

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

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

### 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	180/2	4,4	4,8	15,1	121,5	0,1	0,6	0	0	131,7	19,6	105,9	0,2
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	0	1,2	0	0	111,5	14	82,4	0,3
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	7,2	14,6	141,6	0	0	0	0,7	81,6	11,7	63,7	0,6
<b>II Завтрак</b>													
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3
<b>Обед</b>													
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	60	0,8	2,5	5,2	47	0	1,3	1,3	0,5	31,9	22,4	33,2	0,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	150	1,8	1,8	12,1	70,9	0,1	3,9	0,1	0,7	16,4	14,3	34,9	0,8
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	60	9,9	10	9,7	167,2	0	0,1	0	0,2	23	10,6	39,7	0,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0	0,2	38,5	29,3	84,8	1,2
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
<b>Полдник</b>													
КАША ВЯЗКАЯ (гречневая) №168	170/5	9	4,7	35,1	219	0,3	0,7	0	2,9	147,5	92,7	213,4	2,8
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	0	0	0	9,4	3	2,3	0,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	0,3	3,5	5	12,6	0,3
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,2	0,1	0	0	0,8	10	6,1	34,8	0,4
<b>Всего за день:</b>		<b>44,9</b>	<b>43</b>	<b>216,9</b>	<b>1432,6</b>	<b>0,9</b>	<b>19,5</b>	<b>1,4</b>	<b>7,2</b>	<b>629,9</b>	<b>244,2</b>	<b>753,8</b>	<b>12</b>

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими 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				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	60/5	6,1	11,9	1,1	136,3	0	0,1	0,1	1,1	42,5	7	92,8	1,1
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3
<b>II Завтрак</b>													
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	0	0	0	0
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	4	5	59	0	2,4	0	1,8	19,6	11,7	23	0,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	150	1,3	1,7	10,1	60,9	0,1	3,9	0,1	0,6	15,6	14,8	34,3	0,7
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,4	13,5	245	0	18,1	0	0,6	63,6	32,8	151,8	2,6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	0	1,2	0	0,2	9,8	3,4	3	0,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
<b>Полдник</b>													
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240	130	17,8	16,5	18,5	299,4	0	1,4	0,2	0,7	140,7	24,8	200,1	1,6
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	2	5,6	43,7	0	0,1	0	0	27,1	3,4	19,6	0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,7	2,2	13,6	85,5	0	0,5	0	0	98,4	14,3	72,5	0,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6
<b>Всего за день:</b>		<b>60,5</b>	<b>67,5</b>	<b>180,8</b>	<b>1584,2</b>	<b>0,3</b>	<b>34,3</b>	<b>0,6</b>	<b>6,3</b>	<b>671,6</b>	<b>167</b>	<b>859,7</b>	<b>11,1</b>

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими 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				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	170/5	7,1	4	31,1	187,3	0,1	0,8	0	0,7	158,1	21,3	129,4	0,5
КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7	0	0,5	0	0	98,9	18,6	78	0,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6
<b>II Завтрак</b>													
ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2
<b>Обед</b>													
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,6	62	0	5,1	0,2	1,4	28	15,6	29,6	0,8
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70/5	11,6	16,5	11,3	239	0	0,1	0	0,8	27	21,1	122	1,9
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4,2	5,1	19,1	139,1	0,1	0,2	0,2	2,4	14,4	63,8	95,5	2,2
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	15	0,2	0,6	0,8	11,2	0	0	0	0	4	0,5	2,8	0
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ №374	150	0,3	0,1	25,3	104,8	0	9,1	0	0,1	15,9	5,2	7,8	0,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
<b>Полдник</b>													
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70/5	11,8	10,3	2,9	152,6	0	0,1	0	1,2	26,9	3,6	32,4	0,2
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	160	2,8	6,8	15,5	142,4	0,1	12,5	0,3	0,3	44,5	26,6	64	1,2
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	0	1,1	0	0	11,6	3,6	3,7	0,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	34,4	0	0	0	0,3	3,2	4,5	11,3	0,3
<b>Всего за день:</b>		<b>52,1</b>	<b>58,9</b>	<b>218,4</b>	<b>1626,4</b>	<b>0,5</b>	<b>52,5</b>	<b>0,9</b>	<b>8,9</b>	<b>477,6</b>	<b>294,3</b>	<b>708,8</b>	<b>11,8</b>

