



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-----------------------------|---|------------------|----------|---------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107 | 180 | 3,8 | 4,2 | 13,6 | 131,6 | ТТК №107П |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №354 | 150 | 2,8 | 2,3 | 11,2 | 76,2 | 394 |
| | БАТОН | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | |
| того за завтрак | | 350 | 9,4 | 7,7 | 45,4 | 312,6 | |
| Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №389 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 398 |
| | того за 2 завтрак | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 2011 |
| Обед | МКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | 0,5 | 2,7 | 2,3 | 35,7 | |
| | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88 | 150 | 2,3 | 1,9 | 12,1 | 74,2 | ТТК №88 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 | 150 | 17,8 | 16,7 | 15,6 | 287,3 | ТТК №7 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376 | 150 | 0 | 0 | 11,5 | 46,5 | 375 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | |
| | того за обед | 520 | 23,5 | 21,6 | 60,1 | 531,9 | |
| Уплотненный полдник | КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62 | 50 | 6,1 | 8 | 8,1 | 109,6 | ТТК №62 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 | 110 | 2,3 | 3,3 | 15,6 | 104,9 | 321 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 | 392 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,5 | 35,5 | |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 467 |
| того за Уплотненный полдник | 415 | 13,7 | 15,3 | 69,9 | 456,7 | | |
| того за день: | | 47,5 | 44,8 | 193,1 | 1 376,3 | | |

всего за день:



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белок, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | | | |
| | МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ | 30 | 0,4 | 0 | 2,1 | 10,5 | | | |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72 | 130 | 8,1 | 8,4 | 6,5 | 180,3 | ТТК №72 | | |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 78,6 | 400 | 2011 | |
| | БАТОН | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | | | |
| | Итого за завтрак | 350 | 15,8 | 13,3 | 36,2 | 374,2 | | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | |
| Итого за 2 завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 368 | 2011 | |
| | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 | 30 | 0,4 | 1,9 | 2,5 | 29,5 | 33 | 2011 | |
| | СУП С КРУПКОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44 | 150 | 1,8 | 1,6 | 10,1 | 84,2 | ТТК №44 | | |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75 | 120/15 | 7,6 | 10,4 | 11,3 | 177,2 | ТТК №75 | | |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 150 | 0,1 | 0 | 21,1 | 84,8 | 383 | 2011 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 | | | |
| | Итого за обед | 510 | 13,1 | 14,5 | 66 | 455,7 | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | |
| | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/№350 | 130/60 | 12 | 13,9 | 35,1 | 285,5 | ТТК №157, 350 | 2011 | |
| | КАКАО С МОЛОКОМ №397 | 180 | 3,6 | 3,0 | 15,0 | 101,9 | 397 | 2011 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | | | |
| | Итого за уплотненный полдник | 400 | 17,8 | 17,1 | 64,7 | 456,3 | | | |
| | Всего за день: | | 47,5 | 48,7 | 185,9 | 1377,4 | | | |

Повар _____



РЕЖИМ ДНЕВНОГО ПИТАНИЯ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи | Применение пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83 | 150 | 6,1 | 3,4 | 26,8 | 163 | ТТК №63 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 | 392 | |
| | ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213 | 45 | 5,5 | 5 | 0,3 | 68,6 | 213 | |
| | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | | |
| Итого за завтрак | | 405 | 13,2 | 9 | 47,2 | 323,4 | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 399 | 2011 |
| | Итого за 2 завтрак | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | | |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,9 | | |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28 | 150/10 | 1,5 | 5 | 7,5 | 90 | ТТК №28 | |
| | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНОЮ (говядина) ТТК №79 | 150 | 10,0 | 6,8 | 25,3 | 215,8 | ТТК №79 | |
| | ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393 | 150/73,5 | 0,1 | 0 | 7 | 29 | 393 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,5 | 40,8 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | | |
| Итого за обед | | 540 | 14,6 | 12,1 | 59,1 | 427,2 | | |
| Уплотненный полдник | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свегла) №324 | 40 | 0,6 | 1,4 | 4 | 33,4 | 324 | 2011 |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОНЧИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №1№354 | 50/30 | 6,7 | 9,7 | 16,9 | 167,96 | ТТК №61, №354 | 2011 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 | 110 | 5,7 | 6,4 | 26,3 | 191,4 | 166 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86 | 372 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | | |
| Итого за уплотненный полдник | | 440 | 15,3 | 17,8 | 82,6 | 547,76 | | |
| Всего за день: | | | 44 | 39,1 | 206,6 | 1373,46 | | |

