

**Высоцкая
Людмила
Александровна
на**

Город: Высоцкая Людмила Александровна
ДН. ИИНН: 5470312470 СНИЛС: 0142599134,
E-mail: vesoika38@yandex.ru, С-Петербург, О-
бщественная организация «Благотворительный
фонд поддержки детей с инвалидностью и
сердечно-сосудистыми заболеваниями «Дети
Сердца»

ФИО: ФИО: ФИО: ФИО:
Семёнова Анастасия Александровна
Анна Семёновна
Особенности питания: Является автором этого документа
Местоположение: Место подлинника
Дата: 2021/03/02 18:45:40+03'00'
Приложение: Файл Reader Версия: 10.1.1

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часов в сутки функционирования

Прием пищи	Примечание	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1								
День 1								
Завтрак		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОМ) 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								
Итого за 2 завтрак			200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед								
		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50				ТТК №88	
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МИБ ТТК №88	180				ТТК №7	
		ЖАРКОЕ ПОДОМАШНEMU ТТК №7	150				376	2011
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180					
		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					
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

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
Неделя 1 День 2	ОМЛЕТ НА ТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200				400	2011
	БАТОН	50					
	Итого за завтрак	400	24,7	25,3	37,9	485,2	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №23	50				33	2011
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЫЖНЕ ТТК №44	180				ТТК №44	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕННИВЫЕ 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 часов 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 3							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАСЛНАЯ) ТТК №83 ЧАЙ С САХАРОМ ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ МЕДОМ ПОВИДЛОМ №392	180 190/10				ТТК №83 392	2011
	БАТОН	20					
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	45					
Итого за завтрак		44,5	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	
Обед	ОТУРЕЦ СВЕЖИЙ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50 180/10 150 180/10/7 20 40				ТТК №28 ТТК №61 393	2011
Итого за обед		64,7	16,4	12,5	72,5	486,4	
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61/№354 КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПРЕЧНЕВАЯ) №166 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60 70/30 130 180 60 530				324 ТТК №61/ 354 166 372	2011
Итого за Уплотненный полдник			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 часововой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
Неделя 1						
День 4						
Завтрак						
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУГОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) ТТК №106	180			TTK №106	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ С ЛИМКИАМ №394	180			394	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15				
Итого за завтрак		420	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
			14,4	15,2	48,6	395,2
2 Завтрак						
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	
						91,2
Обед						
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60				
	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/10			TTK №47	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150			TTK №67	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200			376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				
Итого за обед		660	24,9	22,4	67,7	582,0
Уплотненный полдник						
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/50			TTK №151/351	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200			401	2011
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	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 часововой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
Неделя 1									
День 5									
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104 КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БУТЕРБРОД С ЛДЖЕМОМ ИЛИ ПОВАЛЮМ №2	180 200 30/5/20						ТТК №104 395 2	2011 2011
Итого за завтрак		435	13,2	11,6	73,5		457,4		
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6			399	2011
Итого за 2 завтрак		200					83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КБ ТТК №87 ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50 180 150 180 50 20						20 ТТК №87/1 ТТК №7 383	2011 2011
Итого за обед		630	36,9	36,2	99,8		879,0		
Уплотненный полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77 КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОСУДЕ №151 НАПИТОК ИЗ ГЛОДОВ ШИЛОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50 70 130 180 40						ТТК №77 166 398	2011 2011
Итого за Уплотненный полдник		470	17,0	16,0	64,8		495,1		
Всего за день:			68,1	64,0	237,7		1 914,9		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

