



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 вариант								
День 1 вариант								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ)	180					ТТК №107	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200						394
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10						1
Итого за завтрак		420	9,7	14,4	45,8	361,1		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180					399	
		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					20	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180					ТТК №88	
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70					ТТК №62	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					321	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		670	21,2	20,4	89,7	634,8		
Полдник								
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150					ТТК №7	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					467	
Итого за Полдник		450	25,8	20,9	79,4	612,4		
Всего за день:			57,6	55,9	232,6	1 683,4		

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 вариант							
День 2 вариант							
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150				ТТК №72	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200				400	
	БАТОН	30					
Итого за завтрак		380	23,2	24,7	27,6	432,8	
2 Завтрак							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200				368	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50				33	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180				ТТК №44	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/30				ТТК №75	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180				383	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		650	20,0	17,6	84,9	586,6	
Полдник							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	150				ТТК №157	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	60				350	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200				395	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
Итого за Полдник		450	28,1	21,6	61,9	571,7	
Всего за день:			72,1	64,7	193,4	1 682,3	

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							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180				ТТК №83	
	КАКАО С МОЛОКОМ	180				397	
	БАТОН	20					
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	45				213	
Итого за завтрак		425	19,8	13,4	69,7	479,2	
2 Завтрак							
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ	180				399	
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед							
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50					
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/10				ТТК №28	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70				ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	130				166	
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30				354	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7				393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
Итого за обед		707	24,1	23,1	82,5	652,5	
Полдник							
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	50				324	
	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА"	140				ТТК № 32	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	50				350	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180				372	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45					
Итого за Полдник		465	24,8	33,6	71,1	691,6	
Всего за день:			69,6	70,3	241,0	1 898,4	

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							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180				ТТК №106	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180				394	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15				3	
Итого за завтрак		420	14,4	15,2	48,6	395,2	
2 Завтрак							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200				368	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед							
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60					
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180				ТТК №47	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150				ТТК №67	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200				376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		630	33,8	35,1	66,7	722,8	
Полдник							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ	150				ТТК №150	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50				351	
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	200				401	
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50				473	
Итого за Полдник		450	21,3	19,6	75,9	577,3	
Всего за день:			70,3	70,7	210,2	1 786,5	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 вариант День 5 вариант							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180				ТТК №104	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200				395	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20				2	
Итого за завтрак		435	13,2	11,6	73,5	457,4	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180				399	
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50				20	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б	180				ТТК №87/1	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150				ТТК №7	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180				383	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		630	25,8	21,7	90,6	667,2	
Полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70/5				ТТК №77	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	130				166	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180				398	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
Итого за Полдник		475	17,5	15,3	83,3	564,1	
Всего за день:			57,4	48,8	265,1	1 763,8	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 вариант							
День 6 вариант							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180					ТТК №83
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180					400
	БАТОН	30					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					7
Итого за завтрак		400	16,9	12,5	55,1	400,6	
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110					388
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ	200/20/10					ТТК №201
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50					ТТК №75
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
Итого за обед		770	22,7	18,5	87,0	621,8	
Полдник	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70					ТТК №73
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					321
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75					458
Итого за Полдник		492	20,7	11,2	93,0	566,2	
Всего за день:			61,0	42,7	267,4	1 726,1	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 вариант							
День 7 вариант							
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50				425,8	ТТК №72 392
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150					
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					
	БАТОН	30					
Итого за завтрак		430	18,6	24,2	32,0	425,8	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ	180				399	
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50				600,7	ТТК №202 ТТК №64 348 372
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/25					
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)	150					
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30					
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за обед		655	25,2	15,7	84,7	600,7	
Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150				660,7	ТТК №152 350 394
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	50					
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					
	БАТОН	30					
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
Итого за Полдник		450	25,9	23,2	85,3	660,7	
Всего за день:			70,5	63,4	220,2	1 766,2	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 вариант День 8 вариант							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5					ТТК №104
	КАКАО С МОЛОКОМ	180					397
	БАТОН	20					
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	45					213
Итого за завтрак		430	18,4	14,1	54,6	420,5	
2 Завтрак							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200					368
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед							
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					20
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/5					ТТК №47
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	70/30					ТТК №65
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					321
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					393
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
Итого за обед		682	16,7	23,3	59,1	530,8	
Полдник							
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА"	120					ТТК № 59
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50					355
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50					478
Итого за Полдник		450	24,9	31,1	92,7	767,8	
Всего за день:			60,8	69,3	225,4	1 810,3	

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							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180				ТТК №105	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180				400	
	БАТОН	30					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10				7	
Итого за завтрак		400	17,9	12,5	59,4	422,7	
2 Завтрак							
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180				399	
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед							
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50				33	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180				ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150/5				ТТК №68	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180				383	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		635	26,6	18,4	86,7	648,4	
Полдник							
Полдник	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	150				ТТК №154	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50				351	
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	200				401	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50				467	
Итого за Полдник		450	24,1	18,5	74,0	568,2	
Всего за день:			69,5	49,6	237,8	1 714,4	

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							
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150					
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					
	БАТОН	30					
Итого за завтрак		430	21,5	26,7	37,8	483,7	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ	180				399	
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б	180					
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
Итого за обед		670	23,8	16,4	86,8	594,2	
Полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70/5					
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150					
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за Полдник		445	21,3	17,3	67,6	519,4	
Всего за день:			67,5	60,6	210,3	1 672,9	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 вариант							
День 11 вариант							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	180					ТТК №107
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180					395
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10					1
Итого за завтрак		405	9,9	14,1	48,1	368,6	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200					368
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180					ТТК №87
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)	150					ТТК №64
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30					348
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за обед		670	23,7	11,9	105,3	644,3	
Полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50					54
	БИТОЧКИ "КУЗИНА ЗАБАВА"	70					ТТК № 33
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50					355
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35					
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					467
Итого за Полдник		452	17,6	24,1	74,4	594,0	
Всего за день:			51,9	51,0	247,3	1 702,0	

