

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180					ТТК №107
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200					394
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10					1
Итого за завтрак		420	9,7	14,4	45,8	361,1	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50					20
	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
	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
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467
Итого за Уплотненный полдник		500	22,2	19,7	93,8	647,4	
Всего за день:			59,0	56,0	238,7	1 716,3	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150					ТТК №72
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200					400
	БАТОН	50					
Итого за завтрак		400	24,7	25,3	37,9	485,2	
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	50					33
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180					ТТК №44
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/30					ТТК №75
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383
	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
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200					397
	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	№ рецептуры
			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
	БАТОН	20					
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213
Итого за завтрак		445	14,4	9,8	51,8	351,7	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50					
	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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за обед		647	16,4	12,5	72,1	485,9	
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60					324
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61/№354	70/30					ТТК №61, 354
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130					166
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
Итого за Уплотненный полдник		530	24,5	23,6	101,0	731,6	
Всего за день:			56,3	46,1	244,5	1 652,6	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180					ТТК №106
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180					394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15					3
Итого за завтрак		420	14,4	15,2	48,6	395,2	
2 Завтрак							
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед							
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60					
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/10					ТТК №47
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №67
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		660	24,9	22,3	66,8	575,7	
Уплотненный полдник							
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГАС СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/50					ТТК №151/351
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					401
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50					473
Итого за Уплотненный полдник		450	37,3	27,8	68,8	693,4	
Всего за день:			77,4	66,1	203,2	1 755,5	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180					ТТК №104
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200					395
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20					2
Итого за завтрак		435	13,2	11,6	73,5	457,4	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50					20
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б ТТК №87	180					ТТК №87/1
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150					ТТК №7
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		630	36,9	36,2	99,8	879,0	
Уплотненный полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	70					ТТК №77
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	130					166
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
Итого за Уплотненный полдник		470	17,0	16,0	64,8	495,1	
Всего за день:			68,1	64,0	257,7	1 914,9	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180					ТТК №83
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180					400
	БАТОН	30					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					7
Итого за завтрак		400	16,9	12,5	55,1	400,6	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
Итого за обед		770	23,4	18,6	88,2	630,1	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	150/50					ТТК №152, 350
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75					458
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	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150					ТТК №72
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392
	БАТОН	30					
Итого за завтрак		430	18,7	24,3	32,0	426,9	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	50					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	180/25					ТТК №202
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №64/№348	150/30					ТТК №64, 348
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за обед		655	25,1	15,8	85,4	606,2	
Уплотненный полдник	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	70					ТТК №73
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130					321
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200					394
	БАТОН	30					
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
Итого за Уплотненный полдник		450	20,8	13,7	66,5	481,4	
Всего за день:			65,6	54,0	203,5	1 597,9	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			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
	БАТОН	20					
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213
Итого за завтрак		425	18,4	14,1	54,6	420,5	
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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50					20
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/5					ТТК №47
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за обед		622	23,4	24,0	53,7	533,4	
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТТК №65	70/30					ТТК №65
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130					205
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478
Итого за Уплотненный полдник		510	23,1	22,7	112,1	769,5	
Всего за день:			65,7	61,6	239,4	1 814,6	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180					ТТК №105
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180					400
	БАТОН	30					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10					7
Итого за завтрак		400	17,9	12,5	59,4	422,7	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50					33
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10					ТТК №28
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	150					ТТК №68
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		640	26,9	19,9	86,8	667,6	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/50					ТТК №151, 351
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					401
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467
Итого за Уплотненный полдник		450	37,4	28,7	68,1	699,8	
Всего за день:			83,2	61,3	233,9	1 873,5	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 10								
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150						ТТК №72
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200						394
	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		
Обед								
	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50						
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б ТТК №88	180						ТТК №88
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150						ТТК №66
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200						376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
Итого за обед		670	23,9	16,4	88,4	599,9		
Уплотненный полдник								
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70					ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150					166	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
Итого за Уплотненный полдник		450	22,1	21,0	72,8	579,3		
Всего за день:			68,6	64,4	218,6	1 747,4		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3							
День 11							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180					ТТК №107
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180					395
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	35/10					1
Итого за завтрак		405	9,9	14,1	48,1	368,6	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	180					ТТК №87
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150					ТТК №64
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30					348
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за обед		670	23,9	11,8	105,8	648,7	
Уплотненный полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50					54
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№355	70/50					ТТК №62, 355
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150					321
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35					
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467
Итого за Уплотненный полдник		602	23,6	24,6	98,6	724,1	
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	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3							
День 12							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180					ТТК №83
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180					400
	БАТОН	20					
	Итого за завтрак	425	19,3	14,2	50,3	406,6	
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	60					33
	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 (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150					166
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
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
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					401
	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	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			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
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20					2
Итого за завтрак		415	13,3	10,2	77,1	457,7	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50					
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	180					ТТК №88
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТТК №65	70/30					ТТК №65
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130					336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за обед		720	21,9	20,1	89,2	636,7	
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70					ТТК №74
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150					151
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392
	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	259,0	1 714,1	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3							
День 14							
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150					ТТК №72
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200					397
	БАТОН	20					
Итого за завтрак		420	21,7	27,3	33,8	474,5	
2 Завтрак							
	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед							
	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	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
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		620	24,6	21,0	73,2	586,2	
Уплотненный полдник							
	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК № 32/№350	140/50					ТТК № 32, 350
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467
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	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3							
День 15							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180					ТТК №106
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10					7
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200					395
	БАТОН	40					
Итого за завтрак		430	13,7	11,4	52,8	369,6	
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	50					
	СУП С КРУПОЙ НА К/Б ТТК №44	180					ТТК №44
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150					ТТК №66
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		630	37,0	38,1	98,2	887,2	
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70					ТТК №61
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150					321
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478
Итого за Уплотненный полдник		497	20,4	26,6	77,8	650,9	
Всего за день:			71,9	76,9	247,8	1 998,9	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			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
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20					2
	БАТОН	20					
Итого за завтрак		455	15,2	10,9	90,5	525,6	
2 Завтрак							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед							
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50					
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б ТТК №47	180					ТТК №47
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150					ТТК №67
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за обед		600	19,4	17,7	53,8	455,6	
Уплотненный полдник							
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70					ТТК №74
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130					344
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467
Итого за Уплотненный полдник		490	21,8	14,6	80,4	548,4	
Всего за день:			57,2	44,0	243,7	1 620,8	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4							
День 17							
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	180					ТТК №102
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180					394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10					3
Итого за завтрак		405	9,8	16,2	57,0	425,4	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50					20
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	180/5					ТТК №200
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ ТТК №60	70/30					ТТК №60
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130					205
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
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
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					401
	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	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4							
День 18							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/5					ТТК №104
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180					397
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					7
	Итого за завтрак	БАТОН	25				
		400	15,6	12,2	56,4	399,5	
2 Завтрак							
Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371
		200	3,0	1,0	42,0	192,0	
Обед							
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б ТТК №87	180					ТТК №87
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		610	26,7	21,1	73,7	597,6	
Уплотненный полдник							
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТТК №65	70/30					ТТК №65
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130					166
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75					458
Итого за Уплотненный полдник		505	24,4	20,4	123,5	799,0	
Всего за день:			69,7	54,7	295,6	1 988,1	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			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
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15					3
Итого за завтрак		420	16,6	16,8	45,3	407,7	
2 Завтрак							
	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед							
	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50					
	СУП С КРУПОЙ 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
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		670	17,7	12,2	83,0	530,2	
Уплотненный полдник							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350	150/50					ТТК №156, 350
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					401
	БАТОН	50					
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478
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	№ рецептуры
			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
	БАТОН	50					
Итого за завтрак		430	15,2	8,1	78,5	447,5	
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	50					
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	180					ТТК №28
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70					ТТК №61
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150					344
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за обед		700	22,4	29,9	96,4	762,3	
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50					
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №59/№355	120/50					ТТК №59, 355
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за Уплотненный полдник		450	20,0	25,5	48,8	509,2	
Всего за день:			58,4	64,3	242,7	1 810,2	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
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	4	

