

Приложение  
к соглашению от 04.04.2022

Заказчик:  
Заведующий \_\_\_\_\_  
М.П.

Исполнитель:  
Директор \_\_\_\_\_  
М.П.

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

### Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1 вариант День 1 вариант</b>							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	180	9,7	14,4	45,8	394	TTK №107
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					1
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					
Итого за завтрак		420	9,7	14,4	45,8	361,1	
<b>2 Завтрак</b>							
Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	21,2	20,4	89,7	634,8	20
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180					TTK №88
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70					TTK №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	
<b>Полдник</b>							
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	25,8	20,9	79,4	612,4	TTK №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	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

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

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1 вариант</b>							
<b>День 3 вариант</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180					TTK №83
	КАКАО С МОЛОКОМ	180					397
	БАТОН	20					
	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	45					213
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>19,8</b>	<b>13,4</b>	<b>69,7</b>	<b>479,2</b>	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ	180					399
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50					
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/10					TTK №28
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					TTK №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					
<b>Итого за обед</b>		<b>707</b>	<b>24,1</b>	<b>23,1</b>	<b>82,5</b>	<b>652,5</b>	
<b>Полдник</b>	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	50					324
	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА"	140					TTK № 32
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	50					350
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45					
<b>Итого за Полдник</b>		<b>465</b>	<b>24,8</b>	<b>33,6</b>	<b>71,1</b>	<b>691,6</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>69,6</b>	<b>70,3</b>	<b>241,0</b>	<b>1 898,4</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1 вариант</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180				TTK №106		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180				394		
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15				3		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>14,4</b>	<b>15,2</b>	<b>48,6</b>	<b>395,2</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)</b>	<b>200</b>				<b>368</b>		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	60						
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180				TTK №47		
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150				TTK №67		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200				376		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>33,8</b>	<b>35,1</b>	<b>66,7</b>	<b>722,8</b>		
<b>Полдник</b>								
<b>Полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ	150				TTK №150		
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50				351		
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	200				401		
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50				473		
<b>Итого за Полдник</b>		<b>450</b>	<b>21,3</b>	<b>19,6</b>	<b>75,9</b>	<b>577,3</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>70,3</b>	<b>70,7</b>	<b>210,2</b>	<b>1 786,5</b>		

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

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

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

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

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

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

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2 вариант День 8 вариант</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5				ТТК №104	
	КАКАО С МОЛОКОМ	180					397
	БАТОН	20					
	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	45					213
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>18,4</b>	<b>14,1</b>	<b>54,6</b>	<b>420,5</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200				<b>368</b>	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
<b>Обед</b>	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					
<b>Итого за обед</b>		<b>682</b>	<b>16,7</b>	<b>23,3</b>	<b>59,1</b>	<b>530,8</b>	
<b>Полдник</b>	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА"	120				ТТК № 59	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50					355
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50					478
<b>Итого за Полдник</b>		<b>450</b>	<b>24,9</b>	<b>31,1</b>	<b>92,7</b>	<b>767,8</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>60,8</b>	<b>69,3</b>	<b>225,4</b>	<b>1 810,3</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

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

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2 вариант</b> <b>День 10 вариант</b>							
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150					TTK №72
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					394
	БАТОН	30					
Итого за завтрак		430	21,5	26,7	37,8	483,7	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ	180					399
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б	180					TTK №88/1
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					TTK №66
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
Итого за обед		670	23,8	16,4	86,8	594,2	
<b>Полдник</b>	КОЛЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70/5					TTK №61
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150					166
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					392
	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	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

