

СОГЛАСОВАННО:

Директор ООО «Город Кафе»  
" \_\_\_\_\_ С.К. Кондрев  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий муниципального образовательного учреждения  
"Детский сад № 198 Центрального района Волгограда"



копия верна

### ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | 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              | 180          |                  |             |              |                               | ТТК №107    |                  |
|                                     | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                       | 200          |                  |             |              |                               | 394         | 2011             |
|                                     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1                                 | 30/10        |                  |             |              |                               | 1           | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>420</b>   | <b>9.7</b>       | <b>14.4</b> | <b>45.8</b>  | <b>361.1</b>                  |             |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ФРУКТОВЫЙ №399                                    | 200          |                  |             |              |                               | 399         | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |   | <b>200</b>   | <b>1.0</b>       | <b>0.2</b>  | <b>19.6</b>  | <b>83.4</b>                   |             |                  |
| <b>Обед</b>                         | 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           |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>630</b>   | <b>26.1</b>      | <b>21.7</b> | <b>79.5</b>  | <b>624.4</b>                  |             |                  |
| <b>Уплотненный</b>                  | 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             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>500</b>   | <b>22.2</b>      | <b>19.7</b> | <b>93.8</b>  | <b>647.4</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>59.0</b>      | <b>56.0</b> | <b>238.7</b> | <b>1,716.3</b>                |             |                  |

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры   | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |                  |
| <b>Неделя 1</b>                     |  |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>День 2</b>                       |  |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72                                    | 150          |                  |             |              |                               | ТТК №72       |                  |
|                                     | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400  | 200          |                  |             |              |                               | 400           | 2011             |
|                                     | БАТОН  | 50           |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>400</b>   | <b>24.7</b>      | <b>25.3</b> | <b>37.9</b>  | <b>485.2</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  | 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           |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>650</b>   | <b>20.6</b>      | <b>17.7</b> | <b>84.9</b>  | <b>590.8</b>                  |               |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | 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           |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | <b>470</b>   | <b>30.5</b>      | <b>24.5</b> | <b>77.0</b>  | <b>668.0</b>                  |               |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>76.6</b>      | <b>68.3</b> | <b>218.8</b> | <b>1,835.2</b>                |               |                  |

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                                      | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры  | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |                  |
| <b>Неделя 1</b>                     |   |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>День 3</b>                       |   |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | 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             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>445</b>   | <b>14.4</b>      | <b>9.8</b>  | <b>51.8</b>  | <b>351.7</b>                  |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ФРУКТОВЫЙ №399  | 200          |                  |             |              |                               | 399          | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |   | <b>200</b>   | <b>1.0</b>       | <b>0.2</b>  | <b>19.6</b>  | <b>83.4</b>                   |              |                  |
| <b>Обед</b>                         | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ  | 50           |                  |             |              |                               |              |                  |
|                                     | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28                    | 180/10       |                  |             |              |                               | ТТК №28      |                  |
|                                     | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79       | 150          |                  |             |              |                               | ТТК № 79     |                  |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393  | 180/10/7     |                  |             |              |                               | 393          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           |                  |             |              |                               |              |                  |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 40           |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>647</b>   | <b>16.4</b>      | <b>12.5</b> | <b>72.1</b>  | <b>485.9</b>                  |              |                  |
| <b>Уплотненный</b>                  | 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           |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>530</b>   | <b>24.5</b>      | <b>23.6</b> | <b>101.0</b> | <b>731.6</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>56.3</b>      | <b>46.1</b> | <b>244.5</b> | <b>1,652.6</b>                |              |                  |



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры  | 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                    | 180          |                  |             |              |                               | ТТК №106     |                  |
|                                     | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                               | 180          |                  |             |              |                               | 394          | 2011             |
|                                     | БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3  | 40/5/15      |                  |             |              |                               | 3            | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>420</b>   | <b>14.4</b>      | <b>15.2</b> | <b>48.6</b>  | <b>395.2</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>                         | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ   | 60           |                  |             |              |                               |              |                  |
|                                     | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47  | 180/10       |                  |             |              |                               | ТТК №47      |                  |
|                                     | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7                                    | 150          |                  |             |              |                               | ТТК №67      |                  |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                                | 200          |                  |             |              |                               | 376          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 40           |                  |             |              |                               |              |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>660</b>   | <b>24.9</b>      | <b>22.3</b> | <b>66.8</b>  | <b>575.7</b>                  |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | 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             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>450</b>   | <b>37.3</b>      | <b>27.8</b> | <b>68.8</b>  | <b>693.4</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>77.4</b>      | <b>66.1</b> | <b>203.2</b> | <b>1,755.5</b>                |              |                  |

