


СОГЛАСОВАННО:

Директор ООО «Город Кафе»  
" С.К. Кондрев

«  2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий муниципального образовательного учреждения  
"Детский сад № 156 Центрального района Волгограда"

  
" Н. Коменцова " 11 2022 г.

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	160					ТТК №107/1	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150					394	2011
	БАТОН	40						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,4</b>	<b>7,7</b>	<b>45,4</b>	<b>312,6</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
<b>Обед</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30						
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88	150					ТТК №88	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>23,5</b>	<b>21,6</b>	<b>60,1</b>	<b>531,9</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	50					ТТК №62	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110					321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>415</b>	<b>13,7</b>	<b>15,3</b>	<b>69,9</b>	<b>456,7</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>47,5</b>	<b>44,8</b>	<b>193,1</b>	<b>1 376,3</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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					
<b>Неделя 1</b>										
<b>День 2</b>										
<b>Завтрак</b>	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	30								
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130							ТТК №72	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150							400	2011
	БАТОН	40								
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>15,8</b>	<b>13,3</b>	<b>36,2</b>	<b>374,2</b>				
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	2011		
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>				
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30					33	2011		
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	150					ТТК №44			
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15					ТТК №75			
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383	2011		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20								
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25								
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>13,1</b>	<b>14,5</b>	<b>66</b>	<b>455,7</b>				
<b>Уплотненный полдник</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/№350	130/60					ТТК №157, 350	2011		
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180					397	2011		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>17,8</b>	<b>17,1</b>	<b>64,7</b>	<b>456,3</b>				
<b>Всего за день:</b>			<b>47,5</b>	<b>45,7</b>	<b>185,9</b>	<b>1377,4</b>				

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150					ТТК №83	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213	2011
	БАТОН	20						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>13,2</b>	<b>9</b>	<b>47,2</b>	<b>323,4</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30						
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10					ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79	150					ТТК № 79	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3,5					393	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>14,6</b>	<b>12,1</b>	<b>58,8</b>	<b>426,9</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40					324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61/№354	50/30					ТТК №61, №354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110					166	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>440</b>	<b>15,3</b>	<b>17,8</b>	<b>82,6</b>	<b>547,76</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>44</b>	<b>39,1</b>	<b>206,3</b>	<b>1373,16</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150					ТТК №106	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150					394	2011
	БАТОН	50						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>12</b>	<b>9,4</b>	<b>49,4</b>	<b>331,4</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30						
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10					ТТК №47	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	130					ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>20,43</b>	<b>19,4</b>	<b>50,02</b>	<b>464,6</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИЙ) ТТК №151/№351	130/40					ТТК №151/351	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					401	2011
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50					473	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>25,1</b>	<b>19,4</b>	<b>64,9</b>	<b>610,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>58,33</b>	<b>49</b>	<b>183,32</b>	<b>1497,7</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150					ТТК №104	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150					395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20					2	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>11</b>	<b>10,1</b>	<b>62,2</b>	<b>387,2</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30					33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б ТТК №87	150					ТТК №87/1	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130					ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>17,9</b>	<b>20,5</b>	<b>100,4</b>	<b>617,5</b>		
<b>Уплотненный</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30						
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	50					ТТК №77	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	120					151	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>410</b>	<b>10,7</b>	<b>12,6</b>	<b>54,4</b>	<b>365,9</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>40,5</b>	<b>43,4</b>	<b>234,7</b>	<b>1445,7</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150					ТТК №83	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					400	2011
	БАТОН	50						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>15,4</b>	<b>10,1</b>	<b>59,5</b>	<b>390,3</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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 СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45						
<b>Итого за обед</b>		<b>585</b>	<b>16,3</b>	<b>14,9</b>	<b>76,4</b>	<b>517,5</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	130/40					ТТК №152, 350	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3,5					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75					458	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>425</b>	<b>17</b>	<b>21,2</b>	<b>113,6</b>	<b>677</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>49,5</b>	<b>47</b>	<b>268,5</b>	<b>1676</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130					ТТК №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392	2011
	БАТОН	30						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>10,5</b>	<b>9,3</b>	<b>31,7</b>	<b>298,3</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	150/15					ТТК №202	
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №64/№354	130/20					ТТК №64, 354	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150					372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35						
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>19,8</b>	<b>11,8</b>	<b>71,7</b>	<b>492,4</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	50					ТТК №73	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110					321	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180					394	2011
	БАТОН	60						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>16,17</b>	<b>16,64</b>	<b>60,74</b>	<b>396,67</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>47,37</b>	<b>37,94</b>	<b>181,84</b>	<b>1262,47</b>		



# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150					ТТК №104	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150					397	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213	2011
	БАТОН	20						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>16,5</b>	<b>12,7</b>	<b>46,3</b>	<b>364,9</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>								
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30						
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10					ТТК №47	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<b>Итого за обед</b>		<b>587</b>	<b>23,6</b>	<b>21,7</b>	<b>54,9</b>	<b>519,4</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30					ТТК №65	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110					205	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>13,5</b>	<b>12,6</b>	<b>74,2</b>	<b>467,2</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>54,4</b>	<b>47,8</b>	<b>194,4</b>	<b>1442,7</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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				
<b>Неделя 2</b>									
<b>День 9</b>									
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150					ТТК №105		
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					400		2011
	БАТОН	50							
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7		2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>16,3</b>	<b>10,2</b>	<b>61,8</b>	<b>402,4</b>			
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399	2011	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>			
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30					33	2011	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10					ТТК №28		
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	130/5					ТТК №68		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40							
<b>Итого за обед</b>		<b>515</b>	<b>13,5</b>	<b>19,5</b>	<b>62,3</b>	<b>527,7</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	130/50					ТТК №151, 351	2011	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					401	2011	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>410</b>	<b>25,4</b>	<b>20,6</b>	<b>65,4</b>	<b>625,4</b>			
<b>Всего за день:</b>			<b>56,1</b>	<b>50,5</b>	<b>207,2</b>	<b>1630,6</b>			

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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					
<b>Неделя 2</b>										
<b>День 10</b>										
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30								
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130							ТТК №72	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150							394	2011
	БАТОН	40								
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>14,3</b>	<b>14,6</b>	<b>40,6</b>	<b>397</b>				
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399	2011		
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>				
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30								
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б ТТК №88	150							ТТК №88	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150							ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150							376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40								
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20								
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>15,5</b>	<b>15,3</b>	<b>66,6</b>	<b>449,8</b>				
<b>Уплотненный полдник</b>	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50								
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	120							166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10							392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>15,8</b>	<b>15,6</b>	<b>73,7</b>	<b>487,56</b>				
<b>Всего за день:</b>			<b>46,5</b>	<b>45,7</b>	<b>198,6</b>	<b>1409,46</b>				

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 11</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	150					ТТК №107	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150					395	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7	2011
	БАТОН	45						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>10,4</b>	<b>8,5</b>	<b>46,8</b>	<b>307,7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	150					ТТК №87	
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150					ТТК №64	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150					372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>20,1</b>	<b>10,3</b>	<b>79,8</b>	<b>512,6</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	30					54	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №62/№354	50/30					ТТК №62, 354	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110					321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>487</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>76,7</b>	<b>518,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>46,3</b>	<b>37,6</b>	<b>222,3</b>	<b>1430</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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				
<b>Неделя 3</b>									
<b>День 12</b>									
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150					ТТК №83		
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					400		2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213		2011
	БАТОН	20							
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>17,4</b>	<b>12,7</b>	<b>44,4</b>	<b>362,6</b>			
<b>2 Завтрак</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110					388	2011	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>110</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>31,9</b>	<b>137,0</b>			
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30					33	2011	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10					ТТК №47		
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50					ТТК №61		
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110					166	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20							
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>15,2</b>	<b>21,5</b>	<b>79,2</b>	<b>564,96</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351	130/40					ТТК №156, 351	2011	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					401	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40							
	ПЕЧЕНЬЕ	20							
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>410</b>	<b>22,5</b>	<b>22</b>	<b>77,4</b>	<b>645,2</b>			
<b>Всего за день:</b>			<b>55,8</b>	<b>56,7</b>	<b>232,9</b>	<b>1709,76</b>			

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 13</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150					ТТК №105	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	160					394	2011
	БАТОН	50						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>13,6</b>	<b>7,4</b>	<b>63,8</b>	<b>387,4</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30						
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	150					ТТК №88	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30					ТТК №65	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	120					336	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>15,9</b>	<b>14,7</b>	<b>77,9</b>	<b>496,1</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50					ТТК №74	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	120					151	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>430</b>	<b>14</b>	<b>17,4</b>	<b>63,3</b>	<b>437,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>44,4</b>	<b>39,7</b>	<b>222,7</b>	<b>1396,1</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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						
<b>Неделя 3</b>											
<b>День 14</b>											
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30									
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130							ТТК №72		
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	160							397		2011
	БАТОН	40									
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>14,9</b>	<b>15</b>	<b>42,52</b>	<b>411,15</b>					
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180				399	2011				
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>					
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30									
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б ТТК №28	150							ТТК №28		
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150							ТТК №7		
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150							372		2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20									
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20									
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>22,5</b>	<b>20,1</b>	<b>59,3</b>	<b>513,8</b>					
<b>Уплотненный полдник</b>	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК № 32/№350	100/40				ТТК № 32, 350		2011			
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180				398		2011			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30									
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50				467		2011			
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>15,8</b>	<b>15</b>	<b>78,7</b>	<b>538</b>					
<b>Всего за день:</b>			<b>54,1</b>	<b>50,3</b>	<b>198,22</b>	<b>1538,05</b>					

