

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Город Кафе»

С.К. Кондрев

« 31 » 10 2022 г.



СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального образовательного учреждения  
"Детский сад № 71" Центрального района Волгограда"

*С.А. Савинова*

« 31 » 10 2022 г.



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи         | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                    |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Неделя 1</b>    |   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| <b>День 1</b>      |   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак            | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (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                         |             |                  |
| <b>2 Завтрак</b>   |   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Итого за 2 завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                     | 200          |                  |         |             | 399                           | 2011        |                  |
|                    |   | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |             |                  |
| <b>Обед</b>        |   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                    | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ 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                         |             |                  |
| <b>Полдник</b>     |   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                    | 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                         |             |                  |
| <b>Ужин</b>        |   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                    | 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                         |             |                  |
| <b>2 Ужин</b>      |   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| 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:     |   |              | 64,2             | 60,4    | 274,1       | 1 922,8                       |             |                  |

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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<br>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             |
|                    |   |   | 200              | 0,8     | 0,8         | 19,0                          | 91,2         |                  |
| Обед               | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33<br>СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44<br>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75<br>КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383<br>ХЛЕБ РУЖАНОЙ<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50  |                  |         |             | 33                            | 2011         |                  |
|                    |   | 180   |                  |         |             | ТТК №44                       |              |                  |
|                    |   | 140/30  |                  |         |             | ТТК №75                       |              |                  |
|                    |   | 180   |                  |         |             | 383                           | 2011         |                  |
|                    |   | 50  |                  |         |             |                               |              |                  |
|                    |   | 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             |
| Итого за Полдник   |   | 250   | 3,9              | 4,9     | 47,0        | 247,9                         |              |                  |
| Ужин               | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/350<br>КАКАО С МОЛОКОМ №397<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 150/60  |                  |         |             | ТТК №157, 350                 | 2011         |                  |
|                    |   | 200   |                  |         |             | 397                           | 2011         |                  |
|                    |   | 40  |                  |         |             |                               |              |                  |
|                    |   | 450   | 29,0             | 22,5    | 62,1        | 584,6                         |              |                  |
| Итого за Ужин      |   | 180   | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          | 401          | 2011             |
| 2 Ужин             | Итого за 2 ужин   | 180   | 84,1             | 75,6    | 257,9       | 2 092,2                       |              |                  |
| Всего за день:     |   |   |                  |         |             |                               |              |                  |

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                       | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции  | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры  | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--|---|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                  |  |   | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| <b>Неделя 1</b><br><b>День 3</b> | <b>Завтрак</b>   | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83                          |                  |         |             |                               | ТТК №83      |                  |
|                                  |  | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180              |         |             |                               | 392          | 2011             |
|                                  |  | БАТОН   | 190/10           |         |             |                               |              |                  |
|                                  |  | ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213                                     | 20               |         |             |                               |              |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>          |  | 445   | 14,4             | 9,8     | 51,8        | 213                           | 351,7        | 2011             |
| <b>2 Завтрак</b>                 | <b>Итого за 2 завтрак</b>  | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399 | 200              |         |             |                               | 399          | 2011             |
|                                  |  |   | 200              | 1,0     | 0,2         | 19,6                          | 83,4         |                  |
| <b>Обед</b>                      | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ<br>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28<br>ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79<br>ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 50  |                  |         |             |                               |              |                  |
|                                  |  | 180/10  |                  |         |             |                               | ТТК №28      |                  |
|                                  |  | 150   |                  |         |             |                               | ТТК № 79     | 2011             |
|                                  |  | 180/10/7  |                  |         |             |                               | 393          |                  |
|                                  |  | 20  |                  |         |             |                               |              |                  |
|                                  |  | 40  |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>             |  | 647   | 16,4             | 12,5    | 72,1        |                               | 485,9        |                  |
| <b>Полдник</b>                   | <b>Итого за Полдник</b>  | ПЕЧЕНЬЕ   | 50               |         |             |                               |              |                  |
|                                  |  | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                       | 200              |         |             |                               | 394          | 2011             |
| <b>Итого за Полдник</b>          |  | 250   | 6,8              | 7,4     | 52,8        |                               | 305,8        |                  |
| <b>Ужин</b>                      | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324<br>КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61/№354<br>КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166<br>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60  |                  |         |             |                               | 324          | 2011             |
|                                  |  | 70/30   |                  |         |             |                               | ТТК №61, 354 | 2011             |
|                                  |  | 130   |                  |         |             |                               | 166          | 2011             |
|                                  |  | 180   |                  |         |             |                               | 372          | 2011             |
|                                  |  | 60  |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Итого за Ужин</b>             |  | 530   | 24,5             | 23,6    | 101,0       |                               | 731,6        |                  |
| <b>2 Ужин</b>                    | <b>Итого за 2 ужин</b>   | КЕФИР №401  | 180              |         |             |                               | 401          | 2011             |
|                                  |  |   | 180              | 5,1     | 4,4         | 7,0                           | 92,5         |                  |
| <b>Всего за день:</b>            |  |   | 68,2             | 57,9    | 304,3       |                               | 2 050,9      |                  |