**Сборник
рецептур**

2011
2011

2011

2011
2011
2011

2011
2011
2011

**Сборник
рецептур**

2011

2011

2011

2011

2011

**Сборник
рецептур**

2011

2011

2011

2011

2011

2011

2011

2011

**Сборник
рецептур**

2011
2011

2011

2011

2011
2011
2011

**Сборник
рецептур**

2011
2011

2011

2011
2011
2011

2011
2011

**Сборник
рецептур**

2011

2011

2011

2011

2011

2011

2011

**Сборник
рецептур**

2011

2011

2011
2011

2011
2011

**Сборник
рецептур**

2011

2011

2011

2011

2011

2011

2011

2011

**Сборник
рецептур**

2011

2011

2011

2011

2011

2011

2011

2011

**Сборник
рецептур**

2011

2011

2011

2011
2011

**Сборник
рецептур**

2011
2011

2011

2011
2011

2011
2011
2011
2011

**Сборник
рецептур**

2011
2011

2011

2011
2011
2011

2011
2011

**Сборник
рецептур**

2011

2011

2011

2011

2011

2011

2011

2011

**Сборник
рецептур**

2011

2011

2011

2011
2011
2011

**Сборник
рецептур**

2011

2011

2011

2011

2011

2011

2011

**Сборник
рецептур**

2011
2011

2011

2011

2011
2011

2011

**Сборник
рецептур**

2011

2011

2011

2011

2011

2011

2011

2011

**Сборник
рецептур**

2011
2011

2011

2011

2011
2011
2011

**Сборник
рецептур**

2011
2011

2011

2011
2011

2011
2011
2011

**Сборник
рецептур**

2011

2011

2011

2011

2011

2011