**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**(с тыквой и солеными овощами)**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ранний возраст 1 до 3 лет* | | | | **Утверждено** | | | | | |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ | | | | | |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (роспись) (Ф.И.О. заведующего) | | | | | |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые**  **Вещества (г)** | | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(калл)** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
| **Б** | | **Ж** | **У** |
| **День 1** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 80/40 | 2,4 | | 5,2 | 8,5 | 89,4 | 2,4 | №129 |
|  | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 4,3 | | 3,9 | 0,2 | 53,0 | 0 | № 213 |
|  | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 2,6 | | 2,8 | 14,0 | 87,0 | 0,5 | №394 |
|  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30/5/10 | 4,6 | | 6,8 | 15,2 | 140,5 | 0,1 | №3 |
| **II Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный) | 180 | 0,9 | | 0,2 | 17,7 | 80,3 | 1,4 | №399 |
| **Обед** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые) | 40 | 0,3 | |  | 1,0 | 5,4 | 1,6 |  |
|  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | 1,8 | | 1,9 | 12,1 | 71,8 | 3,9 | №82 |
|  | КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА | 70 | 14,6 | | 14,8 | 11,5 | 236,3 | 0,6 | №305 |
|  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2,5 | | 3,9 | 17,1 | 113,0 | 8,3 | №321 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0,3 | |  | 20,2 | 83,4 | 0,1 | №376 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | | 0,4 | 16,0 | 76,0 | 0 |  |
| **Уплотненный**  **полдник** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | 180/2 | 5,2 | | 5,4 | 16,6 | 128,9 | 0,6 | №94 |
|  | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,6 | | 3,7 | 14,9 | 101,9 | 0,6 | №397 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0 |  |
|  | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 60 | 4,5 | | 7,7 | 36,0 | 231,3 | 0 | №469 |
| **Итого за 1 день:** |  |  | **51,7** | | **56,8** | **211,0** | **1 545,6** | **20,1** |  |
|  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ранний возраст 1 до 3 лет* | | | | **Утверждено** | | | | | |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ | | | | | |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (роспись) (Ф.И.О. заведующего) | | | | | |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые**  **Вещества (г)** | | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(калл)** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
| **Б** | | **Ж** | **У** |
| **День 2** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | КАША ЖИДКАЯ (гречневая) | 170/5 | 8,1 | | 5,6 | 30,0 | 194,6 | 0,8 | №185 |
|  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | | 2,8 | 15,4 | 93,3 | 0,5 | №395 |
|  | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 30 | 2,2 | | 0,9 | 15,0 | 75,0 | 0 |  |
| **II Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан) | 100 | 1,5 | | 0,5 | 20,5 | 93,4 | 4,0 | №368 |
| **Обед** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (свекольная) | 50 | 1,2 | | 2,9 | 6,3 | 56,8 | 3,3 | №54 |
|  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 150 | 1,3 | | 3,5 | 5,7 | 59,5 | 7,7 | №67 |
|  | МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ | 130 | 15,1 | | 16,5 | 27,2 | 317,9 | 0,4 | №292 |
|  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0,1 | | 0,1 | 17,4 | 71,8 | 1,2 | №372 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | | 0,4 | 16,0 | 76,0 | 0 |  |
| **Уплотненный**  **полдник** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ | 150 | 15,2 | | 14,0 | 24,6 | 294,0 | 0,7 | №233 |
|  | СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) | 40 | 0,8 | | 2,0 | 5,3 | 41,2 | 0,1 | №351 |
|  | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА | 180 | 5,2 | | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 1,3 | №401 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0 |  |
| **Итого за 2 день:** |  |  | **57,6** | | **53,8** | **200,6** | **1 516,3** | **20,0** |  |
|  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ранний возраст 1 до 3 лет* | | | | **Утверждено** | | | | | |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ | | | | | |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (роспись) (Ф.И.О. заведующего) | | | | | |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые**  **Вещества (г)** | | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(калл)** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
| **Б** | | **Ж** | **У** |
| **День 3** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | 180/2 | 4,9 | | 6,1 | 13,6 | 121,2 | 0,6 | №94 |
|  | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,9 | | 6,5 | 9,6 | 110,0 | 1,1 | №400 |
|  | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/10 | 2,4 | | 7,5 | 15,2 | 137,1 | 0 | №1 |
| **II Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный) | 180 |  | |  | 20,1 | 80,3 | 1,0 | №399 |
| **Обед** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 40 | 0,8 | | 3,6 | 3,1 | 47,6 | 2,8 |  |
|  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 150 | 1,4 | | 2,3 | 8,9 | 60,9 | 2,7 | №85 |