Повер



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белок, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106 | 150 | 4,4 | 4,1 | 12,5 | 105,5 | ТТК №106 | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 150 | 2,6 | 2,3 | 11,2 | 75,2 | 394 | 2011 |
| | БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 23,7 | 131 | | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 | 5 | 1,2 | 1,5 | 0 | 17,7 | 7 | 2011 |
| Итого за завтрак | | 355 | 12 | 9,4 | 49,4 | 331,4 | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 368 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | |
| Обед | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ | 30 | 0,3 | 0 | 0,7 | 4,1 | | |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС СО СМЕТАНОЙ ТТК №47 | 150/10 | 1,9 | 4,6 | 5,7 | 75,8 | ТТК №47 | |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 | 130 | 15,4 | 14,5 | 13,5 | 249,0 | ТТК №7 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 150 | 0 | 0 | 11,6 | 48,5 | 376 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 45 | | |
| Итого за обед | | 510 | 20,43 | 19,4 | 50,42 | 467,7 | | |
| Уплотненный полдник | ЗАЛЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИЙ) ТТК №15/№351 | 130/40 | 16 | 12 | 28,3 | 357,1 | ТТК №15/351 | 2011 |
| | КЕФИР №401 | 180 | 5,1 | 4,4 | 7 | 92,5 | 401 | 2011 |
| | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473 | 50 | 4 | 3 | 29,6 | 160,9 | 473 | 2011 |
| Итого за уплотненный полдник | | 400 | 25,1 | 19,4 | 64,9 | 610,5 | | |
| Всего за день: | | | 58,33 | 49 | 183,72 | 1900,8 | | |

Повар _____



ЕЖЕДУНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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



| Приним пищи | Приним пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 День 5 | Завтрак | 150 | 6,4 | 4,6 | 23,4 | 159,2 | ТТК №104 | 2011 |
| | | 150 | 2,3 | 1,8 | 11,4 | 71,3 | 395 | 2011 |
| | Итого за завтрак | 305/20 | 2,3 | 3,7 | 27,4 | 156,7 | 2 | 2011 |
| | | 355 | 11 | 10,1 | 62,2 | 397,2 | | |
| 2 Завтрак | СОК рыболовный №399 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 399 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 | 30 | 0,4 | 1,9 | 2,5 | 29,5 | 33 | 2011 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КИС ТТК №87 | 150 | 2,1 | 2,3 | 11,7 | 75,8 | ТТК №87/1 | 2011 |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 | 130 | 10,9 | 15,9 | 36,5 | 291,9 | ТТК №67 | 2011 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДИ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №33 | 150 | 0,1 | 0 | 21,1 | 84,8 | 383 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | | |
| Итого за обед | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | |
| | | 620 | 17,9 | 20,5 | 100,4 | 617,5 | | |
| Удлотенный | ИГРА КАШАРОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | 0,6 | 2,7 | 2,3 | 35,7 | | |
| | КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77 | 50 | 4,9 | 5,7 | 4,8 | 64,1 | ТТК №77 | 2011 |
| | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151 | 120 | 2,4 | 3,8 | 14,6 | 108,9 | 151 | 2011 |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №399 | 180 | 0,6 | 0,3 | 18,1 | 88,3 | 399 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | | |
| Итого за удлотенный | | 410 | 10,7 | 12,5 | 54,4 | 365,9 | | |
| Всего за день: | | | 40,5 | 43,4 | 234,7 | 1448,7 | | |

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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



