

Утверждаю:

Региональный руководитель ООО «КСП»



Н.В. Щеголькова

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Согласовано:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

«Детский сад № 19 Центрального района г. Волгограда»



*С.А. Сауткина В.В.*

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. *Лр 169*

### ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(С солеными овощами)

для детей раннего возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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 1</b>								
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (гречневой)	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 ЯБЛОЧНЫЙ №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>Полдник</b>	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200					383	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4.2</b>	<b>3.9</b>	<b>57.3</b>	<b>281.3</b>		
<b>Ужин</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						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>18.1</b>	<b>15.8</b>	<b>64.9</b>	<b>480.1</b>		
<b>2 Ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>64.2</b>	<b>60.4</b>	<b>274.1</b>	<b>1,922.8</b>		

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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>								
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200					368	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>	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>Полдник</b>								
<b>Полдник</b>	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>3.9</b>	<b>4.9</b>	<b>47.0</b>	<b>247.9</b>		
<b>Ужин</b>								
<b>Ужин</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						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>29.0</b>	<b>22.5</b>	<b>62.1</b>	<b>584.6</b>		
<b>2 ужин</b>								
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>84.1</b>	<b>75.6</b>	<b>257.9</b>	<b>2,092.2</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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>								
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №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>								
<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>Полдник</b>								
<b>Полдник</b>	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200					394	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>6.8</b>	<b>7.4</b>	<b>52.8</b>	<b>305.8</b>		
<b>Ужин</b>								
<b>Ужин</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 Ужин</b>		<b>530</b>	<b>24.5</b>	<b>23.6</b>	<b>101.0</b>	<b>731.6</b>		
<b>2 Ужин</b>								
<b>2 Ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>68.2</b>	<b>57.9</b>	<b>304.3</b>	<b>2,050.9</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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 (ЯБЛОКО) №368	200					368	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 №7	
	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>Полдник</b>	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50					473	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200					383	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4.1</b>	<b>3.0</b>	<b>58.0</b>	<b>274.9</b>		
<b>Ужин</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/60					ТТК №151/351	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	БАТОН	45						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>452</b>	<b>31.5</b>	<b>21.6</b>	<b>65.6</b>	<b>597.8</b>		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>80.8</b>	<b>67.3</b>	<b>265.0</b>	<b>2,027.3</b>		

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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 ЯБЛОЧНЫЙ №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	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150					ТТК №67	
	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>Полдник</b>	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200					397	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>7.7</b>	<b>8.2</b>	<b>53.7</b>	<b>321.1</b>		
<b>Ужин</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	70					ТТК №77	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	130					151	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>470</b>	<b>17.0</b>	<b>16.0</b>	<b>64.8</b>	<b>495.1</b>		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>80.9</b>	<b>76.6</b>	<b>318.4</b>	<b>2,328.5</b>		

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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) №7	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>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	200				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						
	СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201	200/20/10				ТТК №201		
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/50				ТТК №75		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200				376	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>23.4</b>	<b>18.6</b>	<b>88.2</b>	<b>630.1</b>		
<b>Полдник</b>	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75				458	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392	2011	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>275</b>	<b>5.1</b>	<b>2.8</b>	<b>62.5</b>	<b>295.8</b>		
<b>Ужин</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	150/60				ТТК №152, 350	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7				393	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>452</b>	<b>22.8</b>	<b>19.0</b>	<b>72.3</b>	<b>558.7</b>		
<b>2 УЖИН</b>	КЕФИР №401	180				401	2011	
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>74.1</b>	<b>58.1</b>	<b>304.1</b>	<b>2,068.9</b>		

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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 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 ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №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	
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №64/№348	150/30					ТТК №64, 348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
<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>Полдник</b>	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200					398	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4.5</b>	<b>5.2</b>	<b>57.3</b>	<b>306.6</b>		
<b>Ужин</b>	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	70					ТТК №73	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150					321	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200					394	2011
	БАТОН	40						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>460</b>	<b>20.4</b>	<b>12.7</b>	<b>59.7</b>	<b>443.7</b>		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>74.8</b>	<b>62.6</b>	<b>261.0</b>	<b>1,959.3</b>		



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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>								
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200					368	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>	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>Полдник</b>								
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>3.6</b>	<b>5.3</b>	<b>36.6</b>	<b>208.5</b>		
<b>Ужин</b>								
<b>Ужин</b>	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30					ТТК №65	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130					205	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>460</b>	<b>19.6</b>	<b>17.4</b>	<b>85.3</b>	<b>600.4</b>		
<b>2 ужин</b>								
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>70.9</b>	<b>66.0</b>	<b>256.2</b>	<b>1,946.5</b>		

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Неделя 2</b>									
<b>День 9</b>									
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180				422.7	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>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №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				667.6	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>Полдник</b>	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4.2</b>	<b>3.9</b>	<b>38.7</b>		<b>206.7</b>		
<b>Ужин</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/60				631.0	ТТК №151, 351	2011	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200					398	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40							
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>31.7</b>	<b>20.8</b>	<b>72.7</b>				
<b>2 УЖИН</b>	КЕФИР №401	180					401	2011	
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>		<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>86.8</b>	<b>61.7</b>	<b>284.2</b>		<b>2,103.9</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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 ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №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, ТУШЕННАЯ 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>Полдник</b>										
	ПЕЧЕНЬЕ	50								
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200							395	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>6.9</b>	<b>7.3</b>	<b>54.2</b>	<b>311.6</b>				
<b>Ужин</b>										
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70								
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150							ТТК №61	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10							166	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30							392	2011
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>22.1</b>	<b>21.0</b>	<b>72.8</b>	<b>579.3</b>				
<b>2 ужин</b>										
	КЕФИР №401	180					401	2011		
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>				
<b>Всего за день:</b>			<b>80.6</b>	<b>76.1</b>	<b>279.8</b>	<b>2,151.5</b>				

