

Александр Викторович

[illegible]

(с солеными овощами)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг			
Завтрак									
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫ (РИСОВОЙ) №94	160	3,8	4,1	13,6	108,4	0,6	93		2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	1,2	394		2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	0,0	3		2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		10,8	13,1	39,4	326,2	1,8			
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399		2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,9	0,2	17,7	75,1	1,4			
Обед									
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	40	0,6	1,5	3,3	30,9	0,9	324		2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	150	1,8	1,8	12,1	70,9	3,9	82		2011
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	60	9,9	9,9	9,7	167,2	0,1	305		2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,4	15,6	105,8	7,6	321		2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	376		2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0			
ИТОГО ЗА ОБЕД		16,6	16,9	65,0	482,5	12,5			
Полдник									
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,4	0,0	1,0	5,4	1,6			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	150	17,4	16,4	16,8	288,0	8,6	276		2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	392		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0,0			
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	0,0	467		2011
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		23,1	20,4	64,0	535,6	10,2			
Всего за день:		51,4	50,6	186,1	1 419,4	25,9			

Повар

ИП Стрельников А.В.



Утверждаю
Заведующий
МОУ Детский сад №45

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг			
Завтрак									
Икра кабачковая консервированная	40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8			
Омлет натуральный №215	80/5	8,1	13,6	1,5	168,7	0,1	215		2011
Молоко кипяченое №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,0	400		2011
Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0			
Итого за завтрак		16,8	23,0	29,3	399,7	3,9			
II Завтрак									
Сок яблочно-виноградный №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399		2011
Итого за 2-й завтрак		0,9	0,2	17,7	75,1	1,4			
Обед									
Салат из свеклы №33	40	0,6	2,6	3,4	39,6	1,6	33		2011
Суп картофельный с крупой №80	150	1,3	1,7	10,1	60,9	3,9	80		2011
Голубцы ленивые №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	18,1	298		2011
Кисель из повидла, джема, варенья №383	150	0,1	0,0	21,1	84,8	0,0	383		2011
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0			
Итого за обед		19,0	18,7	65,1	511,9	23,6			
Полдник									
Пудинг из творога с яблоками №240	110	15,2	13,3	14,2	247,8	1,2	240		2011
Соус молочный (сладкий) №351	50	0,9	1,8	5,3	42,5	0,1	351		2011
Кофейный напиток с молоком №395	200	3,1	2,4	14,8	93,9	0,5	395		2011
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0			
Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0			
Итого за полдник		22,2	19,6	58,9	513,6	1,8			
Всего за день:		58,9	61,5	171,0	1 500,3	30,7			

Повар _____

ИП Стрельников А.В.

Стрельников
Александр
Викторович

Утверждаю
Заведующий
МОУ

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

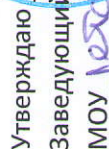
(с солеными овощами)

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг			
Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	160	6,6	3,7	28,5	173,3	0,7	185		2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7	0,5	397		2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	1		2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		12,1	13,7	56,0	403,8	1,2			
II Завтрак									
ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0	20,0	368		2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		3,0	1,0	42,0	192,0	20,0			
Обед									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2	2,0			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,6	62,0	5,1	57		2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70/5	11,6	15,5	11,3	239,0	0,1	282		2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4,2	4,6	19,1	139,1	0,2	166		2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	10	0,2	0,4	0,6	7,6	0,0	354		2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2	372		2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0			
ИТОГО ЗА ОБЕД		18,9	23,7	65,2	565,5	8,6			
Полдник									
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70/5	11,8	9,5	2,9	152,6	0,1	268		2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	120	2,2	4,8	11,9	106,7	9,4	344		2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	1,1	393		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	34,4	0,0			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		15,3	14,4	32,1	335,4	10,6			
Всего за день:		49,3	52,8	195,3	1 496,7	40,4			

