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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность,	С, мг	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			
День 1								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	180/2	4,4	4,8	15,1	121,5	0,6	93
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	392
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	7,2	14,6	141,6	0	3
2-й Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
Обед	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь)№324	60	0,8	2,5	5,2	47	1,3	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	150	1,8	1,8	12,1	70,9	3,9	82
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160/5	10,7	10,7	26,8	254,7	18	291
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0	354
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	
Полдник	КАША ЖИДКАЯ (пшенная) №185	170/5	7,8	4,4	34,8	210,4	0,8	185
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	1,2	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,2	0	467
Итого за 1 день			**42,9**	**39,6**	**221,6**	**1425,6**	**27,2**	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность,	С, мг	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			
День 2								
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	60/5	6,1	11,9	1,1	136,3	0,1	215
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1	400
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	
2-й Завтрак	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3	1	42	192	20	368
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	4	5	59	2,4	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА М/Б №80	150	1,7	1,8	10,1	64	4	80
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА №277	60/60	18,1	18,1	4,2	252,5	0,8	277
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4,2	5,1	19,1	139,1	0,2	166
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	
Полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240	130	17,8	16,5	18,5	299,4	1,4	240
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,2	3,3	26,2	0,1	351
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0,4	395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	34,4	0	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	
Итого за 2 день		**375**	**69,7**	**76**	**208**	**1807,5**	**35,8**	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность,	С, мг	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			
День 3								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАННОЙ) №94	180/2	4,7	4,8	14,9	121,5	0,6	93
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7	0,5	397
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	1
2-й Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,6	62	5,1	57
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70/5	11,6	16,5	11,3	239	0,1	282
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	5,1	21,4	143,9	10,3	321
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ №374	150	0,3	0,1	25,3	104,8	9,1	374
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	
Полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70/5	11,8	10,3	2,9	152,6	0,1	268
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	160	2,8	6,8	15,5	142,4	12,5	344
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	1,1	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	34,4	0	
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4	3	29,6	160,7	0	473
Итого за 3 день			**50,4**	**61,3**	**209,5**	**1598,6**	**46,8**	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность,	С, мг	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			
День 4								
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ (гречневая) №168	170/5	9	4,7	35,1	219	0,7	168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	392
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	0	7
2-й Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	8	368
Обед	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	2,2	11,7	72,7	5,7	77
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,4	13,5	245	18,1	298
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	
Полдник	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ №233	130	18,9	16,1	27,8	335,5	0,8	233
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,2	3,3	26,2	0,1	351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	
Итого за 4 день			**60,2**	**48,7**	**184,3**	**1435,6**	**49**	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность,	С, мг	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			
День 5								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	180/5	7,8	5,5	29,1	197,7	0,8	185
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1	400
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	
	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6	0	213
2-й Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
Обед	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ №134	60	1,2	2,3	6,4	52,4	2,6	134
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3	5,5	53,9	7,4	67
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	60	9,9	10	9,7	167,2	0,1	305
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	15	0,2	0,6	0,8	11,2	0	354
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	100/5	3,8	4,5	24	151,1	0	205
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	0	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	
Полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	60	1,3	2,9	6,8	60,9	3,2	54
	РЫБА ОТВАРНАЯ №242	70/5	13,9	4,8	0,5	101,2	0,2	242
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	130	3,2	5,7	18	141,5	7,5	151
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0,4	395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	
Итого за 5 день	**Всего за день:**		**63,3**	**52,6**	**203**	**1549,3**	**24,6**	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность,	С, мг	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			
День 6								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшенная) №185	170/5	7,8	4,4	34,8	210,4	0,8	185
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3	15	101,9	0,6	397
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	0,1	7
2-й Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	32,9	140,9	4	388
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,5	61,8	5,1	57
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288	70/70	12	14,9	10,8	230,2	0,8	288
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ №322	150	2,9	4,9	19,2	133,2	8,9	322
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	
Полдник	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15	
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	70	11,4	4,3	1,8	92,1	0	249
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4,2	5,1	19,1	139,1	0,2	166
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	1,1	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	
Итого за 6 день			**57,5**	**52,8**	**238,9**	**1674,2**	**40,8**	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность,	С, мг	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			
День 7								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ячневой) №94	180/2	5,1	4,9	16,7	131,4	0,6	94