|  | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 180 | 15,5 | | 14,5 | 12,7 | 244,2 | 20,0 | №298 |
|  | СОУС СМЕТАННЫЙ | 15 | 0,2 | | 0,6 | 0,9 | 11,6 | 0 | №354 |
|  | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 150 | 0,1 | |  | 21,3 | 85,4 | 0 | №383 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | | 0,4 | 16,0 | 76,0 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,1 | | 0,1 | 7,5 | 35,5 | 0 |  |
| **Уплотненный**  **полдник** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты соленые) | 40 | 0,4 | |  | 1,0 | 5,4 | 1,6 |  |
|  | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ | 70 | 11,3 | | 4,4 | 2,1 | 95,0 | 0,1 | №249 |
|  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ | 180 | 3,6 | | 5,7 | 23,2 | 157,7 | 10,8 | №322 |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | |  | 10,1 | 42,2 | 1,2 | №393 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0 |  |
|  | ВАФЛИ | 25 | 0,9 | | 7,4 | 15,7 | 128,5 | 0 |  |
| **Итого за 3 день:** |  |  | **53,7** | | **59,1** | **196,1** | **1 507,9** | **41,9** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ранний возраст 1 до 3 лет* | | | | **Утверждено** | | | | | |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ | | | | | |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (роспись) (Ф.И.О. заведующего) | | | | | |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые**  **Вещества (г)** | | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(калл)** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
| **Б** | | **Ж** | **У** |
| **День 4** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | КАША ЖИДКАЯ (пшенная) | 170/5 | 7,8 | | 5,4 | 34,4 | 209,2 | 0,8 | №185 |
|  | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,6 | | 3,7 | 14,9 | 101,9 | 0,6 | №397 |
|  | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 30 | 2,2 | | 0,9 | 15,0 | 75,0 | 0 |  |
| **II Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | АПЕЛЬСИН | 220 | 1,4 | | 0,3 | 12,1 | 64,2 | 37,0 |  |
| **Обед** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые) | 40 | 0,3 | |  | 1,0 | 5,4 | 1,6 |  |
|  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 150/7 | 1,5 | | 4,3 | 8,1 | 80,2 | 5,1 | №57 |
|  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 150/5 | 19,5 | | 8,5 | 16,7 | 240,2 | 13,9 | №294 |
|  | СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ | 15 | 0,2 | | 0,7 | 1,0 | 13,1 | 0,1 | №356 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0,3 | |  | 20,2 | 83,4 | 0,1 | №376 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | | 0,4 | 16,0 | 76,0 | 0 |  |
| **Уплотненный**  **полдник** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ | 70 | 1,4 | | 2,3 | 7,6 | 58,8 | 3,2 | №134 |
|  | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 130/5 | 2,6 | | 4,0 | 21,6 | 134,0 | 10,9 | №125 |
|  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | | 2,8 | 15,4 | 93,3 | 0,5 | №395 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0 |  |
|  | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ | 60 | 4,2 | | 8,7 | 33,5 | 228,4 | 0 | №470 |
| **Итого за 4 день:** |  |  | **51,9** | | **42,1** | **227,5** | **1 510,5** | **73,8** |  |
|  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ранний возраст 1 до 3 лет* | | | | **Утверждено** | | | | | |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ | | | | | |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (роспись) (Ф.И.О. заведующего) | | | | | |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые**  **Вещества (г)** | | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(калл)** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
| **Б** | | **Ж** | **У** |
| **День 5** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 80/40 | 2,4 | | 5,2 | 8,5 | 89,4 | 2,4 | №129 |
|  | ДРАЧЕНА | 80/5 | 9,2 | | 15,5 | 5,2 | 198,7 | 0,1 | №228 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0 |  |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10 | 0,1 | |  | 9,9 | 39,9 | 0 | №392 |
| **II Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный) | 180 | 0,9 | | 0,2 | 17,7 | 80,3 | 1,4 | №399 |
| **Обед** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (морковная) | 40 | 0,9 | | 2,3 | 4,4 | 43,5 | 2,1 | №54 |
|  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 150/7 | 1,5 | | 4,9 | 5,9 | 76,1 | 7,7 | №67 |
|  | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 70 | 11,6 | | 11,9 | 11,3 | 196,8 | 0,1 | №282 |
|  | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ | 110 | 2,7 | | 3,0 | 15,4 | 96,6 | 6,8 | №319 |
|  | КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ | 150 | 0,3 | | 0,1 | 24,7 | 102,7 | 9,0 | №374 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | | 0,4 | 16,0 | 76,0 | 0 |  |
| **Уплотненный**  **полдник** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 70/5 | 11,2 | | 9,6 | 2,9 | 143,1 | 0,2 | №268 |
|  | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая) | 100/5 | 5,1 | | 6,8 | 23,6 | 177,0 | 0,3 | №166 |
|  | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 2,6 | | 2,8 | 14,0 | 87,0 | 0,5 | №394 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0 |  |
|  | СЫР ПОРЦИЯМИ | 10 | 2,2 | | 2,9 |  | 35,3 | 0 | №7 |
