

Утверждаю:

Согласовано:

Региональный руководитель ООО «КСП»

Заведующий муниципального образовательного учреждения

Н.В. Щеголькова

«Детский сад № 77 Центрального района г. Волгограда»

« 09 » _____ 202 4 г.

« 09 » _____ 202 1 г.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(Со свежими овощами)

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

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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 1 День 1	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107				ТТК №107		
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180			394	2011	
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	200			1	2011	
	Итого за завтрак	30/10	9,7	14,4	45,8	361,1		
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200			399	2011	
			200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20 СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РУЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				20	2011	
		180				ТТК №88		
		150				ТТК №7		
		180				376	2011	
		50						
		20						
	Итого за обед	630	26,1	21,7	79,5	624,4		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	50				467	2011	
		200				383	2011	
	Итого за Полдник	250	4,2	3,9	57,3	281,3		
Ужин	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70				ТТК №62		
		130				321	2011	
		190/10				392	2011	
		50						
	Итого за Ужин	450	18,1	15,8	64,9	480,1		
2 Ужин	КЕФИР №401	180				401	2011	
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
	Всего за день:		64,2	60,4	274,1	1 922,8		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 3								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180					ТТК №83	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	БАТОН	20						
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213	2011
Итого за завтрак		445	14,4	9,8	51,8	351,7		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200					399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед								
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50						
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10					ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79	150					ТТК № 79	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
Итого за обед		647	16,4	12,5	72,5	486,4		
Полдник								
	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200					394	2011
Итого за Полдник		250	6,8	7,4	52,8	305,8		
Ужин								
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60					324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ 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						
Итого за Ужин		530	24,5	23,6	101,0	731,6		
2 УЖИН								
Итого за 2 ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Всего за день:			68,2	57,9	304,7	2 051,4		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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			
Неделя 1								
День 4								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180				ТТК №106		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180				394	2011	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15				3	2011	
Итого за завтрак		420	14,4	15,2	48,6		395,2	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200				368	2011	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0		91,2	
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60						
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/10				ТТК №47		
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150				ТТК №7		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200				376	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		660	24,9	22,4	67,7		582,0	
Полдник	БУЛОЧКА ВЕСУШКА №473	50				473	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200				383	2011	
Итого за Полдник		250	4,1	3,0	58,0		274,9	
Ужин	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						
Итого за Ужин		452	31,5	21,6	65,6		597,8	
2 УЖИН	КЕФИР №401	180				401	2011	
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0		92,5	
Всего за день:			80,8	67,4	265,9		2 033,6	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 5								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180				ТТК №104		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200				395	2011	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20				2	2011	
Итого за завтрак		435	13,2	11,6	73,5	457,4		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Обед								
Итого за обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50				20	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КБ 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						
Итого за обед		630	36,9	36,2	99,8	879,0		
Полдник								
Итого за Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200				397	2011	
		250	7,7	8,2	53,7	321,1		
Ужин								
Итого за Ужин	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						
Итого за Ужин		470	17,0	16,0	64,8	495,1		
2 УЖИН								
Итого за 2 ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Всего за день:			80,9	76,6	318,4	2 328,5		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 6								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННА) ТТК №83	180				ТТК №83		
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180				400		2011
	БАТОН	30						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10				7		2011
Итого за завтрак		400	16,9	12,5	55,1	400,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	200				371		2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50						
	СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201	200/20/10				ТТК №201		
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/50				ТТК №75		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200				376		2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
Итого за обед		770	23,4	18,6	88,6	630,6		
Полдник	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75				458		2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392		2011
Итого за Полдник		275	5,1	2,8	62,5	295,8		
Ужин	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						
Итого за Ужин		452	22,8	19,0	72,3	558,7		
2 Ужин	КЕФИР №401	180				401		2011
	Итого за 2 Ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			74,1	58,1	304,5	2 069,4		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 7								
Завтрак								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150				ТТК №72		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392		2011
	БАТОН	30						
Итого за завтрак		430	18,7	24,3	32,0	426,9		
2 Завтрак								
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200				399		2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед								
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	180/25				ТТК №202		
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №64/№348	150/30				ТТК №64, 348		2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40				372		2011
Итого за обед		655	25,1	15,9	86,1	611,4		
Полдник								
	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200				398		2011
Итого за Полдник		250	4,5	5,2	57,3	306,6		
Ужин								
	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						
Итого за Ужин		460	20,4	12,7	59,7	443,7		
