



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 1								
День 1								
Завтрак	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		
Итого за завтрак						280,5		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак						62,6	399	2011
						62,6		
Обед								
Икра кабачковая консервированная								
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	150	1,8	1,8	12,1	70,9	82	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	50	8,3	8,2	8,1	139,6	305	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	0	0	11,6	46,5	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
		20	1,5	0,1	10	47,4		
Итого за обед						485,8		
Уплотненный полдник								
Итого за Уплотненный полдник						530,2	276	2011
						39,4	392	2011
						35,5		
						167,3	467	2011
Всего за день:						630,2		
						185,2		
						1359,1		

Муниципальное учреждение
«Детский сад № 214»
Заведующий МБОУ Детский сад № 214

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с солеными овощами)

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	№ 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 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	Итого за 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 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011	
		150	1,3	1,7	10,1	60,9	80	2011	
		120/15	10,6	10,4	9,3	177,2	298	2011	
		150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011	
		20	1,3	0,2	8,5	40,8			
		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 СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	17,8	15,7	16,9	292,8	240	2011	
		50	1,0	2,5	3,5	43,9	350	2011	
		200	3,1	2,4	14,8	93,9	395	2011	
		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

(с солеными овощами)

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



Директор ООО «Славия»



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 3								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	150	6,1	3,4	26,8	163,0	185	2011
	КАО 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	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, 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		
Итого за обед		550	17,0	19,2	59,3	492,1		
Уплотненный полдник								
Уплотненный полдник	ПОРЕ 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		
Итого за Уплотненный полдник		340	17,4	23,6	51,4	490,9		
Всего за день:			51,4	54,5	175,1	1414,3		

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 1								
День 4								
Завтрак	СУТ МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ТРЕЧЕВНОЙ) №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	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		
	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 СУШЕННЫХ 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
(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			
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						308,1		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак						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						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						411,0		
Всего за день:						1369,7		

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 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	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			
	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 ЛИМОННОМ №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
(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 рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	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		
Итого за завтрак		320	15,5	17,3	27,7	333,3		
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	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
	МАКАРОНИК 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
	КОМПЛОТ 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
Итого за Уплотненный полдник		15	1,1	0,4	7,7	39,3		
Всего за день:		315	19,6	17,0	51,4	442,3		
			56,0	46,5	165,6	1334,2		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)

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



Директор ООО

«Славия» Оздор. Ю.О.М.

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 (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 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	
	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			
	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				



Заведующий МОУ Детский сад № 214

«Славия» Оздор. Ю.О.М.

Заведующий МОУ Детский сад № 214
 214
 С. С. С. С.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 (с солеными овощами)

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



Директор ООО «Солнечный сад»



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	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
	Итого за завтрак		330	15,1	10,8	46,4	342,8	
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
	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		
	Итого за обед	505	21,0	15,4	61,8	496,6		
Уплотненный полдник	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		
Итого за Уплотненный полдник	380	19,1	14,9	55,0	439,4			
Всего за день:		56,1	41,3	180,9	1353,9			



Фиректор ООО «СВЭВИА»
Степан Озорова Ю.М.

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	№ рецептуры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
Завтрак								
Неделя 2 День 10	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								
Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед								
Итого за обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82	150	2,3	1,8	12,7	75,1	82	2011
	ПИЦЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	150	13,9	13,0	14,8	235,3	302	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		
		540	20,5	15,3	66,6	489,8		
Уплотненный полдник								
Итого за 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		
Всего за день:								
		345	15,9	15,1	56,7	434,7		
		54,9	50,0	167,3	1355,4			



Заведующий МОУ «Детский сад №214»
А.А. Рысьмарь СВ

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 (с соевыми овощами)

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



Фирма: «Орбита» ООП
 Директор ООО

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (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 СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	1,8	11,7	68,3	77	2011
	МАКАРОНИКИ 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		



Заведующий ИМОУ Детский сад № 214
Ирина Владимировна

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 (с солеными овощами)



Директор ООО «СВЭВИА»
Олег Юрьевич

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			
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		345	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		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
	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		510	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		
Итого за Уплотненный полдник		20	1,5	2	14,9	83,4		
Итого за день:		350	12,5	10,8	70,4	436,4		
Всего за день:		46,9	43,0	200,3	1392,2			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с солеными овощами)

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



Директор ООО "Слэвия" Остроухов В.М.



Заведующий МОУ "Детский сад № 214" г. Волгограда

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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
		150	0,6	0,6	14,3	68,4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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 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		
		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		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
		440	16,0	13,6	63,3	447,5		
Всего за день:			45,4	35,9	207,6	1354,3		



Заведующий МОУ Детский сад №6
 Д.И. Артемьева

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 (с солеными овощами)

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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 3 День 14	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								
Итого за 2 завтрак		150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
		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		
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		



Заведующий МОУ Детский сад № 214
А.А. Мещеряков



Директор ООО «Славия»
О.А. Озерова

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 рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	150	4,4	4,1	12,4	106,1	94	2011
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №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
Итого за завтрак		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 КРУПНОЙ 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			
Итого за обед		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			



Заказной № 214
Детский сад № 214

И.И. Сидорова

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с солеными овощами)

Директор ООО



Сфера "Охрана ЗД.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			
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	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	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		
	Итого за обед	480	28,1	30,1	48,0	580,8		
Уплотненный полдник	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	150/10	0	0	9,8	39,2	392	2011
	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	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		



Заведующий МОУ Детский сад № 214
 М.С. Рыженко Р.А.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 (с соевыми овощами)

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



Директор ООО

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 (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
		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
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	50/30	7,6	7,8	9,2	143,9	286	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧЕВАЯ) №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
(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 рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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 СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	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 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		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		

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



Директор ООО "Славия" Огородов И.И.

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
	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
	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		
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
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/10	0	0	9,8	39,2	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
Итого за Уплотненный полдник	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4		
	Всего за день:	360	17,3	22,6	53,7	491,4		
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ			46,2	43,6	202,4	1401,3		
Итого за период			6	ЖК	УГ	ккал		
Среднее значение за период			1 031,9	941,2	3 605,2	27 461,8		
			51,6	47,1	180,3	1373,1		