Повар



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

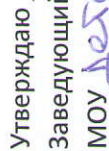
для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг			
Завтрак									
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БАТОН СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	160	4,7	4,4	13,3	113,8	0,6			2011
	150	2,6	2,3	11,2	76,2	1,2	394		2011
	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0			
	10	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	7		2011
		11,8	10,5	39,9	303,9	1,8			
II Завтрак									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК	200	0,8	0,8	19,0	91,2	8,0	368		2011
		0,8	0,8	19,0	91,2	8,0			
Обед									
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291 СОУС СМЕТАННЫЙ №354 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ ИТОГО ЗА ОБЕД	40	0,4	0,0	1,0	5,4	1,6			
	150	1,2	3,0	5,5	53,9	7,4	67		2011
	180	12,0	6,9	30,3	246,4	20,4	291		2011
	15	0,2	0,6	0,8	11,2	0,0	354		2011
	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	376		2011
	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0			
		16,4	10,9	66,2	445,0	29,4			
Полдник									
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231 СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351 КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401 БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473 ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	120	23,2	19,5	14,2	333,4	0,2	231		2011
	30	0,5	1,1	3,3	26,2	0,1	351		2011
	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	401		2011
	50	4,0	3,0	29,6	160,9	0,0	473		2011
		33,3	28,5	54,9	623,3	0,9			
Всего за день:		62,3	50,7	180,0	1 463,4	40,1			

Повар





ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

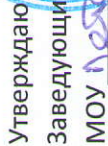
(с солеными овощами)

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда								
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг			
Завтрак								
	150	6,5	4,6	24,0	164,0	0,7	185	2011
	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,0	400	2011
	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	1	2011
		14,5	17,0	48,5	414,6	1,7		
II Завтрак								
	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011
		0,9	0,2	17,7	75,1	1,4		
Обед								
	40	0,6	2,6	3,4	39,6	1,6	33	2011
	150	2,0	2,3	11,7	75,8	5,8	77	2011
	200	23,4	21,7	22,5	383,7	11,4	276	2011
	150	0,1	0,0	21,1	84,8	0,0	383	2011
	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0		
		28,7	27,0	75,7	665,5	18,8		
Полдник								
	40	0,9	1,9	4,4	40,1	2,1	54	2011
	70/5	9,5	7,4	6,7	139,3	0,1	255	2011
	80/5	1,8	3,8	18,8	121,3	0,2	166	2011
	180	0,6	0,3	18,1	88,3	79,2	398	2011
	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0		
		14,3	13,5	58,0	436,4	81,6		
		58,4	57,7	199,9	1 591,6	103,5		
Всего за день:								

Повар



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг			
Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	150	6,1	3,4	27,0	163,8	0,7	185		2011
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,0	400		2011
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,5	0,0	18,2	0,0	7		2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		14,4	10,4	46,6	339,2	1,7			
II Завтрак									
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	4,0	388		2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,7	0,5	31,9	137,0	4,0			
Обед									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2	2,0			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	150/15	1,5	2,3	8,8	60,7	2,7	85		2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	18,1	298		2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	376		2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0			
ИТОГО ЗА ОБЕД		18,8	16,7	51,6	439,0	22,8			
Полдник									
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	70	11,3	4,1	1,8	91,3	0,0	249		2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4,2	4,6	19,1	139,1	0,2	166		2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	1,1	393		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0			
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5,2	2,8	52,7	257,2	0,1	458		2011
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		22,4	11,6	93,3	575,3	1,4			
Всего за день:		56,3	39,2	223,4	1 490,5	29,9			

Повар



ИП Стрельников А.В.

ИП Стрельников А.В.

Заведующий

MOY 1080

(с солеными овощами)

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг			
Завтрак									
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		3,5		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	80/5	8,1	13,6	1,5	168,7		0,1	215	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	3,1	2,7	13,1	89,7		1,4	394	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8		0,0	1	2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		14,6	28,3	33,7	463,7		5,0		
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1		1,4	399	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,9	0,2	17,7	75,1		1,4		
Обед									
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	40	0,6	1,5	3,3	30,9		0,9	324	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83	150/15	4,1	4,0	10,4	94,0		5,1	83	2011
МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)№292	150/5	15,1	11,4	31,5	312,7		7,7	292	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8		1,2	372	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		21,2	17,2	71,1	550,2		14,9		
Полдник									
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ №154	130	12,9	11,6	19,8	242,6		1,8	154	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,3	42,5		0,1	351	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,7	2,2	13,6	85,5		0,5	395	2011
БАТОН	15	1,1	0,4	7,7	39,3		0,0		
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8		0,0		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		20,6	19,9	76,2	576,7		2,4		
Всего за день:		57,3	65,6	198,7	1 665,7		23,7		

