

Утверждаю:



Региональный руководитель ООО «КСП»

Н.В. Щеголькова

« *ав* » *Август* 202 4 г.

Согласовано:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

«Детский сад № *17* Центрального района г. Волгограда»

Александрова И.В.



« *ав* » *август* 202 4 г.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(С солеными овощами)

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

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 1 День 1	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	Итого за 2 завтрак	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 СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ 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		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	70					ТТК №62	
		130					321	2011
		190/10					392	2011
		50						
		50					467	2011
	Итого за Уплотненный полдник	500	22,2	19,7	93,8	647,4		
	Всего за день:		59,0	56,0	238,7	1 716,3		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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			
Неделя 1								
День 2								
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150				ТТК №72		
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200				400		2011
	БАТОН	50						
Итого за завтрак		400	24,7	25,3	37,9	485,2		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200	0,8	0,8	19,0	368, 371		2011
Обед								
Итого за 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		2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
		650	20,6	17,7	84,9	590,8		
Уплотненный полдник								
Итого за 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		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
	ПЕЧЕНЬЕ	20						
		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

Зима-Осень

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 1								
День 3								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180				ТТК №83	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10						
	БАТОН	20						
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	45						
Итого за завтрак		445	14,4	9,8	51,8			351,7
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200				399	2011	
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6			
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50				ТТК №28 ТТК № 79 393	2011	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10						
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79	150						
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
Итого за обед		647	16,4	12,5	72,1			485,9
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60				324	2011	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61/№354	70/30						
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130						
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60						
Итого за Уплотненный полдник		530	24,5	23,6	101,0			731,6
Всего за день:			56,3	46,1	244,5			1 652,6

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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			
Неделя 1 День 4	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	
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371	2011
		Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60						
		180/10					ТТК №47	
		150					ТТК №67	
		200					376	2011
		40						
		20						
Итого за обед	660	24,9	22,3	66,8	575,7			
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГАС СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351 КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401 БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	150/50					ТТК №151/351	2011
		200					401	2011
		50					473	2011
Итого за Уплотненный полдник	450	37,3	27,8	68,8	693,4			
Всего за день:		77,4	66,1	203,2	1 755,5			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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			
Неделя 1 День 5	Завтрак	180				ТТК №104	2011	
		200				395	2011	
		30/5/20				2		
		435	13,2	11,6	73,5	457,4		
		Итого за завтрак						
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак	200				399	2011	
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	Итого за обед	50				20	2011	
		180				ТТК №87/1		
		150				ТТК №7		
		180				383	2011	
		50						
		20						
		630	36,9	36,2	99,8	879,0		
Уплотненный полдник	Итого за Уплотненный полдник	50				ТТК №77	2011	
		70				166	2011	
		130				398	2011	
		180						
		40						
470	17,0	16,0	64,8	495,1				
Всего за день:		68,1	64,0	257,7	1 914,9			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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			
Неделя 2 День 6 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180				ТТК №83	2011	
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №400	180				400		
	БАТОН	30						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10				7	2011	
Итого за завтрак		400	16,9	12,5	55,1	400,6		
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371	2011	
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50				ТТК №201		
	СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201	200/20/10				ТТК №75	2011	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/50				376		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
Итого за обед		770	23,4	18,6	88,2	630,1		
Уплотненный полдник	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	
Итого за Уплотненный полдник		492	25,8	21,0	112,1	748,4		
Всего за день:			66,9	52,9	274,4	1 870,3		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 2								
День 7								
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50				ТТК №72		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150				392	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10						
	БАТОН	30			426,9			
		430	18,7	24,3	32,0			
Итого за завтрак						399	2011	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Итого за 2 завтрак		200						
Обед	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						
		655	25,1	15,8	85,4	606,2		
Итого за обед								
Уплотненный полдник	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						
	450	20,8	13,7	66,5	481,4			
Итого за Уплотненный полдник		65,6	54,0	203,5	1 597,9			
Всего за день:								

