

ЖДАЮ:

С.К. Кондрев

« 31 » 2022 г.

Заведующий муниципального образовательного учреждения
"Детский сад № 44" _____ Центрального района Волгограда"

Министр культуры и
наследия С.С.С.

« » 2022 г.

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180					ТТК №107	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200					394	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10					1	2011
Итого за завтрак		420	9,7	14,4	45,8	361,1		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200					399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50					20	2011
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88	180					ТТК №88	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		630	26,1	21,7	79,5	624,4		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
Итого за Полдник	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200					383	2011
		250	4,2	3,9	57,3	281,3		
Ужин	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	70					ТТК №62	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130					321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
Итого за Ужин		450	18,1	15,8	64,9	480,1		
2 Ужин	КЕФИР №401	180					401	2011
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			64,2	60,4	274,1	1 922,8		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 2								
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150					ТТК №72	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200					400	2011
	БАТОН	50						
Итого за завтрак		400	24,7	25,3	37,9	485,2		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200					368	2011
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50					33	2011
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180					ТТК №44	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/30					ТТК №75	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		650	20,6	17,7	84,9	590,8		
Полдник								
Итого за Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
		250	3,9	4,9	47,0	247,9		
Ужин								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/350	150/60					ТТК №157, 350	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					397	2011
		450	29,0	22,5	62,1	584,6		
Итого за Ужин								
2 Ужин								
Итого за 2 ужин	КЕФИР №401	180					401	2011
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
			84,1	75,6	257,9	2 092,2		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 3	Завтрак							
		КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180				ТТК №83	2011
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392	
		БАТОН	20					
		ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	45				213	2011
	Итого за завтрак	445	14,4	9,8	51,8	351,7		
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак							
		СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200				399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50					
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10				ТТК №28	
		ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79	150				ТТК № 79	
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7				393	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		40						
		647	16,4	12,5	72,5	486,4		
Полдник	Итого за Полдник							
		ПЕЧЕНЬЕ	50					
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200				394	2011
		250	6,8	7,4	52,8	305,8		
Ужин								
		ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60				324	2011
		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354	70/30				ТТК №61, 354	2011
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130				166	2011
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180				372	2011
Итого за Ужин		60						
		530	24,5	23,6	101,0	731,6		
2 УЖИН	Итого за 2 ужин							
		КЕФИР №401	180				401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			68,2	57,9	304,7	2 051,4		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 4								
	Завтрак						ТТК №106	
		180					394	2011
		180					3	2011
		40/5/15						
	Итого за завтрак	420	14,4	15,2	48,6	395,2		
2 Завтрак								
		200					368	2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед								
		60						
		180/10					ТТК №47	
		150					ТТК №7	
		200					376	2011
		40						
	Итого за обед	660	24,9	22,4	67,7	582,0		
Полдник								
		50					473	2011
		200					383	2011
	Итого за Полдник	250	4,1	3,0	58,0	274,9		
Ужин								
		150/60					ТТК №151/351	2011
		180/10/7						
		45					393	2011
		452	31,5	21,6	65,6	597,8		
	Итого за Ужин							
2 УЖИН								
		180					401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
	Всего за день:		80,8	67,4	265,9	2 033,6		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 5	Завтрак							
		КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104					ТТК №104	
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395					395	2011
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2					2	2011
	Итого за завтрак	435	13,2	11,6	73,5	457,4		
2 Завтрак								
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399					399	2011