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Неделя 1</b>                     |   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>День 5</b>                       |   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | 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             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>435</b>   | <b>13.2</b>      | <b>11.6</b> | <b>73.5</b>  | <b>457.4</b>                  |             |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ФРУКТОВЫЙ №399                            | 200          |                  |             |              |                               | 399         | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |   | <b>200</b>   | <b>1.0</b>       | <b>0.2</b>  | <b>19.6</b>  | <b>83.4</b>                   |             |                  |
| <b>Обед</b>                         | 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           |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>630</b>   | <b>36.9</b>      | <b>36.2</b> | <b>99.8</b>  | <b>879.0</b>                  |             |                  |
| <b>Уплотненный</b>                  | 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           |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>470</b>   | <b>17.0</b>      | <b>16.0</b> | <b>64.8</b>  | <b>495.1</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>68.1</b>      | <b>64.0</b> | <b>257.7</b> | <b>1,914.9</b>                |             |                  |

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                                  | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры   | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |                  |
| <b>Неделя 2</b>                     |   |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>День 6</b>                       |   |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83                                    | 180          |                  |             |              |                               | ТТК №83       |                  |
|                                     | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400   | 180          |                  |             |              |                               | 400           | 2011             |
|                                     | БАТОН   | 30           |                  |             |              |                               |               |                  |
|                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ)  | 10           |                  |             |              |                               | 7             | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>400</b>   | <b>16.9</b>      | <b>12.5</b> | <b>55.1</b>  | <b>400.6</b>                  |               |                  |
| <b>2 Завтрак</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>                         |   |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Обед</b>                         | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ  | 50           |                  |             |              |                               |               |                  |
|                                     | СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201                  | 200/20/10    |                  |             |              |                               | ТТК №201      |                  |
|                                     | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75   | 140/50       |                  |             |              |                               | ТТК №75       |                  |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                                  | 200          |                  |             |              |                               | 376           | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 50           |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Итого за обед</b>                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 50           |                  |             |              |                               |               |                  |
|                                     |   | <b>770</b>   | <b>23.4</b>      | <b>18.6</b> | <b>88.2</b>  | <b>630.1</b>                  |               |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          |   |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | 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             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>492</b>   | <b>25.8</b>      | <b>21.0</b> | <b>112.1</b> | <b>748.4</b>                  |               |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>66.9</b>      | <b>52.9</b> | <b>274.4</b> | <b>1,870.3</b>                |               |                  |

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры  | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |                  |
| <b>Неделя 2</b>                     |  |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>День 7</b>                       |  |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | 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           |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>430</b>   | <b>18.7</b>      | <b>24.3</b> | <b>32.0</b>  | <b>426.9</b>                  |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ФРУКТОВЫЙ №399   | 200          |                  |             |              |                               | 399          | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |  | <b>200</b>   | <b>1.0</b>       | <b>0.2</b>  | <b>19.6</b>  | <b>83.4</b>                   |              |                  |
| <b>Обед</b>                         | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ  | 50           |                  |             |              |                               |              |                  |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202                      | 180/25       |                  |             |              |                               | ТТК №202     |                  |
|                                     | МАКАРОНИКИ 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           |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>655</b>   | <b>25.1</b>      | <b>15.8</b> | <b>85.4</b>  | <b>606.2</b>                  |              |                  |
| <b>Уплотненный</b>                  | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73                                      | 70           |                  |             |              |                               | ТТК №73      |                  |
|                                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321   | 130          |                  |             |              |                               | 321          | 2011             |
|                                     | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394  | 200          |                  |             |              |                               | 394          | 2011             |
|                                     | БАТОН  | 30           |                  |             |              |                               |              |                  |
|                                     | ПЕЧЕНЬЕ  | 20           |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | <b>450</b>   | <b>20.8</b>      | <b>13.7</b> | <b>66.5</b>  | <b>481.4</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>65.6</b>      | <b>54.0</b> | <b>203.5</b> | <b>1,597.9</b>                |              |                  |



