

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 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 1	Завтрак	180					ТТК №107	
		200					394	2011
		30/10					1	2011
		420	9,7	14,4	45,8	361,1		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак	200					399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	Итого за обед	50					20	2011
		180					ТТК №88	
		150					ТТК №7	
		180					376	2011
		50						
		20						
		630	26,1	21,7	79,5	624,4		
Уплотненный полдник	Итого за Уплотненный полдник	70					ТТК №62	
		130					321	2011
		190/10					392	2011
		50						
		50					467	2011
500	22,2	19,7	93,8	647,4				
Всего за день:		59,0	56,0	238,7	1 716,3			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 2								
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150					ТТК №72	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200					400	2011
	БАТОН	50						
Итого за завтрак		400	24,7	25,3	37,9	485,2		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368, 371	2011
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50					33	2011
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180					ТТК №44	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/30					ТТК №75	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		650	20,6	17,7	84,9	590,8		
Уплотненный полдник								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/№350	150/60					ТТК №157, 350	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200					397	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
	ПЕЧЕНЬЕ	20						
Итого за Уплотненный полдник		470	30,5	24,5	77,0	668,0		
Всего за день:			76,6	68,3	218,8	1 835,2		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 3								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180					ТТК №83	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	БАТОН	20						
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	45					213	2011
Итого за завтрак		445	14,4	9,8	51,8	351,7		
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед								
Итого за обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50						
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10					ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79	150					ТТК №61	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
Итого за обед		647	16,4	12,5	72,5	486,4		
Уплотненный полдник								
Итого за Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60					324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61/№354	70/30					ТТК №61, 354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130					166	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60							
Итого за Уплотненный полдник		530	24,5	23,6	101,0	731,6		
Всего за день:			56,3	46,1	244,9	1 653,1		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 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			
Неделя 1 День 4	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106					ТТК №106	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180				394	2011
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15				3	2011
	Итого за завтрак	420	14,4	15,2	48,6	395,2		
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371	2011
			200	0,8	19,0	91,2		
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС СО СМЕТАНОЙ ТТК №47 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60						
		180/10					ТТК №47	
		150					ТТК №67	2011
		200					376	
		40						
		20						
	Итого за обед	660	24,9	22,4	67,7	582,0		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГАС СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351 КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401 БУЛОЧКА ВЕСУШКА №473	150/50					ТТК №151/351	2011
		200					401	2011
		50					473	2011
	Итого за Уплотненный полдник	450	37,3	27,8	68,8	693,4		
	Всего за день:		77,4	66,2	204,1	1 761,8		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 5								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180				ТТК №104		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200				395	2011	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20				2	2011	
Итого за завтрак		435	13,2	11,6	73,5	457,4		
2 Завтрак								
	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200				399	2011	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50				20	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б ТТК №87	180				ТТК №87/1		
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150				ТТК №7		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180				383	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		630	36,9	36,2	99,8	879,0		
Уплотненный полдник								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	70				ТТК №77		
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	130				166	2011	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180				398	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
Итого за Уплотненный полдник		470	17,0	16,0	64,8	495,1		
Всего за день:		68,1	64,0	257,7	1 914,9			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 6						ТТК №83		
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180				400		2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180						
	БАТОН	30						
		10					7	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	400	16,9	12,5	55,1	400,6		
Итого за завтрак								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368, 371	2011
2 Завтрак		200						
Итого за 2 завтрак								
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50					ТТК №201	
	СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201	200/20/10						
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/50					ТТК №75	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200					376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
		770	23,4	18,6	88,6	630,6		
Итого за обед								
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	150/50					ТТК №152, 350	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75					458	2011
Итого за Уплотненный полдник		492	25,8	21,0	112,1	748,4		
Всего за день:			66,9	52,9	274,8	1 870,8		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 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			
Неделя 2								
День 7								
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50					ТТК №72	
	Омлет натуральный ТТК №72	150						
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	190/10					392	2011
	Батон	30						
Итого за завтрак		430	18,7	24,3	32,0	426,9		
2 Завтрак	Сок фруктовый №399	200						
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Обед	Помидоры свежие	50						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками ТТК №202	180/25					ТТК №202	
	Макаронник с мясом или печенью (печень) с соусом томатным ТТК №64/№348	150/30					ТТК №64, 348	2011
	Компот из свежих плодов №372	180						
	Хлеб ржаной	40					372	2011
Итого за обед		655	25,1	15,9	86,1	611,4		
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омлете ТТК №73	70					ТТК №73	