2 Ужин								
	КЕФИР №401	180				401		2011
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			74,8	62,7	261,7	1 964,5		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 8								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180				ТТК №104		
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180				397		2011
	БАТОН	20						
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45				213		2011
Итого за завтрак		425	18,4	14,1	54,6		420,5	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200						
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0		368	2011
Обед	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						
Итого за обед		622	23,4	24,0	53,7		533,4	
Полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50				478		2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392		2011
Итого за Полдник		250	3,6	5,3	36,6		208,5	
Ужин	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						
Итого за Ужин		460	19,6	17,4	85,3		600,4	
2 Ужин	КЕФИР №401	180						
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0		401	2011
Всего за день:			70,9	66,0	256,2		1 946,5	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 9								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180				ТТК №105		
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180				400	2011	
	БАТОН	30						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10				7	2011	
Итого за завтрак		400	17,9	12,5	59,4	422,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200				399	2011	
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	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						
Итого за обед		640	26,9	19,9	86,8	667,6		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50				467	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392	2011	
	Итого за Полдник	250	4,2	3,9	38,7	206,7		
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/60				ТТК №151, 351	2011	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200				398	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
	Итого за Ужин	450	31,7	20,8	72,7	631,0		
2 Ужин	КЕФИР №401	180				401	2011	
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			86,8	61,7	284,2	2 103,9		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 День 10	Завтрак								
		Икра кабачковая консервированная	50						
		Омлет натуральный ТТК №72	150				ТТК №72		
		Чай с молоком или сливками №394	200				394	2011	
		Батон	30						
Итого за завтрак		430	21,6	26,8	37,8	484,8			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200							
		Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б ТТК №88 ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РУЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50							
		180					ТТК №88		
		150					ТТК №66		
		200					376	2011	
		40							
		50							
		Итого за обед		670	23,9	16,4	88,8	600,4	
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	50							
		Итого за Полдник	200	6,9	7,3	54,2	311,6	395	2011
Ужин	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70						ТТК №61	
		150						166	
		190/10							392
		30							
		Итого за Ужин	450	22,1	21,0	72,8	579,3		
2 Ужин	КЕФИР №401	180							
		Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Всего за день:			80,6	76,1	280,2	2 152,0			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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			
Неделя 3								
День 11								
Завтрак	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	
Итого за завтрак		405	9,9	14,1	48,1	368,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200				368	2011	
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	180				ТТК №87		
	МАКАРОНИК 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						
Итого за обед		670	23,9	11,9	106,5	653,9		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50				467	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200				383	2011	
	Итого за Полдник	250	4,2	3,9	57,3	281,3		
Ужин	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						
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107				321	2011	
Итого за Ужин		552	19,5	20,7	69,7	556,8		
2 Ужин	КЕФИР №401	180				401	2011	
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:		63,4	55,8	307,6	2 044,3			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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			
Неделя 3								
День 12								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180				ТТК №83		
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45				213		2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180				400		2011
	БАТОН	20						
Итого за завтрак		425	19,3	14,2	50,3	406,6		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
Обед								
Итого за обед	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						
Итого за обед		750	27,3	28,4	111,5	823,8		
Полдник								
Итого за Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
		250	3,9	4,9	47,0	247,9		
Ужин								
Итого за Ужин	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						
		452	27,9	18,5	73,3	582,4		
2 УЖИН								
Итого за 2 ужин	КЕФИР №401	180					401	2011
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
			84,2	70,9	321,0	2 290,2		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 13	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180				ТТК №105	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180				394	2011
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20				2	2011
		Итого за завтрак	415	13,3	10,2	77,1	457,7	
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200				399	2011
		Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88 ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65 КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
		180					ТТК №88	
		70/30						
		130					ТТК №65	2011
		180					336	2011
		50					376	2011
		30						
		Итого за обед	720	21,9	20,1	89,6	637,2	
Полдник	Итого за Полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50				478	2011
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200				398	2011
Ужин	Итого за Ужин	250	4,2	5,6	46,9	267,2		
		70					ТТК №74	
		150					151	2011
		190/10					392	2011
		30						
		50					478	2011
Итого за Ужин	450	20,9	16,8	73,1	536,3			
2 Ужин	Итого за 2 ужин	КЕФИР №401	180				401	2011
		Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:			66,4	57,3	313,3	2 074,3		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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			
Неделя 3								
День 14								
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150				ТТК №72		
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200				397	2011	
	БАТОН	20						
Итого за завтрак		420	21,7	27,3	33,8	474,5		
2 Завтрак								
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200					399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед								
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50						
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б ТТК №28	180					ТТК №28	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		620	24,6	21,1	73,9	591,4		
Полдник								
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