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                | Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                           |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Неделя 1</b>           |  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| <b>День 4</b>             |  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>            | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106                     | 180          |                  |         |             | ТТК №106                      |             |                  |
|                           | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                                | 180          |                  |         |             | 394                           |             | 2011             |
|                           | БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3   | 40/5/15      |                  |         |             | 3                             |             | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>   |  | 420          | 14,4             | 15,2    | 48,6        | 395,2                         |             |                  |
| <b>2 Завтрак</b>          | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                                    | 200          |                  |         |             |                               |             |                  |
| <b>Итого за 2 завтрак</b> |  | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |             | 2011             |
| <b>Обед</b>               | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ  | 60           |                  |         |             |                               |             |                  |
|                           | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47   | 180/10       |                  |         |             | ТТК №47                       |             |                  |
|                           | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7                                     | 150          |                  |         |             | ТТК №7                        |             |                  |
|                           | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                                 | 200          |                  |         |             | 376                           |             | 2011             |
|                           | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 40           |                  |         |             |                               |             |                  |
|                           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           |                  |         |             |                               |             |                  |
| <b>Итого за обед</b>      |  | 660          | 24,9             | 22,3    | 66,8        | 575,7                         |             |                  |
| <b>Полдник</b>            | БУЛОЧКА ВЕСУШКА №473   | 50           |                  |         |             | 473                           |             | 2011             |
|                           | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383                         | 200          |                  |         |             | 383                           |             | 2011             |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  | 250          | 4,1              | 3,0     | 58,0        | 274,9                         |             |                  |
| <b>Ужин</b>               | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351 | 150/60       |                  |         |             | ТТК №151/351                  |             | 2011             |
|                           | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393   | 180/10/7     |                  |         |             |                               |             |                  |
|                           | БАТОН  | 45           |                  |         |             | 393                           |             | 2011             |
| <b>Итого за Ужин</b>      |  | 452          | 31,5             | 21,6    | 65,6        | 597,8                         |             |                  |
| <b>2 УЖИН</b>             | КЕФИР №401   | 180          |                  |         |             |                               |             |                  |
| <b>Итого за 2 ужин</b>    |  | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          | 401         | 2011             |
| <b>Всего за день:</b>     |  |              | 80,8             | 67,3    | 265,0       | 2 027,3                       |             |                  |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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<br>День 5 | Завтрак   | 180          |                  |         |             | ТТК №104                      |              |                  |
|                    |   | 200          |                  |         |             | 395                           | 2011         |                  |
|                    |   | 30/5/20      |                  |         |             | 2                             | 2011         |                  |
|                    | Итого за завтрак  | 435          | 13,2             | 11,6    | 73,5        | 457,4                         |              |                  |
| 2 Завтрак          | Итого за 2 завтрак  | 200          |                  |         |             | 399                           | 2011         |                  |
|                    |   | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |              |                  |
| Обед               | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20<br>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КБ ТТК №87<br>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67<br>КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383<br>ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 50           |                  |         |             | 20                            | 2011         |                  |
|                    |   | 180          |                  |         |             | ТТК №87                       |              |                  |
|                    |   | 150          |                  |         |             | ТТК №67                       |              |                  |
|                    |   | 180          |                  |         |             | 383                           | 2011         |                  |
|                    |   | 50           |                  |         |             |                               |              |                  |
|                    |   | 20           |                  |         |             |                               |              |                  |
|                    | Итого за обед   | 630          | 36,9             | 36,2    | 99,8        | 879,0                         |              |                  |
| Полдник            | Итого за Полдник  | 50           |                  |         |             |                               |              |                  |
|                    |   | 200          |                  |         |             | 397                           | 2011         |                  |
|                    |   | 250          | 7,7              | 8,2     | 53,7        | 321,1                         |              |                  |
| Ужин               | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ<br>КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77<br>КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151<br>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50           |                  |         |             |                               |              |                  |
|                    |   | 70           |                  |         |             | ТТК №77                       |              |                  |
|                    |   | 130          |                  |         |             | 151                           | 2011         |                  |
|                    |   | 180          |                  |         |             | 398                           | 2011         |                  |
|                    |   | 40           |                  |         |             |                               |              |                  |
|                    | Итого за Ужин   | 470          | 17,0             | 16,0    | 64,8        | 495,1                         |              |                  |
| 2 Ужин             | Итого за 2 ужин   | 180          |                  |         |             | 401                           | 2011         |                  |
|                    |   | 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

