

Заказчик:
Заведующий

М.П.

Исполнитель:
Директор



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей раннего возраста 1-3 лет (обед) при 4-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 вариант							
День 1 вариант							
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150					ТТК №88
	КОТЛЕТА РУБЕЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	50					ТТК №62
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		630	13,6	16,1	68,2	455,8	
Всего за день:			13,6	16,1	68,2	455,8	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 вариант							
День 2 вариант							
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150					ТТК №44
	КОТЛЕТА ДЕНЕВНЫЕ	120/15					ТТК №75
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					
Итого за обед		610	12,6	14,4	66	452,4	
Всего за день:			12,6	14,4	66	452,4	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 вариант							
День 3 вариант							
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30					ТТК №28
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №61
	КОТЛЕТА, БИТОНЧИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕЛЕННЫЕ	50					166
	КАША РАССЫПЧАТА С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	110					354
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30					393
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
Итого за обед		660	16	19,2	66,6	492,4	
Всего за день:			16	19,2	66,6	492,4	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 вариант							
День 4 вариант							
Обед	ЛОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30					ТТК №47
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №67
	ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	130					376
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
Итого за обед		480	13,6	19,2	63	439,3	
Всего за день:			13,6	19,2	63	439,3	

Заказчик
Заведующий

Евгений
М.П.

Исполнитель
Директор

М.П.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей раннего возраста 1-3 лет (обед) при 4-часовом пребывании

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 вариант							
День 5 вариант							
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б	150					ТТК №87/1
	ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	130					ТТК №7
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
Итого за обед		820	15,8	17,1	74,5	500,5	
Всего за день:			15,8	17,1	74,5	500,5	

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 вариант							
День 6 вариант							
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30					ТТК №201
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150/15					ТТК №75
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15					376
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45					
Итого за обед		675	16	13,4	76,3	497,2	
Всего за день:			16	13,4	76,3	497,2	

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 вариант							
День 7 вариант							
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30					ТТК №202
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15					ТТК №64
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)	130					354
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20					372
	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35					
Итого за обед		630	16,1	13,1	82,2	499,1	
Всего за день:			16,1	13,1	82,2	499,1	

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 вариант							
День 8 вариант							
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30					ТТК №47
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №65
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	50/20					321
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					393
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/10/7					
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за обед		617	14	14,6	70,4	459,2	
Всего за день:			14	14,6	70,4	459,2	

Заказчик:
Заведующий _____
М.П.

Исполнитель:
Директор _____
М.П.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей раннего возраста 1-3 лет (обед) при 4-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 вариант							
День 9 вариант							
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					33
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №28
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	130/5					ТТК №68
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за обед		605	13	17,4	61,8	496,6	
Всего за день:			13	17,4	61,8	496,6	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 вариант							
День 10 вариант							
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУБ	150					ТТК №88/1
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					ТТК №66
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					378
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		640	21	15,8	68,8	496,3	
Всего за день:			21	15,8	68,8	496,3	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 вариант							
День 11 вариант							
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150					ТТК №87
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)	150					ТТК №64
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		620	19,9	10,2	80,2	511,9	
Всего за день:			19,9	10,2	80,2	511,9	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 вариант							
День 12 вариант							
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					33
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №47
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80					ТТК №61
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	110					166
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
Итого за обед		610	14,9	20	78,8	644,3	
Всего за день:			14,9	20	78,8	644,3	

Заказчик:
Заведующий

Богдан
М.П.

Исполнитель
Директор
М.П.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей раннего возраста 1-3 лет (обед) при 4-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 вариант							
День 13 вариант							
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150				ТТК №88	
	ТЕСТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	50/30				ТТК №65	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120				336	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150				376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		590	16,4	14,6	78,2	493,1	
Всего за день:			16,4	14,6	78,2	493,1	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 вариант							
День 14 вариант							
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30					
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	150				ТТК №29/1	
	ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	150				ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150				372	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		520	22,6	20,2	89,6	516,9	
Всего за день:			22,6	20,2	89,6	516,9	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 вариант							
День 15 вариант							
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ХРУТОЙ НА К/Б	150				ТТК №44/1	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150				ТТК №66	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150				383	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		520	19,7	18,3	67,3	515,3	
Всего за день:			19,7	18,3	67,3	515,3	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 вариант							
День 16 вариант							
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30					
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б	150				ТТК №47/1	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130				ТТК №67	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150				376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
Итого за обед		480	14,1	19,1	63,3	441,1	
Всего за день:			14,1	19,1	63,3	441,1	

Заказчик:
Заведующий

М.П.

Исполнитель:
Директор

М.П.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей раннего возраста 1-3 лет (обед) при 4-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 вариант							
День 17 вариант							
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					33
	БОРЩ	150					ТТК №200
	ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50/30					ТТК №60
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					205
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
Итого за обед		640	16,1	19,2	79,4		527,2
Всего за день:			16,1	19,2	79,4		527,2

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 вариант							
День 18 вариант							
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150					ТТК №87
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	50/30					ТТК №65
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	110					166
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
Итого за обед		640	16,8	16,8	80,2		527,8
Всего за день:			16,8	16,8	80,2		527,8

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 вариант							
День 19 вариант							
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150					ТТК №44
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					ТТК №61
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	110					344
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					378
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		660	13,9	16	75,4		483,2
Всего за день:			13,9	16	75,4		483,2

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 вариант							
День 20 вариант							
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №28
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫ (ПЕЧЕНЬ)	130					ТТК №79
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	15					350
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					
Итого за обед		640	13,1	20	80		612,2
Всего за день:			13,1	20	80		612,2

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	315,0	333,7	1 438,2	9 861,8