

Утверждаю:

Региональный руководитель ООО «КСП»

Н.В. Щеголькова

« 09 » \_\_\_\_\_ 202 4 г.

Согласовано:

Заведующий муниципальной образовательного учреждения

«Детский сад № \_\_\_\_\_ Центрального района г. Волгограда»

*Терехова М. И.*

\_\_\_\_\_ 202 4 г.



### ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(Со свежими овощами)

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

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180				ТТК №107		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200				394		2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10				1		2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>9,7</b>	<b>14,4</b>	<b>45,8</b>			<b>361,1</b>
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200				399		2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>			<b>83,4</b>
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50				20		2011
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88	180				ТТК №88		
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150				ТТК №7		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180				376		2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>26,1</b>	<b>21,7</b>	<b>79,5</b>			<b>624,4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	70				ТТК №62		
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130				321		2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50				467		2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>500</b>	<b>22,2</b>	<b>19,7</b>	<b>93,8</b>			<b>647,4</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>59,0</b>	<b>56,0</b>	<b>238,7</b>			<b>1 716,3</b>

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 2 Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150				ТТК №72	2011	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200				400		
	БАТОН	50						
		400	24,7	25,3	37,9	485,2		
Итого за завтрак								
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371	2011	
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	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		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		650	20,6	17,7	84,9	590,8		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/№350	150/60				ТТК №157, 350	2011	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200				397		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
	ПЕЧЕНЬЕ	20						
Итого за Уплотненный полдник		470	30,5	24,5	77,0	668,0		
Всего за день:			76,6	68,3	218,8	1 835,2		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180				ТТК №83		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392	2011	
	БАТОН	20						
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	45				213	2011	
<b>Итого за завтрак</b>		445	14,4	9,8	51,8	351,7		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Итого за 2 завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
<b>Обед</b>								
<b>Обед</b>	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 №61		
	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	72,5	486,4		
<b>Уплотненный полдник</b>								
<b>Уплотненный полдник</b>	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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	24,5	23,6	101,0			
<b>Всего за день:</b>			56,3	46,1	244,9	1 653,1		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 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			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 4</b>								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180				ТТК №106		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180				394		2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15				3		2011
Итого за завтрак		420	14,4	15,2	48,6	395,2		
<b>2 Завтрак</b>								
Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368, 371	2011
<b>Обед</b>								
	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 №67	
	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		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГАС СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/50					ТТК №151/351	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					401	2011
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50					473	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	37,3	27,8	68,8	693,4		
Всего за день:			77,4	66,2	204,1	1761,8		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 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			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180				ТТК №104		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200				395		2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20				2		2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>13,2</b>	<b>11,6</b>	<b>73,5</b>	<b>457,4</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Итого за 2 завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200				399		2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>		
<b>Обед</b>								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50				20		2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б ТТК №87	180				ТТК №87/1		
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150				ТТК №7		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180				383		2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>36,9</b>	<b>36,2</b>	<b>99,8</b>	<b>879,0</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	70				ТТК №77		
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	130				166		2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180				398		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>470</b>	<b>17,0</b>	<b>16,0</b>	<b>64,8</b>	<b>495,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>68,1</b>	<b>64,0</b>	<b>257,7</b>	<b>1 914,9</b>			

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 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			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180				ТТК №83		
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180				400		2011
	БАТОН	30						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10				7		2011
<b>Итого за завтрак</b>		400	16,9	12,5	55,1	400,6		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Итого за 2 завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368, 371	2011
<b>Обед</b>								
<b>Итого за обед</b>	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						
<b>Итого за обед</b>		770	23,4	18,6	88,6	630,6		
<b>Уплотненный полдник</b>								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	150/50					ТТК №152, 350	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75					458	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		492	25,8	21,0	112,1	748,4		
<b>Всего за день:</b>			66,9	52,9	274,8	1 870,8		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150				ТТК №72		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392	2011	
	БАТОН	30						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>18,7</b>	<b>24,3</b>	<b>32,0</b>	<b>426,9</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200						
	<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>399</b>	<b>2011</b>
<b>Обед</b>	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				372	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
<b>Итого за обед</b>		<b>655</b>	<b>25,1</b>	<b>15,9</b>	<b>86,1</b>	<b>611,4</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	70				ТТК №73		
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130				321	2011	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200				394	2011	
	БАТОН	30						
	ПЕЧЕНЬЕ	20						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>20,8</b>	<b>13,7</b>	<b>66,5</b>	<b>481,4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>65,6</b>	<b>54,1</b>	<b>204,2</b>	<b>1 603,1</b>		



# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 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			
<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>		425	18,4	14,1	54,6	420,5		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Итого за 2 завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200	0,8	0,8	19,0	368, 371		2011
<b>Обед</b>								
<b>Итого за 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 ЛИМОННОМ №393	180/10/7				393		2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
		622	23,4	24,0	53,7	533,4		
<b>Уплотненный полдник</b>								
<b>Итого за Уплотненный полдник</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						
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50				478		2011
		510	23,1	22,7	112,1	769,5		
<b>Всего за день:</b>			65,7	61,6	239,4	1 814,6		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 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
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>17,9</b>	<b>12,5</b>	<b>59,4</b>	<b>422,7</b>	
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200				399	2011
		<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				33	2011	
		180/10				ТТК №28		
		150				ТТК №68		
		180				383	2011	
		50						
		20						
<b>Итого за обед</b>	<b>640</b>	<b>26,9</b>	<b>19,9</b>	<b>86,8</b>	<b>667,6</b>			
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351 КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401 БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	150/50				ТТК №151, 351	2011	
		200				401	2011	
		50				467	2011	
		<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>450</b>	<b>37,4</b>	<b>28,7</b>	<b>68,1</b>	<b>699,8</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>83,2</b>	<b>61,3</b>	<b>233,9</b>	<b>1 873,5</b>			

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150				ТТК №72		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200				394		2011
	БАТОН	30						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>21,6</b>	<b>26,8</b>	<b>37,8</b>			<b>484,8</b>
<b>2 Завтрак</b>								
	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>			<b>83,4</b>
<b>Обед</b>								
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50						
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б ТТК №88	180					ТТК №88	
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150					ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>23,9</b>	<b>16,4</b>	<b>88,8</b>			<b>600,4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70					ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150					166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>22,1</b>	<b>21,0</b>	<b>72,8</b>			<b>579,3</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>68,6</b>	<b>64,4</b>	<b>219,0</b>			<b>1 747,9</b>

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 11</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180				ТТК №107		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180				395		2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	35/10				1		2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>9,9</b>	<b>14,1</b>	<b>48,1</b>	<b>368,6</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371		2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ 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						
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>23,9</b>	<b>11,9</b>	<b>106,5</b>	<b>653,9</b>		
<b>Уплотненный полдник</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 ЛИМОННОМ №393	180/10/7				393		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50				467		2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>602</b>	<b>23,6</b>	<b>24,6</b>	<b>98,6</b>			
<b>Всего за день:</b>			<b>58,2</b>	<b>51,4</b>	<b>272,2</b>	<b>1 837,8</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 12</b>								
<b>Завтрак</b>								
	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180				ТТК №83		
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45				213		2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180				400		2011
	БАТОН	20						
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>425</b>	<b>19,3</b>	<b>14,2</b>	<b>50,3</b>	<b>406,6</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110				388		2011
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>110</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>31,9</b>	<b>137,0</b>		
<b>Обед</b>								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60				33		2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	200/10				ТТК №47		
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	80				ТТК №61		
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150				166		2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200				383		2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>27,3</b>	<b>28,4</b>	<b>111,5</b>	<b>823,8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351	150/50				ТТК №156, 351		2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200				401		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	ПЕЧЕНЬЕ	20						
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>450</b>	<b>33,6</b>	<b>24,9</b>	<b>78,1</b>	<b>686,0</b>		
	<b>Всего за день:</b>		<b>80,9</b>	<b>68,0</b>	<b>271,8</b>	<b>2 053,4</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 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			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 13</b>								
<b>Завтрак</b>								
	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180				ТТК №105		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180				394		2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20				2		2011
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>415</b>	<b>13,3</b>	<b>10,2</b>	<b>77,1</b>	<b>457,7</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200				399		2011
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>		
<b>Обед</b>								
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50						
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	180				ТТК №88		
	ТЕФЕЛИ 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>89,6</b>	<b>637,2</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70				ТТК №74		
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150				151		2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50				478		2011
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>500</b>	<b>20,9</b>	<b>16,8</b>	<b>73,1</b>	<b>536,3</b>		
	<b>Всего за день:</b>		<b>57,1</b>	<b>47,3</b>	<b>259,4</b>	<b>1 714,6</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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		200					2011	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	
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	
Уплотненный полдник	ФРИКАДЕЛКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК № 32/№350	140/50					ТТК № 32, 350	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	27,5	35,3	85,3	785,4		
Всего за день:			74,8	83,9	212,6	1 934,7		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 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			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 15</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180				ТТК №106		
	СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7	10				7	2011	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200				395	2011	
	БАТОН	40						
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>13,7</b>	<b>11,4</b>	<b>52,8</b>	<b>369,6</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371	2011	
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	СУП С КРУПОЙ НА К/Б ТТК №44	180				ТТК №44		
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150				ТТК №66		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180				383	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>37,0</b>	<b>38,1</b>	<b>98,2</b>	<b>887,2</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70				ТТК №61		
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150				321	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7				393	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50				478	2011	
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>497</b>	<b>20,4</b>	<b>26,6</b>	<b>77,8</b>	<b>650,9</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>71,9</b>	<b>76,9</b>	<b>247,8</b>	<b>1 998,9</b>		



# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 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			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 16</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180				ТТК №105		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200				395		2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20				2		2011
	БАТОН	20						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>15,2</b>	<b>10,9</b>	<b>90,5</b>		<b>525,6</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200						2011
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>		<b>91,2</b>	
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50						
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б ТТК №47	180				ТТК №47		
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150				ТТК №67		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180				376		2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>19,4</b>	<b>17,7</b>	<b>54,2</b>		<b>456,1</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70				ТТК №74		
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130				344		2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50				467		2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>490</b>	<b>21,8</b>	<b>14,6</b>	<b>80,4</b>		<b>548,4</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>57,2</b>	<b>44,0</b>	<b>244,1</b>		<b>1 621,3</b>	

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 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			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 17</b>								
<b>Завтрак</b>								
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	180				ТТК №102		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180				394		2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10				3		2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>9,8</b>	<b>16,2</b>	<b>57,0</b>			<b>425,4</b>
<b>2 Завтрак</b>								
	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200				399		2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>			<b>83,4</b>
<b>Обед</b>								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50				20		2011
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	180/5				ТТК №200		
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	70/30				ТТК №60		
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130				205		2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180				383		2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
<b>Итого за обед</b>		<b>685</b>	<b>21,2</b>	<b>24,6</b>	<b>93,7</b>			<b>695,4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350	150/60				ТТК №151, 350		2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200				401		2011
	БАТОН	40						
	ПЕЧЕНЬЕ	30						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>480</b>	<b>39,0</b>	<b>30,3</b>	<b>80,8</b>			<b>772,4</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>71,0</b>	<b>71,3</b>	<b>251,1</b>			<b>1 976,6</b>

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 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)	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 №368, №371	200	3,0	1,0	42,0	368, 371		2011
Обед								
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	
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30				ТТК №65		
Итого за Уплотненный полдник	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130				166		2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180				398		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75				458		2011
			505	24,4	20,4	123,5	799,0	
Всего за день:			69,7	54,8	296,3	1 993,3		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 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			
<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>							
<b>Итого за 2 завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200				399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
<b>Обед</b>							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50				ТТК №44	
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180					
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350	150/50				ТТК №79, 350	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180				376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		670	17,7	12,2	83,4	530,7	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350	150/50				ТТК №156, 350	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200				401	2011
	БАТОН	50					
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50				478	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		500	37,2	30,5	98,9	835,3	
<b>Всего за день:</b>			72,5	69,7	247,2	1 857,1	

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 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			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 20</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180					ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200					395	2011
	БАТОН	50						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>15,2</b>	<b>8,1</b>	<b>78,5</b>	<b>447,5</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Итого за 2 завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	2011
<b>Обед</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	180					ТТК №28	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70					ТТК №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150					344	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>22,4</b>	<b>29,9</b>	<b>96,4</b>	<b>762,3</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50						
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №59/№355	120/50					ТТК №59, 355	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					392	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>20,0</b>	<b>25,6</b>	<b>49,5</b>	<b>514,4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>58,4</b>	<b>64,4</b>	<b>243,4</b>	<b>1 815,4</b>		
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>								
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>Ж</b>	<b>УГ</b>	<b>ККАЛ</b>			
	<b>Итого за период</b>	<b>1 086,1</b>	<b>1 096,6</b>	<b>4 802,3</b>	<b>34 560,1</b>			
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>54,3</b>	<b>54,8</b>	<b>240,1</b>	<b>1 728,0</b>			
	<b>Соотношение:</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>				