| Принем пищи | Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (молочная) ТТК №83 | 150 | 6,1 | 3,4 | 26,8 | 163 | ТТК №83 | 2011 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 76,6 | 400 | |
| | БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 26,7 | 131 | | |
| Итого за завтрак | СЫР (ГОРЧИВЫЙ) №7 | 5 | 1,2 | 1,5 | 0 | 17,7 | 7 | 2011 |
| | | 365 | 15,4 | 10,1 | 59,5 | 390,3 | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛЕСЬКИНИ) №271 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 371 | 2011 |
| Итого за 2 завтрака | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | |
| Обед | СУПЦА С ОВОЩАМИ | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,9 | | |
| | СУП С КЛЕЦКАМИ НА ВУЛФОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201 | 150/15/10 | 1,8 | 3,8 | 9,2 | 81,3 | ТТК №201 | |
| | ГОЛубцы Ленивые ТТК №75 | 120/15 | 7,6 | 10,4 | 11,3 | 177,2 | ТТК №75 | |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376 | 150 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 | 376 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,3 | 0,3 | 21,9 | 103,4 | | |
| Итого за обед | | 585 | 16,3 | 14,9 | 76,7 | 517,3 | | |
| Уплотненный полдник | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350 | 130/40 | 10,3 | 18,3 | 43,9 | 344,3 | ТТК №152, 350 | 2011 |
| | ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393 | 150/70,5 | 0,1 | 0 | 7 | 29 | 393 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | | |
| | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458 | 75 | 5 | 2,8 | 52,7 | 256,4 | 458 | 2011 |
| Итого за уплотненный полдник | | 425 | 17 | 21,2 | 113,6 | 677 | | |
| Всего за день: | | | 49,5 | 47 | 268,8 | 1676,3 | | |

Полар

Утверждаю



РЕЖИМ ПИТАНИЯ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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



| Приним пищи | Приним пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Ссылка на рецептур |
|------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|--------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 БАТОН | 130 | 8,1 | 8,4 | 6,5 | 180,3 | ТТК №72 | |
| | | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | | |
| Итого за завтрак | | 390 | 10,5 | 9,3 | 31,7 | 298,3 | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 399 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | | |
| Обед | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202 МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №34/№354 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 0,3 | 0 | 0,7 | 4,1 | | |
| | | 150/15 | 4,1 | 4 | 10,4 | 94 | ТТК №202 | |
| | | 130/20 | 13 | 7,4 | 28,4 | 251,1 | ТТК №34, 354 | 2011 |
| | | 150 | 0,1 | 0,1 | 17,4 | 71,8 | 372 | 2011 |
| | | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | | |
| Итого за обед | | 530 | 19,8 | 11,8 | 71,7 | 492,4 | | |
| Уплотненный полдник | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73 ПЛОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №94 БАТОН | 50 | 6,2 | 8,9 | 1,3 | 44,6 | ТТК №73 | |
| | | 110 | 2,3 | 3,3 | 15,6 | 104,9 | 321 | 2011 |
| | | 180 | 2,7 | 2,3 | 14,0 | 87,6 | 394 | 2011 |
| Итого за уплотненный полдник | | 60 | 4,5 | 1,74 | 30,94 | | | |
| Итого за день: | | 400 | 15,17 | 16,64 | 60,74 | 396,67 | | |
| | | | 47,37 | 37,94 | 181,84 | 1282,47 | | |

Повар _____



РЕЖИМ ПИТАНИЯ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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



| Принем пищи | Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | КАША ЖЕЛТКАЯ (геркулесовая) ТТК №104 | 150 | 8,4 | 4,6 | 23,4 | 159,2 | ТТК №104 | 2011 |
| | КАША С МОЛОКОМ №397 | 150 | 3,1 | 2,5 | 12,3 | 84,7 | 397 | 2011 |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213 | 45 | 5,5 | 5 | 0,3 | 88,6 | 213 | 2011 |
| | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | | |
| Итого за завтрак | | 365 | 16,5 | 12,7 | 46,3 | 364,9 | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 368 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,9 | | |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС СО СМЕТАНОЙ ТТК №47 | 150/10 | 1,9 | 4,6 | 5,7 | 76,8 | ТТК №47 | |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 | 150 | 17,8 | 16,7 | 15,6 | 287,3 | ТТК №7 | 2011 |
| | ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393 | 180/10/7 | 0,2 | 0 | 10 | 41,7 | 393 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | | |
| Итого за обед | | 587 | 23,6 | 21,7 | 55,2 | 519,7 | | |
| Уплотненный полдник | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65 | 50/30 | 6,6 | 7,8 | 15,2 | 143,9 | ТТК №65 | |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 | 110 | 4,1 | 4,4 | 26,3 | 166,1 | 205 | 2011 |
| | НАПИТОК ИЗ ПРОДОВ ШИПОВНИКА №398 | 180 | 0,6 | 0,3 | 18,1 | 86,3 | 398 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | | |
| Итого за уплотненный полдник | | 400 | 13,6 | 12,6 | 74,2 | 467,2 | | |
| Всего за день | | | 54,4 | 47,8 | 194,7 | 1443 | | |