Повар



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

8 день

Прием пищи, наименование блюда									
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептур	Сборник рецептов	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг				
Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	150	6,4	4,6	23,9	163,1	0,7	185	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7	0,5	397	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	0,0	213	2011	
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		16,5	12,7	46,8	368,8	1,2			
II Завтрак									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	8,0	368	2011	
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,8	0,8	19,0	91,2	8,0			
Обед									
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,4	0,0	1,0	5,4	1,6			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3,0	5,4	53,7	7,4	67	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/70	11,2	15,1	14,5	251,1	1,5	286	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,4	15,6	105,8	7,6	321	2011	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	1,2	399	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0			
ИТОГО ЗА ОБЕД		18,5	22,1	68,2	560,2	19,3			
Полдник									
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	45	0,7	1,6	4,5	37,8	2,0	324	2011	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70/5	11,9	9,6	2,9	153,1	0,1	268	2011	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2,0	4,3	10,8	97,7	8,6	344	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	150	0,5	0,2	15,1	73,4	66,0	398	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		16,6	15,8	43,3	409,4	76,7			
Всего за день:		52,4	51,4	177,3	1 429,6	105,2			

Повар

ИП Стрельников А.В.

Стрельников
Александр
Викторович

Утверждаю

Заведующий

МОУ

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг			
Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	150	7,0	3,5	29,6	177,3	0,6	185	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,0	400	2011	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0			
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,1	7	2011	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		17,2	12,3	54,3	397,1	1,7			
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011	
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,9	0,2	17,7	75,1	1,4			
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0,6	2,6	3,4	39,6	1,6	33	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,5	61,8	5,1	57	2011	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160	10,7	6,0	26,8	218,4	18,0	291	2011	
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	15	0,2	0,6	0,8	11,2	0,0	354	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0,0	21,1	84,8	0,0	383	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0			
ИТОГО ЗА ОБЕД		15,4	12,5	76,6	497,4	24,7			
Полдник									
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	130	25,1	20,9	15,4	361,0	0,3	231	2011	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,3	42,5	0,1	351	2011	
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	401	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		33,1	27,7	38,5	553,7	1,0			
Всего за день:		66,6	52,7	187,1	1 523,3	28,8			

Повар



ИП Стрельников А.В.

(с солеными овощами)

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг			
Завтрак									
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	3,5			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	80/5	8,1	13,6	1,5	188,7	0,1	215		2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	3,1	2,7	13,1	89,7	1,4	394		2011
БАТОН	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,0			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		14,8	21,8	36,5	409,6	5,0			
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399		2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,9	0,2	17,7	75,1	1,4			
Обед									
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	40	0,6	1,5	3,3	30,9	0,9	324		2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82	150	2,3	1,8	12,7	75,1	4,0	82		2011
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	180	16,8	15,6	17,8	282,4	8,3	302		2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	376		2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0			
ИТОГО ЗА ОБЕД		22,3	19,3	62,4	516,5	13,2			
Полдник									
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	18,1	298		2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	392		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0			
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	0,0	478		2011
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		19,5	19,4	60,1	500,9	18,1			
Всего за день:		57,5	60,7	176,7	1 502,1	37,7			

Повар



ИП Стрельников А.В.

(с солеными овощами)

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

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг			
Завтрак									
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) №94	160	3,8	4,2	13,2	107,6	0,6	93		2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0,4	395		2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	7		2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		10,6	9,8	40,0	292,8	1,0			
II Завтрак									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	6,0	368		2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,6	0,6	14,3	68,4	6,0			
Обед									
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,4	0,0	1,0	5,4	1,6			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	1,8	11,7	68,3	5,7	77		2011
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	200/5	20,1	14,1	42,1	404,7	10,3	292		2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	1,2	399		2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0			
ИТОГО ЗА ОБЕД		25,5	16,5	86,5	622,6	18,8			
Полдник									
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	70/5	9,2	6,3	4,5	118,3	0,5	256		2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2,0	4,3	10,8	97,7	8,6	344		2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	1,1	393		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0			
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	0,0	467		2011
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		17,0	14,6	64,2	472,4	10,2			
Всего за день:		53,7	41,5	205,0	1 456,2	36,0			

Повар



Утверждаю:
Заведующий
МОУ № 10

(с солеными овощами)

