

Утверждаю:

Региональный руководитель ООО «КСП»

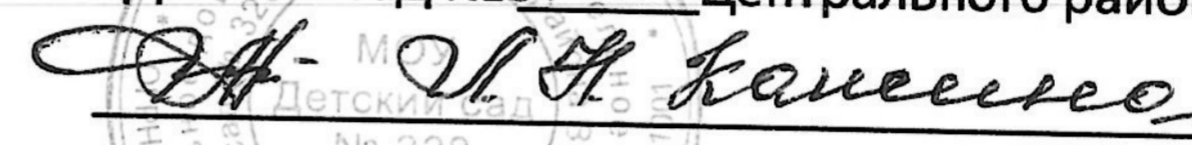

Н.В. Щеголькова

« _____ » _____ 2024 г.



Согласовано:

Заведующий муниципального образовательного учреждения
«Детский сад № 328 Центрального района г. Волгограда»


« 09 » января 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(С солеными овощами)

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

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	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	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №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
	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						
Итого за обед		630	26,1	21,7	79,5	624,4		
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	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						
Итого за Ужин		450	18,1	15,8	64,9	480,1		
2 ужин	КЕФИР №401	180					401	2011
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	№ рецептуры	Сборник рецептов
			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	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200					368	2011
Итого за 2 завтрак		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	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		650	20,6	17,7	84,9	590,8		
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	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						
Итого за Ужин		450	29,0	22,5	62,1	584,6		
2 ужин	КЕФИР №401	180					401	2011
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			84,1	75,6	257,9	2 092,2		

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	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	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200					399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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	72,1	485,9		
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 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						
Итого за Ужин		530	24,5	23,6	101,0	731,6		
2 ужин	КЕФИР №401	180					401	2011
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			68,2	57,9	304,3	2 050,9		

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	№ рецептуры	Сборник рецептов
			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	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200					368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	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 СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		660	24,9	22,3	66,8	575,7		
Полдник	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		
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	67,3	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	№ рецептуры	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	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №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
	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						
Итого за обед		630	36,9	36,2	99,8	879,0		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200					397	2011
Итого за Полдник		250	7,7	8,2	53,7	321,1		
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	КЕФИР №401	180					401	2011
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			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	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 6								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) 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 СОЛЕННЫЙ	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	88,2	630,1		
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	304,1	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	№ рецептуры	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 СОЛЕНЫЕ	50						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	180/25					ТТК №202	
	МАКАРОННИК 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						
Итого за обед		655	25,1	15,8	85,4	606,2		
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	62,6	261,0	1 959,3		

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	№ рецептуры	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					368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
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					401	2011
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			70,9	66,0	256,2	1 946,5		

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	№ рецептуры	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

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	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					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, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150					ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
Итого за обед		670	23,9	16,4	88,4	599,9		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200					395	2011
Итого за Полдник		250	6,9	7,3	54,2	311,6		
Ужин	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						
Итого за Ужин		450	22,1	21,0	72,8	579,3		
2 ужин	КЕФИР №401	180					401	2011
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			80,6	76,1	279,8	2 151,5		

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	№ рецептуры	Сборник рецептов
			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 СОЛЕННЫЕ	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	11,8	105,8	648,7		
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					321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35						
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	55,7	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	№ 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	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		
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	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						
Итого за Ужин		452	27,9	18,5	73,3	582,4		
2 ужин	КЕФИР №401	180					401	2011
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			84,2	70,9	321,0	2 290,2		

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	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	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200					399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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						
Итого за обед		720	21,9	20,1	89,2	636,7		
Полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200					398	2011
Итого за Полдник		250	4,2	5,6	46,9	267,2		
Ужин	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
Итого за Ужин		450	20,9	16,8	73,1	536,3		
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	312,9	2 073,8		

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	№ 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	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 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								
Итого за обед		620	24,6	21,0	73,2	586,2				
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	90,6	234,3	2 111,3				

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	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
День 15								
Завтрак	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						
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 КРУПОЙ 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	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35						
Итого за Ужин		452	17,3	21,3	53,5	493,7		
2 ужин	КЕФИР №401	180					401	2011
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

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	Сборник рецептов
			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 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	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180					376	2011
	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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 17								
Завтрак	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
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

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	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
Итого за завтрак	БАТОН	25						
		400	15,6	12,2	56,4	399,5		
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						
	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						
Итого за обед		610	26,7	21,1	73,7	597,6		
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								
	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	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	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 19								
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					399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50						
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180					ТТК №44	
	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						
Итого за обед		670	17,7	12,2	83,0	530,2		
Полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200					383	2011
Итого за Полдник		250	3,6	5,3	55,2	283,1		
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					392	2011
	БАТОН	50						
Итого за Ужин		450	28,2	20,3	74,1	602,8		
2 ужин	КЕФИР №401	180					401	2011
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			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	№ рецептуры	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 (ЯБЛОКО) №368	200					368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
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		
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	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	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					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
Итого за Ужин		450	20,0	25,5	48,8	509,2		
2 ужин	КЕФИР №401	180					401	2011
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			70,3	76,1	302,5	2 208,5		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

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