Итого за Полдник		250	4,2	3,9	38,7	206,7		
Ужин								
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50					54	2011
	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						
Итого за Ужин		450	24,5	33,8	62,0	668,0		
2 УЖИН								
	КЕФИР №401	180					401	2011
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			81,1	90,7	235,0	2 116,5		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
День 15								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180				ТТК №106		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10				7	2011	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200				395	2011	
	БАТОН	40						
Итого за завтрак		430	13,7	11,4	52,8		369,6	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	200				371		2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0		91,2	
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	СУП С КРУПНОЙ 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						
Итого за обед		630	37,0	38,1	98,2		887,2	
Полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50				478	2011	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200				394	2011	
Итого за Полдник		250	6,5	7,8	42,4		266,4	
Ужин	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70				ТТК №61		
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150				344	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107				393	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35						
Итого за Ужин		452	17,3	21,3	53,5		493,7	
2 УЖИН	КЕФИР №401	180						
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0		92,5	
Всего за день:			80,4	83,8	272,9		2 200,6	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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			
Неделя 4								
День 16								
Завтрак	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						
Итого за завтрак		455	15,2	10,9	90,5	525,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200					368	2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50						
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КВБ 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						
	Итого за обед		600	19,4	17,7	54,2	456,1	
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200					383	2011
	Итого за Полдник	250	4,2	3,9	57,3	281,3		
Ужин	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						
Итого за Ужин		460	18,1	11,4	54,4	400,6		
2 Ужин	КЕФИР №401	180					401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			62,8	49,1	282,4	1 847,3		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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			
Неделя 4 День 17								
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ), ТТК №102	180					ТТК №102	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180					394	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10					3	2011
Итого за завтрак		405	9,8	16,2	57,0	425,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200					399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	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						
Итого за обед		685	21,2	24,6	93,7	695,4		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
Итого за Полдник		250	3,9	4,9	47,0	247,9		
Ужин	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						
Итого за Ужин		452	31,7	22,6	63,2	599,3		
2 УЖИН	КЕФИР №401	180					401	2011
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			72,7	72,9	287,5	2 143,9		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 18								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/5				ТТК №104		
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180				397		2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10				7		2011
	БАТОН	25						
Итого за завтрак		400	15,6	12,2	56,4	399,5		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН) №368	200					368	2011
Обед		200	3,0	1,0	42,0	192,0		
Итого за обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б ТТК №87	180					ТТК №87	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
			610	26,7	21,2	74,4	602,8	
Полдник								
Итого за Полдник	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75					458	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
Итого за Полдник		272	5,2	2,8	62,7	298,1		
Ужин								
Итого за Ужин	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						
		450	19,5	17,6	72,8	552,4		
2 Ужин								
Итого за 2 ужин	КЕФИР №401	180					401	2011
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
			75,1	59,2	315,3	2 137,3		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	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	
Итого за завтрак		420	16,6	16,8	45,3	407,7		
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200						
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50						
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180				ТТК №44		
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ	150/50				ТТК №79, 350	2011	
	МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350							
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	180				376	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
		670	17,7	12,2	83,4	530,7		
Полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50						
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200				478	2011	
	Итого за Полдник	250	3,6	5,3	55,2	283,1	383	2011
Ужин	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						
	БАТОН	50				392	2011	
	Итого за Ужин	450	28,2	20,3	74,1	602,8		
2 УЖИН	КЕ-ФИР №401	180						
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Всего за день:			72,2	59,2	284,6	2 000,2		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 20	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105					ТТК №105	
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180				395	2011
		БАТОН	200					
	Итого за завтрак	50						
		430	15,2	8,1	78,5	447,5		
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200				368	2011
			200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	Икра кабачковая консервированная Борщ с капустой и картофелем на бульоне ТТК №28 Котлеты, биточки, шницели рубленые ТТК №61 Рагу овощное (3 варианта) №344 Кисель из повидла, джема, варенья №383 Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	50						
		180					ТТК №28	
		70					ТТК №61	
		150					344	2011
		180					383	2011
		40						
		30						
Итого за обед		700	22,4	29,9	96,4	762,3		
Полдник	Итого за Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50					
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200				394	2011
		250	6,8	7,4	52,8	305,8		
Ужин	Итого за Ужин	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50					
		СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №59/№355	120/50				ТТК №59, 355	2011
		190/10						
		30						
Итого за Ужин		450	20,0	25,6	49,5	514,4		
2 Ужин	Итого за 2 ужин	КЕФИР №401	180					
		Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401
	Всего за день:		70,3	76,2	303,2	2 213,7		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	1 494,0	1 337,6	5 730,6	41 733,1
Среднее значение за период	74,7	66,9	286,5	2086,7

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Соотношение:

	1	1	1	4
--	---	---	---	---