

Утверждаю:

Региональный руководитель ООО «КСП»



Н. В. Щеголькова

« _____ » _____ 2022 г.

Согласовано:

Заведующий муниципального дошкольного образовательного
учреждения «Центр развития ребенка №2 Центрального района
Волгограда»

« _____ » _____ 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(С соленными овощами)

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

ПЕРИМЕТРИЧЕСКОЕ 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	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 1								
		Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180				ТТК №107
			ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200				394
	Итого за завтрак	380	30,70				1	
		420	9,7	14,4	45,8	361,1		
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	
	Итого за 2 завтрака	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛКОСЫРНОЙ КАПУСТЫ №20	50					20	
	СУП С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯС ТТК №88	180					ТТК №88	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №375	190					375	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	Итого за обед	630	28,1	21,7	79,5	624,4		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	70					ТТК №62	
	ГВОЗДЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130					321	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №87	50					87	
Итого за Уплотненный полдник	600	22,2	15,7	93,8	647,4			
Всего за день:		600	59,0	56,0	238,7	1 715,3		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 2		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150				ТТК №72	
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200				400	
		БАТОН	50					
Итого за завтрак		400	24,7	25,3	37,9	485,2		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ №33	50					33
		СУП С КРУПой НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180					ТТК №44
		ГОРШЕЧКА ПЕЧЕНЬЕ ТТК №75	140/30					ТТК №75
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОМИДИ, ДЖЕНА, ВАРЕНЬЯ №380	180					380
		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	150/80					ТТК №157, 350	
		КАША 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	1 838,2		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Приним пищи	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 3		КАША ЖЕЛТОКА (МАЛЫНКА) ТТК №83	180				ТТК №83	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДРОЖЖИМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180г/10				392	
		БАТОН	20					
		СЫРА ВАРЕНЬЕ №213	45				213	
Итого за завтрак		445	14,4	9,8	51,8	351,7		
2 Завтрак		СОЖ ФРУКТОВЫЙ №398	200				398	
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	180г/10				ТТК №28	
		ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНОЙ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79	150				ТТК № 79	
		ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180г/10г/7				393	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		40						
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
			647	16,4	12,9	72,1	485,9	
Уплотненный подаяник		ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	80					324
		КОТЛЕТЫ, БИТОНКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61№354	70г/30				ТТК №61, 354	
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПЕЧЕНЬЕВАЯ) №186	130				186	
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180				372	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					
Итого за Уплотненный подаяник		530	24,5	23,6	101,0	731,6		
Всего за день:			56,3	46,1	244,6	1 552,6		

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	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 4		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮ (РЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180				ТТК №106
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180				394
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40,5/15				3
Итого за завтрак		420	14,4	15,2	48,6	395,2	
Z Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед		ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	60				
		ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/10				ТТК №47
		МАРКОВЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150				ТТК №87
		КОМПОТ ИЗ СЫВЕННЫХ ФРУКТОВ №376	200				376
		ХЛЕБ РУЖАКСИ	40				
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
		660	24,9	22,3	66,8	676,7	
Уплотненный полдник		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИЙ) ТТК №151/№351	150/50				ТТК №151/351
		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200				401
		БУЛОЧКА ВЕЧЕРНЯЯ №473	50				473
Итого за Уплотненный полдник		450	37,3	27,8	68,8	693,4	
Всего за день:			77,4	66,1	203,2	1 755,6	