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими 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				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	180/2	5,3	5,2	15,2	128,6	0,2	0,6	0	0,9	133,4	39,8	128,5	1
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	0	1,2	0	0	111,5	14	82,4	0,3
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	0	74,8	2,8	40	0,1
<b>II Завтрак</b>													
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4
<b>Обед</b>													
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15	0,1	0,2	8,4	12	15,6	0,6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3	5,5	53,9	0	7,4	0,2	1,4	27,8	13,3	26,6	0,7
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160	10,7	6,7	26,8	218,4	0,3	18	2,6	0,8	24,6	42	199,6	4
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0	0	0	0	7,8	1	5,5	0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
<b>Полдник</b>													
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ №233	130	18,9	16,1	27,8	335,5	0	0,8	0,7	2,6	146,4	30	199,3	0,9
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,2	3,3	26,2	0	0,1	0	0	16,2	2,1	11,8	0
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,1	204	22,4	152	0,2
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4	3	29,6	160,7	0,1	0	0	0,6	10	6,7	35,6	0,5
<b>Всего за день:</b>		<b>57,8</b>	<b>48,6</b>	<b>193,3</b>	<b>1466,1</b>	<b>0,9</b>	<b>39,1</b>	<b>3,6</b>	<b>8,6</b>	<b>812,1</b>	<b>212,2</b>	<b>969,4</b>	<b>14,1</b>

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими 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				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	170/5	7,3	5,2	27,7	187,7	0,2	0,8	0	0,8	165,6	47,5	185,5	1,1
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6
<b>II Завтрак</b>													
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	4	5	59	0	2,4	0	1,8	19,6	11,7	23	0,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77	150	2	2,3	11,7	75,8	0,1	5,8	0,1	0,9	13,2	17	42,2	0,8
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,4	22,2	22,5	383,7	0,3	11,4	0	0,8	28,1	50	250,2	3,9
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	0	0	0	0	10	2,6	4,9	0,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
<b>Полдник</b>													
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	60	1,3	2,9	6,8	60,9	0	3,2	1	1,6	29,4	25,1	40,5	0,9
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	70/5	9,5	8,3	6,7	139,3	0	0,1	0	0,4	23,2	5,7	23,8	0,2
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	80/5	1,8	4,3	18,8	121,3	0	0,2	0,2	0,3	11,3	15,8	41	0,4
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	0	79,2	0,2	0	17,2	4,4	2,8	0,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4
<b>Всего за день:</b>		<b>59,9</b>	<b>63,6</b>	<b>207,6</b>	<b>1655,5</b>	<b>0,8</b>	<b>105,5</b>	<b>1,7</b>	<b>8,7</b>	<b>552,8</b>	<b>232,8</b>	<b>847,9</b>	<b>13,8</b>

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими 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				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	170/5	7,1	4	31,1	187,3	0,1	0,8	0	0,7	158,1	21,3	129,4	0,5
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	0	0,1	0	0	88	3,5	50	0,1
<b>II Завтрак</b>													
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	32,9	140,9	0	4	0	0,6	22,4	11,2	22,6	2,3
<b>Обед</b>													
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	150/15	1,5	2,2	8,8	60,3	0	2,7	0,1	0,6	16,5	11,1	28,5	0,5
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,4	13,5	245	0	18,1	0	0,6	63,6	32,8	151,8	2,6
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
<b>Полдник</b>													
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	70	11,4	4,3	1,8	92,1	0	0	0,1	0,4	16,6	3,1	37,9	0,5
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4,2	5,1	19,1	139,1	0,1	0,2	0,2	2,4	14,4	63,8	95,5	2,2
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	0	1,1	0	0	11,6	3,6	3,7	0,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5,1	2,8	52,7	256,4	0,1	0,1	0	0,5	15,8	9,6	45,7	0,9
<b>Всего за день:</b>		<b>60,1</b>	<b>42,8</b>	<b>238,8</b>	<b>1587,4</b>	<b>0,5</b>	<b>31,1</b>	<b>0,5</b>	<b>7,3</b>	<b>650,3</b>	<b>212,6</b>	<b>800,5</b>	<b>12,9</b>