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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



| Принем пищи | Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецепт-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 БАТОН СЫР (ГОРЧИВЫЙ) №7 | 150 | 7 | 3,5 | 29,1 | 175,1 | ТТК №105 | 2011 |
| | | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 78,6 | 400 | |
| | | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | | |
| | | 5 | 1,2 | 1,5 | 0 | 17,7 | 7 | |
| Итого за завтрак | | 355 | 16,3 | 10,2 | 61,8 | 402,4 | | |
| 2 Завтрак | СЫР ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 399 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №88 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДИЛ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №303 ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 0,4 | 1,9 | 2,5 | 29,5 | 33 | 2011 |
| | | 15010 | 1,5 | 5 | 7,5 | 90 | ТТК №28 | |
| | | 13015 | 8,9 | 12,2 | 14,2 | 241,8 | ТТК №88 | |
| | | 150 | 0,1 | 0 | 21,1 | 84,8 | 383 | |
| | | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,5 | | |
| | | 515 | 13,5 | 19,5 | 62,3 | 527,7 | | |
| Уплотненный полдник | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДИМ) ТТК №151/№351 | 130/90 | 16,2 | 12,3 | 29,5 | 365,6 | ТТК №151, 351 | 2011 |
| Итого за уплотненный полдник | КЕФИР №401 | 180 | 5,1 | 4,4 | 7 | 92,5 | 401 | 2011 |
| | БУЛЮЧКА ВАНИЛЬНАЯ №67 | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 157,3 | 487 | |
| Итого за день: | | 410 | 25,4 | 20,6 | 65,4 | 625,4 | | 2011 |
| Всего за день: | | | 56,1 | 50,5 | 207,2 | 1530,6 | | |

Товар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



| Принем пищи | Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Целлюлоза, г | | | |
| Завтрак | Икра, кабанчовая консервированная ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БАТОН | 30 | 0,6 | 2,7 | 2,3 | 35,7 | ТТК №72 | 2011 | |
| | | 130 | 8,1 | 8,4 | 6,5 | 190,3 | | | |
| | | 150 | 2,6 | 2,3 | 11,2 | 76,2 | | | |
| | | 40 | 3 | 1,2 | 20,5 | 104,8 | | | |
| | | 350 | 14,3 | 14,6 | 40,8 | 357 | | | |
| Итого за завтрак | | | | | | | | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 399 | 2011 | |
| Итого за 2 завтрака | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | | | |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ СУП С МАККАРОНИИМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КЕБ ТТК №89 ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66 КОМПЛОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РУЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,9 | ТТК №89 ТТК №66 376 | 2011 | |
| | | 150 | 2,3 | 1,8 | 12,7 | 75,1 | | | |
| | | 150 | 14,4 | 13,6 | 14,7 | 241,5 | | | |
| | | 150 | 0 | 0 | 11,5 | 45,5 | | | |
| | | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,5 | | | |
| | | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | | | |
| | | 540 | 15,5 | 15,3 | 66,9 | 450,1 | | | |
| Итого за обед | | | | | | | | | |
| Уплотнительный подзаказ | КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 КАША РАССОЛЫВАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 6,3 | 8,5 | 15,1 | 144,96 | ТТК №61 | 2011 | |
| | | 120 | 6,3 | 5,9 | 28,7 | 208,5 | | | |
| | | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 | | | |
| | | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | | |
| Итого за уплотнительный подзаказ | | 400 | 15,8 | 15,6 | 73,7 | 487,56 | | | |
| Всего за день: | | | 46,5 | 45,7 | 198,9 | 1409,76 | | | |