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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						
<b>Неделя 3</b>											
<b>День 15</b>											
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150				ТТК №106					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150							395		2011
	БАТОН	45									
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5							7		2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>11,3</b>	<b>8,7</b>	<b>47</b>	<b>313,4</b>					
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371		2011			
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>					
<b>Обед</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				ТТК №44					
	СУП С КРУПОЙ НА К/Б ТТК №44	150							ТТК №67		2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130									
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150							383		2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20									
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20									
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>16,2</b>	<b>20,7</b>	<b>88,5</b>	<b>564,8</b>					
<b>Уплотненный полдник</b>	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50				ТТК №61					
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110							393		2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7									
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20									
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50							478		2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>427</b>	<b>13,5</b>	<b>18,2</b>	<b>72,7</b>	<b>500,86</b>					
<b>Всего за день:</b>			<b>41,8</b>	<b>48,4</b>	<b>227,2</b>	<b>1470,26</b>					



# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 16</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150					ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150					395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20					2	2011
	БАТОН	40						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>395</b>	<b>14,6</b>	<b>10,2</b>	<b>88,5</b>	<b>507,9</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30						
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б ТТК №47	150					ТТК №47	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150					ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>12,1</b>	<b>16,2</b>	<b>41,3</b>	<b>344,2</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50					ТТК №74	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110					321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>420</b>	<b>14,5</b>	<b>15,5</b>	<b>66,4</b>	<b>431,7</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>42</b>	<b>42,7</b>	<b>215,2</b>	<b>1375</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 17</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	150					ТТК №102	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150					394	2011
	БАТОН	45						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,5</b>	<b>11,1</b>	<b>58</b>	<b>375,3</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30					33	2011
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	150/5					ТТК №200	
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	50/30					ТТК №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110					205	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>545</b>	<b>15,4</b>	<b>19,3</b>	<b>79,4</b>	<b>529</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350	130/50					ТТК №151, 350	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					401	2011
	БАТОН	40						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>24,4</b>	<b>18,8</b>	<b>55</b>	<b>563,1</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>50,2</b>	<b>49,4</b>	<b>210,1</b>	<b>1542,5</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 18</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150					ТТК №104	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	160					397	2011
	БАТОН	40						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>12,6</b>	<b>8,5</b>	<b>57,12</b>	<b>354,35</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>192</b>		
<b>Обед</b>								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б ТТК №87	150					ТТК №87	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150					372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>23,1</b>	<b>19,4</b>	<b>63,9</b>	<b>527,2</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30					ТТК №65	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110					166	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25						
	ПЕЧЕНЬЕ	20						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>415</b>	<b>16,3</b>	<b>16,6</b>	<b>87</b>	<b>566,2</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>55</b>	<b>45,5</b>	<b>250,02</b>	<b>1639,75</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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				
<b>Неделя 4</b>									
<b>День 19</b>									
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	150					ТТК №85		
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					400		2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213		2011
	БАТОН	30							
<b>Итого за завтрак</b>		<b>375</b>	<b>16,4</b>	<b>13,4</b>	<b>37,5</b>	<b>338,4</b>			
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399	2011	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>			
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30							
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	150					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	150					376		2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20							
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>17,1</b>	<b>11,8</b>	<b>78</b>	<b>503,3</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350	130/40					ТТК №156, 350	2011	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					401	2011	
	БАТОН	50							
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>21,8</b>	<b>21,9</b>	<b>66,6</b>	<b>598</b>			
<b>Всего за день:</b>			<b>56,2</b>	<b>47,3</b>	<b>199,8</b>	<b>1514,8</b>			

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 20</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150					ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	160					395	2011
	БАТОН	40						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>13,6</b>	<b>8,1</b>	<b>61,9</b>	<b>373,7</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>								
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30						
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	150					ТТК №28	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50					ТТК №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110					344	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25						
<b>Итого за обед</b>		<b>555</b>	<b>15</b>	<b>19,1</b>	<b>85,9</b>	<b>566,36</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	40						
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №59/№354	100/30					ТТК №59, 354	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	ПЕЧЕНЬЕ	20						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>10,65</b>	<b>13,6</b>	<b>55</b>	<b>408,3</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>40,05</b>	<b>41,6</b>	<b>221,8</b>	<b>1439,56</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
<b>Итого за период</b>	<b>848,6</b>	<b>850,3</b>	<b>3 956,2</b>	<b>27 820,3</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>42,4</b>	<b>42,5</b>	<b>197,8</b>	<b>1391,0</b>
<b>Соотношение:</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	