Зима-Осень

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

| Прием пищи              | Прием пищи, наименование блюда                                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                         |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Неделя 2</b>         |   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| <b>День 6</b>           |   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>          | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83                                    | 180          |                  |         |             | ТТК №83                       |             |                  |
|                         | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400   | 180          |                  |         |             | 400                           |             | 2011             |
|                         | БАТОН   | 30           |                  |         |             |                               |             |                  |
|                         | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7   | 10           |                  |         |             | 7                             |             | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | 400          | 16,9             | 12,5    | 55,1        | 400,6                         |             |                  |
| <b>2 Завтрак</b>        | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371                                   | 200          |                  |         |             |                               |             |                  |
|                         | <b>Итого за 2 завтрак</b>                                       | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 371         | 2011             |
| <b>Обед</b>             |   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                         | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ  | 50           |                  |         |             |                               |             |                  |
|                         | СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201                  | 200/20/10    |                  |         |             |                               |             |                  |
|                         | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75   | 140/50       |                  |         |             | ТТК №201                      |             |                  |
|                         | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                                  | 200          |                  |         |             | ТТК №75                       |             | 2011             |
|                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 50           |                  |         |             | 376                           |             |                  |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 50           |                  |         |             |                               |             |                  |
| <b>Итого за обед</b>    |   | 770          | 23,4             | 18,6    | 88,2        | 630,1                         |             |                  |
| <b>Полдник</b>          |   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                         | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458  | 75           |                  |         |             |                               | 458         | 2011             |
|                         | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392           | 190/10       |                  |         |             |                               | 392         | 2011             |
|                         | <b>Итого за Полдник</b>   | 275          | 5,1              | 2,8     | 62,5        | 295,8                         |             |                  |
| <b>Ужин</b>             |   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                         | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350 | 150/60       |                  |         |             | ТТК №152, 350                 |             | 2011             |
|                         | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393  | 180/10/7     |                  |         |             | 393                           |             | 2011             |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 45           |                  |         |             |                               |             |                  |
|                         | <b>Итого за Ужин</b>  | 452          | 22,8             | 19,0    | 72,3        | 558,7                         |             |                  |
| <b>2 УЖИН</b>           |   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                         | КЕФИР №401  | 180          |                  |         |             |                               | 401         | 2011             |
|                         | <b>Итого за 2 Ужин</b>  | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |             |                  |
|                         | <b>Всего за день:</b>   |              | 74,1             | 58,1    | 304,1       | 2 068,9                       |             |                  |

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 рецептур |      |
|----------------------------|--|---|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|----------------|------------------|------|
|                            |  |   | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |                |                  |      |
| <b>Неделя 2<br/>День 7</b> | 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               |             |             |                               |                |                  |      |
|                            |  | <b>Итого за завтрак</b>                               | <b>430</b>       | <b>18,7</b> | <b>24,3</b> | <b>32,0</b>                   | <b>426,9</b>   |                  |      |
| <b>2 Завтрак</b>           | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399  | 200   |                  |             |             |                               |                |                  |      |
|                            |  | <b>Итого за 2 завтрак</b>                             | <b>200</b>       | <b>1,0</b>  | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>                   | <b>83,4</b>    | 399              | 2011 |
| <b>Обед</b>                | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ<br>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202<br>МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №64/№348<br>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372<br>ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50  |                  |             |             |                               |                |                  |      |
|                            |  | 180/25  |                  |             |             | ТТК №202                      |                |                  |      |
|                            |  | 150/30  |                  |             |             | ТТК №64, 348                  | 2011           |                  |      |
|                            |  | 180   |                  |             |             | 372                           | 2011           |                  |      |
|                            |  | 40  |                  |             |             |                               |                |                  |      |
| <b>Итого за обед</b>       |  | <b>655</b>  | <b>25,1</b>      | <b>15,8</b> | <b>85,4</b> | <b>606,2</b>                  |                |                  |      |
| <b>Полдник</b>             | ПЕЧЕНЬ<br>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398   | 50  |                  |             |             |                               |                |                  |      |
|                            |  | 200   |                  |             |             |                               |                |                  |      |
|                            |  | <b>Итого за Полдник</b>                               | <b>250</b>       | <b>4,5</b>  | <b>5,2</b>  | <b>57,3</b>                   | <b>306,6</b>   | 398              | 2011 |
| <b>Ужин</b>                | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73<br>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321<br>ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394<br>БАТОН  | 70  |                  |             |             |                               |                |                  |      |
|                            |  | 150   |                  |             |             | ТТК №73                       | 2011           |                  |      |
|                            |  | 200   |                  |             |             | 321                           | 2011           |                  |      |
|                            |  | 40  |                  |             |             | 394                           | 2011           |                  |      |
|                            |  | <b>Итого за Ужин</b>                                  | <b>460</b>       | <b>20,4</b> | <b>12,7</b> | <b>59,7</b>                   | <b>443,7</b>   |                  |      |
| <b>2 Ужин</b>              | КЕФИР №401   | 180   |                  |             |             |                               |                |                  |      |
|                            |  | <b>Итого за 2 ужин</b>                                | <b>180</b>       | <b>5,1</b>  | <b>4,4</b>  | <b>7,0</b>                    | <b>92,5</b>    | 401              | 2011 |
|                            |  | <b>Всего за день:</b>                                 |                  | <b>74,8</b> | <b>62,6</b> | <b>261,0</b>                  | <b>1 959,3</b> |                  |      |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