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими 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				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1,3	6,2	5,4	83,3	0	4,9	0,1	0	28,7	10,5	25,9	0,5
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	60/5	6,1	11,9	1,1	136,3	0	0,1	0,1	1,1	42,5	7	92,8	1,1
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	3,1	2,7	13,4	91,3	0	1,4	0	0	134,1	16,7	98,6	0,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6
<b>II Завтрак</b>													
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3
<b>Обед</b>													
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	60	0,8	2,5	5,2	47	0	1,3	1,3	0,5	31,9	22,4	33,2	0,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83	150/15	4,1	4	10,4	94	0,1	5,1	0,1	0,7	16,7	16,4	38	0,7
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	200/5	20,2	15,6	42,1	404,8	0,2	10,3	4,5	2,4	31,4	26,5	265	5,8
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	0	1,2	0	0,2	9,8	3,4	3	0,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
<b>Полдник</b>													
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ №154	130	12,9	12,2	21,2	248,7	0	1,8	1,5	1,1	135,7	44,3	181	1,6
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	2	5,6	43,7	0	0,1	0	0	27,1	3,4	19,6	0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,7	2,2	13,6	85,5	0	0,5	0	0	98,4	14,3	72,5	0,3
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	0,3	3,5	5	12,6	0,3
<b>Всего за день:</b>		<b>61,5</b>	<b>71,5</b>	<b>215,1</b>	<b>1769,5</b>	<b>0,4</b>	<b>28,1</b>	<b>7,7</b>	<b>8</b>	<b>595,1</b>	<b>199,9</b>	<b>942,4</b>	<b>16,9</b>

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими 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				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	170/5	7,4	5,3	27,5	186,8	0,2	0,8	0	0,8	166,9	47,1	185,2	1,1
КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7	0	0,5	0	0	98,9	18,6	78	0,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,3	8,3	14,7	141,5	0	0	0,1	0,8	7,2	8,9	24,2	0,5
<b>II Завтрак</b>													
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4
<b>Обед</b>													
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15	0,1	0,2	8,4	12	15,6	0,6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3	5,4	53,7	0	7,4	0,2	1,3	27,5	13,2	26,3	0,7
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/70	11,2	15,9	14,5	251,1	0	1,5	0	0,7	48,6	19,7	117,4	1,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0	0,2	38,5	29,3	84,8	1,2
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ №374	150	0,3	0,1	25,3	104,8	0	9,1	0	0,1	15,9	5,2	7,8	0,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
<b>Полдник</b>													
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70/5	11,8	10,3	2,9	152,6	0	0,1	0	1,2	26,9	3,6	32,4	0,2
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	160	2,8	6,8	15,5	142,4	0,1	12,5	0,3	0,3	44,5	26,6	64	1,2
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	80	1,3	3,3	8,5	68,3	0	3,5	0	0,2	31,7	17,4	34,8	1,1
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	0	79,2	0,2	0	17,2	4,4	2,8	0,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
<b>Всего за день:</b>		<b>51,6</b>	<b>62,3</b>	<b>218,6</b>	<b>1670</b>	<b>0,7</b>	<b>135,3</b>	<b>0,8</b>	<b>8,4</b>	<b>574,3</b>	<b>236,7</b>	<b>751,5</b>	<b>15,3</b>



# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими 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				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	170/5	7,8	3,9	34	202,8	0,2	0,8	0	0	159,8	34,5	183,2	1,5
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3	0	36,4	0	0,1	0	0	88	3,5	50	0,1
<b>II Завтрак</b>													
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	0	0	0	0
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	4	5	59	0	2,4	0	1,8	19,6	11,7	23	0,7
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,5	61,8	0	5,1	0,2	1,3	27,7	15,5	29,3	0,8
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160	10,7	6,7	26,8	218,4	0,3	18	2,6	0,8	24,6	42	199,6	4
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0	0	0	0	7,8	1	5,5	0
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	0	0	0	0	10	2,6	4,9	0,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
<b>Полдник</b>													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	130	23,2	16,2	22,2	332,3	0	0,2	0,1	0,4	178,5	29	245,6	1
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	2	5,6	43,7	0	0,1	0	0	27,1	3,4	19,6	0
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,1	204	22,4	152	0,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
<b>Всего за день:</b>		<b>66,8</b>	<b>51,4</b>	<b>206,2</b>	<b>1575,6</b>	<b>0,8</b>	<b>29,7</b>	<b>3,1</b>	<b>5,9</b>	<b>970,9</b>	<b>209,4</b>	<b>1136,2</b>	<b>11,2</b>

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими 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				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1,3	6,2	5,4	83,3	0	4,9	0,1	0	28,7	10,5	25,9	0,5
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	60/5	6,1	11,9	1,1	136,3	0	0,1	0,1	1,1	42,5	7	92,8	1,1
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	3,1	2,7	13,4	91,3	0	1,4	0	0	134,1	16,7	98,6	0,3
БАТОН	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
<b>II Завтрак</b>													
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3
<b>Обед</b>													
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	60	0,8	2,5	5,2	47	0	1,3	1,3	0,5	31,9	22,4	33,2	0,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82	150	2,3	1,8	12,7	75,1	0,1	4	0,1	0,7	12,2	13,3	34,9	0,8
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	180	16,8	15,6	17,8	282,4	0,2	8,3	0,7	0,6	51,2	44,3	192,1	2,4
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
<b>Полдник</b>													
КАША ВЯЗКАЯ (гречневая) №168	170/5	9	4,7	35,1	219	0,3	0,7	0	2,9	147,5	92,7	213,4	2,8
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	0	0	0	9,4	3	2,3	0,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	168,8	0,1	0	0	1,2	9	6,2	30,4	0,3
<b>Всего за день:</b>		<b>50,6</b>	<b>52,4</b>	<b>201,6</b>	<b>1484,9</b>	<b>0,8</b>	<b>22,1</b>	<b>2,3</b>	<b>8,3</b>	<b>502,7</b>	<b>242,8</b>	<b>809,3</b>	<b>13,7</b>

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими 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				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	170/2	4,1	4,6	14,2	115,1	0	0,6	0	0	124,4	18,4	99,5	0,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0	0,4	0	0	82	11,9	60,4	0,2
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	0	74,8	2,8	40	0,1
<b>II Завтрак</b>													
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3
<b>Обед</b>													
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15	0,1	0,2	8,4	12	15,6	0,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	1,8	11,7	68,3	0,1	5,7	0,1	0,7	17,4	18	42,2	0,8
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	200/5	20,2	15,6	42,1	404,8	0,2	10,3	4,5	2,4	31,4	26,5	265	5,8
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	0	1,2	0	0,2	9,8	3,4	3	0,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
<b>Полдник</b>													
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	70/5	9,2	6,9	4,5	118	0	0,5	0,3	0,5	17,5	8,8	30,7	0,6
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	160	2,8	6,8	15,5	142,4	0,1	12,5	0,3	0,3	44,5	26,6	64	1,2
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	0	1,1	0	0	11,6	3,6	3,7	0,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,2	0,1	0	0	0,8	10	6,1	34,8	0,4
<b>Всего за день:</b>		<b>55,6</b>	<b>46,1</b>	<b>222,3</b>	<b>1550,3</b>	<b>0,6</b>	<b>36,1</b>	<b>5,2</b>	<b>6,4</b>	<b>462,1</b>	<b>164,8</b>	<b>748,1</b>	<b>15,5</b>

