

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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 1</b>								
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	160				ТТК №107/1		2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150				394		
	БАТОН	40						
<b>Итого за завтрак</b>		350	9,4	7,7	45,4	312,6		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Итого за 2 завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399	2011
		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
<b>Обед</b>								
<b>Итого за обед</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30						
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88	150					ТТК №88	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	<b>Итого за обед</b>		520	23,5	21,6	60,1	531,9	
<b>Уплотненный полдник</b>								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	50					ТТК №62	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110					321	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		415	13,7	15,3	69,9	456,7		
<b>Всего за день:</b>			47,5	44,8	193,1	1 376,3		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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			
Неделя 1 День 2								
<b>Завтрак</b>	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	30						
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130				ТТК №72		
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150				400	2011	
	БАТОН	40						
<b>Итого за завтрак</b>		350	15,8	13,3	36,2	374,2		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371	2011	
	<b>Итого за 2 завтрак</b>		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30				33	2011	
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	150				ТТК №44		
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15				ТТК №75		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150				383	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25						
<b>Итого за обед</b>		510	13,1	14,5	66	455,7		
<b>Уплотненный полдник</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/№350	130/60				ТТК №157, 350	2011	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180				397	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		400	17,8	17,1	64,7	456,3		
<b>Всего за день:</b>			47,5	45,7	185,9	1377,4		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150					ТТК №83	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392	2011
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	45					213	2011
	БАТОН	20						
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>405</b>	<b>13,2</b>	<b>9</b>	<b>47,2</b>	<b>323,4</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399	2011
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30						
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10					ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79	150					ТТК № 79	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3,5					393	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>14,6</b>	<b>12,1</b>	<b>58,8</b>	<b>426,9</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40					324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354	50/30					ТТК №61, №354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110					166	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>440</b>	<b>15,3</b>	<b>17,8</b>	<b>82,6</b>	<b>547,76</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>44</b>	<b>39,1</b>	<b>206,3</b>	<b>1373,16</b>			



# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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 1</b>								
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150					ТТК №106	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150					394	2011
	БАТОН	50						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>12</b>	<b>9,4</b>	<b>49,4</b>	<b>331,4</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 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>		
<b>Обед</b>								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30						
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10					ТТК №47	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	130					ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>20,43</b>	<b>19,4</b>	<b>50,02</b>	<b>464,6</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИЙ) ТТК №151/№351	130/40					ТТК №151/351	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					401	2011
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50					473	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>25,1</b>	<b>19,4</b>	<b>64,9</b>	<b>610,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>58,33</b>	<b>49</b>	<b>183,32</b>	<b>1497,7</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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 1</b>								
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150					ТТК №104	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150				395		2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20				2		2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>11</b>	<b>10,1</b>	<b>62,2</b>	<b>387,2</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Итого за 2 завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
<b>Обед</b>								
<b>Итого за обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30					33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б ТТК №87	150					ТТК №87/1	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130					ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>17,9</b>	<b>20,5</b>	<b>100,4</b>	<b>617,5</b>		
<b>Уплотненный</b>								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30						
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	50					ТТК №77	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	120					151	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>410</b>	<b>10,7</b>	<b>12,6</b>	<b>54,4</b>	<b>365,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,5</b>	<b>43,4</b>	<b>234,7</b>	<b>1445,7</b>			

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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 6</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150				ТТК №83		
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150				400		2011
	БАТОН	50						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5				7		2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>15,4</b>	<b>10,1</b>	<b>59,5</b>	<b>390,3</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 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>		
<b>Обед</b>								
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30						
	СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201	150/15/10				ТТК №201		
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15				ТТК №75		2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150				376		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45						
<b>Итого за обед</b>		<b>585</b>	<b>16,3</b>	<b>14,9</b>	<b>76,4</b>	<b>517,5</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	130/40				ТТК №152, 350		2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3,5				393		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75				458		2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>425</b>	<b>17</b>	<b>21,2</b>	<b>113,6</b>	<b>677</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>49,5</b>	<b>47</b>	<b>268,5</b>	<b>1676</b>		



# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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 7</b>								
<b>Завтрак</b>	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130					ТТК №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392	2011
	БАТОН	30						
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>10,5</b>	<b>9,3</b>	<b>31,7</b>	<b>298,3</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399	2011
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	150/15					ТТК №202	
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №64/№354	130/20					ТТК №64, 354	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150					372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35						
	<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>19,8</b>	<b>11,8</b>	<b>71,7</b>	<b>492,4</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	50					ТТК №73	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110					321	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180					394	2011
	БАТОН	60						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>400</b>	<b>16,17</b>	<b>16,64</b>	<b>60,74</b>	<b>396,67</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>47,37</b>	<b>37,94</b>	<b>181,84</b>	<b>1262,47</b>			

