

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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	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		
Итого за завтрак		335	8,4	9,3	39,3	280,5		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
		150	0,8	0,2	14,7	62,6		
Обед								
	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		
Итого за обед		530	15,8	16,3	68,2	485,8		
Уплотненный полдник								
	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
Итого за Уплотненный полдник		405	22,7	20,4	63,0	530,2		
Всего за день:			47,7	46,2	185,2	1359,1		

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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 2								
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	130	13,1	16,4	2,5	215,3	215	2011
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №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								
Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011
		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
	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		

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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 3	Завтрак							
Итого за 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		
		365	16,2	11,5	49,7	368,7		
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 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		
		550	17,0	19,2	59,3	492,1		
Итого за обед	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	2011
	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		
Итого за Уплотненный полдник		340	17,4	23,6	51,4	490,9		
			51,4	54,5	175,1	1414,3		
Всего за день:								

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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 4								
Завтрак	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
Итого за завтрак		330	10,7	9,9	34,0	270,4		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011
		150	0,6	0,6	14,3	68,4		
Обед								
	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		
Итого за обед		480	27,6	30,1	47,6	576,2		
Уплотненный полдник								
	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
Итого за Уплотненный полдник		350	18,1	16,0	66,3	489,4		
Всего за день:			57,0	56,6	162,2	1404,4		

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	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 5								
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		
2 Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №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		
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		520	22,1	18,8	78,5	575,5		
Уплотненный								
	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		
Итого за Уплотненный полдник		370	12,8	10,0	63,1	411,0		
Всего за день:			48,7	38,6	201,3	1369,7		

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	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 6								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	150	6,1	3,4	26,5	161,8	185	2011
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №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
Итого за завтрак		330	14,2	10,7	43,8	329,2		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
		110	0,7	0,5	31,9	137,0		
Обед								
	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		
Итого за обед		575	19,0	13,4	74,0	496,9		
Уплотненный полдник								
	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
Итого за Уплотненный полдник		390	16,2	10,3	62,6	413,4		
Всего за день:			50,1	34,9	212,3	1376,5		

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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 7								
Завтрак	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		
Итого за завтрак		320	15,5	17,3	27,7	333,3		
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								
	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
	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		
Уплотненный полдник								
	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		

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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 8	Завтрак							
	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	150	6,4	4,6	23,9	163,1	185	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	16,5	12,7	46,8	368,8		
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 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
	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 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		
	Итого за обед	617	15,0	14,5	64,1	458,9		
Уплотненный полдник	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		
	Итого за Уплотненный полдник	320	18,6	24,8	46,5	496,7		
Всего за день:			50,7	52,6	171,7	1392,8		

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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 9	Завтрак							
Итого за завтрак		330	15,1	10,8	46,4	342,8		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Обед								
Итого за обед		505	21,0	15,4	61,8	496,6		
Уплотненный полдник								
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

(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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 10								
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		
2 Завтрак	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		
Обед	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		
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 №392	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 (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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 11								
Завтрак	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		
Итого за завтрак		340	10,3	9,5	39,1	286,0		
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 СВЕЖИЕ	30	0,3	0,1	1,1	7,2		
	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		
Итого за обед		520	19,9	10,1	79,8	508,8		
Уплотненный полдник	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
Итого за Уплотненный полдник		377	12,8	17,9	59,7	456,6		
Всего за день:			43,6	38,1	192,9	1319,8		

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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
День 12								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	130	5,3	3,0	22,8	139,9	185	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6	213	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак			16,6	12,3	40,4	339,5		
2 Завтрак								
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак			0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед								
	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		
Итого за обед			16,9	19,7	71,8	541,2		
Уплотненный полдник								
	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		
Итого за Уплотненный полдник			12,5	10,8	70,4	436,4		
Всего за день:			46,9	43,0	200,3	1392,2		

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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 13	Завтрак							
		КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	150	7,0	3,5	29,6	177,3	185
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	3,1	2,7	13,1	89,7	394
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
Итого за 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	2011
Итого за 2 завтрак		150	0,6	0,6	14,3	68,4		
Обед								
		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
		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	50/30	7,6	7,8	9,2	143,9	286
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	120	2,7	4,5	11,5	98,6	336
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376
		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
		КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	120	2,4	3,8	14,6	108,9	151
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	392
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	
Итого за Уплотненный полдник		БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478
		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

(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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 14								
Завтрак	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		
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 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		
Итого за обед		520	22,1	19,8	60,4	514,5		
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

(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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 15	Завтрак							
Итого за завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (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
		350	13,9	11,9	40,0	324,8		
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	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ 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		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
		520	19,2	17,7	67,4	509,1		
Уплотненный полдник	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
	Итого за Уплотненный полдник	402	15,8	15,8	56,1	435,4		
Всего за день:			49,7	45,6	178,2	1331,9		

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	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 16								
	Завтрак							
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	13,1	16,4	2,5	215,3	215	2011
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
		БАТОН	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	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011
			0,6	0,6	14,3	68,4		
	Итого за 2 завтрак	150	0,6	0,6	14,3	68,4		
Обед								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	0,2	0	0,8	4,2		
		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б №67	1,7	3,0	5,9	57,7	67	2011
		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	24,9	26,9	21,5	431,9	304	2011
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	0	0	11,6	46,5	376	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	8,5	4,4	2,1	82,7	268	2011
		РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	2,0	4,3	10,8	97,7	344	2011
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	0	0	9,8	39,2	392	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,5	0,1	10	47,4		
		БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	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		

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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 17	Завтрак							
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	150	3,5	3,9	12,3	100,8	93
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394
		БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	
		СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	7
Итого за завтрак		350	11,3	10,3	44,1	317,1		2011
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								
	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		
Итого за обед		540	15,1	19,2	70,4	527,2		
Уплотненный полдник								
	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
Итого за Уплотненный полдник		20	1,5	0,1	10	47,4		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	330	29,7	20,9	37,9	473,3		
Всего за день:			56,9	50,6	167,1	1380,2		

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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 18								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	150	6,4	4,6	22,9	159,2	185	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								
Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011
		150	0,6	0,6	14,3	68,4		
Обед								
	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
	ТЕФЕЛИ 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		
	Итого за обед	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

(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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 19								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	150	4,3	3,8	14,8	112,6	93	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		
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 СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,8	4,2		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ №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		
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		

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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 20								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	150	7,0	3,5	29,6	177,3	185	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
Итого за завтрак		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 ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗАПЕКАНОЙ КУРИЦЕЙ (печенье) №304	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 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		
Итого за Уплотненный полдник		360	17,3	22,6	53,7	491,4		
Всего за день:			46,2	43,6	202,4	1401,3		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого			
б	ж	уг	ккал
1 031,9	941,2	3 605,2	27 461,8
51,6	47,1	180,3	1373,1
Среднее значение за период			