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Неделя 2</b>                     |  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>День 8</b>                       |  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104                          | 180          |                  |             |              |                               | ТТК №104    |                  |
|                                     | КАКАО С МОЛОКОМ №397   | 180          |                  |             |              |                               | 397         | 2011             |
|                                     | БАТОН  | 20           |                  |             |              |                               |             |                  |
|                                     | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213   | 45           |                  |             |              |                               | 213         | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>425</b>   | <b>18.4</b>      | <b>14.1</b> | <b>54.6</b>  | <b>420.5</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 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           |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>622</b>   | <b>23.4</b>      | <b>24.0</b> | <b>53.7</b>  | <b>533.4</b>                  |             |                  |
| <b>Уплотненный</b>                  | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ 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             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | <b>510</b>   | <b>23.1</b>      | <b>22.7</b> | <b>112.1</b> | <b>769.5</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>65.7</b>      | <b>61.6</b> | <b>239.4</b> | <b>1,814.6</b>                |             |                  |

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры   | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |                  |
| <b>Неделя 2</b>                     |  |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>День 9</b>                       |  |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105                               | 180          |                  |             |              |                               | ТТК №105      |                  |
|                                     | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400  | 180          |                  |             |              |                               | 400           | 2011             |
|                                     | БАТОН  | 30           |                  |             |              |                               |               |                  |
|                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7  | 10           |                  |             |              |                               | 7             | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>400</b>   | <b>17.9</b>      | <b>12.5</b> | <b>59.4</b>  | <b>422.7</b>                  |               |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ФРУКТОВЫЙ №399   | 200          |                  |             |              |                               | 399           | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |  | <b>200</b>   | <b>1.0</b>       | <b>0.2</b>  | <b>19.6</b>  | <b>83.4</b>                   |               |                  |
| <b>Обед</b>                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33  | 50           |                  |             |              |                               | 33            | 2011             |
|                                     | 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           | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50           |                  |             |              |                               |               |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>640</b>   | <b>26.9</b>      | <b>19.9</b> | <b>86.8</b>  | <b>667.6</b>                  |               |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351 | 150/50       |                  |             |              |                               | ТТК №151, 351 | 2011             |
|                                     | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401                                     | 200          |                  |             |              |                               | 401           | 2011             |
|                                     | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467   | 50           |                  |             |              |                               | 467           | 2011             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | <b>450</b>   | <b>37.4</b>      | <b>28.7</b> | <b>68.1</b>  | <b>699.8</b>                  |               |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>83.2</b>      | <b>61.3</b> | <b>233.9</b> | <b>1,873.5</b>                |               |                  |

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Неделя 2</b>                     |   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>День 10</b>                      |   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                      | 50           |                  |             |              |                               |             |                  |
|                                     | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72                             | 150          |                  |             |              |                               | ТТК №72     |                  |
|                                     | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                       | 200          |                  |             |              |                               | 394         | 2011             |
|                                     | БАТОН   | 30           |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>430</b>   | <b>21.6</b>      | <b>26.8</b> | <b>37.8</b>  | <b>484.8</b>                  |             |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ФРУКТОВЫЙ №399                                    | 200          |                  |             |              |                               | 399         | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |   | <b>200</b>   | <b>1.0</b>       | <b>0.2</b>  | <b>19.6</b>  | <b>83.4</b>                   |             |                  |
| <b>Обед</b>                         | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ  | 50           |                  |             |              |                               |             |                  |
|                                     | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б ТТК №88            | 180          |                  |             |              |                               | ТТК №88     |                  |
|                                     | ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66              | 150          |                  |             |              |                               | ТТК №66     |                  |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                        | 200          |                  |             |              |                               | 376         | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 40           |                  |             |              |                               |             |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 50           |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>670</b>   | <b>23.9</b>      | <b>16.4</b> | <b>88.4</b>  | <b>599.9</b>                  |             |                  |
| <b>Уплотненный</b>                  | 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           |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>450</b>   | <b>22.1</b>      | <b>21.0</b> | <b>72.8</b>  | <b>579.3</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>68.6</b>      | <b>64.4</b> | <b>218.6</b> | <b>1,747.4</b>                |             |                  |

