

ИП Стрельников А.В.  
Стрельников Александр Викторович  
2



Утверждаю  
Заведующий Д.Ю. Шаймуратов  
МОУ Д/С № 36  
КАЗАНЬ ДА В. Месяц



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

Повар \_\_\_\_\_

ИП Стрельников А.В.



Утверждаю

Заведующий ВЕДУЮЩЕЙ ШКОЛЫ

МОУ ДИС № 361

# 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		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг		
<b>Завтрак</b>								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	80/5	8,1	13,6	1,5	168,7	0,1	215	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,0	400	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>16,8</b>	<b>23,0</b>	<b>29,3</b>	<b>399,7</b>	<b>3,9</b>		
<b>II Завтрак</b>								
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011
<b>ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК</b>		<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	<b>1,4</b>		
<b>Обед</b>								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0,6	2,6	3,4	39,6	1,6	33	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	150	1,3	1,7	10,1	60,9	3,9	80	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	18,1	298	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0,0	21,1	84,8	0,0	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>19,0</b>	<b>18,7</b>	<b>65,1</b>	<b>511,9</b>	<b>23,6</b>		
<b>Полдник</b>								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240	110	15,2	13,3	14,2	247,8	1,2	240	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,3	42,5	0,1	351	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	14,8	93,9	0,5	395	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>22,2</b>	<b>19,6</b>	<b>58,9</b>	<b>513,6</b>	<b>1,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,9</b>	<b>61,5</b>	<b>171,0</b>	<b>1 500,3</b>	<b>30,7</b>		

Повар \_\_\_\_\_

ИП Стрельников А.В.



Утверждаю

Заведующий

КАБЕЛЮШКИ  
МОУ Д.С. № 361  
КАЗАНЦЕВА В.И.

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

3 день

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

Повар \_\_\_\_\_



ИП Стрельников А.В.  
Стрельников Александр  
Викторович



Утверждаю  
Заведующий  
МОУ  
К.А.Завицкая

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



И.С. Стрельников А.В.  
Александр  
Викторович



Утверждаю  
Заведующий  
МОУ  
КАЗАКУЕВА 8-А

## 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		№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг		
<b>Завтрак</b>								
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	150	6,5	4,6	24,0	164,0	0,7	185	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,0	400	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	1	2011
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>14,5</b>	<b>17,0</b>	<b>48,5</b>	<b>414,6</b>	<b>1,7</b>		
<b>II Завтрак</b>								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011
<b>ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК</b>		<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	<b>1,4</b>		
<b>Обед</b>								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0,6	2,6	3,4	39,6	1,6	33	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77	150	2,0	2,3	11,7	75,8	5,8	77	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,4	21,7	22,5	383,7	11,4	276	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0,0	21,1	84,8	0,0	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>28,7</b>	<b>27,0</b>	<b>75,7</b>	<b>665,5</b>	<b>18,8</b>		
<b>Полдник</b>								
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	40	0,9	1,9	4,4	40,1	2,1	54	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	70/5	9,5	7,4	6,7	139,3	0,1	255	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	80/5	1,8	3,8	18,8	121,3	0,2	166	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	79,2	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>14,3</b>	<b>13,5</b>	<b>58,0</b>	<b>436,4</b>	<b>81,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,4</b>	<b>57,7</b>	<b>199,9</b>	<b>1 591,6</b>	<b>103,5</b>		

Повар \_\_\_\_\_



ИП Стрельников А.В.  
Стрельников Александр Викторович



Утверждаю  
Заведующий  
МОУ ДЦ «ФЭЗ»  
ХАЖАНЦЕВА В.А.

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

Повар \_\_\_\_\_



ИП Стрельников А.В.  
Стрельников Александр Викторович



Утверждаю Забелко Александр Александрович  
Заведующий МОУ КАЗ «Центр профилактики инфекционных заболеваний»  
МОУ

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

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю  
 Заведующий  
 МОУ  
 МОУ "Центр дополнительного образования детей и молодежи"



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





Утверждаю  
Заведующий  
МОУ

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами)

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

9 день

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



ИП Стрельников А.В.

