

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными 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
Завтрак												
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
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
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
II Завтрак												
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3
Обед												
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
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
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	60	9,9	10	9,7	167,2	0	0,1	0	0,2	23	10,6	39,7
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
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,4	1,4	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8
Полдник												
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
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	0,3	3,5	5	12,6
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,2	0,1	0	0	0,8	10	6,1	34,8
Всего за день:		44,9	43	216,9	1432,6	0,9	19,5	1,4	7,2	629,9	244,2	753,8

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				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	
Завтрак													
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	
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	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	
II Завтрак													
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	0	0	0	
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	4	5	59	0	2,4	0	1,8	19,6	11,7	23	
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	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,4	13,5	245	0	18,1	0	0,6	63,6	32,8	151,8	
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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	
Полдник													
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	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	2	5,6	43,7	0	0,1	0	0	27,1	3,4	19,6	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	
Всего за день:		60,5	67,5	180,8	1584,2	0,3	34,3	0,6	6,3	671,6	167	859,7	

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				Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
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
КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7	0	0,5	0	0	98,9	18,6	78
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
II Завтрак												
ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56
Обед												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4
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
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70/5	11,6	16,5	11,3	239	0	0,1	0	0,8	27	21,1	122
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
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	15	0,2	0,6	0,8	11,2	0	0	0	0	4	0,5	2,8
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8
Полдник												
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
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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	0	1,1	0	0	11,6	3,6	3,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	34,4	0	0	0	0,3	3,2	4,5	11,3
Всего за день:		52,1	58,9	218,4	1626,4	0,5	52,5	0,9	8,9	477,6	294,3	708,8

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				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	
Завтрак													
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	
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	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	0	74,8	2,8	40	
II Завтрак													
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	
Обед													
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0	1,4	8,1	0	2,4	0	0	7,6	10,8	14	
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	
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	
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0	0	0	0	7,8	1	5,5	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,3	1,4	0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	
Полдник													
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	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,2	3,3	26,2	0	0,1	0	0	16,2	2,1	11,8	
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	
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4	3	29,6	160,7	0,1	0	0	0,6	10	6,7	35,6	
Всего за день:		57,8	48,6	193,3	1466,1	0,9	39,1	3,6	8,6	812,1	212,2	969,4	

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				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	
Завтрак													
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	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	
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	
II Завтрак													
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	4	5	59	0	2,4	0	1,8	19,6	11,7	23	
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	
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	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	0	0	0	0	10	2,6	4,9	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	
Полдник													
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	
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	
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	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	
Всего за день:		59,9	63,6	207,6	1655,5	0,8	105,5	1,7	8,7	552,8	232,8	847,9	

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				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	
Завтрак													
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	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	0	0,1	0	0	88	3,5	50	
II Завтрак													
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	32,9	140,9	0	4	0	0,6	22,4	11,2	22,6	
Обед													
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	
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	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,4	13,5	245	0	18,1	0	0,6	63,6	32,8	151,8	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,4	1,4	0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	
Полдник													
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	
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	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	0	1,1	0	0	11,6	3,6	3,7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	
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	
Всего за день:		60,1	42,8	238,8	1587,4	0,5	31,1	0,5	7,3	650,3	212,6	800,5	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (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				Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1,3	6,2	5,4	83,3	0	4,9	0,1	0	28,7	10,5	25,9
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
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
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
II Завтрак												
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3
Обед												
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
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
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
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8
Полдник												
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
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	2	5,6	43,7	0	0,1	0	0	27,1	3,4	19,6
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
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	0,3	3,5	5	12,6
Всего за день:		61,5	71,5	215,1	1769,5	0,4	28,1	7,7	8	595,1	199,9	942,4

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				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	
Завтрак													
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	
КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7	0	0,5	0	0	98,9	18,6	78	
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	
II Завтрак													
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	
Обед													
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0	1,4	8,1	0	2,4	0	0	7,6	10,8	14	
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	
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	
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	
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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	
Полдник													
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	
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	
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	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	
Всего за день:		51,6	62,3	218,6	1670	0,7	135,3	0,8	8,4	574,3	236,7	751,5	

