

СОГЛАСОВАННО:

Директор ООО «Город.Кафе»

« _____ С.К. Кондрев

« 01 » _____ 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

"Детский сад № 328" Центрального района Волгограда"

« _____ С.В. Кошмина _____

« 01 » _____ 2022 г.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

ТРИМЕТРНОЕ 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 1	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (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 БЕЛОКОЧАЧНОЙ 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					
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
		630	26,1	21,7	79,5	624,4		
Уплотненный	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		

ТРИМЕСЯЧНОЕ 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 1							
		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	200					368, 371	2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед			САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50			33	2011
			СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180			ТТК №44	
			ГОЛУБЦЫ ЛЕЧИВЫЕ ТТК №75	140/30			ТТК №75	
			КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180			383	2011
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	50				
	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

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				399	2011	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СОПЕННЫЙ	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 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	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354	60				324	2011
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ) №166	70/30				ТТК №61, 354	2011
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	130				166	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180				372	2011
Итого за Уплотненный полдник		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 КРУТОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180				ТТК №106	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180				394	2011
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	405/15	14,4	15,2	48,6	3	2011
		Итого за завтрак	420					
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 СОЛЕННЫЕ	60				ТТК №47	
		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/10				ТТК №67	
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150				376	2011
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200					
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
		660	24,9	22,3	66,8	575,7		
Уплотненный ПОЛДНИК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГАС СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/50					ТТК №151/351	2011
		200				401	2011	
		50				473	2011	
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 5	КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	180	13,2	11,6	73,5	457,4	ТТК №104	2011
		200					395	
		305/20					2	
Итого за завтрак		435						
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 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КБ ТТК №87 ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	36,9	36,2	99,8	879,0	20	2011
		180					ТТК №87/1	
		150					ТТК №7	
		180					383	
		50						
Итого за обед		630						
Уплотненный	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ КОТЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77 КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	17,0	16,0	64,8	495,1	ТТК №77	2011
		70					166	
		130					398	
		180						
		40						
Итого за Уплотненный полдник		470						
Всего за день:			68,1	64,0	257,7	1 914,9		

ТРЕХМЕСЯЧНОЕ 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 2 День 6	ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (МАЧНАЯ) ТТК №83	180				ТТК №83		
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180				400	2011	
		БАТОН	30						
		СЫР (ПОРЦИЙМИ)	10				7	2011	
Итого за завтрак		400	16,9	12,5	55,1	400,6			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371	2011		
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	ОБЕД	ОГУРЕЦ СОПЕНЫЙ	50						
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201	200/20/10				ТТК №201		
		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/50				ТТК №75		
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200				376	2011	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50							
		770	23,4	18,6	88,2	630,1			
Уплотненный полдник	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						
		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	274,4	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	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 День 7	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50							
		150					ТТК №72		
		190/10					392	2011	
		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 СОЛЕННЫЕ	50							
		180/25					ТТК №202		
		150/30					ТТК №64, 348	2011	
		180					372	2011	
		40							
Итого за обед		655	25,1	15,8	85,4		606,2		
Уплотненный	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	70							
		130					ТТК №321	2011	
		200					394	2011	
		30							
		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		

СТРУКТУРНОЕ 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 2 День 8	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180				ТТК №104	
		КАКАО С МОЛОКОМ №397	180				397	2011
		БАТОН	20					
		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45				213	2011
Итого за завтрак		425	18,4	14,1	54,6	420,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371	2011	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	ШИИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	50				20	2011
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	180/5				ТТК №7	
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150				393	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	180/10/7					
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за обед		622	23,4	24,0	53,7	533,4		
Уплотненный	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТТК №65	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	70/30				ТТК №65	
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА №398	130				205	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180				398	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
		БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50				478	2011
Итого за Уплотненный подник		510	23,1	22,7	112,1	769,5		
Всего за день:			65,7	61,6	239,4	1 814,6		

ПЕРИОДИЧЕСКОЕ 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 2 День 9	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180				ТТК №105			
		180							
		30							
		10							
Итого за завтрак	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 БАТОН СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7	400	17,9	12,5	59,4	422,7	7	2011	
		Итого за завтрак	200						
		Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				33	2011		
		180/10							
		150							
		180							
		50							
Итого за обед	640	26,9	19,9	86,8	667,6				
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351 КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401 БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	150/50				ТТК №151, 351	2011		
		200							
		50							
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			