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 8	Завтрак	180				ТТК №104	2011	
		180				397		
		20						
		45				213		
Итого за завтрак	425	18,4	14,1	54,6	420,5			
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак	200				368, 371	2011	
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКочанной КАПУСТЫ №20 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 ХЛЕБ РЖАНОЙ	50				20	2011	
		180/5				ТТК №47		
		150				ТТК №7		
		180/10/7				393		
		40						
Итого за обед	622	23,4	24,0	53,7	533,4			
Уплотненный полдник	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ ТТК №65 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	70/30				ТТК №65	2011	
		130				205		
		180				398		
		50						
		50				478		
Итого за Уплотненный полдник	510	23,1	22,7	112,1	769,5			
Всего за день:		65,7	61,6	239,4	1 814,6			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 КИПАЧЕНОЕ №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	Итого за 2 завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200				399	2011
			200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	Итого за 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		
Уплотненный полдник	Итого за уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/50				ТТК №151, 351	2011
		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200				401	2011
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50				467	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	37,4	28,7	68,1	699,8		
Всего за день:			83,2	61,3	233,9	1 873,5		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 2 День 10								
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					ТТК №72	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150					394	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200						
	БАТОН	30						
Итого за завтрак		430	21,6	26,8	37,8	484,8		
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50						
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б ТТК №88	180					ТТК №88	
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150					ТТК №66	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200					376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
Итого за обед		670	23,9	16,4	88,4	599,9		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70					ТТК №61	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150					166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
Итого за Уплотненный полдник		450	22,1	21,0	72,8	579,3		
Всего за день:			68,6	64,4	218,6	1 747,4		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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			
Неделя 3								
День 11								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180				ТТК №107		2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180				395		2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	35/10				1		
Итого за завтрак		405	9,9	14,1	48,1	368,6		
Итого за 2 завтрак								
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371		2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50					ТТК №87	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	180					ТТК №64	
	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						
Итого за обед		670	23,9	11,8	105,8	648,7		
Уплотненный полдник								
Итого за Уплотненный полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50				54		2011
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ 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						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50				467		2011
Итого за Уплотненный полдник		602	23,6	24,6	98,6	724,1		
Всего за день:			58,2	51,3	271,5	1 832,6		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 3 День 12								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180				ТТК №83	2011	
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №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	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110				388	2011	
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0		
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		
Уплотненный полдник	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						
Итого за Уплотненный полдник		450	33,6	24,9	78,1	686,0		
Всего за день:			80,9	68,0	271,8	2 053,4		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 3 День 13	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105				ТТК №105		
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180			394	2011	
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	180			2	2011	
			30/5/20					
Итого за завтрак		415	13,3	10,2	77,1	457,7		
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200			399	2011	
			200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88 ТЕФЕЛИ С СОУСОМ ТТК №65 КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
		180				ТТК №88		
		70/30				ТТК №65		
		130				336	2011	
		180				376	2011	
		50						
		30						
		Итого за обед		720	21,9	20,1	89,2	636,7
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74 КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	70				ТТК №74		
		150				151	2011	
		190/10				392	2011	
		30						
		Итого за Уплотненный полдник		500	20,9	16,8	73,1	536,3
Всего за день:			57,1	47,3	259,0	1 714,1		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 3								
День 14								
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					ТТК №72	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150					397	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200						
	БАТОН	20						
Итого за завтрак		420	21,7	27,3	33,8	474,5		
2 Завтрак								
	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50					ТТК №28	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б ТТК №28	180					ТТК №7	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					372	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		620	24,6	21,0	73,2	586,2		
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	83,8	211,9	1 929,5		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 15	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180				ТТК №106	2011
		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	Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200	0,8	0,8	19,0	368, 371	2011
		Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	Итого за обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50				ТТК №44	
		СУП С КРУПОЙ НА К/Б ТТК №44	180				ТТК №66	2011
		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150				383	
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед	Итого за обед	630	37,0	38,1	98,2	887,2		
Уплотненный полдник	Итого за Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70				ТТК №61	2011
		РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150				321	2011
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7				393	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
		БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50				478	2011
Итого за Уплотненный полдник	Итого за Уплотненный полдник	497	20,4	26,6	77,8	650,9		
Всего за день:	Всего за день:	Итого за день	71,9	76,9	247,8	1 998,9		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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			
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		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368, 371	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед								
Итого за обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50					ТТК №47	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б ТТК №47	180					ТТК №67	2011
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150					376	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
		600	19,4	17,7	53,8	455,6		
Итого за обед								
Уплотненный полдник								
Итого за Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70					ТТК №74	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130					344	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
	50					467	2011	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	490	21,8	14,6	80,4	548,4		
Итого за Уплотненный полдник		490	21,8	14,6	80,4	548,4		
Всего за день:			57,2	44,0	243,7	1 620,8		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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			
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	9,8	16,2	57,0	425,4	3	
Итого за завтрак								
		405						
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №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 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		
Уплотненный полдник								
	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						
Итого за Уплотненный полдник								
		480	39,0	30,3	80,8	772,4		
Всего за день:								
			71,0	71,3	251,1	1 976,6		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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	180/5				399,5	ТТК №104	2011
		180						
		10						
		25						
Итого за завтрак	400	15,6	12,2	56,4				
2 Завтрак		200				368, 371	2011	
Итого за 2 завтрак	200	3,0	1,0	42,0	192,0			
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б ТТК №87 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				597,6	ТТК №87 ТТК №7 372	2011
		180						
		150						
		180						
		30						
		20						
		610	26,7	21,1	73,7			
Итого за обед	610	26,7	21,1	73,7				
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТТК №65 КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	70/30				799,0	ТТК №65 166 398 458	2011 2011 2011
		130						
		180						
		20						
		75						
Итого за Уплотненный полдник	505	24,4	20,4	123,5				
Всего за день:		69,7	54,7	295,6	1 988,1			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	180				ТТК №85		
		180				400	2011	
		40/5/15				3	2011	
		420	16,6	16,8	45,3		407,7	
Итого за завтрак								
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200						
		200	1,0	0,2	19,6	399	2011	
Итого за 2 завтрак								
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50						
		180				ТТК №44		
		150/50				ТТК №79, 350	2011	
		180						
		40				376	2011	
		20						
Итого за обед		670	17,7	12,2	83,0	530,2		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350	150/50				ТТК №156, 350	2011	
		200				401	2011	
		50						
		50				478	2011	
		500	37,2	30,5	98,9		835,3	
Итого за Уплотненный полдник								
Всего за день:			72,5	59,7	246,8	1 856,6		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 20								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180				ТТК №105		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200				395	2011	
	БАТОН	50						
Итого за завтрак		430	15,2	8,1	78,5	447,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200						
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		2011
Обед	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						
Итого за обед		700	22,4	29,9	96,4	762,3		
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50						
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №59/№355	120/50				ТТК №59, 355	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
Итого за Уплотненный полдник		450	20,0	25,5	48,8	509,2		
Всего за день:			58,4	64,3	242,7	1 810,2		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого		б	ж	уг	ккал
Итого за период		1 086,1	1 096,6	4 802,3	34 560,1
Среднее значение за период		54,3	54,8	240,1	1728,0
Соотношение:		1	1	4	