

Заказчик  
Заведующий

*Трунц*  
М.П.

Исполнитель  
Директор



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Зима-Осень

для детей раннего возраста 1-3 лет (обед) при 4-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1 вариант</b>							
<b>День 1 вариант</b>							
Обед	МЯСА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150					ТТК №68
	КОТЛЕТЫ РУБЕЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	50					ТТК №62
	КОФЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					321
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		630	13,6	16,1	68,2	455,8	
Всего за день			13,6	16,1	68,2	455,8	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1 вариант</b>							
<b>День 2 вариант</b>							
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150					ТТК №44
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15					ТТК №75
	КОКСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					
Итого за обед		510	12,6	14,4	66	452,4	
Всего за день			12,6	14,4	66	452,4	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1 вариант</b>							
<b>День 3 вариант</b>							
Обед	КОУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30					
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №28
	КОТЛЕТЫ БИТОНЧИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕЛЕННЫЕ	50					ТТК №61
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	110					166
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30					354
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3					393
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
Итого за обед		550	15	19,2	66,3	492,1	
Всего за день			15	19,2	66,3	492,1	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1 вариант</b>							
<b>День 4 вариант</b>							
Обед	ГОМАЗОРЫ СОЛЕННЫЕ	30					
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №47
	ГОЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					ТТК №67
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
Итого за обед		480	13,6	19,1	62,6	436,2	
Всего за день			13,6	19,1	62,6	436,2	

Заказчик  
Заведующий



Исполнитель  
Директор

М.П.

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Зима-Осень

для детей раннего возраста 1-3 лет (обед) при 4-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1 вариант День 5 вариант</b>							
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б	150					ТТК №87/1
	ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	130					ТТК №7
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
Итого за обед		520	15,9	17,1	74,5	600,6	
Всего за день:			15,9	17,1	74,5	600,6	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2 вариант День 6 вариант</b>							
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150/15					ТТК №201
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15					ТТК №75
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45					
Итого за обед		575	16	13,4	76	496,8	
Всего за день:			16	13,4	76	496,8	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2 вариант День 7 вариант</b>							
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15					ТТК №202
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)	130					ТТК №64
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20					354
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35					
Итого за обед		630	16,1	13	81,8	496	
Всего за день:			16,1	13	81,8	496	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2 вариант День 8 вариант</b>							
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30					
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №17
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	50/30					ТТК №65
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					321
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107					393
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за обед		617	14	14,6	70,1	458,8	
Всего за день:			14	14,6	70,1	458,8	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2 вариант День 9 вариант</b>							
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					33
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №28
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	130/5					ТТК №68
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за обед		606	13	17,4	61,8	496,6	
Всего за день:			13	17,4	61,8	496,6	

Заказчик  
Заведующий

*Березина*  
М П

Исполнитель  
Директор \_\_\_\_\_  
М П

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**

**для детей раннего возраста 1-3 лет (обед) при 4-часовом пребывании**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2 вариант</b>							
<b>День 10 вариант</b>							
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КВ	150					ТТК №88/1
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					ТТК №88
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>21</b>	<b>15,9</b>	<b>66,5</b>	<b>496</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>21</b>	<b>15,9</b>	<b>66,5</b>	<b>496</b>	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3 вариант</b>							
<b>День 11 вариант</b>							
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150					ТТК №87
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)	150					ТТК №84
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>19,9</b>	<b>10,1</b>	<b>79,8</b>	<b>508,8</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>19,9</b>	<b>10,1</b>	<b>79,8</b>	<b>508,8</b>	

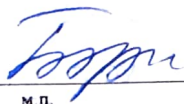
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3 вариант</b>							
<b>День 12 вариант</b>							
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					33
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №47
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					ТТК №61
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	110					166
	ЖИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>14,9</b>	<b>20</b>	<b>78,8</b>	<b>544,3</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>14,9</b>	<b>20</b>	<b>78,8</b>	<b>544,3</b>	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3 вариант</b>							
<b>День 13 вариант</b>							
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150					ТТК №88
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	50/30					ТТК №85
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120					336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>15,4</b>	<b>14,6</b>	<b>77,9</b>	<b>492,8</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>15,4</b>	<b>14,6</b>	<b>77,9</b>	<b>492,8</b>	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3 вариант</b>							
<b>День 14 вариант</b>							
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30					
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МБ	150					ТТК №28/1
	ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	150					ТТК №7
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>22,6</b>	<b>20,1</b>	<b>59,2</b>	<b>513,8</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>22,6</b>	<b>20,1</b>	<b>59,2</b>	<b>513,8</b>	

Заказчик  
Заведующий

м.п.



Исполнитель:

Директор

м.п.

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Зима-Осень

### для детей раннего возраста 1-3 лет (обед) при 4-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3 вариант</b>							
<b>День 15 вариант</b>							
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					ТТК №44/1
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой НА К/Б	150					ТТК №66
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					383
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		520	19,7	18,3	67,3	515,3	
Всего за день:			19,7	18,3	67,3	515,3	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4 вариант</b>							
<b>День 16 вариант</b>							
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНый	30					ТТК №47/1
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б	150					ТТК №67
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					376
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНых ФРУКТОВ	150					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	Итого за обед		480	14,1	19,1	63	440,8
Всего за день:			14,1	19,1	63	440,8	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4 вариант</b>							
<b>День 17 вариант</b>							
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					33
	БОРЩ	150					ТТК №200
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50/30					ТТК №60
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					205
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
Итого за обед		540	15,1	19,2	79,4	527,2	
Всего за день:			15,1	19,2	79,4	527,2	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4 вариант</b>							
<b>День 18 вариант</b>							
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕНые	30					ТТК №87
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150					ТТК №65
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	50/30					168
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	110					372
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
Итого за обед		540	15,6	16,7	79,8	524,7	
Всего за день:			15,6	16,7	79,8	524,7	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4 вариант</b>							
<b>День 19 вариант</b>							
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНый	30					ТТК №44
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой	150					ТТК №61
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					344
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	110					376
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНых ФРУКТОВ	150					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за обед		550	13,9	16	75,1	482,9	
Всего за день:			13,9	16	75,1	482,9	

Заказчик  
Заведующий

*Берн*  
М.П.

Исполнитель  
Директор

М.П.

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей раннего возраста 1-3 лет (обед) при 4-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4 вариант</b>							
<b>День 20 вариант</b>							
Обед	ОМЕТРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №28
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)	130					ТТК №79
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	15					350
	КРАСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					
Итого за обед		540	13,1	20	80	612,2	
Всего за день:			13,1	20	80	612,2	

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	315,0	333,2	1 434,1	9 844,2
Среднее значение за период	15,8	16,7	71,7	492,2