| **Итого за 5 день:** |  |  | **57,1** | | **65,9** | **184,6** | **1 561,0** | **30,6** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ранний возраст 1 до 3 лет* | | | | **Утверждено** | | | | | |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ | | | | | |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (роспись) (Ф.И.О. заведующего) | | | | | |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые**  **Вещества (г)** | | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(калл)** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
| **Б** | | **Ж** | **У** |
| **День 6** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 40 | 0,8 | | 3,6 | 3,1 | 47,6 | 2,8 |  |
|  | МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 120/10/2 | 6,0 | | 4,9 | 24,1 | 163,5 | 0 | №206 |
|  | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 2,6 | | 2,8 | 14,0 | 87,0 | 0,5 | №394 |
|  | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 30 | 2,2 | | 0,9 | 15,0 | 75,0 | 0 |  |
| **II Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки) | 170 | 0,7 | | 0,7 | 16,2 | 77,8 | 6,8 | №368 |
| **Обед** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты соленые) | 40 | 0,4 | |  | 1,0 | 5,4 | 1,6 |  |
|  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 150 | 1,4 | | 1,8 | 9,9 | 61,3 | 3,9 | №80 |
|  | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 200 | 19,3 | | 18,0 | 19,7 | 323,0 | 9,1 | №302 |
|  | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 150 | 0,1 | |  | 21,3 | 85,4 | 0 | №383 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | | 0,4 | 16,0 | 76,0 | 0 |  |
| **Уплотненный**  **полдник** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) | 170/5 | 7,8 | | 4,9 | 33,5 | 201,5 | 0,8 | №185 |
|  | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,3 | | 5,8 | 8,6 | 99,0 | 1,0 | №400 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0 |  |
|  | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 60 | 6,1 | | 4,9 | 34,8 | 207,7 | 0 | №473 |
| **Итого за 6 день:** |  |  | **56,8** | | **48,8** | **227,2** | **1 557,6** | **26,5** |  |
|  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ранний возраст 1 до 3 лет* | | | | **Утверждено** | | | | | |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ | | | | | |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (роспись) (Ф.И.О. заведующего) | | | | | |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые**  **Вещества (г)** | | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(калл)** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
| **Б** | | **Ж** | **У** |
| **День 7** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | КАША ЖИДКАЯ ("Геркулес") | 170/5 | 7,3 | | 6,3 | 27,4 | 187,2 | 0,8 | №185 |
|  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | | 2,8 | 15,4 | 93,3 | 0,5 | №395 |
|  | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 30 | 2,2 | | 0,9 | 15,0 | 75,0 | 0 |  |
| **II Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный) | 180 |  | |  | 20,1 | 80,3 | 1,0 | №399 |
| **Обед** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые) | 40 | 0,3 | |  | 1,0 | 5,4 | 1,6 |  |
|  | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ | 150 | 1,4 | | 3,2 | 9,7 | 73,9 | 4,4 | №58 |
|  | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 60/60 | 18,2 | | 17,7 | 4,2 | 249,6 | 1,1 | №277 |
|  | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 100 | 2,4 | | 3,3 | 10,1 | 81,9 | 21,4 | №336 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0,3 | |  | 20,2 | 83,4 | 0,1 | №376 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | | 0,4 | 16,0 | 76,0 | 0 |  |
| **Уплотненный**  **полдник** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные) | 120/5 | 18,6 | | 13,6 | 19,8 | 286,9 | 0,2 | №230 |
|  | ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ И ИЗЮМОМ | 80 | 0,9 | | 2,4 | 13,0 | 79,3 | 2,9 | №131 |
|  | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА | 180 | 5,2 | | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 1,3 | №401 |
|  | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 30 | 2,2 | | 0,9 | 15,0 | 75,0 | 0 |  |
| **Итого за 7 день:** |  |  | **64,4** | | **56,0** | **194,1** | **1 542,6** | **35,3** |  |
|  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ранний возраст 1 до 3 лет* | | | | **Утверждено** | | | | | |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ | | | | | |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (роспись) (Ф.И.О. заведующего) | | | | | |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые**  **Вещества (г)** | | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(калл)** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
| **Б** | | **Ж** | **У** |
| **День 8** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | 180/2 | 5,0 | | 5,6 | 16,2 | 127,9 | 0,6 | №94 |
|  | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,6 | | 3,7 | 14,9 | 101,9 | 0,6 | №397 |
|  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30/5/10 | 4,6 | | 6,8 | 15,2 | 140,5 | 0,1 | №3 |
| **II Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан) | 100 | 1,5 | | 0,5 | 20,5 | 93,4 | 4,0 | №368 |
| **Обед** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ | 40 | 0,8 | | 1,4 | 4,4 | 34,7 | 1,8 | №134 |
|  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 150 | 1,3 | | 3,5 | 5,7 | 59,5 | 7,7 | №67 |
|  | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ | 180 | 14,7 | | 15,6 | 30,3 | 320,8 | 14.3 | №291 |