Полар



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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



| Принем пищи | Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--|--------------|----------|------------------|-------------|--------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Завтрак Неделя 3 День 11 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ГРИСОВОЙ) ТТК №107 | 150 | 3,5 | 3,9 | 12,3 | 100,8 | ТТК №107 | 2011 | |
| | КОБЕЯНИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 150 | 2,3 | 1,8 | 11,4 | 71,3 | 395 | | |
| | СЫР (ПОРЦИОННИЙ) №7 | 5 | 1,2 | 1,5 | 0 | 17,7 | 7 | | |
| | БАТОН | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 117,9 | | | |
| Итого за завтрак | | 350 | 10,4 | 8,5 | 46,8 | 307,7 | | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БЕЛОКО) №398 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 398 | 2011 | |
| Итого за 2 завтрака | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | | |
| Обед | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ | 30 | 0,3 | 0 | 0,7 | 4,1 | | 2011 | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87 | 150 | 2,1 | 2,3 | 11,7 | 75,8 | ТТК №87 | | |
| | МАКАРОНЫ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬКО (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64 | 150 | 14,8 | 7,6 | 31,5 | 272,7 | ТТК №64 | | |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПРОДОВ №372 | 150 | 0,1 | 0,1 | 17,4 | 71,8 | 372 | | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | | | |
| | Итого за обед | | 620 | 20,1 | 10,3 | 80,2 | 515,7 | | |
| Уплотненный подник | ИЖРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54 | 30 | 0,4 | 1,5 | 2,3 | 24,6 | 54 | 2011 | |
| | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №62/№54 | 50/30 | 6,5 | 9,2 | 9,9 | 132,6 | ТТК №62, 354 | | |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 | 110 | 2,3 | 3,3 | 15,6 | 104,9 | 321 | | |
| | ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393 | 180/107 | 0,2 | 0 | 10 | 41,7 | 393 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | | | |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 467 | | |
| Итого за уплотненным подником | | 487 | 18 | 18 | 79,7 | 518,5 | | | |
| Всего за день: | | | 46,3 | 37,6 | 225,7 | 1433,1 | | | |

Полар



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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



| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Целлюлоза, г | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83 | 150 | 6,1 | 3,4 | 26,8 | 163 | ТТК №83 | 2011 | |
| | МОЛОКО ИСПЕЧЕННОЕ №80 | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 78,6 | 400 | | |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213 | 45 | 5,5 | 5 | 0,3 | 68,6 | 213 | | |
| | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | | | |
| Итого за завтрак | | 365 | 17,4 | 12,7 | 44,4 | 362,6 | | | |
| 2 Завтрак | БЕЛЮКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ КИСЛОМОЙ №88 | 110 | 0,7 | 0,5 | 31,9 | 137,9 | 388 | 2011 | |
| Итого за 2 завтрак | | 110 | 0,7 | 0,5 | 31,9 | 137,9 | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №35 | 30 | 0,4 | 1,9 | 2,5 | 29,5 | 33 | 2011 | |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47 | 150/10 | 1,4 | 4,5 | 5,7 | 73,5 | ТТК №47 | | |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЦЕННЫЕ ТТК №61 | 50 | 6,3 | 8,5 | 15,1 | 144,96 | ТТК №61 | | |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПРЕНЕВАЯ) №166 | 110 | 5,7 | 6,4 | 26,3 | 191,4 | 166 | 2011 | |
| | КУСЕЛЬ ИЗ ПОВИДА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 150 | 0,1 | 0 | 21,1 | 84,8 | 383 | 2011 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,5 | 40,8 | | | |
| | Итого за обед | | 520 | 15,2 | 21,5 | 79,2 | 584,96 | | |
| Уплотненный подник | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (запеченный) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКАЯ) ТТК №156/№351 | 130/40 | 12,8 | 15,4 | 35,4 | 374,6 | ТТК №156, 351 | 2011 | |
| | КЕФИР №81 | 180 | 5,1 | 4,4 | 7 | 92,5 | 401 | 2011 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | | |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 | | | |
| Итого за уплотненный подник | | 410 | 22,9 | 22 | 77,4 | 645,2 | | | |
| Всего за день: | | | 55,8 | 56,7 | 232,9 | 1709,76 | | | |