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

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи         | Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|--------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                    |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
| <b>Неделя 2</b>    |  |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| <b>День 9</b>      |  |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| Завтрак            | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105                               | 180          |                  |         |             | ТТК №105                      |            |                  |
|                    | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400  | 180          |                  |         |             | 400                           | 2011       |                  |
|                    | БАТОН  | 30           |                  |         |             |                               |            |                  |
|                    | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7  | 10           |                  |         |             | 7                             | 2011       |                  |
| Итого за завтрак   |  | 400          | 17,9             | 12,5    | 59,4        | 422,7                         |            |                  |
| 2 Завтрак          | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399  | 200          |                  |         |             | 399                           | 2011       |                  |
| Итого за 2 завтрак |  | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |            |                  |
| <b>Обед</b>        |  |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| Итого за обед      | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33  | 50           |                  |         |             | 33                            | 2011       |                  |
|                    | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЛЕМ 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                           | 2011       |                  |
|                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50           |                  |         |             |                               |            |                  |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           |                  |         |             |                               |            |                  |
| Итого за обед      |  | 640          | 26,9             | 19,9    | 86,8        | 667,6                         |            |                  |
| <b>Полдник</b>     |  |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| Итого за Полдник   | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467   | 50           |                  |         |             | 467                           | 2011       |                  |
|                    | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392          | 190/10       |                  |         |             | 392                           | 2011       |                  |
|                    |  | 250          | 4,2              | 3,9     | 38,7        | 206,7                         |            |                  |
| <b>Ужин</b>        |  |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| Итого за Ужин      | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351 | 150/60       |                  |         |             | ТТК №151, 351                 | 2011       |                  |
|                    | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398                               | 200          |                  |         |             |                               |            |                  |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 40           |                  |         |             | 398                           | 2011       |                  |
|                    |  | 450          | 31,7             | 20,8    | 72,7        | 631,0                         |            |                  |
| 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

Зима-Осень

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

| Прием пищи                | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                           |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |            |                  |
| <b>Неделя 2</b>           |   |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>День 10</b>            |   |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>            |   |              |                  |             |              |                               |            |                  |
|                           | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                      | 50           |                  |             |              |                               |            |                  |
|                           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72                             | 150          |                  |             |              | ТТК №72                       |            |                  |
|                           | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                       | 200          |                  |             |              | 394                           |            | 2011             |
|                           | БАТОН   | 30           |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>   |   | <b>430</b>   | <b>21,6</b>      | <b>26,8</b> | <b>37,8</b>  | <b>484,8</b>                  |            |                  |
| <b>2 Завтрак</b>          |   |              |                  |             |              |                               |            |                  |
|                           | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399 | 200          |                  |             |              |                               | 399        | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b> |   | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |            |                  |
| <b>Обед</b>               |   |              |                  |             |              |                               |            |                  |
|                           | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                       | 50           |                  |             |              |                               |            |                  |
|                           | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУБ 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           |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>Итого за обед</b>      |   | <b>670</b>   | <b>23,9</b>      | <b>16,4</b> | <b>88,4</b>  | <b>599,9</b>                  |            |                  |
| <b>Полдник</b>            |   |              |                  |             |              |                               |            |                  |
|                           | ПЕЧЕНЬЕ   | 50           |                  |             |              |                               |            |                  |
|                           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395                       | 200          |                  |             |              |                               | 395        | 2011             |
| <b>Итого за Полдник</b>   |   | <b>250</b>   | <b>6,9</b>       | <b>7,3</b>  | <b>54,2</b>  | <b>311,6</b>                  |            |                  |
| <b>Ужин</b>               |   |              |                  |             |              |                               |            |                  |
|                           | 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           |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>Итого за Ужин</b>      |   | <b>450</b>   | <b>22,1</b>      | <b>21,0</b> | <b>72,8</b>  | <b>579,3</b>                  |            |                  |
| <b>2 УЖИН</b>             |   |              |                  |             |              |                               |            |                  |
|                           | КЕФИР №401  | 180          |                  |             |              |                               | 401        | 2011             |
| <b>Итого за 2 ужин</b>    |   | <b>180</b>   | <b>5,1</b>       | <b>4,4</b>  | <b>7,0</b>   | <b>92,5</b>                   |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>     |   |              | <b>80,6</b>      | <b>76,1</b> | <b>279,8</b> | <b>2 151,5</b>                |            |                  |

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи       | Прием пищи, наименование блюда                                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                  |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
| <b>Неделя 3</b>  |  |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| <b>День 11</b>   |  |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| 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                          |            |                  |
| <b>Обед</b>      |  |              |                  |         |             |                               |            |                  |
|                  | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ  | 50           |                  |         |             |                               |            |                  |
|                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87                                  | 180          |                  |         |             | ТТК №87                       |            |                  |
|                  | МАКАРОНИК 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             | 11,8    | 105,8       | 648,7                         |            |                  |
| <b>Полдник</b>   |  |              |                  |         |             |                               |            |                  |
|                  | 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                         |            |                  |
| <b>Ужин</b>      |  |              |                  |         |             |                               |            |                  |
|                  | 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                         |            |                  |
| <b>2 УЖИН</b>    |  |              |                  |         |             |                               |            |                  |
|                  | КЕФИР №401   | 180          |                  |         |             |                               | 401        | 2011             |
| Итого за 2 ужин  |  | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |            |                  |
| Всего за день:   |  |              | 63,4             | 55,7    | 306,9       | 2 039,1                       |            |                  |