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед								
		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20					20	2011
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б ТТК №87					ТТК №87	
		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67					ТТК №67	
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383					383	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ						
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ						
Итого за обед		630	36,9	36,2	99,8	879,0		
Полдник								
		ПЕЧЕНЬЕ						
		КАКАО С МОЛОКОМ №397					397	2011
	Итого за Полдник	250	7,7	8,2	53,7	321,1		
Ужин								
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ						
		КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77					ТТК №77	
		КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151					151	2011
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398					398	2011
Итого за Ужин		470	17,0	16,0	64,8	495,1		
2 УЖИН								
		КЕФИР №401					401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			80,9	76,6	318,4	2 328,5		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Неделя 2											
День 6											
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180					ТТК №83				
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180					400		2011		
	БАТОН	30									
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10							7	2011	
Итого за завтрак		400	16,9	12,5	55,1	400,6					
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	200				91,2	371	2011			
	Итого за 2 завтрак	200					0,8	0,8	19,0		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50									
	СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201	200/20/10					ТТК №201				
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/50					ТТК №75				
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200					376	2011			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50									
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50									
Итого за обед		770	23,4	18,6	88,6	630,6					
Полдник	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75					458	2011			
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011			
	Итого за Полдник	275					5,1	2,8	62,5	295,8	
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	150/60					ТТК №152, 350	2011			
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7									
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45								393	2011
Итого за Ужин		452	22,8	19,0	72,3	558,7					
2 Ужин	КЕФИР №401	180					401	2011			
	Итого за 2 ужин	180					5,1	4,4	7,0	92,5	
	Всего за день:						74,1	58,1	304,5	2 069,4	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 7								
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150					ТТК №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	БАТОН	30						
Итого за завтрак		430	18,7	24,3	32,0	426,9		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200					399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	180/25					ТТК №202	
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №64/№348	150/30					ТТК №64, 348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
Итого за обед		655	25,1	15,9	86,1	611,4		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200					398	2011
		250	4,5	5,2	57,3	306,6		
Ужин	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	70					ТТК №73	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150					321	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200					394	2011
	БАТОН	40						
Итого за Ужин		460	20,4	12,7	59,7	443,7		
2 УЖИН	КЕФИР №401	180					401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
	Всего за День:		74,8	62,7	261,7	1 964,5		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2									
День 8									
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180				ТТК №104	397	2011	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180							
	БАТОН	20							
		ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	45				213	2011	
Итого за завтрак		425	18,4	14,1	54,6	420,5			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200				91,2	368	2011	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50					20	2011	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/5							
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7							
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40							
Итого за обед		622	23,4	24,0	53,7	533,4			
Полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10							
		250	3,6	5,3	36,6				208,5
Итого за Полдник									
Ужин	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30					ТТК №65		
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130							
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50							
Итого за Ужин		460	19,6	17,4	85,3	600,4			
2 Ужин	КЕФИР №401	180					401	2011	
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0				92,5
	Всего за день:		70,9	66,0	256,2				1 946,5

