





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	№ рецептур	Сортник рецепт
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180				ТТК №107		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200				394	2011	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10				1	2011	
Итого за завтрак		420	9,7	14,4	45,8	361,1		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200						
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50					20	
	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						
	Итого за обед	20	26,1	21,7	79,5	624,4		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200					383	
	Итого за Полдник	250	4,2	3,9	57,3	281,3		
Ужин	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	70					ТТК №62	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130					321	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	
	Итого за Ужин	50	18,1	15,8	64,9	480,1		
2 Ужин	КЕФИР №401	180					401	
	Итого за 2 ужин	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

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	№ рецептур	Сорт и рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150				ТТК №72		2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200				400		
	БАТОН	50						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>24,7</b>	<b>25,3</b>	<b>37,9</b>	<b>485,2</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (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>								
	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>								
	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 С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/350	150/60					ТТК №157, 350, 397	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200						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>	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	Сорт и код рецепта
			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>		445	14,4	9,8	51,8	351,7		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200					399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
<b>Обед</b>								
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	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>		647	16,4	12,5	72,1	485,9		
<b>Полдник</b>								
	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200					394	2011
<b>Итого за Полдник</b>		250	6,8	7,4	52,8	305,8		
<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>		530	24,5	23,6	101,0	731,6		
<b>2 УЖИН</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
<b>Всего за день:</b>			68,2	57,9	304,3	2 050,9		



# ПРАКТИЧЕСКОЕ 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	№ рецептур	Сорт и рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 4</b>								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180				ТТК №106	2011	
	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		
<b>2 Завтрак</b>								
Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	368	2011	
<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 СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	200				376	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		660	24,9	22,3	66,8	575,7		
<b>Полдник</b>								
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №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		
<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						
Итого за Ужин		452	31,5	21,6	65,6	597,8		
<b>2 Ужин</b>								
Итого за 2 Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Всего за день:			80,8	67,3	265,0	2 027,3		



# 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	№ рецептур	Сорт и рецептура
			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	2011	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200				395	2011	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20				2	2011	
<b>Итого за завтрак</b>		435	13,2	11,6	73,5	457,4		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200				399	2011	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
<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>		630	36,9	36,2	99,8	879,0		
<b>Полдник</b>	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200				397	2011	
<b>Итого за Полдник</b>		250	7,7	8,2	53,7	321,1		
<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>		470	17,0	16,0	64,8	495,1		
<b>2 УЖИН</b>	КЕФИР №401	180				401	2011	
<b>Итого за 2 ужин</b>		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
<b>Всего за день:</b>			80,9	76,6	318,4	2 328,5		



# 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	№ рецептур	Сорт и рецептур
			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	2011	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180				400		
	БАТОН	30						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10				7	2011	
<b>Итого за завтрак</b>		400	16,9	12,5	55,1	400,6		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Итого за 2 завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	200				371	2011	
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
<b>Обед</b>								
<b>Итого за обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50						
	СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201	200/20/10				ТТК №201		
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/50				ТТК №75	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200				376		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
<b>Итого за обед</b>		770	23,4	18,6	88,2	630,1		
<b>Полдник</b>								
<b>Итого за Полдник</b>	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75				458	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392	2011	
		275	5,1	2,8	62,5	295,8		
<b>Ужин</b>								
<b>Итого за 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						
		452	22,8	19,0	72,3	558,7		
<b>Итого за 2 ужин</b>	КЕФИР №401	180				401	2011	
<b>Итого за 2 ужин</b>		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
<b>Всего за день:</b>			74,1	58,1	304,1	2 068,9		