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		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 День 5	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУПЕСОВАЯ) ТТК №104	180				ТТК №104		
		КОФЕЛИН НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200					395	
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	300/5/20					2	
		Итого за завтрак	425	13,2	11,6	73,6		457,4	
		2 Завтрак	200						399
Итого за 2 завтрака	200	1,0	0,2	19,6	83,4				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУШАНОЙ КАПУСТЫ №20	50					20		
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КИС ТТК №87	180				ТТК №87/1		
		ПИЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №87	150				ТТК №7		
		ЮКСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №363	180				363		
		ХЛЕБ РЖАНОМ	50						
Итого за обед	20								
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20							
	Итого за обед	630	36,9	36,2	99,8	879,0			
Уплотненный полдник	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50							
		КОТЛЕТЫ ИЛИ БИГОНЧИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	70				ТТК №77		
		КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	130				166		
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОНИФИКА №398	180				388		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
Итого за Уплотненный полдник	470	17,0	16,0	64,8	495,1				
Всего за день:		68,1	84,0	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	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Прием пищи Неделя 2 День 6							ТТК №83	
							400	
							7	
Завтрак	КОШКА ЖИРНАЯ (МАЛЫШ), ТТК №83 МОРОЖЕНО КРУПЯЧЕНОЕ №400 БАТОН СЫР (ПОРЦИЙМИ)	180					ТТК №83	
		180					400	
		30						
		10					7	
Итого за завтрак		400	16,9	12,5	55,1	400,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №388, №371	200					368, 371	
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	СУР УРЕЦ СОЛЕНЫЙ СУП С КРЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75 КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						ТТК №201
		200/20/10						ТТК №75
		140/30						376
		200						
		50						
Итого за обед		770	23,4	18,6	88,2	630,1		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОЖЕНО С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350 ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	150/90						ТТК №152, 350
		180/10/7						393
		20						
		75						458
		492	25,8	21,0	112,1	748,4		
Всего за день:			66,9	62,9	274,4	1 870,3		