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150					ТТК №104	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150					397	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213	2011
	БАТОН	20						
<b>Итого за завтрак</b>		365	16,5	12,7	46,3	364,9		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	2011
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30						
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10					ТТК №47	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<b>Итого за обед</b>		587	23,6	21,7	54,9	519,4		
<b>Уплотненный полдник</b>	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30					ТТК №65	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110					205	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		400	13,5	12,6	74,2	467,2		
<b>Всего за день:</b>			54,4	47,8	194,4	1442,7		



# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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 9</b>								
<b>Завтрак</b>								
	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150					ТТК №105	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					400	
	БАТОН	50						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>16,3</b>	<b>10,2</b>	<b>61,8</b>	<b>402,4</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	399	2011
<b>Обед</b>								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30					33	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10					ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	130/5					ТТК №68	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
<b>Итого за обед</b>		<b>515</b>	<b>13,5</b>	<b>19,5</b>	<b>62,3</b>	<b>527,7</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	130/50					ТТК №151, 351	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					401	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>410</b>	<b>25,4</b>	<b>20,6</b>	<b>65,4</b>	<b>625,4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>56,1</b>	<b>50,5</b>	<b>207,2</b>	<b>1630,6</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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	30						
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130					ТТК №72	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150					394	2011
	БАТОН	40						
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>14,3</b>	<b>14,6</b>	<b>40,6</b>	<b>397</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
<b>Обед</b>								
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30						
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б ТТК №88	150					ТТК №88	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150					ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>15,5</b>	<b>15,3</b>	<b>66,6</b>	<b>449,8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50					ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	120					166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>15,8</b>	<b>15,6</b>	<b>73,7</b>	<b>487,56</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>46,5</b>	<b>45,7</b>	<b>198,6</b>	<b>1409,46</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	150				ТТК №107		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150				395	2011	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5				7	2011	
	БАТОН	45						
<b>Итого за завтрак</b>		350	10,4	8,5	46,8	307,7		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371	2011	
	<b>Итого за 2 завтрак</b>		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	150				ТТК №87		
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150				ТТК №64		
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150				372	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		520	20,1	10,3	79,8	512,6		
<b>Уплотненный полдник</b>	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	30				54	2011	
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №62/№354	50/30				ТТК №62, 354	2011	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110				321	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7				393	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50				467	2011	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		487	15	18	76,7	518,5		
<b>Всего за день:</b>			46,3	37,6	222,3	1430		



# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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 12</b>								
<b>Завтрак</b>								
	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150				ТТК №83		
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150				400	2011	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45				213	2011	
	БАТОН	20						
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>17,4</b>	<b>12,7</b>	<b>44,4</b>			<b>362,6</b>
<b>2 Завтрак</b>								
	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110				388		2011
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>110</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>31,9</b>			<b>137,0</b>
<b>Обед</b>								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30				33		2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10				ТТК №47		
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50				ТТК №61		
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110				166	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150				383	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						
	<b>Итого за обед</b>	<b>520</b>	<b>15,2</b>	<b>21,5</b>	<b>79,2</b>			<b>564,96</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351	130/40				ТТК №156, 351		2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180				401	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
	ПЕЧЕНЬЕ	20						
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>410</b>	<b>22,5</b>	<b>22</b>	<b>77,4</b>			<b>645,2</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>55,8</b>	<b>56,7</b>	<b>232,9</b>			<b>1709,76</b>

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150				ТТК №105		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	160				394		2011
	БАТОН	50						
<b>Итого за завтрак</b>		360	13,6	7,4	63,8	387,4		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399	2011
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30						
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	150					ТТК №88	
	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30					ТТК №65	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	120					336	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	<b>Итого за обед</b>		590	15,9	14,7	77,9	496,1	
<b>Уплотненный полдник</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50					ТТК №74	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	120					151	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		430	14	17,4	63,3	437,5		
<b>Всего за день:</b>			44,4	39,7	222,7	1396,1		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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 3</b>								
<b>День 14</b>								
<b>Завтрак</b>								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					ТТК №72	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130					397	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	160						
	БАТОН	40						
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>14,9</b>	<b>15</b>	<b>42,52</b>	<b>411,15</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399	2011
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
<b>Обед</b>								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30						
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б ТТК №28	150					ТТК №28	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150					372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	<b>Итого за обед</b>	<b>520</b>	<b>22,5</b>	<b>20,1</b>	<b>59,3</b>	<b>513,8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК № 32/№350	100/40					ТТК № 32, 350	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>400</b>	<b>15,8</b>	<b>15</b>	<b>78,7</b>	<b>538</b>		
	<b>Всего за день:</b>		<b>54,1</b>	<b>50,3</b>	<b>198,22</b>	<b>1538,05</b>		



# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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 3</b>								
<b>День 15</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150					ТТК №106	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150					395	2011
	БАТОН	45						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>11,3</b>	<b>8,7</b>	<b>47</b>	<b>313,4</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 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>		
<b>Обед</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30						
	СУП С КРУПНОЙ НА К/Б ТТК №44	150					ТТК №44	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130					ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>16,2</b>	<b>20,7</b>	<b>88,5</b>	<b>564,8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50					ТТК №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110					344	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>427</b>	<b>13,5</b>	<b>18,2</b>	<b>72,7</b>	<b>500,86</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>41,8</b>	<b>48,4</b>	<b>227,2</b>	<b>1470,26</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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 16</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150				ТТК №105		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150				395	2011	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20				2	2011	
	БАТОН	40						
<b>Итого за завтрак</b>		395	14,6	10,2	88,5	507,9		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371	2011	
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30						
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б ТТК №47	150				ТТК №47		
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150				ТТК №66		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150				376	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		500	12,1	16,2	41,3	344,2		
<b>Уплотненный полдник</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50				ТТК №74		
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110				321	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10				392	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50				467	2011	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		420	14,5	15,5	66,4	431,7		
<b>Всего за день:</b>			42	42,7	215,2	1375		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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 17</b>										
<b>Завтрак</b>	КАША вязкая молочная (рисовая) ТТК №102	150				375,3	ТТК №102	2011		
	ЧАЙ с молоком или сливками №394	150							394	
	БАТОН	45								
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5							7	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,5</b>	<b>11,1</b>	<b>58</b>					
<b>2 Завтрак</b>										
<b>Итого за 2 завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180				75,1	399	2011		
		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>					
<b>Обед</b>										
<b>Итого за обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30				529	33	2011		
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	150/5							ТТК №200	
	ФРИКАДЕЛЬКИ в соусе (говядина) ТТК №60	50/30							ТТК №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с МАСЛОМ №205	110							205	
	КИСЕЛЬ из повидла, джема, варенья №383	150							383	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20								
<b>Итого за обед</b>		<b>545</b>	<b>15,4</b>	<b>19,3</b>	<b>79,4</b>					
<b>Уплотненный полдник</b>										
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с соусом молочным ТТК №151/№350	130/50				563,1	ТТК №151, 350	2011		
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180							401	
	БАТОН	40								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>24,4</b>	<b>18,8</b>	<b>55</b>					
<b>Всего за день:</b>			<b>50,2</b>	<b>49,4</b>	<b>210,1</b>	<b>1542,5</b>				



# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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 (геркулесовая) ТТК №104	150				ТТК №104		
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	160				397	2011	
	БАТОН	40						
Итого за завтрак		350	12,6	8,5	57,12	354,35		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371	2011	
	Итого за 2 завтрак	200	3	1	42	192		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б ТТК №87	150				ТТК №87		
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150				ТТК №7		
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150				372	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		520	23,1	19,4	63,9	527,2		
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30				ТТК №65		
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110				166	2011	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180				398	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25						
	ПЕЧЕНЬЕ	20						
Итого за Уплотненный полдник		415	16,3	16,6	87	566,2		
Всего за день:			55	45,5	250,02	1639,75		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборн рецепт
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 19</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	150					ТТК №85	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					400	201
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213	201
	БАТОН	30						
<b>Итого за завтрак</b>		375	16,4	13,4	37,5	338,4		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399	201
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30						
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	150					ТТК №44	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350	150/50					ТТК №79, 350	201
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					376	201
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	<b>Итого за обед</b>		590	17,1	11,8	78	503,3	
<b>Уплотненный полдник</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350	130/40					ТТК №156, 350	201
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					401	201
	БАТОН	50						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		400	21,8	21,9	66,6	598		
<b>Всего за день:</b>			56,2	47,3	199,8	1514,8		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

Для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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 20</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150				ТТК №105		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	160				395		2011
	БАТОН	40						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5				7		2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>13,6</b>	<b>8,1</b>	<b>61,9</b>	<b>373,7</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 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>		
<b>Обед</b>								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30						
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	150				ТТК №28		
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50				ТТК №61		
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110				344		2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150				383		2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25						
<b>Итого за обед</b>		<b>555</b>	<b>15</b>	<b>19,1</b>	<b>85,9</b>	<b>566,36</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	40						
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №59/№354	100/30				ТТК №59, 354		2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10				392		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	ПЕЧЕНЬЕ	20						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>10,65</b>	<b>13,6</b>	<b>55</b>	<b>408,3</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>40,05</b>	<b>41,6</b>	<b>221,8</b>	<b>1439,56</b>		
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>								
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>Ж</b>	<b>УГ</b>	<b>ккал</b>			
	<b>Итого за период</b>	<b>848,6</b>	<b>850,3</b>	<b>3 956,2</b>	<b>27 820,3</b>			
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>42,4</b>	<b>42,5</b>	<b>197,8</b>	<b>1391,0</b>			
	<b>Соотношение:</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>				



Прошнуровано, пронумеровано  
и скреплено печатью на 20 лист № 3

Заведующий МОУ Детский сад № 3

Е.В. Белоконь

Детский сад  
№ 3