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими 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				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	170/5	7,1	4	31,1	187,3	0,1	0,8	0	0,7	158,1	21,3	129,4	0,5
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6
<b>II Завтрак</b>													
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	32,9	140,9	0	4	0	0,6	22,4	11,2	22,6	2,3
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	4	5	59	0	2,4	0	1,8	19,6	11,7	23	0,7
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3	5,5	54,2	0	7,4	0,2	1,4	27,9	13,5	26,9	0,7
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	60/5	10	14,5	9,6	208,4	0	0,1	0	0,7	23,5	18,1	105,2	1,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0	0,2	38,8	29,3	84,9	1,2
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	0	0	0	0	10	2,6	4,9	0,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
<b>Полдник</b>													
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	130/5	11,7	11,1	27,7	259,4	0,1	0,1	0	1,7	73,7	15,5	115,5	1
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	2	5,6	43,7	0	0,1	0	0	27,1	3,4	19,6	0
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,1	204	22,4	152	0,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4
<b>Всего за день:</b>		<b>53,5</b>	<b>63</b>	<b>218,9</b>	<b>1662,6</b>	<b>0,7</b>	<b>26,8</b>	<b>0,5</b>	<b>9,3</b>	<b>828,5</b>	<b>194,8</b>	<b>905</b>	<b>11,3</b>

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

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

### 13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	170/5	7,8	3,9	34	202,8	0,2	0,8	0	0	159,8	34,5	183,2	1,5
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	0	1,2	0	0	111,7	14,1	82,4	0,3
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3
<b>II Завтрак</b>													
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3
<b>Обед</b>													
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	150	1,8	1,8	12,1	70,9	0,1	3,9	0,1	0,7	13,8	14,1	34,4	0,8
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/70	11,1	14,2	15,1	237,3	0	1,5	0	0,5	48,4	19,5	115,9	1,6
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4,2	5,1	19,1	139,1	0,1	0,2	0,2	2,4	14,4	63,8	95,5	2,2
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
<b>Полдник</b>													
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70/5	11,8	10,3	2,9	152,6	0	0,1	0	1,2	26,9	3,6	32,4	0,2
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	130	2,8	4,5	15,8	116,4	0,1	7,4	0	0,2	38,2	21	64,8	0,8
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	0	0	0	9,4	3	2,3	0,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	168,8	0,1	0	0	1,2	9	6,2	30,4	0,3
<b>Всего за день:</b>		<b>53,5</b>	<b>49,1</b>	<b>219,5</b>	<b>1540,5</b>	<b>0,7</b>	<b>19,5</b>	<b>0,3</b>	<b>7,5</b>	<b>480,6</b>	<b>214,2</b>	<b>738,1</b>	<b>12,9</b>

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими 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				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1,3	6,2	5,4	83,3	0	4,9	0,1	0	28,7	10,5	25,9	0,5
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	60/5	6,1	11,9	1,1	136,3	0	0,1	0,1	1,1	42,5	7	92,8	1,1
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,7	3,1	14,6	101,7	0	0,6	0	0	118,8	22,3	93,6	0,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6
<b>II Завтрак</b>													
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	0	0	0	0
<b>Обед</b>													
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	60	1,3	2,9	6,8	60,9	0	3,2	1	1,6	29,4	25,1	40,5	0,9
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б №57	150	1,7	3	7,5	65,3	0	5,2	0,2	1,3	22,8	14,4	29,3	0,8
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,4	22,2	22,5	383,7	0,3	11,4	0	0,8	28,1	50	250,2	3,9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	0	1,2	0	0,2	9,8	3,4	3	0,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
<b>Полдник</b>													
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	170/5	7,4	5,3	27,5	186,8	0,2	0,8	0	0,8	166,9	47,1	185,2	1,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0	0,4	0	0	82	11,9	60,4	0,2
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ №458	75	10,2	5,4	33,8	226,3	0,1	0	0	0,5	52,6	13	96,3	0,6
<b>Всего за день:</b>		<b>63,4</b>	<b>71</b>	<b>197,9</b>	<b>1689,9</b>	<b>0,7</b>	<b>29,2</b>	<b>1,5</b>	<b>8</b>	<b>596,9</b>	<b>222,2</b>	<b>939,1</b>	<b>12,5</b>