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 9								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180					ТТК №105	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180					400	
	БАТОН	30						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10					7	
Итого за завтрак		400	17,9	12,5	59,4	422,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200				83,4	399	2011
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50					33	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10					ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	150					ТТК №68	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		640	26,9	19,9	86,8	667,6		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	
Итого за Полдник		250	4,2	3,9	38,7	206,7		
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/60					ТТК №151, 351	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200					398	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
		450	31,7	20,8	72,7		631,0	
Итого за Ужин								
2 УЖИН	КЕФИР №401	180					401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0		92,5	
Всего за день:			86,8	61,7	284,2	2 103,9		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 День 10	Завтрак								
		Икра кабачковая консервированная	50						
		Омлет натуральный ТТК №72	150				ТТК №72		
		Чай с молоком или сливками №394	200				394	2011	
		Батон	30						
	Итого за завтрак		430	21,6	26,8	37,8	484,8		
	2 Завтрак								
		Сок яблочно-виноградный, сок яблочно-абрикосовый №399	200					399	2011
		Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
	Обед								
Огурец свежий		50							
Суп с макаронными изделиями на К/Б ТТК №88		180					ТТК №88		
Птица, тушенная в соусе с овощами ТТК №66		150					ТТК №66		
Компот из сушеных фруктов №376		200					376	2011	
Хлеб ржаной		40							
Хлеб пшеничный		50							
Итого за обед		670	23,9	16,4	88,8	600,4			
Полдник									
	Печенье	50							
	Кофейный напиток с молоком №395	200					395	2011	
	Итого за Полдник		250	6,9	7,3	54,2	311,6		
	Ужин								
		Котлеты, биточки, шницели рубленные ТТК №61	70					ТТК №61	
		Каша рассыпчатая с овощами (гречневая) №166	150					166	2011
		Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	190/10					392	2011
		Хлеб пшеничный	30						
	Итого за Ужин		450	22,1	21,0	72,8	579,3		
2 ужин									
	Кефир №401	180					401	2011	
	Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
	Всего за день:			80,6	76,1	280,2	2 152,0		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3									
День 11									
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180					ТТК №107		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180					395	2011	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	35/10					1	2011	
	Итого за завтрак	405	9,9	14,1	48,1	368,6			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200					368	2011	
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2			
	Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50					ТТК №87	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	180					ТТК №87		
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150					ТТК №64		
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30					348	2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30							
Итого за обед		670	23,9	11,9	106,5	653,9			
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200					383	2011	
	Итого за Полдник	250	4,2	3,9	57,3	281,3			
Ужин	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50					54	2011	
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№355	70/50					ТТК №62, 355	2011	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150					321	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35							
	Итого за Ужин	552	19,5	20,7	69,7	556,8			
	Итого за день	КЕФИР №401	180					401	2011
2 Ужин	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Всего за день:			63,4	55,8	307,6	2 044,3			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 12								
	Завтрак							
		КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180				ТТК №83	
		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45				213	2011
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180				400	2011
Итого за завтрак		БАТОН	20					
			425	19,3	14,2	50,3	406,6	
2 Завтрак		ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110				388	2011
			110	0,7	0,5	31,9	137,0	
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60				33	2011
		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	200/10				ТТК №47	
		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	80				ТТК №61	
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150				166	2011
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200				383	2011
Итого за обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
			750	27,3	28,4	111,5	823,8	
Полдник		ПЕЧЕНЬЕ	50					
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392	2011
			250	3,9	4,9	47,0	247,9	
Ужин		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351	150/60				ТТК №156, 351	2011
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7				393	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45					
			452	27,9	18,5	73,3	582,4	
Итого за Ужин			180					
		КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	401	2011
			180	84,2	70,9	321,0	92,5	
							2 290,2	
Итого за 2 ужин								
Всего за день:								

