

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
			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

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
			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

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
			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 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
	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
	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	244.9	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
			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	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371
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
	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
	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	66.2	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
			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

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
			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 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
	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
	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	274.8	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
			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 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
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за обед		655	25.1	15.9	86.1	611.4	
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	54.1	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
			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 (говядина) 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

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
			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

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
			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 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
	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
	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	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
			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 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
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372
	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
	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	51.4	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
			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

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
			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 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
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180					376
	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
	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	259.4	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
			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 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
	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
	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	83.9	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
			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

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
			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 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
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за обед		600	19.4	17.7	54.2	456.1	
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	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
			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 (говядина) 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

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
			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 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
	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
	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	54.8	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
			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 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
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180					376
	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
	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	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
			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 СВЕЖИЕ	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	25.6	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	

**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
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

**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
2011
2011

**Сборник
рецептур**

2011

2011

2011

2011
2011

**Сборник
рецептур**

2011
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