
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	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		ж	уг	ккал
<b>Итого за период</b>	<b>1 031,9</b>	<b>941,2</b>	<b>3 605,2</b>	<b>27 461,8</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>51,6</b>	<b>47,1</b>	<b>180,3</b>	<b>1373,1</b>