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими 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				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	180/2	5,3	5,2	15,2	128,6	0,2	0,6	0	0,9	133,4	39,8	128,5	1
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	0	74,8	2,8	40	0,1
<b>II Завтрак</b>													
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	32,9	140,9	0	4	0	0,6	22,4	11,2	22,6	2,3
<b>Обед</b>													
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА К/Б №80	150	1,8	1,7	10,7	65,1	0,1	4	0,1	0,6	11,4	13,8	34,3	0,7
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	180	16,8	15,6	17,8	282,4	0,2	8,3	0,7	0,6	51,2	44,3	192,1	2,4
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	0	0	0	0	10	2,6	4,9	0,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
<b>Полдник</b>													
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	70/5	9,5	8,3	6,7	139,3	0	0,1	0	0,4	23,2	5,7	23,8	0,2
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	160	3,5	6	15,3	131,4	0,1	33,3	0,1	2,6	84,9	28,6	57,8	1,7
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	80	1,3	3,3	8,5	68,3	0	3,5	0	0,2	31,7	17,4	34,8	1,1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	0	1,1	0	0	11,6	3,6	3,7	0,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
<b>Всего за день:</b>		<b>55,3</b>	<b>55,2</b>	<b>199,6</b>	<b>1525,2</b>	<b>0,8</b>	<b>60,1</b>	<b>1,1</b>	<b>7,4</b>	<b>703</b>	<b>222,6</b>	<b>788,2</b>	<b>13,1</b>

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

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

**16 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	60/5	6,1	11,9	1,1	136,3	0	0,1	0,1	1,1	42,5	7	92,8	1,1
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3
<b>II Завтрак</b>													
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	4	5	59	0	2,4	0	1,8	19,6	11,7	23	0,7
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б №67	150	1,8	3	6,1	59	0	7,5	0,2	1,4	23	12,4	26,9	0,7
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	180	34,5	37,9	29,8	598,3	0,1	1,9	0,6	0,9	41,4	52,9	331,8	3,3
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
<b>Полдник</b>													
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70/5	11,8	10,3	2,9	152,6	0	0,1	0	1,2	26,9	3,6	32,4	0,2
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	160	2,8	6,8	15,5	142,4	0,1	12,5	0,3	0,3	44,5	26,6	64	1,2
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	0	0	0	9,4	3	2,3	0,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
<b>Всего за день:</b>		<b>72,7</b>	<b>86,4</b>	<b>162,2</b>	<b>1732,1</b>	<b>0,5</b>	<b>37,7</b>	<b>1,4</b>	<b>9,5</b>	<b>490,9</b>	<b>185,8</b>	<b>838,7</b>	<b>14,5</b>



# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими 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				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	170/2	4,1	4,6	14,2	115,1	0	0,6	0	0	124,4	18,4	99,5	0,2
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	0	1,2	0	0	111,7	14,1	82,4	0,3
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	0	74,8	2,8	40	0,1
<b>II Завтрак</b>													
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	0	0	0	0
<b>Обед</b>													
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
БОРЩ №56	150	1,1	2,9	6	55	0	5,1	0,2	1,4	29,5	14,2	25,3	0,8
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288	70/70	12	14,9	10,8	230,2	0	0,8	0	0,6	39,6	18,4	117,6	1,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	100/5	3,8	4,5	24	151,1	0,1	0	0	0,8	8,8	5,2	28,8	0,6
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	0	0	0	0	10	2,6	4,9	0,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
<b>Полдник</b>													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	130	23,2	16	21,8	329,4	0	0,2	0,1	0,4	178,8	28,9	245,3	1
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	2,1	5,7	44,8	0	0,1	0	0	27,1	3,4	19,6	0
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,1	204	22,4	152	0,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
<b>Всего за день:</b>		<b>64,2</b>	<b>56,9</b>	<b>188,8</b>	<b>1538,8</b>	<b>0,3</b>	<b>13</b>	<b>0,4</b>	<b>4,8</b>	<b>842,3</b>	<b>160,2</b>	<b>909,3</b>	<b>7,9</b>

