

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | 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 | 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 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 | | | | | | | | |
| | 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 | | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| 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 | 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 | 50 | | | | | 33 | 2011 |
| | 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 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | | | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | | |
| Итого за обед | | 650 | 20,6 | 17,7 | 84,9 | 590,8 | | |
| Уплотненный полдник | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/№350 | 150/60 | | | | | ТТК №157, 350 | 2011 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ №397 | 200 | | | | | 397 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | | | | | | |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | | | | | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 470 | 30,5 | 24,5 | 77,0 | 668,0 | | |
| Всего за день: | | | 76,6 | 68,3 | 218,8 | 1 835,2 | | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | 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 ВАРЕННЫЕ №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 СВЕЖИЙ | 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 №61 | |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180/10/7 | | | | | 393 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | | | | | | |
| Итого за обед | | 647 | 16,4 | 12,5 | 72,5 | 486,4 | | |
| Уплотненный полдник | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324 | 60 | | | | | 324 | 2011 |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61/№354 | 70/30 | | | | | ТТК №61, 354 | 2011 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 | 130 | | | | | 166 | 2011 |
| | КОМПОТ 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 | | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | 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 | 2011 |
| | БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 | 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 | 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 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | | | | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | | |
| Итого за обед | | 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 |
| | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401 | 200 | | | | | 401 | 2011 |
| | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473 | 50 | | | | | 473 | 2011 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 450 | 37,3 | 27,8 | 68,8 | 693,4 | | |
| Всего за день: | | | 77,4 | 66,2 | 204,1 | 1 761,8 | | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | 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 | 2011 |
| | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2 | 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 |
| | 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 | 2011 |
| | 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 | 2011 |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 | 180 | | | | | 398 | 2011 |
| | 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

Весна-Лето

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83 | 180 | | | | | ТТК №83 | |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 180 | | | | | 400 | 2011 |
| | БАТОН | 30 | | | | | | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 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 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 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 | | | | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 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 | 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 | 274,8 | 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 | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|--------------|------|
| | | | 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 | 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 | | | | | | | | |
| | 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 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 | 180 | | | | | | | 372 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | | | | | | | | |
| Итого за обед | | 655 | 25,1 | 15,9 | 86,1 | 611,4 | | | | |
| Уплотненный полдник | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73 | 70 | | | | | | | | |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 | 130 | | | | | | | ТТК №73 | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 200 | | | | | | | 321 | 2011 |
| | БАТОН | 30 | | | | | | | 394 | 2011 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | | | | | | | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 450 | 20,8 | 13,7 | 66,5 | 481,4 | | | | |
| Всего за день: | | | 65,6 | 54,1 | 204,2 | 1 603,1 | | | | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | 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 | 50 | | | | | 20 | 2011 |
| | 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 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | | | | | | |
| Итого за обед | | 622 | 23,4 | 24,0 | 53,7 | 533,4 | | |
| Уплотненный полдник | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65 | 70/30 | | | | | ТТК №65 | |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 | 130 | | | | | 205 | 2011 |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 | 180 | | | | | 398 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | | | | | | |
| | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478 | 50 | | | | | 478 | 2011 |
| 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

Весна-Лето

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | |
| День 9 | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105 | 180 | | | | ТТК №105 | | 2011 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 180 | | | | | | |
| | БАТОН | 30 | | | | | | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 | 10 | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 400 | 17,9 | 12,5 | 59,4 | 422,7 | | |
| 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 | 50 | | | | 33 | | 2011 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28 | 180/10 | | | | | | |
| | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68 | 150 | | | | | | |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 180 | | | | | | |
| | 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 | | 2011 |
| | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401 | 200 | | | | | | |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 | 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 | | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | 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 | 2011 |
| | БАТОН | 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 | | | | | | |
| | 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 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | | | | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | | | | | | |
| Итого за обед | | 670 | 23,9 | 16,4 | 88,8 | 600,4 | | |
| Уплотненный полдник | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 | 70 | | | | | ТТК №61 | |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 | 150 | | | | | 166 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10 | | | | | 392 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 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 | | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | 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 | 2011 |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 | 35/10 | | | | | 1 | 2011 |
| Итого за завтрак | | 405 | 9,9 | 14,1 | 48,1 | 368,6 | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371 | 200 | | | | | 368, 371 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 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 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 | 180 | | | | | 372 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | | | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | | | | | |
| Итого за обед | | 670 | 23,9 | 11,9 | 106,5 | 653,9 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54 | 50 | | | | | 54 | 2011 |
| | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№355 | 70/50 | | | | | ТТК №62, 355 | 2011 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 | 150 | | | | | 321 | 2011 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180/10/7 | | | | | 393 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | | | | | | |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 | 50 | | | | | 467 | 2011 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 602 | 23,6 | 24,6 | 98,6 | 724,1 | | |
| Всего за день: | | | 58,2 | 51,4 | 272,2 | 1 837,8 | | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 3 | | | | | | | | |
| День 12 | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83 | 180 | | | | ТТК №83 | | |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №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 (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 | 150 | | | | 166 | 2011 | |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 200 | | | | 383 | 2011 | |
| | 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 | 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 | | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | 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 |
| | КОМПОТ 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 | 2011 |
| 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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|---------|------|
| | | | 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 | 2011 |
| | БАТОН | 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 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 | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | 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 | 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 | 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 | 2011 |
| | 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 | 2011 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180/10/7 | | | | | 393 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | | | | | |
| | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478 | 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 | | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник 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 | | | | | | | | |
| 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 СВЕЖИЙ | 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 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | | | | | | |
| Итого за обед | | 600 | 19,4 | 17,7 | 54,2 | 456,1 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74 | 70 | | | | | ТТК №74 | |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 | 130 | | | | | 344 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10 | | | | | 392 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | | | | | | |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 | 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 | | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | | 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 | 2011 |
| | БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 | 30/5/10 | | | | | 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 | 50 | | | | | 20 | 2011 |
| | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200 | 180/5 | | | | | ТТК №200 | |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60 | 70/30 | | | | | ТТК №60 | |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 | 130 | | | | | 205 | 2011 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 180 | | | | | 383 | 2011 |
| | 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 | 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 | | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | 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 | 2011 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | | | | | 7 | 2011 |
| 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 | 2011 |
| | | 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 | 150 | | | | | 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 | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | | 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 СВЕЖИЙ | 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 | 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 | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | 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 | 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 | 2011 | |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 180 | | | | 383 | 2011 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | | | | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | | | | | |
| Итого за обед | | 700 | 22,4 | 29,9 | 96,4 | 762,3 | | |
| Уплотненный полдник | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 50 | | | | | | |
| | СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №59/№355 | 120/50 | | | | ТТК №59, 355 | 2011 | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10 | | | | 392 | 2011 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | | | | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 450 | 20,0 | 25,6 | 49,5 | 514,4 | | |
| Всего за день: | | | 58,4 | 64,4 | 243,4 | 1 815,4 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | 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 | |