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							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180/5				ТТК №83	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	45				213	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180				400	
	БАТОН	20					
Итого за завтрак		430	19,3	14,2	49,8	404,7	
2 Завтрак							
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110				388	
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0	
Обед							
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50				33	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180				ТТК №47	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70				ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	130				166	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180				383	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за обед		660	24,0	23,3	100,3	715,9	
Полдник							
Полдник	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ	150				ТТК №153	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50				351	
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	200				401	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
Итого за Полдник		450	15,9	13,4	85,2	534,3	
Всего за день:			59,9	51,4	267,2	1 791,9	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 вариант							
День 13 вариант							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180				ТТК №105	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180				394	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20				2	
Итого за завтрак		415	13,3	10,2	77,1	457,7	
2 Завтрак							
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180				399	
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед							
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180				ТТК №88	
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	70/30				ТТК №65	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130				336	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180				376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за обед		720	21,2	20,0	88,3	629,9	
Полдник							
Полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70				ТТК №74	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150				151	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10				392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50				478	
Итого за Полдник		500	20,9	16,8	73,1	536,3	
Всего за день:			56,3	47,2	256,6	1 699,5	

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							
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					ТТК №155 397
	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150					
	КАКАО С МОЛОКОМ	200					
	БАТОН	20					
Итого за завтрак		420	13,7	17,7	60,2	460,7	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ	180				399	
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50					ТТК №28/1 ТТК №7 372
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	180					
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150					
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		600	23,4	20,8	64,9	546,7	
Полдник	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА"	140					ТТК № 32 355 398 467
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50					
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					
Итого за Полдник		450	27,5	35,2	85,3	785,4	
Всего за день:			65,5	73,9	228,1	1 867,9	

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							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180				368,5	ТТК №106
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					7
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					395
	БАТОН	40					
Итого за завтрак		430	13,6	11,3	52,8	368,5	
2 Завтрак							
	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110					388
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0	
Обед							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА К/Б	180					ТТК №44/1
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					ТТК №66
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		630	22,5	20,5	88,1	629,6	
Полдник							
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/30					ТТК №75
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50					478
Итого за Полдник		447	18,8	17,8	63,9	499,2	
Всего за день:			55,6	50,1	236,7	1 634,3	

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							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180				437,5	ТТК №106
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					395
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					2
	БАТОН	20					
Итого за завтрак		455	12,2	11,5	69,9	437,5	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200					368
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50					
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б	180					ТТК №47/1
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					ТТК №67
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за обед		600	33,9	35,3	63,5	712,7	
Полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70					ТТК №74
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150					344
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					467
Итого за Полдник		510	21,9	16,6	76,8	558,6	
Всего за день:			68,8	64,2	229,6	1 800,5	

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							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	180				347,2	ТТК №107
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180					394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10					3
Итого за завтрак		405	11,4	13,4	43,6	347,2	
2 Завтрак							
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ	180					399
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед							
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					20
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180/5					ТТК №200
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/30					ТТК №60
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					205
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за обед		685	21,2	24,6	93,7	695,4	
Полдник							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150					ТТК №151
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	60					350
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	200					401
	БАТОН	40					
Итого за Полдник		450	36,7	27,3	58,4	646,3	
Всего за день:			70,2	65,5	213,4	1 764,0	

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							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5					ТТК №104
	КАКАО С МОЛОКОМ	180					397
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					7
Итого за завтрак	БАТОН	25					
		400	15,6	12,2	56,4	399,5	
2 Завтрак							
Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	180					368
		180	0,7	0,7	17,1	82,1	
Обед							
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	180					ТТК №87
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	70/30					ТТК №65
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	130					166
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30					
Итого за обед		670	24,2	21,3	91,5	669,7	
Полдник							
	БИТОЧКИ "КУЗИНА ЗАБАВА"	70					ТТК № 33
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					321
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50					478
Итого за Полдник		450	17,7	25,5	87,2	664,5	
Всего за день:			58,2	59,7	252,2	1 815,8	

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							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180				ТТК №85	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7				393	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15				3	
Итого за завтрак		437	11,8	12,4	47,0	355,1	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180				399	
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180				ТТК №44	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70				ТТК №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	130				344	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180				376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		670	20,1	19,3	77,3	577,4	
Полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150				ТТК №156	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	50				350	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200				400	
	БАТОН	50					
Итого за Полдник		450	33,7	24,9	73,3	665,3	
Всего за день:			66,5	56,8	215,7	1 673,4	

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							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150				ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					395
	БАТОН	50					
Итого за завтрак		400	13,9	7,4	72,1	410,5	
2 Завтрак							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200				368	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50				ТТК №28	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180					
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)	150				ТТК №79	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	50				350	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180				383	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за обед		680	18,3	18,2	99,2	649,9	
Полдник							
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50				ТТК № 34	
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА"	120					
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50				355	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10				392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
	ПЕЧЕНЬЕ	30					
Итого за Полдник		480	22,4	28,2	70,6	630,4	
Всего за день:			55,3	54,7	261,4	1 785,9	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	#####	#####	#####	#ССЫЛКА!
Среднее значение за период	#####	#####	#####	#ССЫЛКА!