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				Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
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
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3	0	36,4	0	0,1	0	0	88	3,5	50
II Завтрак												
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	0	0	0
Обед												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	4	5	59	0	2,4	0	1,8	19,6	11,7	23
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
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
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0	0	0	0	7,8	1	5,5
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	0	0	0	0	10	2,6	4,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8
Полдник												
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
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	2	5,6	43,7	0	0,1	0	0	27,1	3,4	19,6
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2
Всего за день:		66,8	51,4	206,2	1575,6	0,8	29,7	3,1	5,9	970,9	209,4	1136,2

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (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				Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1,3	6,2	5,4	83,3	0	4,9	0,1	0	28,7	10,5	25,9
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
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
БАТОН	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8
II Завтрак												
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3
Обед												
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
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
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
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,4	1,4	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8
Полдник												
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
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	168,8	0,1	0	0	1,2	9	6,2	30,4
Всего за день:		50,6	52,4	201,6	1484,9	0,8	22,1	2,3	8,3	502,7	242,8	809,3

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (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				Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0	0,4	0	0	82	11,9	60,4
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	0	74,8	2,8	40
II Завтрак												
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3
Обед												
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0	1,4	8,1	0	2,4	0	0	7,6	10,8	14
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
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
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8
Полдник												
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
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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	0	1,1	0	0	11,6	3,6	3,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,2	0,1	0	0	0,8	10	6,1	34,8
Всего за день:		55,6	46,1	222,3	1550,3	0,6	36,1	5,2	6,4	462,1	164,8	748,1

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (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				Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
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
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144
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
II Завтрак												
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	32,9	140,9	0	4	0	0,6	22,4	11,2	22,6
Обед												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	4	5	59	0	2,4	0	1,8	19,6	11,7	23
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
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
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
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	0	0	0	0	10	2,6	4,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8
Полдник												
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
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	2	5,6	43,7	0	0,1	0	0	27,1	3,4	19,6
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1
Всего за день:		53,5	63	218,9	1662,6	0,7	26,8	0,5	9,3	828,5	194,8	905

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными 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	
Завтрак													
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	
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	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	
II Завтрак													
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	
Обед													
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	
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	
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	
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	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,4	1,4	0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	
Полдник													
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	
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	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	168,8	0,1	0	0	1,2	9	6,2	30,4	
Всего за день:		53,5	49,1	219,5	1540,5	0,7	19,5	0,3	7,5	480,6	214,2	738,1	

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				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	
Завтрак													
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1,3	6,2	5,4	83,3	0	4,9	0,1	0	28,7	10,5	25,9	
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	
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,7	3,1	14,6	101,7	0	0,6	0	0	118,8	22,3	93,6	
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	
II Завтрак													
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	0	0	0	
Обед													
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	
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	
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	
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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	
Полдник													
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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0	0,4	0	0	82	11,9	60,4	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ №458	75	10,2	5,4	33,8	226,3	0,1	0	0	0,5	52,6	13	96,3	
Всего за день:		63,4	71	197,9	1689,9	0,7	29,2	1,5	8	596,9	222,2	939,1	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (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				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	
Завтрак													
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	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	0	74,8	2,8	40	
II Завтрак													
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	32,9	140,9	0	4	0	0,6	22,4	11,2	22,6	
Обед													
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	
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	
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	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	0	0	0	0	10	2,6	4,9	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	
Полдник													
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	
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	
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	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	0	1,1	0	0	11,6	3,6	3,7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	
Всего за день:		55,3	55,2	199,6	1525,2	0,8	60,1	1,1	7,4	703	222,6	788,2	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными 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	
Завтрак													
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	
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	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	
II Завтрак													
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	4	5	59	0	2,4	0	1,8	19,6	11,7	23	
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	
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	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,4	1,4	0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	
Полдник													
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	
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	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	
Всего за день:		72,7	86,4	162,2	1732,1	0,5	37,7	1,4	9,5	490,9	185,8	838,7	

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				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	
Завтрак													
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	
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	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	0	74,8	2,8	40	
II Завтрак													
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	0	0	0	
Обед													
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	
БОРЩ №56	150	1,1	2,9	6	55	0	5,1	0,2	1,4	29,5	14,2	25,3	
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	
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	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	0	0	0	0	10	2,6	4,9	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	
Полдник													
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	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	2,1	5,7	44,8	0	0,1	0	0	27,1	3,4	19,6	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	
Всего за день:		64,2	56,9	188,8	1538,8	0,3	13	0,4	4,8	842,3	160,2	909,3	