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200					368	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	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>Полдник</b>	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200					383	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4.2</b>	<b>3.9</b>	<b>57.3</b>	<b>281.3</b>		
<b>Ужин</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						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>552</b>	<b>19.5</b>	<b>20.7</b>	<b>69.7</b>	<b>556.8</b>		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>63.4</b>	<b>55.7</b>	<b>306.9</b>	<b>2,039.1</b>		

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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 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>Полдник</b>	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>3.9</b>	<b>4.9</b>	<b>47.0</b>	<b>247.9</b>		
<b>Ужин</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351	150/60					ТТК №156, 351	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>452</b>	<b>27.9</b>	<b>18.5</b>	<b>73.3</b>	<b>582.4</b>		
<b>2 Ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>84.2</b>	<b>70.9</b>	<b>321.0</b>	<b>2,290.2</b>		

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 13</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	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 ЯБЛОЧНЫЙ №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 СОЛЕННЫЙ	50						
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	180					ТТК №88	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30					ТТК №65	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130					336	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<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>Полдник</b>	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200					398	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4.2</b>	<b>5.6</b>	<b>46.9</b>	<b>267.2</b>		
<b>Ужин</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 Ужин</b>		<b>450</b>	<b>20.9</b>	<b>16.8</b>	<b>73.1</b>	<b>536.3</b>		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>66.4</b>	<b>57.3</b>	<b>312.9</b>	<b>2,073.8</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 14</b>								
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					ТТК №72	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150						
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200						
	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 ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №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					ТТК №28	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б ТТК №28	180						
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150						
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180						
	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>Полдник</b>	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10						
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4.2</b>	<b>3.9</b>	<b>38.7</b>	<b>206.7</b>		
<b>Ужин</b>	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50					54	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК № 32/№350	140/50						
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>24.5</b>	<b>33.8</b>	<b>62.0</b>	<b>668.0</b>		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>81.1</b>	<b>90.6</b>	<b>234.3</b>	<b>2,111.3</b>		

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 15</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	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 (АПЕЛЬСИН) №371	200					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 №67	
	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>Полдник</b>	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200					394	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>6.5</b>	<b>7.8</b>	<b>42.4</b>	<b>266.4</b>		
<b>Ужин</b>	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70					ТТК №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150					344	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>452</b>	<b>17.3</b>	<b>21.3</b>	<b>53.5</b>	<b>493.7</b>		
<b>2 УЖИН</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>80.4</b>	<b>83.8</b>	<b>272.9</b>	<b>2,200.6</b>		



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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 (ЯБЛОКО) №368	200					368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.0</b>	<b>91.2</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	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 №66	
	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>Полдник</b>	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200					383	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4.2</b>	<b>3.9</b>	<b>57.3</b>	<b>281.3</b>		
<b>Ужин</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70					ТТК №74	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150					321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>460</b>	<b>18.1</b>	<b>11.4</b>	<b>54.4</b>	<b>400.6</b>		
<b>2 Ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>62.8</b>	<b>49.1</b>	<b>282.0</b>	<b>1,846.8</b>		

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 17</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	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 ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №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 (говядина) ТТК №60	70/30					ТТК №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130					205	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
<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>Полдник</b>	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>3.9</b>	<b>4.9</b>	<b>47.0</b>	<b>247.9</b>		
<b>Ужин</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350	150/60					ТТК №151, 350	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	БАТОН	45						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>452</b>	<b>31.7</b>	<b>22.6</b>	<b>63.2</b>	<b>599.3</b>		
<b>2 УЖИН</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>72.7</b>	<b>72.9</b>	<b>287.5</b>	<b>2,143.9</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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) №7	10					7	2011
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>БАТОН</b>	<b>25</b>					
		<b>400</b>	<b>15.6</b>	<b>12.2</b>	<b>56.4</b>	<b>399.5</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН) №368	200					368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<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>Полдник</b>								
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75					458	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>272</b>	<b>5.2</b>	<b>2.8</b>	<b>62.7</b>	<b>298.1</b>		
<b>Ужин</b>								
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30					ТТК №65	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130					166	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200					398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>19.5</b>	<b>17.6</b>	<b>72.8</b>	<b>552.4</b>		
<b>2 УЖИН</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>75.1</b>	<b>59.1</b>	<b>314.6</b>	<b>2,132.1</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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 ЯБЛОЧНЫЙ №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>Полдник</b>	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50				478	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200				383	2011	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>3.6</b>	<b>5.3</b>	<b>55.2</b>	<b>283.1</b>		
<b>Ужин</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350	150/50				ТТК №156, 350	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392	2011	
	БАТОН	50						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>28.2</b>	<b>20.3</b>	<b>74.1</b>	<b>602.8</b>		
<b>2 Ужин</b>	КЕФИР №401	180				401	2011	
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>72.2</b>	<b>59.2</b>	<b>284.2</b>	<b>1,999.7</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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 (ЯБЛОКО) №368	200					368	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>Полдник</b>	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200					394	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>6.8</b>	<b>7.4</b>	<b>52.8</b>	<b>305.8</b>		
<b>Ужин</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 Ужин</b>		<b>450</b>	<b>20.0</b>	<b>25.5</b>	<b>48.8</b>	<b>509.2</b>		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>70.3</b>	<b>76.1</b>	<b>302.5</b>	<b>2,208.5</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
<b>Итого за период</b>	<b>1,494.0</b>	<b>1,337.0</b>	<b>5,723.8</b>	<b>41,697.8</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>74.7</b>	<b>66.8</b>	<b>286.2</b>	<b>2084.9</b>
<b>Соотношение:</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	