

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень
 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 1								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180					ТТК №107	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200					394	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10					1	2011
Итого за завтрак		420	9,7	14,4	45,8	361,1		
2. Завтрак	СОК 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 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		
Уплотненный полдник	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						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
Итого за Уплотненный полдник		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

Зима-Осень

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				368, 371	2011
			200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ 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		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/№350 КАКАО С МОЛОКОМ №397 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬЕ	150/60					ТТК №157, 350	2011
		200					397	2011
		40						
		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

Зима-Осень

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 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						
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6		83,4	2011
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50						
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10					ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79	150					ТТК № 79	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
Итого за обед		647	16,4	12,5	72,1		485,9	
Уплотненный полдник	ПОРЕ 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	244,5		1 652,6	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 4	Завтрак	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
Итого за завтрак		420	14,4	15,2	48,6	395,2		
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					
			200	0,8	0,8	19,0	368, 371	2011
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ 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	
		200					376	2011
		40						
		20						
Итого за обед		660	24,9	22,3	66,8	575,7		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351 КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401 БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №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	66,1	203,2	1 755,5		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 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						
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50					20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУБ ТТК №87	180					ТТК №87/1	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150					ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		630	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					156	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

Зима-Осень

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 2								
День 6								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180				ТТК №83		
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180				400		2011
	БАТОН	30						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10				7		2011
Итого за завтрак		400	16,9	12,5	55,1		400,6	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200						
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0		91,2	
Обед								
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	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	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
Итого за обед		770	23,4	18,6	88,2		630,1	
Уплотненный полдник								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	150/50					ТТК №152, 350	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	БАТРУШКА 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	274,4		1 870,3	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 2								
День 7								
Завтрак	Икра, кабачковая консервированная	50						
	Омлет натуральный ТТК №72	150				ТТК №72		
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	190/10				392	2011	
	Батон	30						
Итого за завтрак		430	18,7	24,3	32,0	426,9		
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200						
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Обед								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	180/25				ТТК №202		
	МАКАРОНИКИ 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	15,8	85,4	606,2		
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	54,0	203,5	1 597,9			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180				ТТК №104		
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180				397	2011	
	БАТОН	20						
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	45				213	2011	
Итого за завтрак		425	18,4	14,1	54,6	420,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368 №371	200						
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368, 371	2011
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50					20	2011
	ШИ 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 РЖАНОИ	40						
Итого за обед		622	23,4	24,0	53,7	533,4		
Уплотненный полдник	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ 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						
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
Итого за Уплотненный полдник		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

Зима-Осень

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 9	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	Итого за 2 завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200				399	2011
			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	Итого за 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

Зима-Осень

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 10								
Завтрак	Икра, кабачковая консервированная	50						
	Омлет натуральный ТТК №72	150				ТТК №72		
	Чай с молоком или сливками №394	200				394	2011	
	Батон	30						
Итого за завтрак		430	21,6	26,8	37,8	484,8		
2 Завтрак	Сок фруктовый №399	200						
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Обед	Огулец соленый	50						
	Суп с макаронными изделиями на к/б ТТК №88	180				ТТК №88		
	Птица, тушенная в соусе с овощами ТТК №66	150				ТТК №66		
	Компот из сушеных фруктов №376	200				376	2011	
	Хлеб ржаной	40						
	Хлеб пшеничный	50						
Итого за обед		670	23,9	16,4	88,4	599,9		
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	218,6	1 747,4			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 3								
День 11								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (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								
Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200	0,8	0,8	19,0	368, 371	2011	
Обед								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	180				ТТК №87		
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150				ТТК №64		
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30				348	2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180				372	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
Итого за обед		670	23,9	11,8	105,8	648,7		
Уплотненный полдник								
	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						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50				467	2011	
Итого за Уплотненный полдник		602	23,6	24,6	98,6			
Всего за день:			58,2	51,3	271,5	1 832,6		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 12								
Завтрак							ТТК №83	
	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180					213	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					400	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180						
	БАТОН	20						
Итого за завтрак		425	19,3	14,2	50,3	406,6		
2 Завтрак		110					388	2011
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0		
Обед		60					33	2011
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	200/10					ТТК №47	
	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	80					ТТК №61	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	150					166	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	200					383	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	50						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	750	27,3	28,4	111,5	823,8		
Итого за обед								
Уплотненный полдник		150/50					ТТК №156, 351	2011
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351	200					401	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	30						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	ПЕЧЕНЬЕ	450	33,6	24,9	78,1	686,0		
Итого за Уплотненный полдник			80,9	68,0	271,8	2 053,4		
Всего за день:								