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				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	
Завтрак													
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	
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3	15	101,9	0	0,6	0	0	117,9	20,7	91	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	
II Завтрак													
ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	
Обед													
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0	1,4	8,1	0	2,4	0	0	7,6	10,8	14	
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	
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	
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	
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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	
Полдник													
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	
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	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	168,8	0,1	0	0	1,2	9	6,2	30,4	
Всего за день:		54,7	50,9	262,8	1749	0,9	155,6	0,8	8,4	571,3	302,4	793,9	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (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				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	
Завтрак													
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	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	0	1,1	0	0	11,6	3,6	3,7	
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	
II Завтрак													
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	4	5	59	0	2,4	0	1,8	19,6	11,7	23,8	
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	
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	
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	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,4	1,4	0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	
Полдник													
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	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,2	3,3	26,2	0	0,1	0	0	16,2	2,1	11,8	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	50	3,4	6,3	27,3	179,9	0,1	0	0	1,5	8	5,4	28,1	
Всего за день:		53,2	65	205,3	1631,2	0,6	23,4	0,7	7,8	646,7	177,7	789,9	

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				Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0	0,4	0	0	82	11,9	60,4
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	0	74,8	2,8	40
II Завтрак												
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	32,9	140,9	0	4	0	0,6	22,4	11,2	22,6
Обед												
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
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
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
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0	0	0	0	7,8	1	5,5
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8
Полдник												
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4
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
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
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2
Всего за день:		48,3	39,5	228,1	1478,4	0,6	44,2	3	6	527,9	193,7	752,8

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

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

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.

ЭНИЯ

Эства Fe, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
0,2	94	2011
0,3	394	2011
0,6	3	2011
2,3	399	2011
0,6	324	2011
0,8	82	2011
0,7	305	2011
1,2	321	2011
0	376	2011
1,6		
2,8	168	2011
0,2	392	2011
0,3		
0,4	467	2011
12		

ЭНИЯ

Эства	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Fe, мг		
0,4		
1,1	215	2011
0,2	400	2011
0,3		
0	399	2011
0,7	33	2011
0,7	80	2011
2,6	298	2011
0,6	372	2011
1,6		
1,6	240	2011
0	351	2011
0,3	395	2011
0,4		
0,6		
11,1		

ЭНИЯ

Эства	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Fe, мг		
0,5	185	2011
0,5	397	2011
0,6	1	2011
1,2	368	2011
0,4		
0,8	57	2011
1,9	282	2011
2,2	166	2011
0	354	2011
0,1	374	2011
1,6		
0,2	268	2011
1,2	344	2011
0,3	393	2011
0,3		
11,8		

ЭНИЯ

Эства	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Fe, мг		
1	94	2011
0,3	394	2011
0,3		
0,1	7	2011
4	368	2011
0,5		
0,7	67	2011
4	291	2011
0	354	2011
0	376	2011
1,6		
0,9	233	2011
0	351	2011
0,2	401	2011
0,5	473	2011
14,1		

ЭНИЯ

Эства	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Fe, мг		
1,1	185	2011
0,2	400	2011
0,6	1	2011
2,3	399	2011
0,7	33	2011
0,8	77	2011
3,9	276	2011
0,2	383	2011
1,6		
0,9	54	2011
0,2	255	2011
0,4	166	2011
0,5	398	2011
0,4		
13,8		

ЭНИЯ

Эства	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Fe, мг		
0,5	185	2011
0,2	400	2011
0,3		
0,1	7	2011
2,3	388	2011
0,4		
0,5	85	2011
2,6	298	2011
0	376	2011
1,6		
0,5	249	2011
2,2	166	2011
0,3	393	2011
0,5		
0,9	458	2011
12,9		

ЭНИЯ

Эства Fe, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
0,5		
1,1	215	2011
0,3	394	2011
0,6	1	2011
2,3	399	2011
0,6	324	2011
0,7	83	2011
5,8	292	2011
0,6	372	2011
1,6		
1,6	154	2011
0	351	2011
0,3	395	2011
0,6		
0,3		
16,9		

ЭНИЯ

Эства Fe, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
1,1	185	2011
0,5	397	2011
0,5	1	2011
4	368	2011
0,5		
0,7	67	2011
1,5	286	2011
1,2	321	2011
0,1	374	2011
1,6		
0,2	268	2011
1,2	344	2011
1,1	324	2011
0,5	398	2011
0,6		
15,3		