# 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	№ рецептур	Сорт рецепта
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150				ТТК №72		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392		2011
	БАТОН	30						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>18,7</b>	<b>24,3</b>	<b>32,0</b>	<b>426,9</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Итого за 2 завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200					399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
<b>Обед</b>								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50					ТТК №202	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	180/25						
	МАКАРОНИК 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	№ рецептур	Сортик рецепта
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180				ТТК №104		
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180				397		2011
	БАТОН	20						
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45				213		2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>18,4</b>	<b>14,1</b>	<b>54,6</b>			<b>420,5</b>
<b>2 Завтрак</b>								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (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>								
	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>								
	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>								
	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>								
	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	Сорт и рецептура
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180				ТТК №105		2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180				400		
	БАТОН	30						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10				7		2011
<b>Итого за завтрак</b>		400	17,9	12,5	59,4	422,7		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200					399	2011
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50					33	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10				ТТК №28		
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	150				ТТК №68		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180				383		2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		640	26,9	19,9	86,8	667,6		
<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>		250	4,2	3,9	38,7	206,7		
<b>Ужин</b>	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						
	<b>Итого за Ужин</b>	450	31,7	20,8	72,7	631,0		
<b>2 Ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
	<b>Итого за 2 ужин</b>	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
<b>Всего за день:</b>			86,8	61,7	284,2	2 103,9		



# 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	№ рецеп-туры	Сорт и рецепт
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 10 Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					ТТК №72	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150					394	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200						
	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>		
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200					399	
	<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>		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50					ТТК №88	
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КБ ТТК №88	180					ТТК №66	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150					376	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200						
	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>		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50					395	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200						
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>6,9</b>	<b>7,3</b>	<b>54,2</b>	<b>311,6</b>		
Ужин	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70					ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150					166	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>22,1</b>	<b>21,0</b>	<b>72,8</b>	<b>579,3</b>		
2 УЖИН Итого за 2 ужин Всего за день:	КЕФИР №401	180					401	
	<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	№ рецептур	Сорт и рецептура
			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>		405	9,9	14,1	48,1	368,6		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200				368	2011	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50				ТТК №87		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	180				ТТК №84		
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150				348	2011	
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30				372	2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<b>Итого за обед</b>		670	23,9	11,8	105,8	648,7		
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50				467	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200				383	2011	
<b>Итого за Полдник</b>		250	4,2	3,9	57,3	281,3		
<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>		552	19,5	20,7	69,7	556,8		
<b>2 УЖИН</b>	КЕФИР №401	180				401	2011	
<b>Итого за 2 ужин</b>		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
<b>Всего за день:</b>			63,4	55,7	306,9	2 039,1		



# 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	№ рецептур	Сорт и рецептур
			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	2011	
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	45				213	2011	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180				400	2011	
	БАТОН	20						
<b>Итого за завтрак</b>		425	19,3	14,2	50,3	406,6		
<b>2 Завтрак</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110				388	2011	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		110	0,7	0,5	31,9	137,0		
<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>		750	27,3	28,4	111,5	823,8		
<b>Полдник</b>	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392	2011	
<b>Итого за Полдник</b>		250	3,9	4,9	47,0	247,9		
<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						
		452	27,9	18,5	73,3	582,4		
<b>Итого за Ужин</b>		180	5,1	4,4	7,0	92,5	2011	
<b>2 Ужин</b>	КЕФИР №401	180				401	2011	
<b>Итого за 2 Ужин</b>		180	84,2	70,9	321,0	2 290,2		
<b>Всего за день:</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	№ рецептур	Сорт рецептур
			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>								
<b>Итого за 2 завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200					399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
<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
<b>Итого за Полдник</b>	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200					398	2011
		250	4,2	5,6	46,9	267,2		
<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>								
<b>Итого за 2 ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Всего за день:</b>		<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</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	№ рецептур	Сорт и рецептура
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 14</b>								
<b>Завтрак</b>								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150				ТТК №72		
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200				397	2011	
	БАТОН	20						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>21,7</b>	<b>27,3</b>	<b>33,8</b>	<b>474,5</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	СОК 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						
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б ТТК №28	180				ТТК №28		
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150				ТТК №7		
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180				372	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>24,6</b>	<b>21,0</b>	<b>73,2</b>	<b>586,2</b>		
<b>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>								
	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						
<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	№ рецептур	Сорт и рецептур
			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>		430	13,7	11,4	52,8	369,6		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Итого за 2 завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	200				371	2011	
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
<b>Обед</b>								
<b>Итого за обед</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	СУП С КРУПОЙ НА КИБ 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						
		630	37,0	38,1	98,2	887,2		
<b>Полдник</b>								
<b>Итого за Полдник</b>	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50				478	2011	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200				394	2011	
		250	6,5	7,8	42,4	266,4		
<b>Ужин</b>								
<b>Итого за 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						
		452	17,3	21,3	53,5	493,7		
<b>2 Ужин</b>								
<b>Итого за 2 ужин</b>	КЕФИР №401	180				401	2011	
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
<b>Всего за день:</b>			80,4	83,8	272,9	2 200,6		



