

СОГЛАСОВАННО:

Директор ООО «Город Кафе»

«01» _____ 2022 г. С.К. Кондрев



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий муниципальной образовательного учреждения

«01» _____ 2022 г. Детский сад № 328 Центрального района Волгограда»



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

ТРИМЕСЯЧНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 1	Завтрак	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	Итого за 2 завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					
			200	1,0	0,2	19,6	83,4	399
Обед	Итого за 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	Итого за 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		

СТРИМЕЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 2	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 БАТОН	150					ТТК №72	
		200					400	2011
		50						
Итого за завтрак		400	24,7	25,3	37,9	485,2		
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 СВЕКЛЫ №33 СУП С КРУТОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44 ГОЛУБЦЫ ПЕНИВЫЕ 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						
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

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 3	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180				ТТК №83	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392	2011
		БАТОН	20					
Итого за завтрак	ЯИЦА ВАРЕННЫЕ №213	45				213	2011	
		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 СВЕЖИЙ	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	50				ТТК №28	
		СМЕТАНА ТОВАРНОГО ПОСОЛЕНИЯ (ГОР.ДЕЛЬТА) ТТК №20	180/10				ТТК №61	
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150				393	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/10/7					
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
Итого за обед		40						
		647	16,4	12,5	72,5	486,4		
Уплотненный полдник	ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	60				324	2011
		ТТК №61/№354	70/30				ТТК №61, 354	2011
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ТРЕХНЕВАЯ) №166	130				166	2011
		КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180				372	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
Итого за Уплотненный полдник		530	24,5	23,6	101,0	731,6		
Всего за день:			56,3	46,1	244,9	1 653,1		

ТРЕМЯМЕСЯЧНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180					ТТК №106	
		180					394	2011
		40/5/15					3	2011
Итого за завтрак		420	14,4	15,2	48,6	395,2		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ №47	60						
		180/10					ТТК №47	
		150					ТТК №67	
		200					376	2011
		40						
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
		660	24,9	22,4	67,7	582,0		
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	66,2	204,1	1 761,8		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180					ТТК №104	
		200					395	2011
		30/5/20					2	2011
Итого за завтрак		435	13,2	11,6	73,5	457,4		
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50					20	2011
		180					ТТК №87/1	
		150					ТТК №7	
		180					383	2011
		50						
Итого за обед		630	36,9	36,2	99,8	879,0		
Углотенный полдник	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
		70					ТТК №77	
		130					166	2011
		180					398	2011
Итого за Углотенный полдник		470	17,0	16,0	64,8	495,1		
Всего за день:			68,1	64,0	257,7	1 914,9		

ТРИМЕСЯЧНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

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

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 День 7	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50							
		150					ТТК №72		
		190/10					392	2011	
	БАТОН	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	50							
		180/25					ТТК №202		
		150/30					ТТК №64, 348	2011	
		180					372	2011	
		40							
Итого за обед		655	25,1	15,9	86,1	611,4			
Уплотненный полдник	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	70						ТТК №73	
		130					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	54,1	204,2	1 603,1			

ТРЕХМЕСЯЧНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 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 БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТЫ №20 №47	50					20	2011
		180/5					ТТК №47	
		150					ТТК №7	
		180/10/7					393	2011
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
		622	23,4	24,0	53,7	533,4		
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30					ТТК №65	
		130					205	2011
		180					398	2011
		50						
		50					478	2011
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50						
		510	23,1	22,7	112,1	769,5		
Всего за день:			65,7	61,6	239,4	1 814,6		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 9	Завтрак КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 БАТОН СЫР (ТОРЦИЯМИ) №7	180					ТТК №105	2011
		180						
		30						
		10						
Итого за завтрак		400	17,9	12,5	59,4	422,7	7	2011
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 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	66,1	699,8		
Всего за день:			83,2	61,3	233,9	1 873,5		

ТРИМЕТРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 День 10	Икра кабачковая консервированная	50							
		150					ТТК №72		
		200					394	2011	
		30							
Итого за завтрак		430	21,6	26,8	37,8	484,8			
2 Завтрак	Сок фруктовый №399	200					399	2011	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	Огурец свежий	50							
		180					ТТК №88		
		150					ТТК №66		
		200					376	2011	
		40							
Итого за обед		670	23,9	16,4	88,8	600,4			
Уплотненный полдник	Котлеты, биточки, шницели рубленные ТТК №61	70						ТТК №61	
		150					166	2011	
		190/10					392	2011	
		30							
Итого за Уплотненный полдник		450	22,1	21,0	72,8	579,3			
Всего за день:			68,6	64,4	219,0	1 747,9			

УТРАЧЕННОВАЯ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 11	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180				368, 371	ТТК №107	2011
		180						
		35/10						
Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	405	9,9	14,1	48,1	368,6	1	2011
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200						
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368, 371	2011
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50				653,9		
		180						
		150						
		30						
		180						
		30						
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	670	23,9	11,9	106,5	653,9		
Уплотненный полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50					54	2011
		70/50						
		150						
		180/10/7						
		35						
		50						
Итого за Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№355	602	23,6	24,6	98,6	724,1	ТТК №62, 355	2011
Всего за День:	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№355	602	23,6	24,6	98,6	724,1	ТТК №62, 355	2011
		58,2	51,4	272,2	1 837,8			
Всего за День:	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№355	602	23,6	24,6	98,6	724,1	ТТК №62, 355	2011
		58,2	51,4	272,2	1 837,8			

УТРАЧЕНННОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур								
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г											
Неделя 3 День 12																
									ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (МАЛЧНАЯ) ТТК №83	180				ТТК №83	
										СЛИВА ВАРЕНЬЕ №213	45				213	2011
Итого за завтрак																
									МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180				400	2011	
Итого за завтрак																
									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	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50														
		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										

УТРАЧЕННОВАЯ 20-ти ДНЕВНАЯ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 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 СВЕЖИЙ	50						
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	180				ТТК №88	
		ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30				ТТК №65	
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130				336	2011
		КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180				376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30							
Итого за обед		720	21,9	20,1	89,6	637,2		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70					ТТК №74	
		КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150				151	2011
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
		БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478
Итого за Уплотненный полдник		500	20,9	16,8	73,1	536,3		
Всего за день:			57,1	47,3	259,4	1 714,6		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прим пищи	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур									
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г												
Неделя 3 День 14																	
									Завтрак	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
										ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150				ТТК №72		
									КАКАО С МОЛОКОМ №397	200				397	2011		
Итого за завтрак		420	21,7	27,3	33,8	474,5											
2 Завтрак																	
Итого за 2 завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011									
		200	1,0	0,2	19,6	83,4											
Обед																	
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50															
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б ТТК №28	180					ТТК №28										
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7										
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011									
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40															
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20															
Итого за обед		620	24,6	21,1	73,9	591,4											
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	83,9	212,6	1 934,7											

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180					ТТК №106	
		10					7	2011
		200					395	2011
		40						
Итого за завтрак		430	13,7	14,4	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	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
		180					ТТК №44	
		150					ТТК №66	
		180					383	2011
		50						
Итого за обед		630	37,0	38,1	98,2	887,2		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70					ТТК №61	
		150					321	2011
		180/10/7					393	2011
		30						
		50					478	2011
Итого за Уплотненный полдник		497	20,4	26,6	77,8	650,9		
Всего за день:			71,9	76,9	247,8	1 998,9		

СТАНДАРТНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 16	Завтрак КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2 БАТОН	180					ТТК №105	
		200					395	2011
		30/5/20					2	2011
		20						
Итого за завтрак		455	15,2	10,9	90,5	525,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б ТТК №47 ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
		180					ТТК №47	
		150					ТТК №67	
		180					375	2011
		40						
Итого за обед		600	19,4	17,7	54,2	456,1		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74 ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	70					ТТК №74	
		130					344	2011
		190/10					392	2011
		40						
		50					467	2011
Итого за Уплотненный полдник		490	21,8	14,6	80,4	548,4		
Всего за день:			57,2	44,0	244,1	1 621,3		

УПЛОТНЕНННОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 17	ЗАВТРАК	КАША ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	180				ТТК №102	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180				394	2011
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	305/10				3	2011
Итого за завтрак		405	9,8	16,2	57,0	425,4		
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	50				20	2011
		ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) 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		40	21,2	24,6	93,7	695,4		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	150/60				ТТК №151, 350	2011
		БАТОН	200				401	2011
		ПЕЧЕНЬЕ	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

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборники рецептур							
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г										
Неделя 4 День 18							ТТК №104								
									КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/5					
									КАКАО С МОЛОКОМ №397	180					397
Итого за завтрак							7	2011							
									СЫР (ПОРЦИЙНИИ)	10					
Итого за завтрак															
									БАТОН	25					
Итого за завтрак		400	15,6	12,2	56,4	399,5									
2 Завтрак															
Итого за 2 завтрак		200					368, 371	2011							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200													
		200	3,0	1,0	42,0	192,0									
Обед															
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50													
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б ТТК №87	180					ТТК №87								
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	180					ТТК №7								
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011							
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30													
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20													
Итого за обед		610	26,7	21,2	74,4	602,8									
Уплотненный полдник															
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30					ТТК №65								
	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	54,8	296,3	1 993,3									

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 4 День 19	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 СВЕЖИЙ	50						
	СУП С КРУТОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180					ТТК №44	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350	150/50					ТТК №79, 350	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		670	17,7	12,2	83,4	530,7		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350	150/50					ТТК №156, 350	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					401	2011
	БАТОН	50						
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
Итого за Уплотненный полдник		500	37,2	30,5	98,9	835,3		
Всего за день:			72,5	59,7	247,2	1 857,1		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 20	ЗАВТРАК КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БАТОН	180					ТТК №105	
		200					395	2011
		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	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ БОРЩ С КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
		180					ТТК №28	
		70					ТТК №61	
		150					344	2011
		180					383	2011
		40						
		30						
Итого за обед		700	22,4	29,9	96,4	762,3		
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №59/№355	50						
		120/50					ТТК №59, 355	2011
		190/10					392	2011
Итого за Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
Всего за день:		450	20,0	25,6	49,5	514,4		
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ			58,4	64,4	243,4	1 815,4		
Итого		6	Ж	УГ	ккал			
Итого за период		1 086,1	1 096,6	4 802,3	34 560,1			
Среднее значение за период		54,3	54,8	240,1	1 728,0			
Соотношение:		1	1	4				