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                                       | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры  | 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                             | 180          |                  |             |              |                               | ТТК №107     |                  |
|                                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395                                      | 180          |                  |             |              |                               | 395          | 2011             |
|                                     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1  | 35/10        |                  |             |              |                               | 1            | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>405</b>   | <b>9.9</b>       | <b>14.1</b> | <b>48.1</b>  | <b>368.6</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>                         |  |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>Обед</b>                         | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ  | 50           |                  |             |              |                               |              |                  |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87                                  | 180          |                  |             |              |                               | ТТК №87      |                  |
|                                     | МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64                      | 150          |                  |             |              |                               | ТТК №64      |                  |
|                                     | СОУС ТОМАТНЫЙ №348   | 30           |                  |             |              |                               | 348          | 2011             |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372   | 180          |                  |             |              |                               | 372          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50           |                  |             |              |                               |              |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30           |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>670</b>   | <b>23.9</b>      | <b>11.8</b> | <b>105.8</b> | <b>648.7</b>                  |              |                  |
| <b>Уплотненный</b>                  |  |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>Уплотненный</b>                  | 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             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | <b>602</b>   | <b>23.6</b>      | <b>24.6</b> | <b>98.6</b>  | <b>724.1</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>58.2</b>      | <b>51.3</b> | <b>271.5</b> | <b>1,832.6</b>                |              |                  |

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры   | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |                  |
| <b>Неделя 3</b><br><b>День 12</b>   |  |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83   | 180          |                  |             |              |                               | ТТК №83       |                  |
|                                     | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213   | 45           |                  |             |              |                               | 213           | 2011             |
|                                     | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400  | 180          |                  |             |              |                               | 400           | 2011             |
|                                     | БАТОН  | 20           |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>425</b>   | <b>19.3</b>      | <b>14.2</b> | <b>50.3</b>  | <b>406.6</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  | 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           |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>750</b>   | <b>27.3</b>      | <b>28.4</b> | <b>111.5</b> | <b>823.8</b>                  |               |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | 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           |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | <b>450</b>   | <b>33.6</b>      | <b>24.9</b> | <b>78.1</b>  | <b>686.0</b>                  |               |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>80.9</b>      | <b>68.0</b> | <b>271.8</b> | <b>2,053.4</b>                |               |                  |

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Неделя 3<br/>День 13</b>         |   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | 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             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>415</b>   | <b>13.3</b>      | <b>10.2</b> | <b>77.1</b>  | <b>457.7</b>                  |             |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ФРУКТОВЫЙ №399                                    | 200          |                  |             |              |                               | 399         | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |   | <b>200</b>   | <b>1.0</b>       | <b>0.2</b>  | <b>19.6</b>  | <b>83.4</b>                   |             |                  |
| <b>Обед</b>                         | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ  | 50           |                  |             |              |                               |             |                  |
|                                     | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88        | 180          |                  |             |              |                               | ТТК №88     |                  |
|                                     | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТТК №65                              | 70/30        |                  |             |              |                               | ТТК №65     |                  |
|                                     | КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336                                  | 130          |                  |             |              |                               | 336         | 2011             |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                        | 180          |                  |             |              |                               | 376         | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 50           |                  |             |              |                               |             |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30           |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>720</b>   | <b>21.9</b>      | <b>20.1</b> | <b>89.2</b>  | <b>636.7</b>                  |             |                  |
| <b>Уплотненный</b>                  | 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             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>500</b>   | <b>20.9</b>      | <b>16.8</b> | <b>73.1</b>  | <b>536.3</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>57.1</b>      | <b>47.3</b> | <b>259.0</b> | <b>1,714.1</b>                |             |                  |