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 13								
	Завтрак							
		180					ТТК №105	
		180					394	2011
		30/5/20					2	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2							
Итого за завтрак		415	13,3	10,2	77,1	457,7		
2 Завтрак		200						
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Обед		50						
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ							
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	180					ТТК №88	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30						
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130					ТТК №65	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180					336	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
Итого за обед		720	21,9	20,1	89,6	637,2		
Полдник		50						
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478						478	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200					398	2011
		250	4,2	5,6	46,9	267,2		
Итого за Полдник								
Ужин		70						
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74						ТТК №74	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150					151	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ. ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
Итого за Ужин		450	20,9	16,8	73,1	536,3		
2 УЖИН		180						
	КЕФИР №401						401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
	Итого за 2 ужин		66,4	57,3	313,3	2 074,3		
Всего за день:								

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 14								
	Завтрак							
		50					ТТК №72	
		150					397	2011
		200						
		20						
	БАТОН	420	21,7	27,3	33,8	474,5		
Итого за завтрак								
2 Завтрак		200					399	2011
Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед		50						
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	180					ТТК №28	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б ТТК №28	150					ТТК №7	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	180					372	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	40						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	620	24,6	21,1	73,9	591,4		
Полдник		50					467	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	190/10					392	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ. ПОВИДЛОМ №392	250	4,2	3,9	38,7	206,7		
	Итого за Полдник							
Ужин		50					54	2011
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	140/50					ТТК № 32, 350	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК № 32/№350	180					398	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	30						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	450	24,5	33,8	62,0	668,0		
Итого за Ужин								
2 УЖИН		180					401	2011
Итого за 2 ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			81,1	90,7	235,0	2 116,5		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
День 15								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180				ТТК №106		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10					7	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200					395	2011
	БАТОН	40						
Итого за завтрак		430	13,7	11,4	52,8	369,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	200				371	2011	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0			
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	СУП С КРУПОЙ НА К/Б ТТК №44	180					ТТК №44	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150					ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		630	37,0	38,1	98,2	887,2		
Полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50				478	2011	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200						
Итого за Полдник		250	6,5	7,8	42,4	266,4		
Ужин	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70				ТТК №61		
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150					344	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35						
Итого за Ужин		452	17,3	21,3	53,5	493,7		
2 Ужин	КЕФИР №401	180				401	2011	
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0			
Всего за день:			80,4	83,8	272,9	2 200,6		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 16	Завтрак							
		КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105					ТТК №105	
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395					395	2011
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2					2	2011
		БАТОН						
Итого за завтрак			15,2	10,9	90,5	525,6		
2 Завтрак		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368						
Итого за 2 завтрак								
Обед			0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ						
		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КБ ТТК №47					ТТК №47	
		ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66					ТТК №66	
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376					376	2011
Итого за обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ						
			19,4	17,7	54,2	456,1		
Полдник		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467						
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383					467	2011
							383	2011
		СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	4,2	3,9	57,3	281,3		
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321					ТТК №74	
Итого за Ужин		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392					321	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ					392	2011
2 УЖИН			18,1	11,4	54,4	400,6		
Итого за 2 ужин		КЕФИР №401						
Всего за день:			5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
			62,8	49,1	282,4	1 847,3		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 17								
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	180					ТТК №102	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180					394	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10					3	2011
Итого за завтрак		405	9,8	16,2	57,0	425,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200					399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50					20	2011
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	180/5					ТТК №200	
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	70/30					ТТК №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130					205	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
Итого за обед		685	21,2	24,6	93,7	695,4		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	Итого за Полдник	250	3,9	4,9	47,0	247,9		
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350	150/60					ТТК №151, 350	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	БАТОН	45						
	Итого за Ужин	452	31,7	22,6	63,2	599,3		
	Итого за 2 Ужин	КЕФИР №401	180				401	2011
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			72,7	72,9	287,5	2 143,9		

ПРИМЕРАНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 18								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/5				399,5	ТТК №104	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180					397	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10					7	2011
	БАТОН	25						
Итого за завтрак		400	15,6	12,2	56,4			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН) №368	200				192,0	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	3,0	1,0	42,0			
Обед								
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50				602,8	ТТК №87	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б ТТК №87	180					ТТК №7	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					372	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		610	26,7	21,2	74,4			
Полдник	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75				298,1	458	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
Итого за Полдник		272	5,2	2,8	62,7			
Ужин	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30				552,4	ТТК №65	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130					166	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200					398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за Ужин		450	19,5	17,6	72,8			
2 УЖИН	КЕФИР №401	180				92,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0			
Всего за день:			75,1	59,2	315,3			

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 19								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	180				ТТК №85		
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180						2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15					3	2011
Итого за завтрак		420	16,6	16,8	45,3	407,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200					399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед								
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50						
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180					ТТК №44	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350	150/50					ТТК №79, 350	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		670	17,7	12,2	83,4	530,7		
Полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200					383	2011
Итого за Полдник		250	3,6	5,3	55,2	283,1		
Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350	150/50					ТТК №156, 350	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10						
	БАТОН	50					392	2011
Итого за Ужин		450	28,2	20,3	74,1	602,8		
2 УЖИН	КЕФИР №401	180					401	2011
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			72,2	59,2	284,6	2 000,2		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 20								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180					ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200					395	2011
	БАТОН	50						
	Итого за завтрак	430	15,2	8,1	78,5	447,5		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200					368	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	180					ТТК №28	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70					ТТК №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150					344	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	Итого за обед	700	22,4	29,9	96,4	762,3		
Полдник								
Итого за Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200					394	2011
		250	6,8	7,4	52,8	305,8		
Ужин	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50						
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №59/№355	120/50					ТТК №59, 355	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					392	2011
	Итого за Ужин	450	20,0	25,6	49,5	514,4		
2 Ужин								
Итого за 2 ужин	КЕФИР №401	180					401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			70,3	76,2	303,2	2 213,7		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ				
Итого				
б	ж	уг	ккал	
1 494,0	1 337,6	5 730,6	41 733,1	
74,7	66,9	286,5	2086,7	
1	1	4		
Итого за период				
Среднее значение за период				
Соотношение:				