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи         | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур    | Сборник рецептов |
|--------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                    |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| Завтрак            | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83   | 180          |                  |         |             |                               | ТТК №83       |                  |
|                    |  | 45           |                  |         |             |                               | 213           | 2011             |
|                    |  | 180          |                  |         |             |                               | 400           | 2011             |
|                    |  | 20           |                  |         |             |                               |               |                  |
|                    |  | 425          | 19,3             | 14,2    | 50,3        | 406,6                         |               |                  |
| Итого за завтрак   |  |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| 2 Завтрак          | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388  | 110          |                  |         |             |                               |               |                  |
|                    |  | 110          | 0,7              | 0,5     | 31,9        | 137,0                         | 388           | 2011             |
| Итого за 2 завтрак |  |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Обед               | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33  | 60           |                  |         |             |                               | 33            | 2011             |
|                    |  | 200/10       |                  |         |             |                               | ТТК №47       |                  |
|                    |  | 80           |                  |         |             |                               | ТТК №61       |                  |
|                    |  | 150          |                  |         |             |                               | 166           | 2011             |
|                    |  | 200          |                  |         |             |                               | 383           | 2011             |
|                    |  | 50           |                  |         |             |                               |               |                  |
|                    |  | 750          | 27,3             | 28,4    | 111,5       | 823,8                         |               |                  |
| Итого за обед      |  |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Полдник            | ПЕЧЕНЬЕ  | 50           |                  |         |             |                               |               |                  |
|                    |  | 190/10       |                  |         |             |                               |               |                  |
| Итого за Полдник   |  |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Ужин               | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392                    | 250          | 3,9              | 4,9     | 47,0        | 247,9                         | 392           | 2011             |
|                    |  | 150/60       |                  |         |             |                               |               |                  |
| Итого за Ужин      |  |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| 2 УЖИН             | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351 | 180/10/7     |                  |         |             |                               | ТТК №156, 351 | 2011             |
|                    |  | 45           |                  |         |             |                               | 393           | 2011             |
|                    |  | 452          | 27,9             | 18,5    | 73,3        | 582,4                         |               |                  |
|                    |  | 180          |                  |         |             |                               |               |                  |
|                    |  | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          | 401           | 2011             |
| Итого за 2 ужин    |  |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Всего за день:     |  | 84,2         | 70,9             | 321,0   | 2 290,2     |                               |               |                  |

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи       | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                  |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
| <b>Неделя 3</b>  |   |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| <b>День 13</b>   |   |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| Завтрак          | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105                      | 180          |                  |         |             |                               | ТТК №105   |                  |
|                  | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                       | 180          |                  |         |             |                               | 394        | 2011             |
|                  | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2                    | 30/5/20      |                  |         |             |                               | 2          | 2011             |
| Итого за завтрак |   | 415          | 13,3             | 10,2    | 77,1        | 457,7                         |            |                  |
| 2 Завтрак        | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                     | 200          |                  |         |             |                               |            |                  |
|                  | Итого за 2 завтрак                                    | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399        | 2011             |
| <b>Обед</b>      |   |              |                  |         |             |                               |            |                  |
|                  | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                       | 50           |                  |         |             |                               |            |                  |
|                  | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88        | 180          |                  |         |             |                               | ТТК №88    |                  |
|                  | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65                   | 70/30        |                  |         |             |                               | ТТК №65    |                  |
|                  | КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336                                  | 130          |                  |         |             |                               | 336        | 2011             |
|                  | КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376                       | 180          |                  |         |             |                               | 376        | 2011             |
|                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 50           |                  |         |             |                               |            |                  |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30           |                  |         |             |                               |            |                  |
| Итого за обед    |   | 720          | 21,9             | 20,1    | 89,2        | 636,7                         |            |                  |
| <b>Полдник</b>   |   |              |                  |         |             |                               |            |                  |
|                  | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478                                  | 50           |                  |         |             |                               | 478        | 2011             |
|                  | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398                      | 200          |                  |         |             |                               | 398        | 2011             |
| Итого за Полдник |   | 250          | 4,2              | 5,6     | 46,9        | 267,2                         |            |                  |
| <b>Ужин</b>      |   |              |                  |         |             |                               |            |                  |
|                  | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74                                 | 70           |                  |         |             |                               | 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                         |            |                  |
| <b>2 УЖИН</b>    |   |              |                  |         |             |                               |            |                  |
|                  | КЕФИР №401  | 180          |                  |         |             |                               |            |                  |
| Итого за 2 ужин  |   | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          | 401        | 2011             |
| Всего за день:   |   |              | 66,4             | 57,3    | 312,9       | 2 073,8                       |            |                  |