|  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0,1 | | 0,1 | 17,4 | 71,8 | 1,2 | №372 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | | 0,4 | 16,0 | 76,0 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,1 | | 0,1 | 7,5 | 35,5 | 0 |  |
| **Уплотненный**  **полдник** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ | 70 | 9,0 | | 4,5 | 5,6 | 96,7 | 0,2 | №254 |
|  | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | 3,2 | | 12,5 | 21,1 | 222,8 | 8,5 | №137 |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | |  | 10,1 | 42,2 | 1,1 | №393 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0 |  |
| **Итого за 8 день:** |  |  | **49,2** | | **54,8** | **194,9** | **1 471,0** | **40,1** |  |
|  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ранний возраст 1 до 3 лет* | | | | **Утверждено** | | | | | |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ | | | | | |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (роспись) (Ф.И.О. заведующего) | | | | | |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые**  **Вещества (г)** | | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(калл)** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
| **Б** | | **Ж** | **У** |
| **День 9** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | КАША ЖИДКАЯ (рисовая) | 170/5/5 | 5,9 | | 8,5 | 30,5 | 214,2 | 0,8 | №185 |
|  | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 2,6 | | 2,8 | 14,0 | 87,0 | 0,5 | №394 |
|  | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 30 | 2,2 | | 0,9 | 15,0 | 75,0 | 0 |  |
| **II Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный) | 180 | 0,9 | | 0,2 | 17,7 | 80,3 | 1,4 | №399 |
| **Обед** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты соленые) | 40 | 0,4 | |  | 1,0 | 5,4 | 1,6 |  |
|  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 150 | 1,6 | | 1,8 | 11,6 | 67,9 | 5,7 | №77 |
|  | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 70 | 11,6 | | 11,9 | 11,3 | 196,8 | 0,1 | №282 |
|  | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая) | 80/5 | 4,1 | | 6,2 | 18,7 | 147,1 | 0,2 | №166 |
|  | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 150 | 0,1 | |  | 21,3 | 85,4 | 0 | №383 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | | 0,4 | 16,0 | 76,0 | 0 |  |
| **Уплотненный**  **полдник** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ | 150 | 18,7 | | 15,8 | 21,9 | 320,2 | 1,6 | №240 |
|  | СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) | 30 | 0,6 | | 1,5 | 4,0 | 30,8 | 0,1 | №351 |
|  | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА | 180 | 5,2 | | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 1,3 | №401 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0 |  |
| **Итого за 9 день:** |  |  | **58,0** | | **54,6** | **200,2** | **1 528,9** | **13,3** |  |
|  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ранний возраст 1 до 3 лет* | | | | **Утверждено** | | | | | |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ | | | | | |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (роспись) (Ф.И.О. заведующего) | | | | | |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые**  **Вещества (г)** | | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(калл)** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
| **Б** | | **Ж** | **У** |
| **День 10** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | 1,0 | | 4,5 | 3,9 | 59,5 | 3,5 |  |
|  | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 70/5 | 7,1 | | 12,5 | 1,4 | 146,1 | 0,1 | №215 |
|  | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,3 | | 5,8 | 8,6 | 99,0 | 1,0 | №400 |
|  | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 30 | 2,2 | | 0,9 | 15,0 | 75,0 | 0 |  |
|  | СЫР ПОРЦИЯМИ | 10 | 2,2 | | 2,9 |  | 35,3 | 0 | №7 |
| **II Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки) | 170 | 0,7 | | 0,7 | 16,2 | 77,8 | 6,8 | №368 |
| **Обед** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 150 | 1,2 | | 2,9 | 7,5 | 62,0 | 5,1 | №57 |
|  | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-Й ВАРИАНТ) | 70 | 9,8 | | 11,0 | 8,9 | 174,2 | 0,7 | №286 |
|  | СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ | 20 | 0,3 | | 1,0 | 1,4 | 17,6 | 0,2 | №356 |
|  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,2 | | 5,0 | 21,5 | 141,5 | 10,3 | №321 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0,3 | |  | 20,2 | 83,4 | 0,1 | №376 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | | 0,4 | 16,0 | 76,0 | 0 |  |
| **Уплотненный**  **полдник** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 80/40 | 2,5 | | 5,2 | 8,7 | 89,8 | 2,5 | №129 |
|  | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ | 70/5 | 13,3 | | 3,8 | 0,3 | 88,7 | 0,5 | № 245 |
|  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | | 2,8 | 15,4 | 93,3 | 0,5 | №395 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0 |  |
|  | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ | 60 | 4,2 | | 8,7 | 33,5 | 228,4 | 0 | №470 |
| **Итого за 10 день:** |  |  | **60,2** | | **68,2** | **188,5** | **1 595,0** | **31,3** |  |
|  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ранний возраст 1 до 3 лет* | | | | **Утверждено** | | | | | |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ | | | | | |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (роспись) (Ф.И.О. заведующего) | | | | | |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые**  **Вещества (г)** | | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(калл)** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