ТРЕММЕРНОЕ 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	ИЖРА 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					399	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		2011
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50						
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КБ ТТК №88	180					ТТК №88	
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150					ТТК №66	
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
		670	23,9	16,4	88,4	599,9		
Уплотненный	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70					ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ) №166	150					166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
Итого за Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
		450	22,1	21,0	72,8	579,3		
Всего за день:			68,6	64,4	218,6	1 747,4		

ТРИМЕСЯЧНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прем пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 День 11	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180				ТТК №107			
		180							
		35/10							
Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	405	9,9	14,1	48,1	368,6	1	2011	
		Итого за завтрак							
		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368, 371	2011	
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак	200							
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50							
		180							
		150							
		30							
		180							
		50							
		30							
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	670	23,9	11,8	105,8	648,7			
Уплотненный	ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50					54	2011	
		70/50							
		150							
		180/10/7							
		35							
		50							
Итого за Уплотненный поддик	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	602	23,6	24,6	98,6	724,1	467	2011	
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 рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 12	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАЛИНА) ТТК №83	180				ТТК №83	
		РЫЛДА ВАРЕНЬЕ №213	45				213	2011
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №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					388	2011
Итого за 2 завтрак			110	0,7	0,5	31,9	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 (РЕЧНЕВАЯ) №166	150				166	2011
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200				383	2011
Итого за обед			750	27,3	28,4	111,5	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	78,1	686,0	
Всего за день:				80,9	68,0	271,8	2 053,4	

ДИЕТИЧЕСКОЕ 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	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	180				ТТК №88	
		ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ 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	89,2	636,7		
Уплотненный	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	70				ТТК №74	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	150				151	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190/10				392	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
		БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50				478	2011
Итого за Уплотненный поддник		500	20,9	16,8	73,1	536,3		
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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 14	Икра кабачковая консервированная Омлет натуральный ТТК №72 Какао с молоком №397 Батон	50					ТТК №72	2011
		150						
		200						
		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 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						
		150						
		180						
		40						
Итого за обед		620	24,6	21,0	73,2	586,2		
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						
		30						
		50						
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 КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180				ТТК №106		
		СЫР (ТОРЦИЯМИ) №7	10				7	2011	
		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 КРУПКОЙ НА КБ ТТК №44	180					ТТК №66	
		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150					383	2011
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180						
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20							
		630	37,0	38,1	98,2	887,2			
Уплотненный		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70					ТТК №61	
		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 подаяик		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	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КБ ТТК №47	50				ТТК №47	
		ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150				ТТК №67	
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180				376	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
		Итого за обед		600	19,4	17,7	53,8	455,6
Уплотненный	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	70				ТТК №74	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	130				344	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190/10				392	2011
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	40					
		Итого за Уплотненный полдник		50	21,8	14,6	80,4	548,4
Итого за День:		490	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 рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Неделя 4 День 17	Завтрак	КАША ВЯЗАЯ 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				
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	50				20	2011		
		ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ ТТК №60	180/5				ТТК №200			
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	70/30				ТТК №60			
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	130				205	2011		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	180				383	2011		
		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					

УТРАЧЕННОЕ 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 18	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/5				ТТК №104	
		КАКАО С МОЛОКОМ №397	180				397	2011
		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10				7	2011
		БАТОН	25					
Итого за завтрак		400	15,6	12,2	56,4	399,5		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрака		200	3,0	1,0	42,0	192,0	368, 371	2011
Обед		ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50					
		СУЛ 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		ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТТК №65	70/30				ТТК №65	
		КАША РАССЫЛЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ) №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		

УТРАЧЕННАЯ 20-ти ДНЕВНОЕ УМЕНЬШЕНИЕ

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 4 День 19	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	180				ТТК №85		
		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			
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50					ТТК №44	
		СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180						
		ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ	150/50					ТТК №79, 350	2011
		МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350	180					376	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20							
		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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 20	ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180				ТТК №105	
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200				395	2011
		БАТОН	50					
Итого за завтрак		430	15,2	8,1	78,5	447,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	2011
Итого за 2 завтрак		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 рулетные ТТК №61 рагу овощное (3 варианта) №344 кисель из повидла, джема, варенья №383 хлеб ржаной хлеб пшеничный	50						
		180					ТТК №28	
		70					ТТК №61	2011
		150					344	2011
		180					383	2011
		40						
Итого за обед		700	22,4	29,9	96,4	762,3		
Уплотненный	Помидоры соленые 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
Итого за Уплотненный полдник		450	20,0	25,5	48,8	509,2		
Всего за день:	Итого по примерному меню		58,4	64,3	242,7	1 810,2		
Итого		6	жк	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	1 728,0			
Соотношение:		1	1	4				