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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<br>День 14  | Завтрак  | Икра кабачковая консервированная                      | 50               |             |             |                               |              |                  |
|                      |  | Омлет натуральный ТТК №72                             | 150              |             |             |                               | ТТК №72      |                  |
|                      |  | Какао с молоком №397                                  | 200              |             |             |                               | 397          | 2011             |
|                      |  | Батон   | 20               |             |             |                               |              |                  |
|                      |  | <b>Итого за завтрак</b>                               | <b>420</b>       | <b>21,7</b> | <b>27,3</b> | <b>33,8</b>                   | <b>474,5</b> |                  |
| 2 Завтрак            | Итого за 2 завтрак   | Сок яблочно-виноградный, сок яблочно-абрикосовый №399 | 200              |             |             |                               |              |                  |
|                      |  |   | <b>200</b>       | <b>1,0</b>  | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>                   | <b>83,4</b>  | 399              |
| Обед                 | Помидоры соленые<br>Борщ с капустой и картофелем на м/б ТТК №28<br>Жаркое по-домашнему ТТК №7<br>Компот из свежих плодов №372<br>Хлеб ржаной<br>Хлеб пшеничный | 50  |                  |             |             |                               |              |                  |
|                      |  | 180   |                  |             |             | ТТК №28                       |              |                  |
|                      |  | 150   |                  |             |             | ТТК №7                        |              |                  |
|                      |  | 180   |                  |             |             | 372                           | 2011         |                  |
|                      |  | 40  |                  |             |             |                               |              |                  |
|                      |  | 20  |                  |             |             |                               |              |                  |
| <b>Итого за обед</b> |  | <b>620</b>  | <b>24,6</b>      | <b>21,0</b> | <b>73,2</b> | <b>586,2</b>                  |              |                  |
| Полдник              | Итого за Полдник   | Булочка ванильная №467                                | 50               |             |             |                               | 467          | 2011             |
|                      |  | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392 | 190/10           |             |             |                               | 392          | 2011             |
|                      |  | <b>250</b>  | <b>4,2</b>       | <b>3,9</b>  | <b>38,7</b> | <b>206,7</b>                  |              |                  |
| Ужин                 | Икра свекольная или морковная (морковная) №54<br>Фрикадельки "вкусняшка" с соусом молочным ТТК № 32/№350<br>Напиток из плодов шиповника №398<br>Хлеб пшеничный | 50  |                  |             |             |                               | 54           | 2011             |
|                      |  | 140/50  |                  |             |             | ТТК № 32, 350                 | 2011         |                  |
|                      |  | 180   |                  |             |             | 398                           | 2011         |                  |
|                      |  | 30  |                  |             |             |                               |              |                  |
|                      |  | <b>450</b>  | <b>24,5</b>      | <b>33,8</b> | <b>62,0</b> | <b>668,0</b>                  |              |                  |
| <b>Итого за Ужин</b> |  | <b>180</b>  | <b>5,1</b>       | <b>4,4</b>  | <b>7,0</b>  | <b>92,5</b>                   | 401          | 2011             |
| 2 Ужин               | Итого за 2 ужин  | 180   | 81,1             | 90,6        | 234,3       | 2 111,3                       |              |                  |
| Всего за день:       |  |   |                  |             |             |                               |              |                  |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи            | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции                                | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры  | Сборник рецептов |      |
|-----------------------|----------------------------------|---|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|------|
|                       |                                  |   | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |                  |      |
| Неделя 3<br>День 15   | Завтрак                          | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106 | 180              |             |              |                               | ТТК №106     |                  |      |
|                       |                                  | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                           | 10               |             |              |                               | 7            | 2011             |      |
|                       |                                  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395             | 200              |             |              |                               | 395          | 2011             |      |
|                       |                                  | БАТОН                                       | 40               |             |              |                               |              |                  |      |
|                       |                                  | <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>430</b>       | <b>13,7</b> | <b>11,4</b>  | <b>52,8</b>                   | <b>369,6</b> |                  |      |
| 2 Завтрак             | Итого за 2 завтрак               | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371               | 200              |             |              |                               | 371          | 2011             |      |
|                       |                                  | <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>  |                  |      |
| Обед                  | Икра кабачковая консервированная | СУП С КРУПКОЙ НА КВБ ТТК №44                | 50               |             |              |                               | ТТК №44      |                  |      |
|                       |                                  | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                       | 180              |             |              |                               | ТТК №67      |                  |      |
|                       |                                  | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383      | 150              |             |              |                               | 383          | 2011             |      |
|                       |                                  | ХЛЕБ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383        | 180              |             |              |                               |              |                  |      |
|                       |                                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 50               |             |              |                               |              |                  |      |
|                       |                                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20               |             |              |                               |              |                  |      |
| <b>Итого за обед</b>  | <b>630</b>                       | <b>37,0</b>                                 | <b>38,1</b>      | <b>98,2</b> | <b>887,2</b> |                               |              |                  |      |
| Полдник               | Итого за Полдник                 | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478                        | 50               |             |              |                               | 478          | 2011             |      |
|                       |                                  | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394             | 200              |             |              |                               | 394          | 2011             |      |
| Ужин                  | Итого за Ужин                    | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 | 250              | 6,5         | 7,8          | 42,4                          | 266,4        |                  |      |
|                       |                                  | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344               | 70               |             |              |                               |              | ТТК №61          |      |
|                       |                                  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                          | 150              |             |              |                               |              | 344              | 2011 |
|                       |                                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 180/10/7         |             |              |                               |              | 393              | 2011 |
|                       |                                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 35               |             |              |                               |              |                  |      |
| <b>Итого за Ужин</b>  | <b>452</b>                       | <b>17,3</b>                                 | <b>21,3</b>      | <b>53,5</b> | <b>493,7</b> |                               |              |                  |      |
| 2 Ужин                | Итого за 2 ужин                  | КЕФИР №401                                  | 180              |             |              |                               | 401          | 2011             |      |
|                       |                                  | <b>Итого за 2 ужин</b>                      | <b>180</b>       | <b>5,1</b>  | <b>4,4</b>   | <b>7,0</b>                    | <b>92,5</b>  |                  |      |
| <b>Всего за день:</b> |                                  |   | <b>80,4</b>      | <b>83,8</b> | <b>272,9</b> | <b>2 200,6</b>                |              |                  |      |