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

12 день

Прием пищи, наименование блюда									
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг				
Завтрак									
	150	6,1	3,4	27,0	163,8	0,7	185	2011	
	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,0	400	2011	
	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	1	2011	
		14,1	15,8	51,5	414,4	1,7			
II Завтрак									
	110	0,7	0,5	31,9	137,0	4,0	388	2011	
		0,7	0,5	31,9	137,0	4,0			
Обед									
	40	0,6	2,6	3,4	39,6	1,6	33	2011	
	150	1,2	3,0	5,5	54,2	7,4	67	2011	
	60/5	10,0	13,6	9,6	208,4	0,1	282	2011	
	110	2,3	3,3	15,6	104,9	7,6	321	2011	
	150	0,1	0,0	21,1	84,8	0,0	383	2011	
	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0			
		16,8	22,9	72,2	573,5	16,7			
Полдник									
	130/5	11,7	10,6	27,7	259,9	0,1	212	2011	
	50	0,9	1,8	5,3	42,5	0,1	351	2011	
	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	401	2011	
	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0			
		19,7	17,4	50,5	451,2	0,8			
		51,3	56,6	206,1	1 576,1	23,2			
Всего за день:									

Повар



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг			
Завтрак									
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		3,5		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	80/5	8,1	13,6	1,5	168,7		0,1	215	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,7	3,1	14,0	99,3		0,6	397	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8		0,0	1	2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		15,2	28,7	34,6	473,3		4,2		
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1		1,4	399	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,9	0,2	17,7	75,1		1,4		
Обед									
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	40	0,9	1,9	4,4	40,1		2,1	54	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б №57	150	1,7	3,0	7,5	65,3		5,2	57	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,4	21,7	22,5	383,7		11,4	276	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8		1,2	372	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		28,7	27,1	68,8	642,5		19,9		
Полдник									
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	170/5	7,4	5,3	27,5	186,8		0,8	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3		0,4	395	2011
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ №458	75	10,3	5,4	33,8	227,1		0,0	458	2011
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		20,0	12,5	72,7	485,2		1,2		
Всего за день:		64,8	68,5	193,8	1 676,1		26,7		

Повар



ИП Стрельников А.В.

Стрельников

ПРИМЕРОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНО

(с солеными овощами)

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

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г		С, мг			
Завтрак										
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	180/2	5,3	5,1	14,8	127,1	0,6				2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,0	400			2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0				
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0,0	17,7	0,0	7			2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		14,4	12,4	39,5	328,2	1,6				
II Завтрак										
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	4,0	388			2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,7	0,5	31,9	137,0	4,0				
Обед										
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА К/Б №80	150	1,8	1,7	10,7	65,1	4,0	80			2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	180	16,8	15,6	17,8	282,4	8,3	302			2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0,0	21,1	84,8	0,0	383			2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0				
ИТОГО ЗА ОБЕД		22,1	21,3	69,7	561,5	15,1				
Полдник										
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40	0,7	1,5	4,1	34,0	1,8	324			2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	70/5	9,5	7,4	6,7	139,3	0,1	255			2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	110	2,5	4,1	10,5	90,4	22,8	336			2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	1,1	393			2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		15,2	13,2	46,4	376,4	25,8				
Всего за день:		52,4	47,4	187,5	1 403,1	46,5				

Повар

Стрельников Александр Викторович

Итого: 57 000 руб.

(с солеными овощами)

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг					
Завтрак										
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	80/5	8,1	13,6	1,5	168,7	0,1	215			2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,0	400			2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		16,8	23,0	29,3	399,7	3,9				
II Завтрак										
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	8,0	368			2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,8	0,8	19,0	91,2	8,0				
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0,6	2,6	3,4	39,6	1,6	33			2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б №67	150	1,8	3,0	6,1	59,0	7,5	67			2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	180	34,5	37,2	29,8	598,3	1,9	304			2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	376			2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0				
ИТОГО ЗА ОБЕД		39,5	43,2	67,9	825,0	11,0				
Полдник										
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70/5	11,9	9,6	2,9	153,1	0,1	268			2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2,0	4,3	10,8	97,7	8,6	344			2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	392			2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		16,3	14,1	38,6	361,2	8,7				
Всего за день:		73,4	81,1	154,8	1 677,1	31,6				

Повар



ИП Стрельников А.В.