| **Б** | | **Ж** | **У** |
| **День 11** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | КАША ЖИДКАЯ (пшенная) | 170/5 | 7,8 | | 5,4 | 34,4 | 209,0 | 0,8 | №185 |
|  | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,6 | | 3,7 | 14,9 | 101,9 | 0,6 | №397 |
|  | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 30 | 2,2 | | 0,9 | 15,0 | 75,0 | 0 |  |
| **II Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный) | 180 |  | |  | 20,1 | 80,3 | 1,0 | №399 |
| **Обед** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые) | 40 | 0,3 | |  | 1,0 | 5,4 | 1,6 |  |
|  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 150 | 1,3 | | 3,5 | 5,7 | 59,5 | 7,7 | №67 |
|  | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 140 | 26,5 | | 28,5 | 23,3 | 456,3 | 1,4 | №304 |
|  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0,1 | | 0,1 | 17,4 | 71,8 | 1,2 | №372 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | | 0,4 | 16,0 | 76,0 | 0 |  |
| **Уплотненный**  **полдник** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (морковная) | 60 | 1,3 | | 3,5 | 6,5 | 64,9 | 3,1 | №54 |
|  | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ | 120 | 2,8 | | 3,2 | 16,7 | 105,3 | 7,4 | №319 |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10 | 0,1 | |  | 9,9 | 39,9 | 0 | №392 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0 |  |
|  | ПЕЧЕНЬЕ | 25 | 1,9 | | 2,5 | 18,6 | 104,3 | 0 |  |
| **Итого за 11 день:** |  |  | **52,8** | | **51,9** | **214,6** | **1 520,6** | **24,8** |  |
|  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ранний возраст 1 до 3 лет* | | | | **Утверждено** | | | | | |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ | | | | | |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (роспись) (Ф.И.О. заведующего) | | | | | |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые**  **Вещества (г)** | | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(калл)** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
| **Б** | | **Ж** | **У** |
| **День 12** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | 180/2 | 5,0 | | 5,4 | 16,2 | 126,6 | 0,6 | №94 |
|  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | | 2,8 | 15,4 | 93,3 | 0,5 | №395 |
|  | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/10 | 2,4 | | 7,5 | 15,2 | 137,1 | 0 | №1 |
| **II Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | АПЕЛЬСИН | 220 | 1,4 | | 0,3 | 12,1 | 64,2 | 37,0 |  |
| **Обед** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (свекольная) | 40 | 1,0 | | 2,3 | 5,0 | 45,6 | 2,8 | №54 |
|  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 150 | 1,4 | | 2,3 | 8,9 | 60,9 | 2,7 | №85 |
|  | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 60/60 | 18,4 | | 17,3 | 3,5 | 249,3 | 0 | №278 |
|  | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 100 | 2,3 | | 3,8 | 11,4 | 93,0 | 4,6 | №151 |
|  | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 150 | 0,1 | |  | 21,3 | 85,4 | 0 | №383 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | | 0,4 | 16,0 | 76,0 | 0 |  |
| **Уплотненный**  **полдник** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 110 | 17,6 | | 13,2 | 18,8 | 277,2 | 0,2 | №237 |
|  | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА | 180 | 5,0 | | 4,4 | 7,4 | 94,3 | 0,2 | №401 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0 |  |
|  | ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ И ИЗЮМОМ | 80 | 0,9 | | 2,4 | 13,0 | 79,3 | 2,9 | №131 |
| **Итого за 12 день:** |  |  | **62,4** | | **62,2** | **174,2** | **1 529,6** | **51,5** |  |
|  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ранний возраст 1 до 3 лет* | | | | **Утверждено** | | | | | |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ | | | | | |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (роспись) (Ф.И.О. заведующего) | | | | | |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые**  **Вещества (г)** | | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(калл)** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
| **Б** | | **Ж** | **У** |
| **День 13** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) | 170/5 | 7,8 | | 4,9 | 33,8 | 202,7 | 0,8 | №185 |
|  | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 2,6 | | 2,8 | 14,0 | 87,0 | 0,5 | №394 |
|  | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 30 | 2,2 | | 0,9 | 15,0 | 75,0 | 0 |  |
| **II Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный) | 180 | 0,9 | | 0,2 | 17,7 | 80,3 | 1,4 | №399 |
| **Обед** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) | 40 | 0,6 | | 1,4 | 3,3 | 28,6 | 0,9 | №324 |
|  | БОРЩ | 150 | 1,1 | | 2,9 | 5,8 | 54,6 | 5,1 | №56 |
|  | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 17,9 | | 21,0 | 15,7 | 322,9 | 8,2 | №276 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0,3 | |  | 20,2 | 83,4 | 0,1 | №376 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | | 0,4 | 16,0 | 76,0 | 0 |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный**  **полдник** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ | 70 | 10,1 | | 3,5 | 5,6 | 93,6 | 0,1 | №263 |