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры   | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |                  |
| <b>Неделя 3<br/>День 14</b>         |   |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                        | 50           |                  |             |              |                               |               |                  |
|                                     | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72                               | 150          |                  |             |              |                               | ТТК №72       |                  |
|                                     | КАКАО С МОЛОКОМ №397                                    | 200          |                  |             |              |                               | 397           | 2011             |
|                                     | БАТОН   | 20           |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>420</b>   | <b>21.7</b>      | <b>27.3</b> | <b>33.8</b>  | <b>474.5</b>                  |               |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ФРУКТОВЫЙ №399                                      | 200          |                  |             |              |                               | 399           | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |   | <b>200</b>   | <b>1.0</b>       | <b>0.2</b>  | <b>19.6</b>  | <b>83.4</b>                   |               |                  |
| <b>Обед</b>                         | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                                       | 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           |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>620</b>   | <b>24.6</b>      | <b>21.0</b> | <b>73.2</b>  | <b>586.2</b>                  |               |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | 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             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>450</b>   | <b>27.5</b>      | <b>35.3</b> | <b>85.3</b>  | <b>785.4</b>                  |               |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>74.8</b>      | <b>83.8</b> | <b>211.9</b> | <b>1,929.5</b>                |               |                  |

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Неделя 3<br/>День 15</b>         |   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | 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           |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>430</b>   | <b>13.7</b>      | <b>11.4</b> | <b>52.8</b>  | <b>369.6</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            | 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           |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>630</b>   | <b>37.0</b>      | <b>38.1</b> | <b>98.2</b>  | <b>887.2</b>                  |             |                  |
| <b>Уплотненный</b>                  | 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             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>497</b>   | <b>20.4</b>      | <b>26.6</b> | <b>77.8</b>  | <b>650.9</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>71.9</b>      | <b>76.9</b> | <b>247.8</b> | <b>1,998.9</b>                |             |                  |

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Неделя 4</b>                     |   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>День 16</b>                      |   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | 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           |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>455</b>   | <b>15.2</b>      | <b>10.9</b> | <b>90.5</b>  | <b>525.6</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  | 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           |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>600</b>   | <b>19.4</b>      | <b>17.7</b> | <b>53.8</b>  | <b>455.6</b>                  |             |                  |
| <b>Уплотненный</b>                  | 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             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>490</b>   | <b>21.8</b>      | <b>14.6</b> | <b>80.4</b>  | <b>548.4</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>57.2</b>      | <b>44.0</b> | <b>243.7</b> | <b>1,620.8</b>                |             |                  |

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры   | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |                  |
| <b>Неделя 4<br/>День 17</b>         |  |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | 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             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>405</b>   | <b>9.8</b>       | <b>16.2</b> | <b>57.0</b>  | <b>425.4</b>                  |               |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ФРУКТОВЫЙ №399                                   | 200          |                  |             |              |                               | 399           | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |  | <b>200</b>   | <b>1.0</b>       | <b>0.2</b>  | <b>19.6</b>  | <b>83.4</b>                   |               |                  |
| <b>Обед</b>                         | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20                    | 50           |                  |             |              |                               | 20            | 2011             |
|                                     | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200                            | 180/5        |                  |             |              |                               | ТТК №200      |                  |
|                                     | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ ТТК №60                          | 70/30        |                  |             |              |                               | ТТК №60       |                  |
|                                     | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205            | 130          |                  |             |              |                               | 205           | 2011             |
|                                     | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383               | 180          |                  |             |              |                               | 383           | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 40           |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>685</b>   | <b>21.2</b>      | <b>24.6</b> | <b>93.7</b>  | <b>695.4</b>                  |               |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | 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           |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | <b>480</b>   | <b>39.0</b>      | <b>30.3</b> | <b>80.8</b>  | <b>772.4</b>                  |               |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>71.0</b>      | <b>71.3</b> | <b>251.1</b> | <b>1,976.6</b>                |               |                  |