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

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
Неделя 2									
День 7									
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	50						TTK №72 392	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 БАТОН	190/10 30							
Итого за завтрак		430		18,7	24,3	32,0	426,9		
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200						399	2011
Итого за 2 завтрак		200		1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	50						TTK №202 348	2011
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №64 №348	180/25 150/30							
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГЛОДОВ №372 ХЛЕБ РЖАНОЙ	180 40						372	2011
Итого за обед		655		25,1	15,9	86,1	611,4		
Уплотненный полдник	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	70						TTK №73 321	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БАТОН	130 200 30						394	2011
	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 часововой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г			
Неделя 2								ТТК №104	
День 8								397	2011
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180							
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180							
	БАТОН	20						213	2011
	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ №213	45							
Итого за завтрак		425			18,4	14,1	54,6	420,5	
2 Завтрак									
Итого за 2 завтрак		200			0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200						20	2011
								ТТК №47	
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №200	50							
	ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/5						ТТК №7	
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150						393	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10,7							
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	40							
Итого за обед		622			23,4	24,0	53,7	533,4	
Уплотненный пирог								ТТК №65	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30						205	2011
	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130						398	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						478	2011
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478								
Итого за Уплотненный пирог		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 часов режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
Неделя 2 День 9								
Завтрак	КАША ЖИГКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105 МОЛОКО КИЛОСТНОЕ №400 БАТОН СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	180 180 30 10	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			ТТК №105 400 2011
Итого за завтрак		400	17,9	12,5	59,4		7	2011
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6		422,7	
Итого за 2 завтрак		200				83,4		399
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68 КИСЕЛЬ ИЗ ПОVIDLA, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50 180/10 150 180 50 20 640						33 ТТК №28 ТТК №68 383 2011
Итого за обед			26,9	19,9	86,8		667,6	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351 КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401 БУЛОЧКА ВАНILLEНАЯ №467	150/50 200 50						ТТК №151, 351 401 2011 467 2011
Итого за Уплотненный полдник		450	37,4	28,7	68,1		699,8	
Всего за день:		83,2	61,3	233,9	1873,5			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ ЖЕДУ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 10								
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	50 150 200				ТТК №72 394	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	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КБ ТТК №88 ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОСУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50 180 150 200 40 50 670				ТТК №88 ТТК №66 376	2011	
Итого за обед		23,9	16,4	88,8	600,4			
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ, ЦИПЦИ ГИРУБЛЕННЫЕ ТТК №61 КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧЕЧНАЯ) №166 ЧАЙ С САХАРОМ. ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70 150 190/10 30				ТТК №61 166 392	2011	
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 часов режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
Неделя 3						
Завтрак	Прием пищи, наименование блюда					
День 11						
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУГОПОМ (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				
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Обед						
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50			ТТК №87	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	180			ТТК №64	
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150			348	2011
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30			372	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180				
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				
	Итого за обед	670	23,9	11,9	106,5	653,9
Уплотненный полдник						
	ЛИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50			54	2011
	КОЛЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГРЫЦЫ С СОУСОМ С СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№355	70/50			ТТК №62, 355	2011
	ПТИЦЕ 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 часовий режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
Неделя 3								
День 12								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83 ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ №213	180 45					ТТК №83 213	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ №400	180					400	2011
	БАТОН	20						
Итого за завтрак		425	19,3	14,2		50,3	406,6	
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110						
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5		31,9	137,0	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	60					33	2011
	КОЛЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИДЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	200/10 80					ТТК №47 ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧЕЧЕВАЯ) №166	150					166	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
Итого за обед		750	27,3	28,4		111,5	823,8	
Уплотненный полдник	ГУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУССОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351 КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЫЙ	150/50 200 30 20					ТТК №156, 351 401	2011
Итого за уплотненный полдник		450	33,6	24,9		78,1	686,0	
Всего за день:			80,9	68,0		271,8	2 053,4	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
Неделя 3											
День 13											
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТК №105 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №354 БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2		180 180 30/5/20		180				ТК №105 394	2011	
Итого за завтрак					415	13,3	10,2	77,1	2	2011	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399		200		200		1,0	0,2	19,6	457,7	
Итого за 2 завтрак									399	2011	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50								
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛБОНЕ ТК №88 ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТК №65 КАПУСТА ГУШЕННАЯ №336 КОМПЛЕКС СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		180 70/30 130 180 50 30						ТК №88 ТК №65 3,36	2011	