ЭНИЯ

Эства Fe, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
1,5	185	2011
0,2	400	2011
0,3		
0,1	7	2011
0	399	2011
0,7	33	2011
0,8	57	2011
4	291	2011
0	354	2011
0,2	383	2011
1,6		
1	237	2011
0	351	2011
0,2	401	2011
0,6		
11,2		

ЭНИЯ

Эства	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Fe, мг		
0,5		
1,1	215	2011
0,3	394	2011
0,4		
2,3	399	2011
0,6	324	2011
0,8	82	2011
2,4	302	2011
0	376	2011
1,6		
2,8	168	2011
0,2	392	2011
0,4		
0,3	478	2011
13,7		

ЭНИЯ

Эства	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Fe, мг		
0,2	93	2011
0,2	395	2011
0,3		
0,1	7	2011
2,3	399	2011
0,5		
0,8	77	2011
5,8	292	2011
0,6	372	2011
1,6		
0,6	256	2011
1,2	344	2011
0,3	393	2011
0,6		
0,4	467	2011
15,5		

ЭНИЯ

Эства	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Fe, мг		
0,5	185	2011
0,2	400	2011
0,6	1	2011
2,3	388	2011
0,7	33	2011
0,7	67	2011
1,7	282	2011
1,2	321	2011
0,2	383	2011
1,6		
1	212	2011
0	351	2011
0,2	401	2011
0,4		
11,3		

ЭНИЯ

Эства	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Fe, мг		
1,5	185	2011
0,3	394	2011
0,3		
2,3	399	2011
0,4		
0,8	82	2011
1,6	286	2011
2,2	166	2011
0	376	2011
1,6		
0,2	268	2011
0,8	151	2011
0,2	392	2011
0,4		
0,3	478	2011
12,9		

ЭНИЯ

Эства Fe, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
0,5		
1,1	215	2011
0,6	397	2011
0,6	1	2011
0	399	2011
0,9	54	2011
0,8	57	2011
3,9	276	2011
0,6	372	2011
1,6		
1,1	185	2011
0,2	395	2011
0,6	458	2011
12,5		

ЭНИЯ

Эства	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Fe, мг		
1	94	2011
0,2	400	2011
0,3		
0,1	7	2011
2,3	388	2011
0,4		
0,7	80	2011
2,4	302	2011
0,2	383	2011
1,6		
0,2	255	2011
1,7	336	2011
1,1	324	2011
0,3	393	2011
0,6		
13,1		

ЭНИЯ

Эства	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Fe, мг		
0,4		
1,1	215	2011
0,2	400	2011
0,3		
4	368	2011
0,7	33	2011
0,7	67	2011
3,3	304	2011
0	376	2011
1,6		
0,2	268	2011
1,2	344	2011
0,2	392	2011
0,6		
14,5		

ЭНИЯ

Эства	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Fe, мг		
0,2	93	2011
0,3	394	2011
0,3		
0,1	7	2011
0	399	2011
0,4		
0,8	56	2011
1,6	288	2011
0,6	205	2011
0,2	383	2011
1,6		
1	237	2011
0	351	2011
0,2	401	2011
0,6		
7,9		

ЭНИЯ

Эства	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Fe, мг		
1,1	185	2011
0,5	397	2011
0,3		
1,2	368	2011
0,5		
0,8	77	2011
1,6	286	2011
1,7	336	2011
0,6	372	2011
1,6		
0,6	256	2011
1,2	321	2011
0,5	398	2011
0,6		
0,3	478	2011
13,1		

ЭНИЯ

Эства	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Fe, мг		
0,4	93	2011
0,3	393	2011
0,6	1	2011
2,3	399	2011
0,7	33	2011
0,7	80	2011
1,7	282	2011
1,2	344	2011
0	376	2011
1,6		
1	235	2011
0	351	2011
0,2	400	2011
0,4		
0,3	470	2011
11,4		

ЭНИЯ

Эства Fe, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
1,5	185	2011
0,2	395	2011
0,3		
0,1	7	2011
2,3	388	2011
1,1	324	2011
0,8	57	2011
4	291	2011
0	354	2011
0,1	374	2011
1,6		
0,4		
0,2	268	2011
0,4	166	2011
0,2	392	2011
0,6		
13,8		