|  | ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ | 150 | 6,9 | | 9,4 | 24,2 | 209,8 | 28,1 | №152 |
|  | СОУС СМЕТАННЫЙ | 20 | 0,3 | | 0,8 | 1,2 | 14,9 | 0 | №354. |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10 | 0,1 | |  | 9,9 | 39,9 | 0 | №392 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0 |  |
| **Итого за 13 день:** |  |  | **54,9** | | **48,3** | **192,4** | **1 416,1** | **45,2** |  |
|  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ранний возраст 1 до 3 лет* | | | | **Утверждено** | | | | | |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ | | | | | |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (роспись) (Ф.И.О. заведующего) | | | | | |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые**  **Вещества (г)** | | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(калл)** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
| **Б** | | **Ж** | **У** |
| **День 14** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 60/30 | 1,9 | | 3,8 | 6,5 | 67,4 | 1,8 | №129 |
|  | ОМЛЕТ С СЫРОМ | 70/5 | 8,4 | | 14,4 | 1,3 | 169,7 | 0,1 | №216 |
|  | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,3 | | 5,8 | 8,6 | 99,0 | 1,0 | №400 |
|  | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 30 | 2,2 | | 0,9 | 15,0 | 75,0 | 0 |  |
| **II Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан) | 100 | 1,5 | | 0,5 | 20,5 | 93,4 | 4,0 | №368 |
| **Обед** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты соленые) | 40 | 0,4 | |  | 1,0 | 5,4 | 1,6 |  |
|  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | 1,8 | | 1,8 | 12,1 | 70,9 | 3,9 | №82 |
|  | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ | 170 | 11,4 | | 7,7 | 28,6 | 237,9 | 19,3 | №291 |
|  | СОУС СМЕТАННЫЙ | 15 | 0,2 | | 0,6 | 0,9 | 11,9 | 0 | №354 |
|  | КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ | 150 | 0,3 | | 0,1 | 24,7 | 102,7 | 9,0 | №374 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | | 0,4 | 16,0 | 76,0 | 0 |  |
| **Уплотненный**  **полдник** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ | 130 | 11,1 | | 7,0 | 28,4 | 227,1 | 0,1 | №212 |
|  | СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) | 30 | 0,6 | | 1,5 | 4,0 | 30,8 | 0,1 | №351 |
|  | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА | 180 | 5,0 | | 4,4 | 7,4 | 94,3 | 0,2 | №401 |
|  | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ | 60 | 4,2 | | 8,7 | 33,5 | 228,4 | 0 | №470 |
| **Итого за 14 день:** |  |  | **56,9** | | **57,6** | **208,5** | **1 589,9** | **41,1** |  |
|  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ранний возраст 1 до 3 лет* | | | | **Утверждено** | | | | | |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ | | | | | |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (роспись) (Ф.И.О. заведующего) | | | | | |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые**  **Вещества (г)** | | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(калл)** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
| **Б** | | **Ж** | **У** |
| **День 15** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | КАША ЖИДКАЯ (манная) | 170/5 | 6,8 | | 5,0 | 29,6 | 181,4 | 0,8 | №185 |
|  | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,6 | | 3,7 | 14,9 | 101,9 | 0,6 | №397 |
|  | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 30 | 2,2 | | 0,9 | 15,0 | 75,0 | 0 |  |
|  | СЫР ПОРЦИЯМИ | 10 | 2,2 | | 2,9 |  | 35,3 | 0 | №7 |
| **II Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный) | 180 |  | |  | 20,1 | 80,3 | 1,0 | №399 |
| **Обед** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ | 40 | 0,8 | | 1,2 | 4,4 | 33,3 | 1,8 | №134 |
|  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 150 | 1,6 | | 1,8 | 11,6 | 67,9 | 5,7 | №77 |
|  | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 70 | 11,6 | | 11,9 | 11,3 | 196,8 | 0,1 | №282 |
|  | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 100 | 2,4 | | 3,3 | 10,1 | 81,9 | 21,4 | №336 |
|  | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 150 | 0,1 | |  | 21,3 | 85,4 | 0 | №383 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | | 0,4 | 16,0 | 76,0 | 0 |  |
| **Уплотненный**  **полдник** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые) | 30 | 0,2 | |  | 0,8 | 4,1 | 1,2 |  |
|  | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ | 70 | 8,1 | | 4,8 | 2,6 | 86,7 | 0,5 | № 253 |
|  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,7 | | 4,3 | 18,7 | 122,6 | 9,0 | №321 |
|  | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 2,6 | | 2,8 | 14,0 | 87,0 | 0,5 | №394 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0 |  |
|  | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 60 | 6,1 | | 4,9 | 34,8 | 207,7 | 0 | №473 |
| **Итого за 15 день:** |  |  | **55,1** | | **48,0** | **235,2** | **1 570,7** | **42,6** |  |
|  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ранний возраст 1 до 3 лет* | | | | **Утверждено** | | | | | |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ | | | | | |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (роспись) (Ф.И.О. заведующего) | | | | | |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые**  **Вещества (г)** | | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(калл)** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
| **Б** | | **Ж** | **У** |
| **День 16** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | 1,0 | | 4,5 | 3,9 | 59,5 | 3,5 |  |