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Неделя 4</b>                     |  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>День 18</b>                      |  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104                | 180/5        |                  |             |              |                               | ТТК №104    |                  |
|                                     | КАКАО С МОЛОКОМ №397                               | 180          |                  |             |              |                               | 397         | 2011             |
|                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                     | 10           |                  |             |              |                               | 7           | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>             | БАТОН  | 25           |                  |             |              |                               |             |                  |
|                                     |  | <b>400</b>   | <b>15.6</b>      | <b>12.2</b> | <b>56.4</b>  | <b>399.5</b>                  |             |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    |  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371                           | 200          |                  |             |              |                               | 368, 371    | 2011             |
|                                     |  | <b>200</b>   | <b>3.0</b>       | <b>1.0</b>  | <b>42.0</b>  | <b>192.0</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>                         |  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
|                                     | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                                  | 50           |                  |             |              |                               |             |                  |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б ТТК №87 | 180          |                  |             |              |                               | ТТК №87     |                  |
|                                     | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7                         | 150          |                  |             |              |                               | ТТК №7      |                  |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                       | 180          |                  |             |              |                               | 372         | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 30           |                  |             |              |                               |             |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 20           |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>610</b>   | <b>26.7</b>      | <b>21.1</b> | <b>73.7</b>  | <b>597.6</b>                  |             |                  |
| <b>Уплотненный</b>                  |  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
|                                     | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ 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             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | <b>505</b>   | <b>24.4</b>      | <b>20.4</b> | <b>123.5</b> | <b>799.0</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>69.7</b>      | <b>54.7</b> | <b>295.6</b> | <b>1,988.1</b>                |             |                  |

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры   | 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   | 180          |                  |             |              |                               | ТТК №85       |                  |
|                                     | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400  | 180          |                  |             |              |                               | 400           | 2011             |
|                                     | БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3   | 40/5/15      |                  |             |              |                               | 3             | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>420</b>   | <b>16.6</b>      | <b>16.8</b> | <b>45.3</b>  | <b>407.7</b>                  |               |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ФРУКТОВЫЙ №399   | 200          |                  |             |              |                               | 399           | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |  | <b>200</b>   | <b>1.0</b>       | <b>0.2</b>  | <b>19.6</b>  | <b>83.4</b>                   |               |                  |
| <b>Обед</b>                         | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ   | 50           |                  |             |              |                               |               |                  |
|                                     | СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44  | 180          |                  |             |              |                               | ТТК №44       |                  |
|                                     | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350 | 150/50       |                  |             |              |                               | ТТК №79, 350  | 2011             |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376   | 180          |                  |             |              |                               | 376           | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 40           |                  |             |              |                               |               |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>670</b>   | <b>17.7</b>      | <b>12.2</b> | <b>83.0</b>  | <b>530.2</b>                  |               |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | 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             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | <b>500</b>   | <b>37.2</b>      | <b>30.5</b> | <b>98.9</b>  | <b>835.3</b>                  |               |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>72.5</b>      | <b>59.7</b> | <b>246.8</b> | <b>1,856.6</b>                |               |                  |



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры  | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |                  |
| <b>Неделя 4</b>                     |  |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>День 20</b>                      |  |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105                             | 180          |                  |             |              |                               | ТТК №105     |                  |
|                                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395                              | 200          |                  |             |              |                               | 395          | 2011             |
|                                     | БАТОН  | 50           |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>430</b>   | <b>15.2</b>      | <b>8.1</b>  | <b>78.5</b>  | <b>447.5</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                             | 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           |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>700</b>   | <b>22.4</b>      | <b>29.9</b> | <b>96.4</b>  | <b>762.3</b>                  |              |                  |
| <b>Уплотненный</b>                  | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ  | 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           |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | <b>450</b>   | <b>20.0</b>      | <b>25.5</b> | <b>48.8</b>  | <b>509.2</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>58.4</b>      | <b>64.3</b> | <b>242.7</b> | <b>1,810.2</b>                |              |                  |

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                             | б              | ж              | уг             | ккал            |
|-----------------------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| <b>Итого за период</b>            | <b>1,086.1</b> | <b>1,096.6</b> | <b>4,802.3</b> | <b>34,560.1</b> |
| <b>Среднее значение за период</b> | <b>54.3</b>    | <b>54.8</b>    | <b>240.1</b>   | <b>1728.0</b>   |
| <b>Соотношение:</b>               | <b>1</b>       | <b>1</b>       | <b>4</b>       |                 |