

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Лето-Весна

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 1</b>								
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	160				312,6	ТТК №107/1	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150						
	БАТОН	40						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,4</b>	<b>7,7</b>	<b>45,4</b>			
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Итого за 2 завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
<b>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>		<b>520</b>	<b>23,5</b>	<b>21,6</b>	<b>60,1</b>	<b>531,9</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	50					ТТК №62	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110					321	2011
	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>		<b>415</b>	<b>13,7</b>	<b>15,3</b>	<b>69,9</b>	<b>456,7</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>47,5</b>	<b>44,8</b>	<b>193,1</b>	<b>1 376,3</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Лето-Весна

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 2</b>								
<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

## Лето-Весна

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 3</b>								
<b>Завтрак</b>								
	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150				ТТК №83		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10				392	2011	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №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 СВЕЖИЙ	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>59,1</b>	<b>427,2</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40				324	2011	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 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>206,6</b>	<b>1373,46</b>		



# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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 4</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150				331,4	ТТК №106	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150					394	
	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>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 СВЕЖИЕ	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>19,5</b>	<b>50,42</b>	<b>467,7</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>49,1</b>	<b>183,72</b>	<b>1500,8</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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 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>	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>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30				33		2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КБ 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>	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

## Лето-Весна

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 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 СВЕЖИЙ	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 СУШЕННЫХ 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>76,7</b>	<b>517,8</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	150/73,5				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>268,8</b>	<b>1676,3</b>		



# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Лето-Весна

*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 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>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	150/15					ТТК №202	
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ	130/20					ТТК №64, 354	2011
	СМЕТАННЫМ ТТК №64/№354	150					372	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	35						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	<b>530</b>	<b>19,8</b>	<b>11,9</b>	<b>72,1</b>	<b>495,5</b>		
<b>Итого за обед</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>38,04</b>	<b>182,24</b>	<b>1265,57</b>			

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Лето-Весна

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			
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150				ТТК №104	2011
	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 СВЕЖИЙ	30					
	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10				ТТК №47	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150				ТТК №7	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7				393	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
<b>Итого за обед</b>		587	23,6	21,7	55,2	519,7	
<b>Уплотненный полдник</b>	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30				ТТК №65	2011
	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	194,7	1443	



# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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 (пшеничная) ТТК №105	150				ТТК №105		
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150				400	2011	
	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>	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>	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

## Лето-Весна

*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 10</b>								
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					ТТК №72	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130					394	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150						
	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 СВЕЖИЙ	30						
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУБ ТТК №88	150					ТТК №88	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150					ТТК №66	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>15,5</b>	<b>15,3</b>	<b>66,9</b>	<b>450,1</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50					ТТК №61	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	120					166	
	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>198,9</b>	<b>1409,76</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Лето-Весна

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 11</b>								
<b>Завтрак</b>								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (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>		<b>350</b>	<b>10,4</b>	<b>8,5</b>	<b>46,8</b>	<b>307,7</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>								
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	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>		<b>520</b>	<b>20,1</b>	<b>10,4</b>	<b>80,2</b>	<b>515,7</b>		
<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>		<b>487</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>76,7</b>	<b>518,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>46,3</b>	<b>37,7</b>	<b>222,7</b>	<b>1433,1</b>		



# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Лето-Весна

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		
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150				400	2011	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45				213	2011	
	БАТОН	20						
<b>Итого за завтрак</b>		365	17,4	12,7	44,4	362,6		
<b>2 Завтрак</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110				388	2011	
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	110	0,7	0,5	31,9	137,0		
<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	2011	
	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>		520	15,2	21,5	79,2	564,96		
<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>		410	22,5	22	77,4	645,2		
<b>Всего за день:</b>			55,8	56,7	232,9	1709,76		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Лето-Весна