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	1,2	394
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	1
2-й Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77	150	2	2,3	11,7	75,8	5,8	77
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,4		22,5	383,7	11,4	276
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	
Полдник	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ №154	120	11,8	11,5	19,6	229,7	1,6	154
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,2	3,3	26,2	0,1	351
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	392
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	50	3,4	6,3	27,3	179,9	0	470
Итого за 7 день			**55,4**	**37,8**	**190,9**	**1525**	**29,3**	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность,	С, мг	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			
День 8								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	170/5	7,4	5,3	27,5	186,8	0,8	185
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1	400
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,3	8,3	14,7	141,5	0	1
2-й Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	8	368
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	4	5	59	2,4	33
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3	5,4	53,7	7,4	67
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/70	11,1	14,2	15,1	237,3	1,5	286
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	100/5	3,8	4,5	24	151,1	0	205
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ №374	150	0,3	0,1	25,3	104,8	9,1	374
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	
Полдник	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	70/5	9,2	6,9	4,5	118	0,5	256
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	160	3,5	6	15,3	131,4	33,3	336
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0,4	395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	
Итого за 8 день			**53,3**	**60,4**	**208,6**	**1603,5**	**64,4**	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность,	С, мг	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			
День 9								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	170/5	7,8	3,9	34	202,8	0,8	185
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3	15	101,9	0,6	397
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3	0	36,4	0,1	7
2-й Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
Обед	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	150	1,5	2,2	8,8	60,3	2,7	85
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160/5	10,7	10,7	26,8	254,7	18	291
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0	354
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	0	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	
Полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235	100	15,3	11,2	24,3	263	0,2	235
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,1	3	22,9	0	351
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ №135	60	0,9	0,6	7,7	42,3	2,3	135
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	401
Итого за 9 день			**55,2**	**43,4**	**202,6**	**1444,1**	**41,7**	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 10								
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	60/5	6,1	11,9	1,1	136,3	0,1	215
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	1,2	394
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	
2-й Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
Обед	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь)№324	60	0,8	2,5	5,2	47	1,3	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82	150	2,3	1,8	12,7	75,1	4	82
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	180	34,5	37,9	29,8	598,1	1,9	304
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	
Полдник	КАША ВЯЗКАЯ С ИЗЮМОМ №176	170	7,1	6,5	44,7	266,2	0,6	176
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	168,8	0	478
Итого за 10 день			**65,4**	**75,1**	**217,6**	**1807,7**	**14,7**	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность,	С, мг	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			
День 11								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	170/2	4,1	4,6	14,2	115,1	0,6	93
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0,4	395
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0	35,3	0	7
2-й Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
Обед	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3	5,5	54,2	7,4	67
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)№292	150/5	15,1	12,6	31,5	312,7	7,7	292
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	
Полдник	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №245	70/5	13,1	4,8	0,2	96,5	0,1	245
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	160	2,8	6,8	15,5	142,4	12,5	344
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	1,1	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	168,8	0	478
Итого за 11 день			**53,4**	**43,7**	**200**	**1430,5**	**47,4**	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность,	С, мг	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			
День 12								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	170/5	7,1	4	31,1	187,3	0,8	185
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1	400
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	1
2-й Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	8	368
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	4	5	59	2,4	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	1,8	11,7	68,3	5,7	77
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	60/5	10	14,5	9,6	208,4	0,1	282
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	160	3,5	6	15,3	131,4	33,3	336
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	0	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	
Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	150	26,8	18,6	25,6	383,5	0,3	237
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,2	3,3	26,2	0,1	351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
Итого за 12 день			**69**	**69,7**	**200,7**	**1721,1**	**52,3**	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность,	С, мг	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			
День 13								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ячневой) №94	180/2	5,1	4,9	16,9	132,4	0,6	94
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	1,2	394
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	
2-й Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
Обед	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	60	1,3	2,9	6,8	60,9	3,2	54
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	150	1,8	1,8	12,1	70,9	3,9	82
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/70	11,1	14,2	15,1	237,3	1,5	286
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ №322	150	3	4,9	19,4	134,6	9	322
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	
Полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70/5	11,8	10,3	2,9	152,6	0,1	268
	КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ №166	80/5	1,8	4,3	18,8	121,3	0,2	166
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,2	0	467