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	№ рецептур	Сорт и рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 16						ТТК №105		
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180				395	2011	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200				2	2011	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20						
	БАТОН	20						
Итого за завтрак		455	15,2	10,9	90,5	525,6		
Итого за завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	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	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180				376		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	Итого за обед		600	19,4	17,7	53,8	455,6	
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	282,0	1 846,8		



# 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	№ рецептур	Сорт и рецептурный код
			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	2011	
	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>								
<b>Итого за 2 завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	399	2011	
<b>Обед</b>		50				20	2011	
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	180/5				ТТК №200		
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	70/30				ТТК №60		
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	130				205	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	180				383	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	40						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	685	21,2	24,6	93,7		695,4	
<b>Итого за обед</b>								
<b>Полдник</b>								
<b>Итого за Полдник</b>	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392	2011	
		250	3,9	4,9	47,0		247,9	
<b>Ужин</b>								
<b>Итого за 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						
		452	31,7	22,6	63,2		599,3	
<b>2 Ужин</b>								
<b>Итого за 2 ужин</b>	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0		92,5	
<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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 18 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/5				ТТК №104	2011	
	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	
	Итого за 2 завтрак	200	3,0	1,0	42,0	192,0		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50				ТТК №87		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б ТТК №87	180				ТТК №7		
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150				372	2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	Итого за обед	610	26,7	21,1	73,7	597,6		
Полдник Итого за Полдник	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75				458	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107				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						
Итого за Ужин	450	19,5	17,6	72,8	552,4			
2 Ужин Итого за 2 ужин Всего за день:	КЕФИР №401	180				401	2011	
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:		75,1	59,1	314,6	2 132,1			



# 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	№ рецептур	Сорт и рецептур
			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>		420	16,6	16,8	45,3	407,7		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200				399	2011	
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50				ТТК №44		
	СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180				ТТК №79, 350	2011	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350	150/50				376	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	<b>Итого за обед</b>		670	17,7	12,2	83,0	530,2	
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50				478	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200				383	2011	
	<b>Итого за Полдник</b>	250	3,6	5,3	55,2	283,1		
<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>	450	28,2	20,3	74,1	602,8		
<b>2 УЖИН</b>	КЕФИР №401	180				401	2011	
	<b>Итого за 2 ужин</b>	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
<b>Всего за день:</b>			72,2	59,2	284,2	1 999,7		



# 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	№ рецептур	Сорт и рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 20 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180				ТТК №105	2011	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200				395		
	БАТОН	50						
Итого за завтрак		430	15,2	8,1	78,5	447,5		
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200					368	
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					ТТК №28	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	180					ТТК №61	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70					344	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150					383	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	Итого за обед	700	22,4	29,9	96,4	762,3		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200					394	
Итого за Полдник		250	6,8	7,4	52,8	305,8		
Ужин	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50						
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №59/№355	120/50					ТТК №59, 355	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
Итого за Ужин		450	20,0	25,5	48,8	509,2		
2 Ужин Итого за 2 ужин Всего за день:	КЕФИР №401	180					401	
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
			70,3	76,1	302,5	2 208,5		



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ					
	б	ж	уг	ккал	
Итого	1 494,0	1 337,0	5 723,8	41 697,8	
Итого за период	74,7	66,8	286,2	2084,9	
Среднее значение за период	1	1	4		
Соотношение:					