ДИЕТИЧЕСКОЕ 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	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2. День 7	Завтрак	ИРГА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150				ТТК №72	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	150/10				392	
		БАТОН	30					
Итого за завтрак		430	18,7	24,3	32,0	426,9		
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед		ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50					ТТК №202
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	180/25					ТТК №202
		МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №41№348	150/30					ТТК №64, 348
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПРОДОВ №372	180					372
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за обед		655	25,1	15,8	85,4	806,2		
Уплотненный полдник		РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	70					ТТК №73
		ПРОБЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130					321
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200					394
		БАТОН	30					
		ПЕЧЕНЬЕ	20					
Итого за Уплотненный полдник		460	20,8	13,7	66,5	481,4		
Всего за день:			85,6	54,0	203,5	1 597,9		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прим пищи	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак Неделя 2 День 8		КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	160				ТТК №104
		КАКАО С МОЛОКОМ №397	180				397
		БАТОН	20				
		ШИША ВАРЕНЬЕ №213	45				213
Итого за завтрак		425	18,4	14,1	54,8	420,5	
2 Завтрак		200				398, 371	
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед		САЛАТ ИЗ СЕЛЕНОКОЧАНИНОЙ КАПУСТЫ №20	50				20
		ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180,5				ТТК №47
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	180				ТТК №7
		ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107				393
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40				
Итого за обед		622	23,4	24,0	83,7	533,4	
Уплотненный полдник		ТЕФЕЛИ С СОУСОМ ТТК №65	70/30				ТТК №65
		МАКАРОНИНЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130				205
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180				398
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				
		БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50				478
Итого за Уплотненный полдник		510	23,1	22,7	112,1	789,5	
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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 9		КАША ЖИДКАЯ ПШЕНИЧНАЯ ТТК №105	180				ТТК №105
		МОЛОКО ХИГГЕНСКОЕ №400	180				400
		БАТОН	30				
Итого за завтрак		СЫР (ГОРЬКИМ) №7	10				7
			400	17,9	12,5	69,4	422,7
Завтрак	СОЖ ФРУКТОВЫЙ №399	200				399	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50				33
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/110				ТТК №28
		ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	150				ТТК №68
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180				383
		ХЛЕБ РЖАКОМ	50				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				
Итого за обед		640	26,9	19,9	86,8	667,5	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДИМ) ТТК №19/№351	150/50				ТТК №151, 351	
		НАСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200			401	
		БЛЮЧКА ВАНИЛЬНАЯ №407	50				407
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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 10	Завтрак	ИРГА, КАВАЧОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50				ТТК №72 394
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150				
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200				
		БАТОН	30				
Итого за завтрак		430	21,6	25,8	37,8	424,5	
2 Завтрак	ОСОК ФРУКТОВЫЙ №399	200				399	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6		83,4
Обед		ОГ УРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50				ТТК №88 ТТК №86 376
		СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КХБ ТТК №88	180				
		ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №86	150				
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200				
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				
Итого за обед		670	23,9	16,4	88,4	589,9	
Уплотненный полдник		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70				ТТК №61 166 392
		КАША РАСОБЛЮЩАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150				
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				
Итого за Уплотненный полдник		450	22,1	21,0	72,8	579,3	
Всего за день:			88,6	64,4	218,6	1747,4	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Приним пищи	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 11	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЯН (РИСОВОЙ) ТТК №107	180				ТТК №107	
		КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №385	180				385	
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	35/10				1	
Итого за завтрак		408	9,9	14,1	48,4	358,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед		ТОМАТОРЫ СОПЕНЫЕ	50					
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №67	180				ТТК №67	
		МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150				ТТК №64	
		СОУС ТОМАТНЫЙ №346	30				346	
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180				372	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за обед		670	23,9	11,8	105,8	648,7		
Уплотненный полдник	Квас, свекольный или морковный (морковный) №54		50				54	
		КОТЛЕТА РУБЦЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №52/№355	70/50				ТТК №52, 355	
		ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150				321	
		Чай с лимоном №393	180/10/7				393	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35					
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №457	50				457	
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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 12	ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (МАННА) ТТК №63	180				ТТК №63	
		СЛИВА ВАРЕННЫЕ №213	45				213	
		МОЛОКО КИРСИЧЕНОЕ №401	180				400	
		БАТОН	20					
Итого за завтрак		426	19,3	14,2	60,3	406,0		
2 Завтрак	ПЕЛОЖИ, фаршированные изюмом №388	110					388	
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ №35	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	60					33
		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	200/10					ТТК №47
		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	80					ТТК №61
		КАША ПАСЫНЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №168	160					166
		КОМБЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200					383
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за обед		750	27,3	28,4	111,5	823,8		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (СЫРЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351		160/50					ТТК №156, 351
		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					401
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
		ПЕЧЕНЬЕ	20					
Итого за Уплотненный полдник		460	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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 13	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180				ТТК №105
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №384	180				394
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	300/20				2
Итого за завтрак		415	13,3	10,2	77,1	457,7	
2. Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	ОГРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50					
		СУП С МАКАРОНИЧЬМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	180				ТТК №88
		ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТТК №82	70/30				ТТК №85
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ №396	130				396
		КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	180				376
		ХЛЕБ РЖАНОУ	50				
Итого за обед		30	21,9	20,1	69,2	636,7	
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70					ТТК №74
		КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150				151
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				
		БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50				478
Итого за Уплотненный полдник		500	20,9	16,8	73,1	636,3	
Всего за день:			57,1	47,3	269,0	1 714,1	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прим пищи	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 14	Завтрак	ИМРА КАЗАНКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150				ТТК №72	
		КАШАО С МОЛОКОМ №397	200				397	
		БАТОН	20					
Итого за завтрак		420	21,7	27,3	33,8	474,5		
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед		ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50					
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА №6 ТТК №28	180				ТТК №28	
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150				ТТК №7	
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180				372	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за обед		20						
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
			520	24,6	21,0	73,2	586,2	
Уплотненный полдник	ФРИКАДЕЛЬКИ "КУРСЯШКА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК № 32/№350	140/50					ТТК № 32, 350	
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ЦИТРУСОВЫХ №398	180				398	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50				467	
Итого за Уплотненный полдник		480	27,6	36,3	86,3	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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 15		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ПРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180				ТТК №106
		СЫР (ТОРЦИМА) №7	10				7
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200				395
		БАТОН	40				
Итого за завтрак		430	13,7	11,4	52,8	369,6	
2 Завтрак		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №56, №57	200				366, 371
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед		ИЖРА КАВАУКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50				
		СУП С КРУТОЙ НА КВ. ТТК №44	180				ТТК №44
		ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150				ТТК №66
		МАСЛО ИЗ ТОВАРИД, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №363	180				363
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50				
Итого за обед		20					
		630	37,0	30,1	98,2	387,2	
Уплотненный полдник		КОТЛЕТЫ, БИТОНЧИ, ШИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70				ТТК №61
		РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №34	150				321
		ЧАЙ С ЛИМОННОМ №33	180/0/7				393
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				
		БИТОНЧИ ОСЕННЯ №178	50				478
Итого за Уплотненный полдник		497	20,4	26,5	77,8	650,9	
Всего за день:			71,9	76,9	247,8	1988,9	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 16	ЗАВТРАК	КАША ЖИРНАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180				ТТК №105
		КОФЕЛИНН НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200				395
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20				2
		БАТОН	20				
Итого за завтрак		455	16,2	10,9	90,5	525,6	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №361, №371	200				361, 371	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	ОСУЩЕ СОЛЕНЧИЙ	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КВБ ТТК №47	50				ТТК №47
		ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №55	150				ТТК №57
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180				376
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40				
		Итого за обед	500	19,4	17,7	52,6	455,6
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №325	70				ТТК №74
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	130				344
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/10				392
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №457	40				
		Итого за Уплотненный полдник	50	21,8	14,6	80,4	548,4
Всего за день:		490	57,2	44,0	243,7	1 520,8	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 17	ЗАВТРАК	КАША ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	180				ТТК №102	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №94	180				94	
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	300/6/10				3	
Итого за завтрак		405	9,8	16,2	57,0	425,4		
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВОЙ №399	200					399	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,8	83,4		
Обед		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50					20
		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
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №083	180					83
Итого за обед		40	21,2	24,6	93,7	695,4		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350	150/50					ТТК №151, 350	
		МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200				401	
		САТОН	40					
		ПЕЧЕНЬЕ	30					
Итого за Уплотненный полдник		450	39,0	30,3	80,6	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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День, 18	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180,5				ТТК №104	
		КАЧАО С МОЛОКОМ №397	180				397	
		СЫР (ГОРЦЫННИ)	10				7	
		БАТОН	25					
Итого за завтрак		400	15,6	12,2	66,4	399,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200						
Итого за 2 завтрака		200	3,0	1,0	42,0	192,0	368, 371	
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	СУТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯС ТТК №87	50					ТТК №87
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	180					ТТК №7
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ №372	180					372
		ХЛЕБ РЖАНОМ	30					
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
		Итого за обед		610	36,7	21,1	73,7	887,6
Уплотненный полдник	ПЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТТК №65	70/30						ТТК №65
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПРЕЧНЕВАЯ) №196	130					196
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
		БАТРУШКА С КОВИДЛОМ №458	75					458
Итого за Уплотненный полдник		505	24,4	20,4	123,6	799,0		
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