	Пюре картофельное №321	130					321	2011
	Чай с молоком или сливками №394	200					394	2011
	Батон	30						
	Печенье	20						
Итого за Уплотненный полдник		450	20,8	13,7	66,5	481,4		
Всего за день:			65,6	54,1	204,2	1 603,1		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 8 Завтрак		180				ТТК №104 397	2011	
	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180						
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	20						
	БАТОН	45						
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	425	18,4	14,1	54,6			420,5
Итого за завтрак		200	0,8	0,8	19,0	368, 371	2011	
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200						
Обед		50				ТТК №47 ТТК №7 393	2011	
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	180/5						
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150						
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	180/10/7						
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	40						
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	622	23,4	24,0	53,7	533,4		
Уплотненный полдник		70/30				ТТК №65 205 398	2011 2011	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	130						
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	180						
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	510	23,1	22,7	112,1	769,5		
Всего за день:			65,7	61,6	239,4	1 814,6		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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 ФРУКТОВЫЙ №399	200				399	2011	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50				33	2011	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10				ТТК №28		
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	150				ТТК №68		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180				383	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		640	26,9	19,9	86,8	667,6		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/50				ТТК №151, 351	2011	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200				401	2011	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50				467	2011	
Итого за Уплотненный полдник		450	37,4	28,7	68,1	699,8		
Всего за день:			83,2	61,3	233,9	1 873,5		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 10								
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50					ТТК №72	
	Омлет натуральный ТТК №72	150						
	Чай с молоком или сливками №394	200					394	2011
	Батон	30						
Итого за завтрак		430	21,6	26,8	37,8	484,8		
2 Завтрак	Сок фруктовый №399	200					399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	Огурец свежий	50						
	Суп с макаронными изделиями на к/б ТТК №88	180					ТТК №88	
	Птица тушеная в соусе с овощами ТТК №66	150					ТТК №66	
	Компот из сушеных фруктов №376	200					376	2011
	Хлеб ржаной	40						
	Хлеб пшеничный	50						
Итого за обед		670	23,9	16,4	88,8	600,4		
Уплотненный полдник	Котлеты биточки, шницели рубленые ТТК №61	70					ТТК №61	
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая) №166	150					166	2011
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	190/10					392	2011
	Хлеб пшеничный	30						
Итого за Уплотненный полдник		450	22,1	21,0	72,8	579,3		
Всего за день:			68,6	64,4	219,0	1 747,9		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 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			
Неделя 3								
День 11								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180					ТТК №107	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180				395		2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	35/10				1		2011
Итого за завтрак		405	9,9	14,1	48,1	368,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	180					ТТК №87	
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150					ТТК №64	
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30					348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
Итого за обед		670	23,9	11,9	106,5	653,9		
Уплотненный полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50					54	2011
	КОЛЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№355	70/50					ТТК №62, 355	2011
	ГЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150					321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
Итого за Уплотненный полдник		602	23,6	24,6	98,6	724,1		
Всего за день:			58,2	51,4	272,2	1 837,8		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 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			
Неделя 3								
День 12								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180				ТТК №83		
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45				213		2011
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №400	180				400		2011
	БАТОН	20						
Итого за завтрак		425	19,3	14,2	406,6			
2 Завтрак								
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110					388		2011
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	137,0			
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60					33		2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	200/10					ТТК №47		
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	80					ТТК №61		
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150					166		2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200					383		2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50							
Итого за обед		750	27,3	28,4	823,8			
Уплотненный полдник								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351	150/50					ТТК №156, 351		2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					401		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30							
ПЕЧЕНЬЕ	20							
Итого за Уплотненный полдник		450	33,6	24,9	686,0			
Всего за день:			80,9	68,0	2 053,4			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 3 День 13	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 Итого за 2 завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200				399	2011	
		200	1,0	0,2	19,6		83,4	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	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 СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180				376	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
Итого за обед		720	21,9	20,1	89,6		637,2	
Уплотненный полдник	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 Уплотненный полдник		500	20,9	16,8	73,1		536,3	
Всего за день:			57,1	47,3	259,4		1 714,6	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 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 3 День 14	Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50				ТТК №72	
		Омлет натуральный ТТК №72	150				397	2011
		Какао с молоком №397	200					
		Батон	20					
		Итого за завтрак	420	21,7	27,3	33,8	474,5	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
		Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б ТТК №28 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					ТТК №28	
		180					ТТК №7	
		150					372	2011
		180						
		40						
		20						