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>		<b>360</b>	<b>13,6</b>	<b>7,4</b>	<b>63,8</b>	<b>387,4</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 СВЕЖИЙ	30						
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	150				ТТК №88		
	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30				ТТК №65	2011	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	120				336	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	150				376	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>15,9</b>	<b>14,7</b>	<b>78,2</b>	<b>496,4</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50				ТТК №74	2011	
	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>		<b>430</b>	<b>14</b>	<b>17,4</b>	<b>63,3</b>	<b>437,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>44,4</b>	<b>39,7</b>	<b>223</b>	<b>1396,4</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Лето-Весна

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 14</b>								
<b>Завтрак</b>								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30						
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130				ТТК №72		
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	160				397	2011	
	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 СВЕЖИЕ	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>20,2</b>	<b>59,7</b>	<b>516,9</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>50,4</b>	<b>198,62</b>	<b>1541,15</b>		



# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Лето-Весна

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>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (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>		350	11,3	8,7	47	313,4		
<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>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30						
	СУП С КРУПОЙ НА КБ 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>		500	16,2	20,7	88,5	564,8		
<b>Уплотненный полдник</b>	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50				ТТК №61		
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110				344	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7				393	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50				478	2011	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		427	13,5	18,2	72,7	500,86		
<b>Всего за день:</b>			41,8	48,4	227,2	1470,26		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Лето-Весна

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>						ТТК №105	2011	
	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150				395	2011	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150				2	2011	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20						
	БАТОН	40						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>395</b>	<b>14,6</b>	<b>10,2</b>	<b>88,5</b>	<b>507,9</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 СВЕЖИЙ	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>		<b>500</b>	<b>12,1</b>	<b>16,2</b>	<b>41,6</b>	<b>344,5</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50				ТТК №74	2011	
	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>		<b>420</b>	<b>14,5</b>	<b>15,5</b>	<b>66,4</b>	<b>431,7</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>42</b>	<b>42,7</b>	<b>215,5</b>	<b>1375,3</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 1,2 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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	150				ТТК №102		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150				394	2011	
	БАТОН	45						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5				7	2011	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,5</b>	<b>11,1</b>	<b>58</b>	<b>375,3</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180						
	<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>399</b>	<b>2011</b>
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30						
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	150/5				ТТК №200	2011	
	ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	50/30				ТТК №60		
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110				205	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150				383	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>545</b>	<b>15,4</b>	<b>19,3</b>	<b>79,4</b>	<b>529</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350	130/50				ТТК №151, 350	2011	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180				401	2011	
	БАТОН	40						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>24,4</b>	<b>18,8</b>	<b>55</b>	<b>563,1</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

## Лето-Весна

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 (геркулесовая) ТТК №104	150				ТТК №104	397	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	160						
	БАТОН	40						
		350	12,6	8,5	57,12			
<b>Итого за завтрак</b>								
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371	2011	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		200	3	1	42	192		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	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						
	<b>Итого за обед</b>		520	23,1	19,5	64,3	530,3	
<b>Уплотненный полдник</b>	ТЕФЕЛИ 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						
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		415	16,3	16,6	87	566,2	
<b>Всего за день:</b>			55	45,6	250,42	1642,85		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Лето-Весна

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 19</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	150				ТТК №85		
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150				400		2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45				213		2011
	БАТОН	30						
<b>Итого за завтрак</b>		375	16,4	13,4	37,5	338,4		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180						
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	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		2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	150				376		2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		590	17,1	11,8	78,3	503,6		
<b>Уплотненный полдник</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350	130/40				ТТК №156, 350		2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180				401		2011
	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	200,1	1515,1		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 1,2 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 (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>		355	13,6	8,1	61,9	373,7		
<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>	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>		555	15	19,1	85,9	566,36		
<b>Уплотненный полдник</b>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	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						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		400	10,65	13,73	55,6	412,4		
<b>Всего за день:</b>			40,05	41,73	222,4	1443,66		
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>								
		<b>б</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 А4

Заведующий МОУ Детский сад №3

Е.В. Белоконь