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими 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				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	170/5	7,4	5,3	26,5	182,9	0,2	0,8	0	0,8	166,9	47,1	185,2	1,1
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3	15	101,9	0	0,6	0	0	117,9	20,7	91	0,5
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3
<b>II Завтрак</b>													
ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2
<b>Обед</b>													
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15	0,1	0,2	8,4	12	15,6	0,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	2,2	11,7	72,7	0,1	5,7	0,1	0,9	17,4	18	42,2	0,8
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/70	11,1	14,2	15,1	237,3	0	1,5	0	0,5	48,4	19,5	115,9	1,6
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	160	3,5	6	15,3	131,4	0,1	33,3	0,1	2,6	84,9	28,6	57,8	1,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	0	1,2	0	0,2	9,8	3,4	3	0,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
<b>Полдник</b>													
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	70/5	9,2	6,9	4,5	118	0	0,5	0,3	0,5	17,5	8,8	30,7	0,6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	5,1	21,5	144,6	0,2	10,4	0	0,2	38,9	29,5	85,4	1,2
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	0	79,2	0,2	0	17,2	4,4	2,8	0,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	168,8	0,1	0	0	1,2	9	6,2	30,4	0,3
<b>Всего за день:</b>		<b>54,7</b>	<b>50,9</b>	<b>262,8</b>	<b>1749</b>	<b>0,9</b>	<b>155,6</b>	<b>0,8</b>	<b>8,4</b>	<b>571,3</b>	<b>302,4</b>	<b>793,9</b>	<b>13,1</b>

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими 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				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200/2	5,8	5,2	19,7	149,9	0,1	0,7	0	0,4	148,3	18,6	114,4	0,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	0	1,1	0	0	11,6	3,6	3,7	0,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6
<b>II Завтрак</b>													
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	4	5	59	0	2,4	0	1,8	19,6	11,7	23	0,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	150	1,3	1,7	10,1	60,9	0,1	3,9	0,1	0,6	13	14,6	33,8	0,7
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	60/5	10	14,5	9,6	208,4	0	0,1	0	0,7	23,5	18,1	105,2	1,7
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	160	2,8	6,8	15,5	142,4	0,1	12,5	0,3	0,3	44,5	26,6	64	1,2
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
<b>Полдник</b>													
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235	100	15,3	11,2	24,3	263	0	0,2	0,1	0,4	120,9	23,3	173,6	1
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,2	3,3	26,2	0	0,1	0	0	16,2	2,1	11,8	0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	50	3,4	6,3	27,3	179,9	0,1	0	0	1,5	8	5,4	28,1	0,3
<b>Всего за день:</b>		<b>53,2</b>	<b>65</b>	<b>205,3</b>	<b>1631,2</b>	<b>0,6</b>	<b>23,4</b>	<b>0,7</b>	<b>7,8</b>	<b>646,7</b>	<b>177,7</b>	<b>789,9</b>	<b>11,4</b>

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими 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				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	170/5	7,8	3,9	34	202,8	0,2	0,8	0	0	159,8	34,5	183,2	1,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0	0,4	0	0	82	11,9	60,4	0,2
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	0	74,8	2,8	40	0,1
<b>II Завтрак</b>													
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	32,9	140,9	0	4	0	0,6	22,4	11,2	22,6	2,3
<b>Обед</b>													
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	80	1,3	3,3	8,5	68,3	0	3,5	0	0,2	31,7	17,4	34,8	1,1
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,5	61,8	0	5,1	0,2	1,3	27,7	15,5	29,3	0,8
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160	10,7	6,7	26,8	218,4	0,3	18	2,6	0,8	24,6	42	199,6	4
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0	0	0	0	7,8	1	5,5	0
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ №374	150	0,3	0,1	25,3	104,8	0	9,1	0	0,1	15,9	5,2	7,8	0,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
<b>Полдник</b>													
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70/5	11,8	10,3	2,9	152,6	0	0,1	0	1,2	26,9	3,6	32,4	0,2
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ №166	80/5	1,8	4,3	18,8	121,3	0	0,2	0,2	0,3	11,3	15,8	41	0,4
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	0	0	0	9,4	3	2,3	0,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
<b>Всего за день:</b>		<b>48,3</b>	<b>39,5</b>	<b>228,1</b>	<b>1478,4</b>	<b>0,6</b>	<b>44,2</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>527,9</b>	<b>193,7</b>	<b>752,8</b>	<b>13,8</b>