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

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3 вариант День 12 вариант</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180/5				TTK №83	
	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	45					213
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180					400
	БАТОН	20					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>19,3</b>	<b>14,2</b>	<b>49,8</b>	<b>404,7</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110				<b>388</b>	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>110</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>31,9</b>	<b>137,0</b>	
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50				33	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180					TTK №47
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					TTK №61
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	130					166
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>24,0</b>	<b>23,3</b>	<b>100,3</b>	<b>715,9</b>	
<b>Полдник</b>	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ	150				TTK №153	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50					351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	200					401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
<b>Итого за Полдник</b>		<b>450</b>	<b>15,9</b>	<b>13,4</b>	<b>85,2</b>	<b>534,3</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>59,9</b>	<b>51,4</b>	<b>267,2</b>	<b>1 791,9</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3 вариант</b> <b>День 13 вариант</b>							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180				TTK №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	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180				399	
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50				TTK №88	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180					TTK №65
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	70/30					336
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130					376
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за обед		720	21,2	20,0	88,3	629,9	
Полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70				TTK №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	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3 вариант День 14 вариант</b>							
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					
	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150					TTK №155
	КАКАО С МОЛОКОМ	200					397
	БАТОН	20					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>13,7</b>	<b>17,7</b>	<b>60,2</b>	<b>460,7</b>	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ	180					<b>399</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	50					
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	180					TTK №28/1
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150					TTK №7
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>23,4</b>	<b>20,8</b>	<b>64,9</b>	<b>546,7</b>	
<b>Полдник</b>	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА"	140					TTK № 32
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50					355
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					467
<b>Итого за Полдник</b>		<b>450</b>	<b>27,5</b>	<b>35,2</b>	<b>85,3</b>	<b>785,4</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>65,5</b>	<b>73,9</b>	<b>228,1</b>	<b>1 867,9</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3 вариант</b> <b>День 15 вариант</b>							
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180				ТТК №106	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10				7	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200				395	
	БАТОН	40					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>13,6</b>	<b>11,3</b>	<b>52,8</b>	<b>368,5</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110				<b>388</b>	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>110</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>31,9</b>	<b>137,0</b>	
<b>Обед</b>	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					
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>22,5</b>	<b>20,5</b>	<b>88,1</b>	<b>629,6</b>	
<b>Полдник</b>	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/30				ТТК №75	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7				393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50				478	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>447</b>	<b>18,8</b>	<b>17,8</b>	<b>63,9</b>	<b>499,2</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>55,6</b>	<b>50,1</b>	<b>236,7</b>	<b>1 634,3</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4 вариант День 16 вариант</b>							
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180					ТТК №106
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					395
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					2
	БАТОН	20					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>12,2</b>	<b>11,5</b>	<b>69,9</b>	<b>437,5</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200					368
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
<b>Обед</b>							
	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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					
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>33,9</b>	<b>35,3</b>	<b>63,5</b>	<b>712,7</b>	
<b>Полдник</b>							
	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>510</b>	<b>21,9</b>	<b>16,6</b>	<b>76,8</b>	<b>558,6</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>68,8</b>	<b>64,2</b>	<b>229,6</b>	<b>1 800,5</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

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

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4 вариант</b> <b>День 18 вариант</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5					ТТК №104
	КАКАО С МОЛОКОМ	180					397
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					7
<b>Итого за завтрак</b>	<b>БАТОН</b>	<b>25</b>					
		400	15,6	12,2	56,4	399,5	
<b>2 Завтрак</b>							
<b>Итого за 2 завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	180					368
		180	0,7	0,7	17,1	82,1	
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	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					
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>24,2</b>	<b>21,3</b>	<b>91,5</b>	<b>669,7</b>	
<b>Полдник</b>	БИТОЧКИ "КУЗИНА ЗАБАВА"	70					ТТК № 33
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					321
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50					478
<b>Итого за Полдник</b>		<b>450</b>	<b>17,7</b>	<b>25,5</b>	<b>87,2</b>	<b>664,5</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>58,2</b>	<b>59,7</b>	<b>252,2</b>	<b>1 815,8</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4 вариант</b> <b>День 19 вариант</b>							
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180				TTK №85	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					393
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15					3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>437</b>	<b>11,8</b>	<b>12,4</b>	<b>47,0</b>	<b>355,1</b>	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180				<b>399</b>	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50				TTK №44	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180					TTK №61
	КОЛЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					344
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	130					376
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>20,1</b>	<b>19,3</b>	<b>77,3</b>	<b>577,4</b>	
<b>Полдник</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150				<b>TTK №156</b>	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	50				<b>350</b>	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200				<b>400</b>	
	БАТОН	50					
<b>Итого за Полдник</b>		<b>450</b>	<b>33,7</b>	<b>24,9</b>	<b>73,3</b>	<b>665,3</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>66,5</b>	<b>56,8</b>	<b>215,7</b>	<b>1 673,4</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4 вариант День 20 вариант</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150				TTK №105		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200				395		
	БАТОН	50						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>13,9</b>	<b>7,4</b>	<b>72,1</b>	<b>410,5</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200				<b>368</b>		
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50				TTK №28		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180						
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)	150						
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	50						
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>18,3</b>	<b>18,2</b>	<b>99,2</b>	<b>649,9</b>		
<b>Полдник</b>	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	50				TTK № 34		
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА"	120						
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50						
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	ПЕЧЕНЬЕ	30						
<b>Итого за Полдник</b>		<b>480</b>	<b>22,4</b>	<b>28,2</b>	<b>70,6</b>	<b>630,4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>55,3</b>	<b>54,7</b>	<b>261,4</b>	<b>1 785,9</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>
<b>Итого за период</b>	<b>1 264,5</b>	<b>1 170,5</b>	<b>4 711,6</b>	<b>35 039,5</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>63,2</b>	<b>58,5</b>	<b>235,6</b>	<b>1752,0</b>