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи       | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                  |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
| <b>Неделя 4</b>  |   |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| <b>День 16</b>   |   |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| Завтрак          | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105                      | 180          |                  |         |             | ТТК №105                      |            |                  |
|                  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395                       | 200          |                  |         |             | 395                           |            | 2011             |
|                  | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2                    | 30/5/20      |                  |         |             |                               | 2          | 2011             |
|                  | БАТОН   | 20           |                  |         |             |                               |            |                  |
| Итого за завтрак |   | 455          | 15,2             | 10,9    | 90,5        | 525,6                         |            |                  |
| 2 Завтрак        | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                           | 200          |                  |         |             |                               | 368        | 2011             |
|                  | 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 ТТК №47      | 180          |                  |         |             | ТТК №47                       |            |                  |
|                  | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66             | 150          |                  |         |             | ТТК №66                       |            |                  |
|                  | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                        | 180          |                  |         |             | 376                           |            | 2011             |
|                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 40           |                  |         |             |                               |            |                  |
|                  | Итого за обед   | 600          | 19,4             | 17,7    | 53,8        | 455,6                         |            |                  |
| 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             | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74                                 | 70           |                  |         |             | ТТК №74                       |            |                  |
|                  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                                | 150          |                  |         |             | 321                           |            | 2011             |
|                  | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10       |                  |         |             | 392                           |            | 2011             |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 40           |                  |         |             |                               |            |                  |
| Итого за Ужин    | 460   | 18,1         | 11,4             | 54,4    | 400,6       |                               |            |                  |
| 2 Ужин           | КЕФИР №401  | 180          |                  |         |             |                               | 401        | 2011             |
|                  | Итого за 2 ужин                                       | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |            |                  |
| Всего за день:   |   | 62,8         | 49,1             | 282,0   | 1 846,8     |                               |            |                  |

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

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

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                     | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |            |                  |
| Завтрак<br>Неделя 4<br>День 18 | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104                | 180/5        |                  |             |              | ТТК №104                      |            |                  |
|                                | КАКАО С МОЛОКОМ №397                               | 180          |                  |             |              | 397                           | 2011       |                  |
|                                | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                                  | 10           |                  |             |              | 7                             | 2011       |                  |
|                                | БАТОН  | 25           |                  |             |              |                               |            |                  |
|                                | <b>Итого за завтрак</b>                            | <b>400</b>   | <b>15,6</b>      | <b>12,2</b> | <b>56,4</b>  | <b>399,5</b>                  |            |                  |
| 2 Завтрак                      | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН) №368                         | 200          |                  |             |              | 368                           | 2011       |                  |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>      |  | <b>200</b>   | <b>3,0</b>       | <b>1,0</b>  | <b>42,0</b>  | <b>192,0</b>                  |            |                  |
| Обед                           | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                                  | 50           |                  |             |              |                               |            |                  |
|                                | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б ТТК №87 | 180          |                  |             |              | ТТК №87                       |            |                  |
|                                | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7                         | 150          |                  |             |              | ТТК №7                        |            |                  |
|                                | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                       | 180          |                  |             |              | 372                           | 2011       |                  |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 30           |                  |             |              |                               |            |                  |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 20           |                  |             |              |                               |            |                  |
|                                | <b>Итого за обед</b>                               | <b>610</b>   | <b>26,7</b>      | <b>21,1</b> | <b>73,7</b>  | <b>597,6</b>                  |            |                  |
| Полдник                        | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458                           | 75           |                  |             |              | 458                           | 2011       |                  |
|                                | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                 | 180/10/7     |                  |             |              | 393                           | 2011       |                  |
| <b>Итого за Полдник</b>        |  | <b>272</b>   | <b>5,2</b>       | <b>2,8</b>  | <b>62,7</b>  | <b>298,1</b>                  |            |                  |
| Ужин                           | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65                | 70/30        |                  |             |              | ТТК №65                       |            |                  |
|                                | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166        | 130          |                  |             |              | 166                           | 2011       |                  |
|                                | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398                   | 200          |                  |             |              | 398                           | 2011       |                  |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 20           |                  |             |              |                               |            |                  |
|                                | <b>Итого за Ужин</b>                               | <b>450</b>   | <b>19,5</b>      | <b>17,6</b> | <b>72,8</b>  | <b>552,4</b>                  |            |                  |
| 2 Ужин                         | КЕФИР №401   | 180          |                  |             |              | 401                           | 2011       |                  |
| <b>Итого за 2 ужин</b>         |  | <b>180</b>   | <b>5,1</b>       | <b>4,4</b>  | <b>7,0</b>   | <b>92,5</b>                   |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>          |  |              | <b>75,1</b>      | <b>59,1</b> | <b>314,6</b> | <b>2 132,1</b>                |            |                  |