Итого за 13 день			**50**	**51,1**	**213,6**	**1522**	**21,1**	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность,	С, мг	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			
День 14								
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	60/5	6,1	11,9	1,1	136,3	0,1	215
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7	0,5	397
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	1
2-й Завтрак	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3	1	42	192	20	368
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б №57	150	1,7	3	7,5	65,3	5,2	57
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,4	22,2	22,5	383,7	11,4	276
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	
Полдник	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	170/5	7,4	5,3	27,5	186,8	0,8	185
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	1,1	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	10,2	5,4	33,8	226,3	0	458
Итого за 14 день			**63,3**	**65,8**	**222,1**	**1741,8**	**50,5**	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность,	С, мг	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			
День 15								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	180/2	5,3	5,2	15,2	128,6	0,6	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1	400
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	0	7
2-й Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,9	2,3	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА К/Б №80	150	1,8	1,7	10,7	65,1	4	80
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	180	16,8	15,7	17,8	282,8	8,3	302
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	0	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	
Полдник	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №245	70/5	13,1	4,8	0,2	96,5	0,1	245
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	5,1	21,4	143,9	10,3	321
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0,4	395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	
Итого за 15 день			**59,4**	**47,4**	**177,2**	**1374,3**	**28,4**	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			
День 16								
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	60/5	6,1	11,9	1,1	136,3	0,1	215
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	392
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	1
2-й Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	8	368
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	4	5	59	2,4	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	2,2	11,7	72,7	5,7	77
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,4	13,5	245	18,1	298
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	
Полдник	КАША ЖИДКАЯ (пшенная) №185	170/5	7,8	4,4	34,8	210,4	0,8	185
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1	400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4	3	29,5	160,3	0	473
Итого за 16 день			**49,7**	**60**	**197,2**	**1535,4**	**40,3**	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			
День 17								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	170/2	5	4,9	14,2	121,6	0,6	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	1,2	394
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	0	7
2-й Завтрак								
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83	150/15	1,4	1,7	10,4	62,3	5,1	83
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160/5	10,7	10,7	26,8	254,7	18	291
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0	354
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	0	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	
Полдник	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ №135	60	0,9	0,6	7,7	42,3	2,3	135
	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	130/5	11,7	11,1	27,7	259,4	0,1	212
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	
Итого за 17 день			**49,2**	**42,1**	**195,3**	**1376,6**	**35,3**	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			
День 18								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	170/5	7,4	5,3	26,5	182,9	0,8	185
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3	15	101,9	0,6	397
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	
2-й Завтрак	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3	1	42	192	20	368
Обед	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15	
	БОРЩ №56	150	1,1	2,9	6	55	5,1	56
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/70	11,1	14,2	15,1	237,3	1,5	286
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	5,1	21,5	144,6	10,4	321
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	
Полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70/5	11,8	10,3	2,9	152,6	0,1	268
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	160	3,5	6	15,3	131,4	33,3	336
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	79,2	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	168,8	0	478
Итого за 18 день			**56,8**	**55,1**	**256,4**	**1772,2**	**167,2**	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 19								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200/2	5,8	5,2	19,7	149,9	0,7	93
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	1,1	393
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	1
2-й Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	150	1,3	1,7	10,1	60,9	3,9	80
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	60/5	10	14,5	9,6	208,4	0,1	282
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	160	2,8	6,8	15,5	142,4	12,5	344
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	
Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	130	23,2	16	21,8	329,4	0,2	237
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	20	0,4	0,9	2,3	17,4	0	351
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1	400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	50	3,4	6,3	27,3	179,9	0	470
Итого за 19 день			**61,2**	**70,8**	**201,4**	**1701,2**	**25,1**	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			
День 20								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ячневой) №94	180/2	5,1	4,9	16,9	132,4	0,6	94
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0,4	395
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	0	7
2-й Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	32,9	140,9	4	388
Обед	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ №134	60	1,2	2,3	6,4	52,4	2,6	134
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б №67	150	1,8	3	6,1	59	7,5	67
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	180	16,8	15,7	17,8	282,8	8,3	302
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ №374	150	0,3	0,1	25,3	104,8	9,1	374
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	
Полдник	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6	
	РЫБА ОТВАРНАЯ №242	70/5	13,9	4,8	0,5	101,2	0,2	242
	КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ №166	80/5	1,8	4,3	18,8	121,3	0,2	166
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	
Итого за 20 день			**53,9**	**41,9**	**194,9**	**1380,4**	**38,9**	

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал	С
Итого за период	1139,2	1095,3	4143,8	31427	880,8
Среднее значение за период	57,0	54,8	207,2	1571,3	44,0

Источник рецептуры:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-584с.