Итого за обед		620	24,6	21,1	73,9	591,4		
Уплотненный полдник	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК № 32/№350 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	140/50					ТТК № 32, 350	2011
		180					398	2011
		30						
		50					467	2011
		Итого за Уплотненный полдник	450	27,5	35,3	85,3	785,4	
Всего за день:		74,8	83,9	212,6	1 934,7			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 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			
Неделя 3								
День 15								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180					ТТК №106	2011
	СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7	10					7	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200					395	2011
	БАТОН	40						
Итого за завтрак		430	13,7	11,4	52,8	369,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					ТТК №44	
	СУП С КРУПОЙ НА К/Б ТТК №44	180					ТТК №66	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150					383	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		630	37,0	38,1	98,2	887,2		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70					ТТК №61	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150					321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
Итого за Уплотненный полдник		497	20,4	26,6	77,8	650,9		
Всего за день:			71,9	76,9	247,8	1 998,9		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 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			
Неделя 4 День 16 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 №368 №371	200				368, 371	2011	
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50				ТТК №47		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, НА К/Б ТТК №47	180				ТТК №67		
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150				376	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
Итого за обед		600	19,4	17,7	54,2	456,1		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70				ТТК №74		
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130				344	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50				467	2011	
Итого за Уплотненный полдник		490	21,8	14,6	80,4	548,4		
Всего за день:			57,2	44,0	244,1	1 621,3		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 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 4								
День 17								
Завтрак								
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ), ТТК №102	180					ТТК №102	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180					394	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10					3	2011
Итого за завтрак		405	9,8	16,2	57,0	425,4		
2. Завтрак								
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Обед								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50					20	2011
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	180/5					ТТК №200	
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	70/30					ТТК №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130					205	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
Итого за обед		685	21,2	24,6	93,7	695,4		
Уплотненный полдник								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350	150/60					ТТК №151, 350	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					401	2011
	БАТОН	40						
	ПЕЧЕНЬЕ	30						
Итого за Уплотненный полдник		480	39,0	30,3	80,8	772,4		
Всего за день:			71,0	71,3	251,1	1 976,6		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 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 4								
День 18								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/5					ТТК №104	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180					7	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25						
	БАТОН	400	15,6	12,2	56,4	399,5		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200	3,0	1,0	42,0	192,0	368, 371	2011
	Итого за 2 завтрак							
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50					ТТК №87	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б ТТК №87	180					ТТК №7	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					372	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	Итого за обед		610	26,7	21,2	74,4	602,8	
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30					ТТК №65	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130					166	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИГОВНИКА №398	180					398	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75					458	2011
Итого за Уплотненный полдник		505	24,4	20,4	123,5	799,0		
Всего за день:			69,7	54,8	296,3	1 993,3		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 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			
Неделя 4								
День 19								
Завтрак							ТТК №85	2011
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	180					400	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180					3	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15						
Итого за завтрак		420	16,6	16,8	45,3	407,7		
2 Завтрак								
	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед								
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50					ТТК №44	
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180						
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350	150/50					ТТК №79, 350	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		670	17,7	12,2	83,4	530,7		
Уплотненный полдник								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350	150/50					ТТК №156, 350	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					401	2011
	БАТОН	50						
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
Итого за Уплотненный полдник		500	37,2	30,5	98,9	835,3		
Всего за день:			72,5	59,7	247,2	1 857,1		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 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			
Неделя 4 День 20	Завтрак	180					ТТК №105	
		200					395	2011
		50						
	Итого за завтрак	430	15,2	8,1	78,5	447,5		
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак	200					368, 371	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	Икра кабачковая консервированная Борщ с капустой и картофелем на бульоне ТТК №28 Котлеты, биточки, шницели рубленные ТТК №61 Рагу овощное (3 вариант) №344 Кисель из повидла, джема, варенья №383 Хлеб ржаной 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				
Уплотненный полдник	Помидоры свежие Сиченики "Рябушка" с соусом сметанным с томатом ТТК №59/№355 Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392 Хлеб пшеничный	50						
		120/50					ТТК №59, 355	2011
		190/10					392	2011
		30						
Итого за Уплотненный полдник	450	20,0	25,6	49,5	514,4			
Всего за день:		58,4	64,4	243,4	1 815,4			
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ								
	Итого	6	ж	уг	ккал			
	Итого за период	1 086,1	1 096,6	4 802,3	34 560,1			
	Среднее значение за период	54,3	54,8	240,1	1728,0			
	Соотношение:	1	1	4				

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью на 10 лист вк
Заведующий МОУ Детский сад № 3
Е.В. Белоконь 