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|---------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                           |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
| <b>Неделя 4</b>           |  |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| <b>День 19</b>            |  |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>            |  |              |                  |         |             |                               |            |                  |
|                           | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85   | 180          |                  |         |             | ТТК №85                       |            |                  |
|                           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400  | 180          |                  |         |             | 400                           |            | 2011             |
|                           | БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3   | 40/5/15      |                  |         |             | 3                             |            | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>   |  | 420          | 16,6             | 16,8    | 45,3        | 407,7                         |            |                  |
| <b>2 Завтрак</b>          |  | 200          |                  |         |             |                               |            |                  |
| <b>Итого за 2 завтрак</b> |  | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |            | 2011             |
| <b>Обед</b>               |  |              |                  |         |             |                               |            |                  |
|                           | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ  | 50           |                  |         |             |                               |            |                  |
|                           | СУП С КРУПНОЙ 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           |                  |         |             |                               |            |                  |
| <b>Итого за обед</b>      |  | 670          | 17,7             | 12,2    | 83,0        | 530,2                         |            |                  |
| <b>Полдник</b>            |  |              |                  |         |             |                               |            |                  |
|                           | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478   | 50           |                  |         |             | 478                           |            | 2011             |
|                           | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383   | 200          |                  |         |             | 383                           |            | 2011             |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  | 250          | 3,6              | 5,3     | 55,2        | 283,1                         |            |                  |
| <b>Ужин</b>               |  |              |                  |         |             |                               |            |                  |
|                           | 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           |                  |         |             |                               |            |                  |
| <b>Итого за Ужин</b>      |  | 450          | 28,2             | 20,3    | 74,1        | 602,8                         |            | 2011             |
| <b>2 УЖИН</b>             |  |              |                  |         |             |                               |            |                  |
|                           | КЕФИР №401   | 180          |                  |         |             | 401                           |            | 2011             |
| <b>Итого за 2 ужин</b>    |  | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>     |  |              | 72,2             | 59,2    | 284,2       | 1 999,7                       |            |                  |

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи          | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры  | Сборник рецептов |
|---------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 4<br>День 20 | Завтрак  | 180          |                  |         |             |                               | ТТК №105     |                  |
|                     |  | 200          |                  |         |             |                               | 395          | 2011             |
|                     |  | 50           |                  |         |             |                               |              |                  |
|                     |  | 430          | 15,2             | 8,1     | 78,5        | 447,5                         |              |                  |
| Итого за завтрак    |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 2 Завтрак           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368  | 200          |                  |         |             |                               |              |                  |
|                     |  | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368          | 2011             |
| Обед                | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ<br>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28<br>КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61<br>РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344<br>КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383<br>ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50           |                  |         |             |                               |              |                  |
|                     |  | 180          |                  |         |             |                               | ТТК №28      |                  |
|                     |  | 70           |                  |         |             |                               | ТТК №61      |                  |
|                     |  | 150          |                  |         |             |                               | 344          | 2011             |
|                     |  | 180          |                  |         |             |                               | 383          | 2011             |
|                     |  | 40           |                  |         |             |                               |              |                  |
|                     |  | 30           |                  |         |             |                               |              |                  |
|                     |  | 700          | 22,4             | 29,9    | 96,4        | 762,3                         |              |                  |
| Итого за обед       |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Полдник             | ПЕЧЕНЬЕ  | 50           |                  |         |             |                               |              |                  |
|                     |  | 200          |                  |         |             |                               |              |                  |
|                     |  | 250          | 6,8              | 7,4     | 52,8        | 305,8                         | 394          | 2011             |
| Итого за Полдник    |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Ужин                | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ  | 50           |                  |         |             |                               |              |                  |
|                     |  | 120/50       |                  |         |             |                               | ТТК №59, 355 | 2011             |
|                     |  | 190/10       |                  |         |             |                               |              |                  |
|                     |  | 30           |                  |         |             |                               | 392          | 2011             |
| Итого за Ужин       |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 2 УЖИН              | ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ   | 450          | 20,0             | 25,5    | 48,8        | 509,2                         |              |                  |
|                     |  | 180          |                  |         |             |                               |              |                  |
|                     |  | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          | 401          | 2011             |
| Итого за 2 Ужин     |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Всего за день:      |  | 70,3         | 76,1             | 302,5   | 2 208,5     |                               |              |                  |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                      | б       | ж       | жк      | уг       | ккал |
|----------------------------|---------|---------|---------|----------|------|
| Итого за период            | 1 494,0 | 1 337,0 | 5 723,8 | 41 697,8 |      |
| Среднее значение за период | 74,7    | 66,8    | 286,2   | 2084,9   |      |
| Соотношение:               | 1       | 1       | 4       |          |      |