Полар



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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



| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------|--|-------------------|------------------|---------|-------------|----------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Витамины | | | |
| Завтрак День 13 | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105 | 150 | 7 | 3,5 | 29,1 | 125,1 | ТТК №105 | 2011 | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛАДКАМИ №394 | 160 | 2,8 | 2,4 | 9 | 81,3 | 394 | | |
| | БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | | | |
| | Итого за завтрак | 360 | 13,6 | 7,4 | 63,8 | 337,4 | | | |
| | 2 Завтрак Итого за 2 завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | | 399 |
| | Итого за 2 завтрак | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | | 2011 | |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,9 | | 2011 | |
| | СУП С МАКАРОНИКАМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88 | 150 | 2,3 | 1,9 | 12,1 | 74,2 | ТТК №88 | | |
| | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (повидная) ТТК №85 | 50/30 | 6,5 | 7,8 | 15,2 | 143,9 | ТТК №85 | | |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336 | 120 | 2,7 | 4,5 | 11,5 | 98,6 | 336 | | |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 150 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 | 376 | | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | | | |
| Итого за обед | 590 | 15,9 | 14,7 | 78,2 | 496,4 | | | | |
| Уплотненный полдник | СУПЕЛ НА РЫБЫ ТТК №74 | 50 | 6,5 | 8,2 | 2,1 | 72,7 | ТТК №74 | 2011 | |
| | КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151 | 120 | 2,4 | 3,8 | 14,6 | 108,9 | 151 | | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДОМ №392 | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 | 392 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | | | |
| | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478 | 50 | 3,5 | 5,3 | 26,8 | 159,1 | 478 | | |
| Итого за уплотненный полдник | 430 | 14 | 17,4 | 63,3 | 437,5 | | 2011 | | |
| Всего за день: | | | 44,4 | 39,7 | 223 | 1396,4 | | | |

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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



| Прием пищи | Применение пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Прием пищи Неделя 3 День 14 | ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72 КАКАО С МОЛОКОМ №397 БАТОН | 30 | 0,6 | 2,7 | 2,3 | 35,7 | | |
| | | 130 | 8,1 | 8,4 | 6,5 | 180,3 | ТТК №72 | |
| | | 160 | 3,2 | 2,7 | 13,12 | 90,35 | | 2011 |
| | | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | | |
| Итого за завтрак | | 360 | 14,9 | 15 | 42,52 | 411,15 | | |
| 2 Завтрак | СЖ. ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399 | 180 | 0,5 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 309 | 2011 |
| Итого за 2 завтрака | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | | |
| Обед | ПОМИДОРЫ СОПЕЧНЫЕ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №1А №5 ТТК №28 ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ ТТК №7 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 0,3 | 0 | 0,7 | 4,1 | | |
| | | 150 | 1,6 | 3 | 7,1 | 62,4 | ТТК №28 | |
| | | 150 | 17,9 | 16,7 | 15,5 | 287,3 | ТТК №7 | |
| | | 150 | 0,1 | 0,1 | 17,4 | 71,8 | 372 | 2011 |
| | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | | |
| | | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | | |
| | | 520 | 22,5 | 20,1 | 59,7 | 516,9 | | |
| Уплотненный полдник | ФРИЖДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №32/№350 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №098 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №67 | 100/40 | 8,9 | 10,6 | 17,1 | 213,5 | ТТК №32, 350 | 2011 |
| | | 180 | 0,6 | 0,3 | 16,1 | 86,3 | 396 | 2011 |
| | | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | | |
| | | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 467 | 2011 |
| Итого за уплотненный полдник | | 400 | 15,8 | 15 | 76,7 | 538 | | |
| Всего за день: | | | 54,1 | 50,3 | 198,62 | 1541,15 | | |

Повар: _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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



| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 3 День 15 | Завтрак СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (ПРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106 КОФЕЛЬЧАИ НАЛИТОК С МОЛОКОМ №395 БАТОН СЫР (ПОРЦИОННИ) №7 | 150 | 4,4 | 4,1 | 12,5 | 106,5 | ТТК №106 | 2011 |
| | | 150 | 2,3 | 1,8 | 11,4 | 71,3 | 395 | |
| | | 46 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 117,9 | | |
| Итого за завтрак | | 350 | 1,2 | 1,5 | 0 | 17,7 | 7 | |
| Итого за завтрак | | | 11,3 | 8,7 | 47 | 313,4 | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 371 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | |
| Обед | ИМРА КАБАКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ СУП С КРУПЮЙ НА МЯС ТТК №44 ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДИЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №393 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПЛЕННИЧНЫЙ | 30 | 0,6 | 2,7 | 2,3 | 35,7 | | |
| | | 150 | 1,8 | 1,8 | 10,1 | 64,2 | ТТК №44 | |
| | | 130 | 10,9 | 15,9 | 36,5 | 291,5 | ТТК №67 | |
| | | 150 | 0,1 | 0 | 21,1 | 84,8 | 393 | 2011 |
| | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | | |
| | | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 45 | | |
| Итого за обед | | 500 | 16,2 | 20,7 | 88,5 | 564,8 | | |
| Уплотнительный поддник | КОТЛЕТЫ, БАТОНКИ ШРИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 ЧАЙ С ДИМОНОМ №393 ХЛЕБ ПЛЕННИЧНЫЙ БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478 | 50 | 6,3 | 8,5 | 15,1 | 144,96 | ТТК №61 | 2011 |
| | | 110 | 2 | 4,3 | 10,8 | 97,7 | 344 | |
| | | 180/10/7 | 0,2 | 0 | 10 | 41,7 | 393 | |
| | | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | | |
| | | 50 | 3,5 | 5,3 | 26,8 | 169,1 | 478 | |
| Итого за уплотнительный поддник | | 427 | 13,5 | 18,2 | 72,7 | 500,96 | | 2011 |
| Всего за день: | | | 41,8 | 48,4 | 227,2 | 1470,26 | | |