|  | МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 100/5 | 3,8 | | 4,0 | 24,1 | 146,9 | 0 | №205 |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10 | 0,1 | |  | 9,9 | 39,9 | 0 | №392 |
|  | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/10 | 2,4 | | 7,5 | 15,2 | 137,1 | 0 | №1 |
| **II Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ | 100/5 | 0,4 | | 0,4 | 32,6 | 138,0 | 4,0 | №385 |
| **Обед** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты соленые) | 40 | 0,4 | |  | 1,0 | 5,4 | 1,6 |  |
|  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 150 | 1,3 | | 3,5 | 5,7 | 59,5 | 7,7 | №67 |
|  | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 200 | 19,3 | | 18,1 | 19,6 | 323,7 | 9,1 | №302 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0,3 | |  | 20,2 | 83,4 | 0,1 | №376 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | | 0,4 | 16,0 | 76,0 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,1 | | 0,1 | 7,5 | 35,5 | 0 |  |
| **Уплотненный**  **полдник** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | 180/2 | 4,4 | | 5,3 | 14,9 | 117,8 | 0,6 | №94 |
|  | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,3 | | 5,8 | 8,6 | 99,0 | 1,0 | №400 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0 |  |
|  | ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (с морковью) | 50 | 3,2 | | 2,8 | 28,2 | 151,9 | 0 | №454 |
|  | ФАРШ МОРКОВНЫЙ С ИЗЮМОМ (для пирожков) | 20 | 0,3 | | 1,2 | 3,1 | 24,6 | 0,4 | № 508 |
| **Итого за 16 день:** |  |  | **47,4** | | **53,7** | **220,5** | **1 545,6** | **28,0** |  |
|  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ранний возраст 1 до 3 лет* | | | | **Утверждено** | | | | | |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ | | | | | |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (роспись) (Ф.И.О. заведующего) | | | | | |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые**  **Вещества (г)** | | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(калл)** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
| **Б** | | **Ж** | **У** |
| **День 17** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | КАША ВЯЗКАЯ С ТЫКВОЙ (пшенная) | 170/5 | 7,1 | | 7,2 | 34,0 | 225,2 | 2,3 | №169 |
|  | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 2,6 | | 2,8 | 14,0 | 87,0 | 0,5 | №394 |
|  | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 30 | 2,2 | | 0,9 | 15,0 | 75,0 | 0 |  |
| **II Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный) | 180 | 0,9 | | 0,2 | 17,7 | 80,3 | 1,4 | №399 |
| **Обед** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты соленые) | 40 | 0,4 | |  | 1,0 | 5,4 | 1,6 |  |
|  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150/25 | 7,1 | | 6,6 | 12,0 | 135,6 | 6,0 | №83 |
|  | КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ | 170 | 6,4 | | 12,3 | 25,7 | 239,0 | 16,5 | №146 |
|  | СОУС СМЕТАННЫЙ | 20 | 0,3 | | 0,8 | 1,2 | 15,5 | 0 | №354 |
|  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0,1 | | 0,1 | 17,4 | 71,8 | 1,2 | №372 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | | 0,4 | 16,0 | 76,0 | 0 |  |
| **Уплотненный**  **полдник** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ | 110 | 14,8 | | 10,5 | 22,1 | 252,0 | 0,2 | №236 |
|  | СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) | 20 | 0,4 | | 1,0 | 2,7 | 20,0 | 0 | №351 |
|  | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА | 180 | 5,0 | | 4,4 | 7,4 | 94,3 | 0,2 | №401 |
|  | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 30 | 2,2 | | 0,9 | 15,0 | 75,0 | 0 |  |
| **Итого за 17 день:** |  |  | **52,1** | | **48,1** | **201,2** | **1 452,1** | **29,9** |  |
|  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ранний возраст 1 до 3 лет* | | | | **Утверждено** | | | | | |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ | | | | | |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (роспись) (Ф.И.О. заведующего) | | | | | |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые**  **Вещества (г)** | | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(калл)** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
| **Б** | | **Ж** | **У** |
| **День 18** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | КАША ЖИДКАЯ ("Геркулес") | 170/5 | 7,3 | | 6,3 | 27,4 | 187,2 | 0,8 | №185 |
|  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | | 2,8 | 15,4 | 93,3 | 0,5 | №395 |
|  | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 30 | 2,2 | | 0,9 | 15,0 | 75,0 | 0 |  |
| **II Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | АПЕЛЬСИН | 220 | 1,4 | | 0,3 | 12,1 | 64,2 | 37,0 |  |
| **Обед** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) | 40 | 0,6 | | 1,4 | 3,3 | 28,6 | 0,9 | №324 |
|  | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ | 150 | 1,4 | | 3,0 | 9,3 | 70,1 | 4,3 | №58 |
|  | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-Й ВАРИАНТ) | 70 | 9,8 | | 11,0 | 8,8 | 173,9 | 0,7 | №286 |
|  | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,6 | | 5,2 | 15,4 | 124,5 | 32,2 | №336 |
|  | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 150 | 0,1 | |  | 21,3 | 85,4 | 0 | №383 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | | 0,4 | 16,0 | 76,0 | 0 |  |
| **Уплотненный**  **полдник** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые) | 30 | 0,2 | |  | 0,8 | 4,1 | 1,2 |  |