Утверждаю

Заведующий

МОУ

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг			
Завтрак									
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) №94	170/2	4,1	4,5	13,9	114,0	0,6	93		2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	1,2	394		2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0			
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	7		2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		11,2	10,6	40,5	304,1	1,8			
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399		2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,9	0,2	17,7	75,1	1,4			
Обед									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2	2,0			
БОРЩ №56	150	1,1	2,9	6,0	55,0	5,1	56		2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288	70/70	12,0	14,3	10,8	230,2	0,8	288		2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	100/5	3,8	4,0	24,0	151,1	0,0	205		2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0,0	21,1	84,8	0,0	383		2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0			
ИТОГО ЗА ОБЕД		19,9	21,6	79,6	607,9	7,9			
Полдник									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	130	23,3	15,5	19,9	321,9	0,2	237		2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,9	5,4	43,6	0,1	351		2011
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	401		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		31,3	22,4	43,1	515,7	0,9			
Всего за день:		63,3	54,8	180,9	1 502,8	12,0			

Повар



ИП Стрельников А.В.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

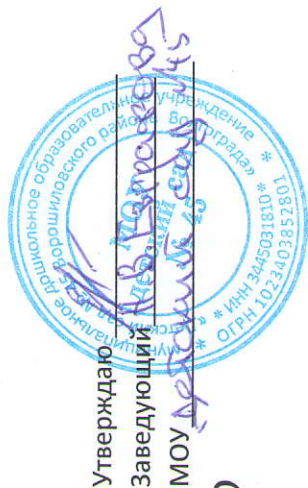
(с солеными овощами)

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

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг			
Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	150	6,4	4,6	22,9	159,2	0,7	185		2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	0,6	397		2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		12,3	8,5	53,3	339,7	1,3			
II Завтрак									
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	4,0	388		2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,7	0,5	31,9	137,0	4,0			
Обед									
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,4	0,0	1,0	5,4	1,6			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	2,2	11,7	72,7	5,7	77		2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/70	11,1	13,8	15,1	237,3	1,5	286		2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	110	2,5	4,1	10,5	90,4	22,8	336		2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2	372		2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0			
ИТОГО ЗА ОБЕД		18,3	20,6	72,7	559,2	32,8			
Полдник									
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	70/5	9,2	6,3	4,5	118,0	0,5	256		2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,7	105,5	7,7	321		2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	150	0,5	0,2	14,8	72,2	66,0	398		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0			
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	0,0	478		2011
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		17,0	15,2	71,8	512,2	74,2			
Всего за день:		48,3	44,8	229,7	1 548,1	112,3			

Повар



ПРИМЕРОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕШО

(с солеными овощами)

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

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг			
Завтрак									
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	150	4,3	3,8	14,8	112,6	0,6	93		2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	1,1	393		2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	1		2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		6,9	11,3	40,0	300,1	1,7			
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399		2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		0,9	0,2	17,7	75,1	1,4			
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0,6	2,6	3,4	39,6	1,6	33		2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	150	1,3	1,7	10,1	60,9	3,9	80		2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	60/5	10,0	13,6	9,6	208,4	0,1	282		2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2,0	4,3	10,8	97,7	8,6	344		2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	376		2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0			
ИТОГО ЗА ОБЕД		15,2	22,4	54,0	493,9	14,2			
Полдник									
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235	100	15,3	10,8	24,3	263,0	0,2	235		2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,1	3,3	26,2	0,1	351		2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,0	400		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0			
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	50	3,4	6,3	27,3	179,9	0,0	470		2011
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		26,3	23,2	73,9	619,9	1,3			
Всего за день:		49,3	57,1	185,6	1 489,0	18,6			

Повар



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с солеными овощами)

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

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг			
Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	170/5	7,8	3,9	34,0	202,8	0,8	185		2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0,4	395		2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0			
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	7		2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		14,6	9,5	60,8	388,0	1,2			
II Завтрак									
ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0	20,0	368		2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		3,0	1,0	42,0	192,0	20,0			
Обед									
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40	0,7	1,5	4,1	34,0	1,8	324		2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,5	61,8	5,1	57		2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160	10,7	6,0	26,8	218,4	18,0	291		2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	15	0,2	0,6	0,8	11,2	0,0	354		2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0,0	21,1	84,8	0,0	383		2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0			
ИТОГО ЗА ОБЕД		15,5	11,4	77,3	491,8	24,9			
Полдник									
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2	2,0			
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70/5	11,8	9,5	2,9	152,6	0,1	268		2011
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ №166	80/5	1,8	3,8	18,8	121,3	0,2	166		2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	392		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		16,3	13,5	47,3	389,5	2,3			
Всего за день:		49,4	35,4	227,4	1 461,3	48,4			

Повар