Прим пищи	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 19	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНИКАМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	180				ТТК №85	
		МОЛОКО КРЕМЕРНОЕ №400	180					400
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/9/15					3
Итого за завтрак:		420	18,6	18,8	45,3	407,7		
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200				399	
			200	1,0	0,2	19,6		83,4
Обед		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50				ТТК №44	
		СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180					
		ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350	150/50					ТТК №79, 350
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180					
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		670	17,7	12,2	83,0	630,2		
Уплотненный полдник		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350	150/50				ТТК №156, 350	
		КРИСМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					401
		БАТОН	50					
		БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478
Итого за Уплотненный полдник		500	37,2	30,5	98,9	835,3		
Всего за день:			72,6	59,7	246,8	1 855,6		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 20	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180				ТТК №105	
		КОФЕЛИНКА НАЛИТОК С МОЛОКОМ №395	200					395
		БАТОН	50					
Итого за завтрак		430	15,2	8,1	78,5	447,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	81,2		
Обед		ЖЕЛТАЯ КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					ТТК №28 ТТК №61 344 383
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	180					
		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ЦИЦЛЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70					
		РАДУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150					
		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		
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	50					ТТК №59, 355	
		СЫРЧЕНИКИ "РЪБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №59/№355	120/50					
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕРЛОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					
Итого за Уплотненный полдник		30				392		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	450	20,0	25,5	48,8	608,2		
Всего за день:			58,4	64,3	242,7	1 810,2		
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ								
Итого		6	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	1 728,0			
Соотношение:		1	1	4				