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 13								
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 ФРУКТОВЫЙ №399	200				399	2011	
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6			
Обед								
	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50						
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	180				ТТК №88		
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТТК №65	70/30						
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130				ТТК №65	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180						336
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50				376	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
Итого за обед		720	21,9	20,1	89,2		636,7	
Уплотненный полдник								
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70				ТТК №74	2011	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150						151
	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			
Всего за день:			57,1	47,3	259,0		1 714,1	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 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 соленые	50					ТТК №28	
	Борщ с капустой и картофелем на м/б ТТК №28	180					ТТК №7	
	Жаркое по-домашнему ТТК №7	150					372	2011
	Компот из свежих плодов №372	180						
	Хлеб ржаной	40						
	Хлеб пшеничный	20						
Итого за обед		620	24,6	21,0	73,2	586,2		
Уплотненный полдник	Фрикадельки "Вкусняшка" с соусом молочным ТТК № 32/№350	140/50					ТТК № 32 350	2011
	Напиток из плодов шиповника №398	180					398	2011
	Хлеб пшеничный	30						
	Булочка ванильная №467	50					467	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	27,5	35,3	85,3	785,4		
Всего за день:			74,8	83,8	211,9	1 929,5		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 15	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106					ТТК №106		
		СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	180				7	2011	
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	10						
		БАТОН	200				395	2011	
Итого за завтрак		430	13,7	11,4	52,8		369,6		
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200						
			200	0,8	0,8	19,0		91,2	368, 371
Обед	Икра кабачковая консервированная	СУП С КРУПОЙ НА КБ ТТК №44	50						
		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	180						
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					ТТК №44	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	180					ТТК №66	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					383	2011
			20						
Итого за обед		630	37,0	38,1	98,2		887,2		
Уплотненный полдник	КОЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	70						
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150					ТТК №61	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/10/7					321	2011
		БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	30					393	2011
			50						
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

Зима-Осень

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 СОЛЕННЫЙ	50						
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ИА К/Б ТТК №47	180				ТТК №47		
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150				ТТК №67	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180				376		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	Итого за обед	600	19,4	17,7	53,8	455,6		
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	243,7	1 620,8			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 17	Завтрак	180					ТТК №102	
		180					394	2011
		30/5/10					3	2011
	Итого за завтрак	405	9,8	16,2	57,0	425,4		
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак	200					399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20 БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200 ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ ТТК №60 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					20	2011
		180/5					ТТК №200	
		70/30					ТТК №60	
		130					205	2011
		180					383	2011
		40						
	Итого за обед	685	21,2	24,6	93,7	695,4		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350 КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401 БАТОН ПЕЧЕНЬЕ	150/60					ТТК №151, 350	2011
		200					401	2011
		40						
		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
Зима-Осень

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 4								
День 18								
Завтрак						ТТК №104	2011	
	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/5				397	2011	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180				7	2011	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10						
	БАТОН	25						
Итого за завтрак		400	15,6	12,2	56,4	399,5		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200	3,0	1,0	42,0	368, 371	2011	
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						
Итого за обед		610	26,7	21,1	73,7	597,6		
Уплотненный полдник								
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТТК №65	70/30				ТТК №65		
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130				166	2011	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180				398	2011	
	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	54,7	295,6	1 988,1		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 4								
День 19								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	180				ТТК №85	2011	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180				400	2011	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15				3	2011	
Итого за завтрак		420	16,6	16,8	45,3	407,7		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200				399	2011	
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед								
	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50				ТТК №44		
	СУП С КРУПЫ И 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	83,0	530,2		
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	246,8	1 856,6			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105					ТТК №105	
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180				395	2011
		БАТОН	200					
	Итого за завтрак	430	15,2	8,1	78,5	447,5		
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	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 рубленые ТТК №61 Рагу овощное (3 варианта) №344 Кисель из повидла, джема, варенья №383 Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	50					ТТК №28	
		180					ТТК №61	
		70						
		150					344	2011
		180					383	2011
		40						
		30						
Итого за обед		700	22,4	29,9	96,4	762,3		
Уплотненный полдник	Помидоры соленные 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	25,5	48,8	509,2		
Всего за день:			58,4	64,3	242,7	1 810,2		
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ								
Итого								
		б	ж	уг	ккал			
		1 086,1	1 096,6	4 802,3	34 560,1			
		54,3	54,8	240,1	1 728,0			
		1	1	4				
Среднее значение за период								
Соотношение:								