Утверждаю  
Заведующий  
МОУ



# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	№ рецептуры	
<b>Завтрак</b>								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		3,5	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	80/5	8,1	13,6	1,5	168,7		0,1	215
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	3,1	2,7	13,1	89,7		1,4	394
БАТОН	35	2,6	1,0	18,0	91,7		0,0	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>14,8</b>	<b>21,8</b>	<b>36,5</b>	<b>409,6</b>		<b>5,0</b>	
<b>II Завтрак</b>								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1		1,4	399
<b>ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК</b>		<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		<b>1,4</b>	
<b>Обед</b>								
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	40	0,6	1,5	3,3	30,9		0,9	324
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82	150	2,3	1,8	12,7	75,1		4,0	82
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	180	16,8	15,6	17,8	282,4		8,3	302
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5		0,0	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		0,0	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>22,3</b>	<b>19,3</b>	<b>62,4</b>	<b>516,5</b>		<b>13,2</b>	
<b>Полдник</b>								
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0		18,1	298
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4		0,0	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		0,0	
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1		0,0	478
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>19,5</b>	<b>19,4</b>	<b>60,1</b>	<b>500,9</b>		<b>18,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>57,5</b>	<b>60,7</b>	<b>176,7</b>	<b>1 502,1</b>		<b>37,7</b>	

Повар \_\_\_\_\_



ИП Стрельников А.В.  
Стрельников Александр Викторович  
ИНН 34/4205939015  
ОГРН 310345910000002



Утверждаю  
Заведующий  
МОУ

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

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю  
Заведующий  
МОУ

## 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		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг			
<b>Завтрак</b>									
КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	150	6,1	3,4	27,0	163,8	0,7	185	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,0	400	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	1	2011	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>14,1</b>	<b>15,8</b>	<b>51,5</b>	<b>414,4</b>	<b>1,7</b>			
<b>II Завтрак</b>									
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	4,0	388	2011	
<b>ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК</b>		<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>31,9</b>	<b>137,0</b>	<b>4,0</b>			
<b>Обед</b>									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0,6	2,6	3,4	39,6	1,6	33	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3,0	5,5	54,2	7,4	67	2011	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	60/5	10,0	13,6	9,6	208,4	0,1	282	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	7,6	321	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0,0	21,1	84,8	0,0	383	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>16,8</b>	<b>22,9</b>	<b>72,2</b>	<b>573,5</b>	<b>16,7</b>			
<b>Полдник</b>									
ЛАПШЕВИК С ТВОРОГОМ №212	130/5	11,7	10,6	27,7	259,9	0,1	212	2011	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,3	42,5	0,1	351	2011	
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	401	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0			
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>19,7</b>	<b>17,4</b>	<b>50,5</b>	<b>451,2</b>	<b>0,8</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>51,3</b>	<b>56,6</b>	<b>206,1</b>	<b>1 576,1</b>	<b>23,2</b>			

Повар \_\_\_\_\_

ИП Стрельников А.В.

Александр  
Викторович

2

ИНН 344205621950  
ОГРН 31034591100008

Утверждаю

Заведующий

МОУ

## 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		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг		
<b>Завтрак</b>								
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	170/5	7,8	3,9	34,0	202,8	0,8	185	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	1,2	394	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>12,7</b>	<b>7,1</b>	<b>60,6</b>	<b>357,6</b>	<b>2,0</b>		
<b>II Завтрак</b>								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011
<b>ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК</b>		<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	<b>1,4</b>		
<b>Обед</b>								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2	2,0		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	150	1,8	1,8	12,1	70,9	3,9	82	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/70	11,1	13,8	15,1	237,3	1,5	286	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4,2	4,6	19,1	139,1	0,2	166	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>20,0</b>	<b>20,6</b>	<b>75,6</b>	<b>580,6</b>	<b>7,6</b>		
<b>Полдник</b>								
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70/5	11,9	9,6	2,9	153,1	0,1	268	2011
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	110	2,4	3,5	13,3	99,2	6,2	151	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0		
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	0,0	478	2011
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>19,4</b>	<b>18,5</b>	<b>62,8</b>	<b>508,2</b>	<b>6,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,0</b>	<b>46,4</b>	<b>216,7</b>	<b>1 521,5</b>	<b>17,3</b>		

Повар \_\_\_\_\_



ИП Стрельников А.В.

Стрельников Александр Викторович

2

ИПН/344205059051  
ОГРН/3703459111



Утверждаю  
Заведующий  
МОУ

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

Повар \_\_\_\_\_

ИП Стрельников А.В.  
 ИП Стрельников Александр Викторович



Утверждаю  
 Заведующий  
 МОУ



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами)

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

15 день

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

Повар \_\_\_\_\_



ИП Стрельников А.В.



Утверждаю  
Заведующий  
МОУ

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами)

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

16 день

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

Повар \_\_\_\_\_





Утверждаю  
Заведующий  
МОУ  
А.А.А. А.А.А. А.А.А. сад  
№35

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами)

## Для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования 17 день

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

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю  
Заведующий  
МОУ

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами)

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

18 день

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

Повар \_\_\_\_\_



ИП Стрельников А.В.

Стрельников Александр Викторович



Утверждаю  
Заведующий  
МОУ

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами)

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

19 день

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

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю  
Заведующий  
МОУ

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