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал	С
<b>Итого за период</b>	<b>1140,2</b>	<b>1145,1</b>	<b>4202,7</b>	<b>31950,2</b>	<b>942,8</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>57,0</b>	<b>57,3</b>	<b>210,1</b>	<b>1597,5</b>	<b>47,1</b>

### Источник рецептуры:

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

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
94	2011
394	2011
3	2011
399	2011
324	2011
82	2011
305	2011
321	2011
376	2011
168	2011
392	2011
467	2011

<b>№ рецеп- туры</b>	<b>Сборник рецептур</b>
215	2011
400	2011
399	2011
33	2011
80	2011
298	2011
372	2011
240	2011
351	2011
395	2011

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
185	2011
397	2011
1	2011
368	2011
57	2011
282	2011
166	2011
354	2011
374	2011
268	2011
344	2011
393	2011

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
94	2011
394	2011
7	2011
368	2011
67	2011
291	2011
354	2011
376	2011
233	2011
351	2011
401	2011
473	2011



№ рецеп- туры	Сборник рецептур
185	2011
400	2011
1	2011
399	2011
33	2011
77	2011
276	2011
383	2011
54	2011
255	2011
166	2011
398	2011

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
185	2011
400	2011
7	2011
388	2011
85	2011
298	2011
376	2011
249	2011
166	2011
393	2011
458	2011

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
215	2011
394	2011
1	2011
399	2011
324	2011
83	2011
292	2011
372	2011
154	2011
351	2011
395	2011

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
185	2011
397	2011
1	2011
368	2011
67	2011
286	2011
321	2011
374	2011
268	2011
344	2011
324	2011
398	2011

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
185	2011
400	2011
7	2011
399	2011
33	2011
57	2011
291	2011
354	2011
383	2011
237	2011
351	2011
401	2011

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
215	2011
394	2011
399	2011
324	2011
82	2011
302	2011
376	2011
168	2011
392	2011
478	2011

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
93	2011
395	2011
7	2011
399	2011
77	2011
292	2011
372	2011
256	2011
344	2011
393	2011
467	2011

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
185	2011
400	2011
1	2011
388	2011
33	2011
67	2011
282	2011
321	2011
383	2011
212	2011
351	2011
401	2011



№ рецеп- туры	Сборник рецептур
185	2011
394	2011
399	2011
82	2011
286	2011
166	2011
376	2011
268	2011
151	2011
392	2011
478	2011

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
215	2011
397	2011
1	2011
399	2011
54	2011
57	2011
276	2011
372	2011
185	2011
395	2011
458	2011

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
94	2011
400	2011
7	2011
388	2011
80	2011
302	2011
383	2011
255	2011
336	2011
324	2011
393	2011

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
215	2011
400	2011
368	2011
33	2011
67	2011
304	2011
376	2011
268	2011
344	2011
392	2011

<b>№ рецеп- туры</b>	<b>Сборник рецептур</b>
93	2011
394	2011
7	2011
399	2011
56	2011
288	2011
205	2011
383	2011
237	2011
351	2011
401	2011

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
185	2011
397	2011
368	2011
77	2011
286	2011
336	2011
372	2011
256	2011
321	2011
398	2011
478	2011

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
93	2011
393	2011
1	2011
399	2011
33	2011
80	2011
282	2011
344	2011
376	2011
235	2011
351	2011
400	2011
470	2011

<b>№ рецеп- туры</b>	<b>Сборник рецептур</b>
185	2011
395	2011
7	2011
388	2011
324	2011
57	2011
291	2011
354	2011
374	2011
268	2011
166	2011
392	2011