

ПЕРИОДИЧЕСКОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БАТОН	160				ТТК №107/1 394	
		150					
		40					
		350	9,4	7,7	45,4		312,6
Итого за завтрак							
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180				399	
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7		75,1
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				ТТК №88 ТТК №7 376	
		150					
		150					
		20					
		20					
		520	23,5	21,6	60,1		531,9
Итого за обед							
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50				ТТК №62 321 392 467	
		110					
		180/10					
		15					
		50					
Итого за Уплотненный полдник		415	13,7	15,3	69,9	456,7	
Всего за день:			47,5	44,8	193,1	1 376,3	

ТРИМЕСЯЧНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

Для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 2	ЗАВТРАК	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	30				
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130				ТТК №72
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150				400
		БАТОН	40				
Итого за завтрак			350	15,8	13,3	36,2	374,2
	2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371
Итого за 2 завтрак			200	0,8	0,8	19,0	91,2
ОБЕД		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30				33
		СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	150				ТТК №44
		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15				ТТК №75
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150				383
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25				
Итого за обед			510	13,1	14,5	66	455,7
Уплотненный полдник		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/№350	130/60				ТТК №157, 350
		КАКАО С МОЛОКОМ №397	180				397
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				
Итого за Уплотненный полдник			400	17,8	17,1	64,7	456,3
Всего за день:				47,5	45,7	185,9	1377,4

УТРАЧЕННОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Прием пищи Неделя 1 День 3	ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150				ТТК №83	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10				392	
		ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	45				213	
		БАТОН	20					
Итого за завтрак		405	13,2	9	47,2	323,4		
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399	
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30					ТТК №28
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10					ТТК № 79
		ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79	150					393
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3,5					
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
		540	14,6	12,1	59,1	427,2		
Уплотненный полдник		ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40					324
		КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61/№354	50/30					ТТК №61, №354
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ) №166	110					166
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за Уплотненный полдник		440	15,3	17,8	82,6	547,76		
Всего за день:			44	39,1	206,6	1373,46		

ТРЕММЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

Для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 4	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СПИВКАМИ №394 БАТОН СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7	150					ТТК №106	
		150					394	
		50						
		5					7	
Итого за завтрак		355	12	9,4	49,4	331,4		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РУЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
		150/10						ТТК №47
		130						ТТК №7
		150						376
		20						
		20						
Итого за обед		510	20,43	19,5	50,42	467,7		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИЙ) ТТК №151/№351 КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401 БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	130/40						ТТК №151/351
		180						401
		50						473
Итого за Уплотненный полдник		400	25,1	19,4	64,9	610,5		
Всего за день:			58,33	49,1	183,72	1500,8		

УФРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 5	ЗАВТРАК КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	150					ТТК №104
		150					395
		30/5/20					2
Итого за завтрак		355	11	10,1	62,2	387,2	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КЕБ ТТК №87 ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					33
		150					ТТК №87/1
		130					ТТК №67
		150					383
		20					
Итого за обед		520	17,9	20,5	100,4	617,5	
Уплотненный	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77 КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					ТТК №77
		50					151
		120					398
		180					
Итого за Уплотненный полдник		410	10,7	12,6	54,4	365,9	
Всего за день:			40,5	43,4	234,7	1445,7	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Прием пищи Неделя 2 День 6		КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150				ТТК №83	
		МОЛОКО КИРСКОЕ №400	150				400	
		БАТОН	50					
		СЫР (ТОРЦИЯМИ) №7	5				7	
Итого за завтрак		355	15,4	10,1	59,5	390,3		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30					
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201	150/15/10					ТТК №201
		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15					ТТК №75
		КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	150					376
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45					
Итого за обед		585	16,3	14,9	76,7	517,8		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350		130/40					ТТК №152, 350
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3,5					393
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
		ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75					458
		Итого за Уплотненный полдник		425	17	21,2	113,6	677
Всего за день:			49,5	47	268,8	1676,3		

УТРАЧЕННОВАНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

Для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 7	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130					ТТК №72	
		180/10					392	
		БАТОН	30					
Итого за завтрак		350	10,5	9,3	31,7	298,3		
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399	
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30						
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	150/15					ТТК №202
		МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ	130/20					ТТК №64, 354
		СМЕТАННЫМ ТТК №64/№354	150					372
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	35					
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	530	19,8	11,9	72,1	495,5		
Уплотненный полдник	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	50					ТТК №73	
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110				321	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180				394	
		БАТОН	60					
Итого за Уплотненный полдник		400	16,17	16,64	60,74	396,67		
Всего за день:			47,37	38,04	182,24	1265,57		

ТРЕХМЕСЯЧНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 8	ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150				ТТК №104
		КАКАО С МОЛОКОМ №397	150				397
		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45				213
		БАТОН	20				
		Итого за завтрак	365	16,5	12,7	46,3	364,9
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЛБ СО СМЕТАНОЙ	30				ТТК №47
		ТТК №47	150/10				ТТК №7
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШЕНМУ ТТК №7	150				ТТК №7
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7				393
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				
Итого за обед		587	23,6	21,7	55,2	519,7	
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	50/30				ТТК №65
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	110				205
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180				398
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				
Итого за Уплотненный полдник		400	13,5	12,6	74,2	467,2	
Всего за день:			54,4	47,8	194,7	1443	

УТРАЧЕННОВАНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 9	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 БАТОН СЫР (ГОРЦИЯМИ) №7	150					ТТК №105
		150					400
		50					7
		5					
		355	16,3	10,2	61,8	402,4	
Итого за завтрак							
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
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 РУЖАНОЙ	30					33
		150/10					ТТК №28
		130/5					ТТК №68
		150					383
		40					
Итого за обед		515	13,5	19,5	62,3	527,7	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351 КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401 БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	130/50					ТТК №151, 351
		180					401
		50					467
Итого за Уплотненный полдник		410	25,4	20,6	65,4	625,4	
Всего за день:			56,1	50,5	207,2	1630,6	

ТРЕХМЕСЯЧНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Прием пищи Неделя 2 День 10	ИГРА КВАРЦКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130					ТТК №72
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150					394
	БАТОН	40					
Итого за завтрак		350	14,3	14,6	40,6	397	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30					
	СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КВ ТТК №88	150					ТТК №88
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150					ТТК №66
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	150					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		540	15,5	15,3	66,9	450,1	
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50					ТТК №61
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	120					166
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
Итого за Уплотненный полдник		400	15,8	15,6	73,7	487,56	
Всего за день:			46,5	45,7	198,9	1409,76	

УТРАЧЕННОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Принем пищи Неделя 3 День 11	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 СЫР (ГОРЦИЯМИ) №7 БАТОН	150		10,4	8,5	46,8	ТТК №107
		150					395
		5					7
		45					
Итого за завтрак		350				307,7	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87 МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫО (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64 КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					ТТК №87
		150					ТТК №64
		150					372
		150					
		20					
		20					
Итого за обед		520	20,1	10,4	80,2	515,7	
Уплотненный полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54 КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №62/№354 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	30					54
		50/30					ТТК №62, 354
		110					321
		180/10/7					393
		20					
		50					467
Итого за Уплотненный полдник		487	15	18	76,7	518,5	
Всего за день:			46,3	37,7	222,7	1433,1	

УТРАЧЕННОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Приним пищи Неделя 3 День 12	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150					ТТК №83
		150					400
		45					213
	РЫЦА ВАРЕНЬЕ №213	20					
	БАТОН	20					
Итого за завтрак		365	17,4	12,7	44,4	362,6	
2. Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110					388
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30					33
		150/10					ТТК №47
		50					ТТК №61
		110					166
		150					383
		20					
Итого за обед		520	15,2	21,5	79,2	564,96	
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351	130/40					ТТК №156, 351
		180					
		40					401
		20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬЕ	20					
Итого за Уплотненный полдник		410	22,5	22	77,4	645,2	
Всего за день:			55,8	56,7	232,9	1709,76	

УТРАЧЕННОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕСЯЦО

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 13	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150				ТТК №105	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СПИВКАМИ №394	160				394	
		БАТОН	50					
Итого за завтрак		360	13,6	7,4	63,8	387,4		
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399	
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30					
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	150					ТТК №88
		ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (овсяarina) ТТК №65	50/30					ТТК №65
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	120					336
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					376
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		590	15,9	14,7	78,2	496,4		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50					ТТК №74	
		КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	120				151	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	
Итого за Уплотненный полдник		430	14	17,4	63,3	437,5		
Всего за День:			44,4	39,7	223	1396,4		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 14	Икра кабачковая консервированная	30					
		130					ТТК №72
		160					397
		40					
Итого за завтрак		360	14,9	15	42,52	411,15	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30					
		150					ТТК №28
		150					ТТК №7
		150					372
		20					
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	520	22,5	20,2	59,7	516,9	
Уплотненный полдник	ФРИКАДЕЛКИ "ВКУСЯШКА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК № 32/№350	100/40					
		180					ТТК № 32, 350
		30					398
		50					467
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	400	15,8	15	78,7	538	
Всего за день:			54,1	50,4	198,62	1541,15	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 3 День 15	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БАТОН СЫР (ТОРЦИЯМИ) №7	150					ТТК №106	
		150					395	
		45					7	
		5						
Итого за завтрак		350				47	313,4	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200						368, 371
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0		91,2	
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ СУП С КРУПНОЙ НА КИБ ТТК №44 ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						ТТК №44
		150						ТТК №67
		130						383
		150						
		20						
		20						
Итого за обед		500	16,2	20,7	88,5		564,8	
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 РАУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50						ТТК №61
		110						344
		180/107						393
		20						
		50						478
Итого за Уплотненный полдник		427	13,5	18,2	72,7		500,86	
Всего за День:			41,8	48,4	227,2		1470,26	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Применение пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 16	ЗАВТРАК КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2 БАТОН	150				ТТК №105 395 2	
		150					
		30/5/20					
		40					
Итого за завтрак		395	14,6	10,2	88,5	507,9	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КБС ТТК №47 ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ	30				ТТК №47 ТТК №66 376	
		150					
		150					
		150					
Итого за обед		500	12,1	16,2	41,6	344,5	
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50				ТТК №74 321 392	
		110					
		180/10					
Итого за Уплотненный полдник		420	14,5	15,5	66,4	431,7	
Всего за день:			42	42,7	215,5	1375,3	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 17	ЗАВТРАК КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БАТОН СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	150					ТТК №102 394 7
		150					
		45					
		5					
		350	9,5	11,1	58	375,3	
Итого за завтрак							
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200 ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РУЖАНОЙ	30					33 ТТК №200 ТТК №60 205 383
		150/5					
		50/30					
		110					
		150					
Итого за обед		20	15,4	19,3	79,4	529	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350 КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401 БАТОН	130/50					ТТК №151, 350 401
		180					
		40					
Итого за Уплотненный полдник		400	24,4	18,8	55	563,1	
Всего за день:			50,2	49,4	210,1	1542,5	

УТРАЧЕННОВАНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 18	ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150				ТТК №104	
		КАКАО С МОЛОКОМ №397	160				397	
		БАТОН	40					
Итого за завтрак		350	12,6	8,5	57,12	354,35		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	
Итого за 2 завтрак		200	3	1	42	192		
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б ТТК №87	30					ТТК №87
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150					372
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		520	23,1	19,5	64,3	530,3		
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ) №166	50/30					ТТК №65
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	110					166
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180					398
		ПЕЧЕНЬЕ	25					
Итого за Уплотненный полдник		415	16,3	16,6	87	566,2		
Всего за день:			55	45,6	250,42	1642,85		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Неделя 4 День 19	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	150				ТТК №85
			150				400
			45				213
			30				
Итого за завтрак		375	16,4	13,4	37,5	338,4	
2 Завтрак		180					399
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30				ТТК №44
			150				ТТК №44
			150/50				ТТК №79, 350
			150				376
			40				
			20				
Итого за обед		590	17,1	11,8	78,3	503,6	
Уплотненный полдник		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350	130/40				ТТК №156, 350
			180				401
			50				
Итого за Уплотненный полдник		400	21,8	21,9	66,6	598	
Всего за день:			56,2	47,3	200,1	1515,1	

ТРЕХМЕСЯЧНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Прием пищи Неделя 4 День 20		КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150				ТТК №105	
		КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	160				395	
		БАТОН	40					
		СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7	5				7	
Итого за завтрак		355	13,6	8,1	61,9	373,7		
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					ТТК №28
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	150					ТТК №61
		КОГТЕЦЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50					344
		РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110					383
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					
Итого за обед		555	15	19,1	85,9	566,36		
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	40						
	СИЧЕНИКИ "РЯБИШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №59/№354	100/30					ТТК №59, 354	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	ПЕЧЕНЬЕ	20						
Итого за Уплотненный полдник		400	10,65	13,73	55,6	412,4		
Всего за день:			40,05	41,73	222,4	1443,66		
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ								
	Итого	6	Ж	УГ	ккал			
	Итого за период	848,6	850,3	3 956,2	27 820,3			
	Среднее значение за период	42,4	42,5	197,8	1391,0			
	Соотношение:	1	1	4				