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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



| Прием пищи | Примем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | КАША вязкая молочная (рисовая) ТТК №102 ЧАЙ с МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БАТОН | 150 | 2,3 | 6,0 | 29,7 | 163,5 | ТТК №102 | 2011 |
| | | 150 | 2,6 | 2,3 | 11,2 | 76,2 | 394 | |
| | | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 117,9 | | |
| Итого за завтрак | | 350 | 8,3 | 9,6 | 64,0 | 357,6 | | |
| 2 Загтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 399 | 2011 |
| | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | | |
| Итого за 2 завтрак | | 360 | 1,8 | 0,4 | 35,4 | 150,2 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200 ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДИ. ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 0,4 | 1,9 | 2,5 | 29,5 | 33 | 2011 |
| | | 150,5 | 1,2 | 3 | 5,4 | 53,6 | ТТК №200 | |
| | | 50,90 | 8,3 | 9,8 | 15,6 | 154,2 | ТТК №60 | |
| | | 110 | 4,1 | 4,4 | 26,3 | 166,1 | 205 | |
| | | 150 | 0,1 | 0 | 21,1 | 84,8 | 383 | |
| | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | | |
| | | 54,5 | 19,4 | 19,3 | 79,4 | 529 | | |
| | | 300,50 | 18,3 | 13,2 | 27,4 | 365,8 | ТТК №151, 350 | |
| Уплотненный полдник | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151№350 КЕФИР №401 БАТОН | 180 | 5,1 | 4,4 | 7 | 92,5 | 401 | 2011 |
| | | 40 | 3 | 1,2 | 20,5 | 104,8 | | |
| | | 400 | 24,4 | 19,8 | 56 | 553,1 | | |
| Итого за полдник | | 620 | 22,5 | 25,4 | 115,8 | | | |
| Всего за день: | | | 50,2 | 49,4 | 210,1 | 1542,5 | | |

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень



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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов | |
|------------------------------|------------------------------------|---|------------------|---------|-------------|--------|-------------------------------|--------------|------------------|------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | | |
| Неделя 4 День 18 | Завтрак | КАША ЖАРКАЯ (геркулесовая) ТТК №104 | 150 | 6,4 | 4,6 | 23,4 | 159,2 | ТТК №104 | 2011 | |
| | | КАККО С МОЛОКОМ №397 | 150 | 3,2 | 2,7 | 13,12 | 90,35 | 397 | | |
| | | БАТОН | 40 | 3 | 1,2 | 20,8 | 104,8 | | | |
| Итого за завтрак | | 350 | 12,6 | 8,5 | 57,12 | 354,35 | | | | |
| 2. Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БЕЛЫЙ) №368 | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 368 | 2011 | | |
| Итого за 2 завтрака | | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | | | | |
| Обед | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ | СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ НА МАС ТТК №87 | 30 | 0,3 | 0 | 0,7 | 4,1 | | | |
| | | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 | 150 | 2,1 | 2,3 | 11,7 | 75,8 | ТТК №87 | | |
| | | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 | 150 | 17,8 | 16,7 | 15,5 | 287,3 | ТТК №7 | 2011 | |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,1 | 0,1 | 17,4 | 71,8 | 372 | | |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | | | |
| Итого за обед | | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | | | | |
| Уплотненный полдник | ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65 | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 | 50/30 | 6,6 | 7,8 | 15,2 | 143,9 | ТТК №65 | 2011 | |
| | | НАЛИВОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №39 | 110 | 5,7 | 6,4 | 28,3 | 191,4 | 166 | | |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 180 | 0,6 | 0,3 | 18,1 | 88,3 | 398 | | 2011 |
| | | ПЕЧЕНЬЕ | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 | | | |
| Итого за уплотненный полдник | | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 | | | | |
| Всего за день: | | 415 | 16,3 | 16,6 | 87 | 586,2 | | | | |
| Повар | | 55 | 46,5 | 250,42 | 1642,55 | | | | | |



ЕЖЕДУНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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



| Принем пищи | Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ КУДЕЛИВНИ ТТК №85 | 150 | 4,3 | 3,8 | 14,8 | 112,6 | ТТК №85 | 2011 |
| | МОЛОКО КИРПИЧНОЕ №400 | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 78,6 | 400 | 2011 |
| | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ №213 | 45 | 5,5 | 5 | 0,3 | 68,6 | 213 | 2011 |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | | |
| | Итого за завтрак | | 375 | 16,4 | 13,4 | 37,5 | 338,4 | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 399 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | | |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,9 | | |
| | СУП С КРЮТКИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44 | 150 | 1,8 | 1,8 | 10,1 | 64,2 | ТТК №44 | |
| | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) | 150/50 | 11,0 | 9,6 | 29,2 | 263,1 | ТТК №79, 350 | 2011 |
| | КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 150 | 0 | 0 | 14,6 | 46,5 | 376 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОМ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | | |
| | Итого за обед | | 590 | 17,1 | 11,8 | 78,3 | 503,6 | |
| Уплотнительный полдник | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350 | 130/40 | 12,9 | 16 | 33,9 | 374,5 | ТТК №156, 350 | 2011 |
| | КЕФИР №401 | 180 | 5,1 | 4,4 | 7 | 92,5 | 401 | 2011 |
| Итого за уплотнительным | БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | | |
| | | 400 | 21,8 | 21,9 | 66,6 | 598 | | |
| Всего за день: | | | 56,2 | 47,3 | 200,1 | 1516,1 | | |

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень



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

| Принем пищи | Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|---------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Завтрак Неделя 4 День 20 | КАШКА ЖЕЛТОКА (пшеничная) ТТК №105 | 150 | 7 | 3,5 | 29,1 | 175,1 | ТТК №105 | 2011 | |
| | КОФЕИНЫЯ НАПИТОК С МОЛОКОМ №95 | 160 | 2,4 | 1,9 | 12,2 | 76,1 | 395 | | |
| | БАТОН | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | | | |
| | СЫР (ГОРЦИДЯМЪИ) №7 | 5 | 1,2 | 1,5 | 0 | 17,7 | 7 | | |
| Итого за завтрак | | 355 | 13,6 | 8,1 | 61,9 | 373,7 | | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №26 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 368 | 2011 | |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | | |
| Обед | ИГРА КАРБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | 0,6 | 2,7 | 2,3 | 35,7 | | 2011 | |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28 | 150 | 1,5 | 3 | 7,1 | 62,4 | ТТК №28 | | |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ЦИРЛИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 | 50 | 6,3 | 8,5 | 15,1 | 144,95 | ТТК №61 | | |
| | РАДУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №244 | 110 | 2 | 4,3 | 10,8 | 97,7 | 344 | | |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №393 | 150 | 0,1 | 0 | 21,1 | 84,8 | 383 | | |
| | ХЛЕБ РЖАНОИ | 40 | 2,8 | 0,4 | 17 | 81,6 | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 | | | |
| Итого за обед | | 555 | 18 | 19,1 | 85,9 | 566,36 | | | |
| Уплотненный полдник | ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ | 40 | 0,4 | 0 | 0,9 | 5,5 | | 2011 | |
| | СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №59№354 | 100/30 | 7,15 | 11,5 | 19,4 | 232,6 | ТТК №59, 354 | | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №92 | 190/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 | 392 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | | | |
| Итого за уплотненным полдником | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 | | | |
| | | 400 | 10,85 | 13,6 | 55,6 | 412,4 | | | |
| | Итого за день: | | 40,95 | 41,6 | 222,4 | 1443,66 | | | |

Повар