Итого за обед					720	21,9	20,1	89,6	637,2		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТК №74 КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70 150 190/10 30						ТК №74 151 392	2011	
	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	1714,6			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пиши	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
День 14								
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ СМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72 КАКАО С МОЛОКОМ №397	50 150 200 20				ТТК №72 397	2011	
	БАТОН	420	21,7	27,3	33,8	474,5		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	СОС ФРУКТОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Итого за 2 завтрак		200						
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б ТТК №28 ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ ТТК №7 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50 180 150 180 40 20 620				ТТК №28 ТТК №7 372	2011	
Итого за обед		24,6	21,1	73,9	591,4			
Уплотненный полдник	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК № 32/№350 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	140,50 180 30 50 450				ТТК № 32..350 398	2011	
Итого за Уплотненный полдник		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 часов в день режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
Неделя 3			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧИШЕВОЙ) ТТК №106 СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БАТОН	180 10 200 40 430				ТТК №106 7 395	2011
Итого за завтрак		13,7	11,4	52,8	369,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200 200	0,8 0,8	0,8 19,0	368 371	91,2	2011
Итого за 2 завтрак							
Обед	ИКРА КАБАНИКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ СУП С КРУПОЙ НА КБ ТТК №44 ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА ВАРЕНИЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50 180 150 180 50 20 630				ТТК №44 ТТК №65 383	2011
Итого за обед		37,0	38,1	98,2	887,2		
Уплотненный полдник	КОЛЛЕТЫ БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	70 150 180/10/7 30 50 497				ТТК №61 321 393	2011
Итого за Уплотненный полдник		71,9	20,4	26,6	77,8	650,9	
Всего за день:						1 998,9	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г			
Неделя 4							
День 16							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180 200				ТТК №105 395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20					2
	БАТОН	20					2011
Итого за завтрак		455	15,2	10,9	90,5	525,6	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368 №371	200 200	0,8 0,8	0,8	19,0	91,2	
Итого за 2 завтрак							
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ШАЛЫЖНИК КАПУСТА С КАРТОФЕЛЕМ И МЯКЬЮ ТТК №47 ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ	50 180 150 180 40 600					
Итого за обед		19,4	17,7	54,2	456,1		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	70 130 190/10 40 50 490					
Итого за Уплотненный полдник		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 часовий режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 17								
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ С ЛИМОНКАМИ №394 БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	180 180 30/5/10				ТТК №102 394 3	2011 2011	
Итого за завтрак		405	9,8	16,2	57,0	425,4		
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 БОРЦ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200 ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60 МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 КИСЕЛЬ ИЗ ПОСВИДЛЯ ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ	50 180/5 70/30 130 180 40				20 ТТК №200 ТТК №60 205 383	2011 2011	
Итого за обед		685	21,2	24,6	93,7	695,4		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ГВОДИГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350 КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401 БАТОН ПЕЧЕНЬЕ	150/60 200 40 30				ТТК №151, 350 401	2011 2011	
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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г			
Неделя 4						ТТК №104	
День 18						397	2011
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/5				7	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					
	БАТОН	25					
Итого за завтрак		400	15,6	12,2	56,4	399,5	
2 Завтрак						368	371
Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200	3,0	1,0	42,0	192,0	2011
Обед						ТТК №37	
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50				ТТК №7	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯБ ТТК №87	180				150	2011
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150				372	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГЛЮДОВ №372	180					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		610	26,7	21,2	74,4	602,8	
Уплотненный полдник						ТТК №65	
	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30				166	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130				398	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА №398	180					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75					
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	№ рецептуры	Сборник рецептур
Неделя 4			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУГЛ МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85 МОЛОКО КИЛЯЧНОЕ №400	180 180					ТТК №85 400 3	2011 2011
Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15 420	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 СУГЛ С КРУПОЙ НА БУЛЬЮНЕ ТТК №44	50 180					ТТК №44 180	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350	150/50					ТТК №79/ 350 376	2011 2011
	КОМПЮТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180						
	ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	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/ 350 401	2011 2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200						
	БАТОН	50					478	2011
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50						
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 часововой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
Неделя 4								
Завтрак	КАША ЖИЛДАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105 КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180 200 50					ТТК №105 395	2011
Итого за завтрак		430	15,2	8,1		78,5	447,5	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200						
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8		19,0	91,2	
Обед	ИКРА КЛЕБАЦКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬЮНЕ ТТК №28 КОЛЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50 180 70					ТТК №28 ТТК №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (З ВАРИАНТ) №34,4	150					344	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНИЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
Итого за обед		700	22,4	29,9		96,4	762,3	
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ СИЧЕННЫЙ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №59/№355	50 120/50					ТТК №59, 355	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНИЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10 30					392	2011
Итого за Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	у			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	1	4				