|  | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 70/5 | 11,2 | | 7,0 | 6,6 | 134,6 | 2,1 | №258 |
|  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ | 130 | 2,6 | | 4,1 | 16,8 | 113,8 | 7,9 | №322 |
|  | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 2,6 | | 2,8 | 14,0 | 87,0 | 0,5 | №394 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0 |  |
|  | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ | 50 | 3,5 | | 7,2 | 27,9 | 190,2 | 0 | №470 |
| **Итого за 18 день:** |  |  | **53,4** | | **52,5** | **220,1** | **1555,3** | **88,1** |  |
|  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ранний возраст 1 до 3 лет* | | | | **Утверждено** | | | | | |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ | | | | | |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (роспись) (Ф.И.О. заведующего) | | | | | |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые**  **Вещества (г)** | | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(калл)** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
| **Б** | | **Ж** | **У** |
| **День 19** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 60/30 | 1,9 | | 3,8 | 6,4 | 66,4 | 1,8 | №129 |
|  | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 70/5 | 7,1 | | 12,3 | 1,4 | 145,0 | 0,1 | №215 |
|  | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,3 | | 5,8 | 8,6 | 99,0 | 1,0 | №400 |
|  | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 30 | 2,2 | | 0,9 | 15,0 | 75,0 | 0 |  |
| **II Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный) | 180 |  | |  | 20,1 | 80,3 | 1,0 | №399 |
| **Обед** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 40 | 0,8 | | 3,6 | 3,1 | 47,6 | 2,8 |  |
|  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 150 | 1,6 | | 1,8 | 11,6 | 67,9 | 5,7 | №77 |
|  | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 70 | 11,6 | | 12,2 | 11,1 | 198,4 | 0,1 | №282 |
|  | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая) | 80/5 | 4,1 | | 6,2 | 18,7 | 147,1 | 0,2 | №166 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0,3 | |  | 20,2 | 83,4 | 0,1 | №376 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | | 0,4 | 16,0 | 76,0 | 0 |  |
| **Уплотненный**  **полдник** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ | 110 | 12,0 | | 11,3 | 26,2 | 261,6 | 0,6 | №238 |
|  | СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) | 30 | 0,6 | | 1,5 | 4,0 | 30,8 | 0,1 | №351 |
|  | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА | 180 | 5,0 | | 4,4 | 7,4 | 94,3 | 0,2 | №401 |
|  | ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ И ИЗЮМОМ | 80 | 0,9 | | 2,4 | 13,0 | 79,3 | 2,9 | №131 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0 |  |
| **Итого за 19 день:** |  |  | **58,3** | | **66,8** | **197,9** | **1 623,1** | **16,6** |  |
|  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ранний возраст 1 до 3 лет* | | | | **Утверждено** | | | | | |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ | | | | | |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (роспись) (Ф.И.О. заведующего) | | | | | |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые**  **Вещества (г)** | | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(калл)** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
| **Б** | | **Ж** | **У** |
| **День 20** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180/2 | 5,2 | | 5,4 | 17,0 | 130,1 | 0,6 | №93 |
|  | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,6 | | 3,7 | 14,9 | 101,9 | 0,6 | №397 |
|  | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 30 | 2,2 | | 0,9 | 15,0 | 75,0 | 0 |  |
|  | СЫР ПОРЦИЯМИ | 10 | 2,2 | | 2,9 |  | 35,3 | 0 | №7 |
| **II Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный) | 180 | 0,9 | | 0,2 | 17,7 | 80,3 | 1,4 | №399 |
| **Обед** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые) | 40 | 0,3 | |  | 1,0 | 5,4 | 1,6 |  |
|  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 150 | 1,2 | | 2,9 | 7,5 | 61,8 | 5,1 | №57 |
|  | ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ | 70/70 | 12,0 | | 13,7 | 10,4 | 220,8 | 0,3 | №288 |
|  | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 80 | 1,9 | | 2,2 | 20,3 | 109,3 | 0 | №316 |
|  | КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ | 150 | 0,3 | | 0,1 | 24,7 | 102,7 | 9,0 | №374 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | | 0,4 | 16,0 | 76,0 | 0 |  |
| **Уплотненный**  **полдник** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | РЫБА ОТВАРНАЯ | 70/5 | 13,4 | | 3,6 | 0,7 | 88,2 | 0,6 | №242 |
|  | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ В СОУСЕ | 150 | 3,3 | | 9,6 | 24,9 | 201,6 | 11,5 | №133 |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | |  | 10,1 | 42,2 | 1,1 | №393 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0 |  |
|  | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 50 | 5,1 | | 4,1 | 29,1 | 173,0 | 0 | №473 |
| **Итого за 20 день:** |  |  | **55,9** | | **49,8** | **219,3** | **1 551,0** | **31,8** |  |
|  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **С, мг** |
| **Итого за весь период:** | 1109,7 | 1099,1 | 4108,6 | 30691,2 | 732,5 |
| **Среднее значение за период** | 55,5 | 55 | 205,4 | 1534,6 | 36,6 |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** | 94 | 98 | 96 | 98 | 81 |