

Утверждаю:



Региональный руководитель ООО «КСП»

« *О.В.* » Щеголькова Н.В.

« *09* » сентября 2024 г.

Согласовано:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

« Детский сад № 1 Центрального района г. Волгограда »



« *С.М.* » Сорова С.М. 2024 г.

### ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(С соленые овощами)

Для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

ПОДСИМВЛЯЮЩЕЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции:	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 1	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180				ТТК №107/1 394
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150				
		БАТОН	40				
		Итого за завтрак	350	9,4	7,7	45,4	
Завтрак за 2 завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180				399	
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7		75,1
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				ТТК №88 ТТК №7 376	
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЛБ ТТК №88	150					
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	Итого за обед	520	23,5	21,6	60,1		531,9
Уютный полдник	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	50				ТТК №62 321 392 467	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110					
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15					
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					
Итого за Уютный полдник	415	13,7	15,3	69,9	456,7		
Итого за день:		47,5	44,8	193,1	1 376,3		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 2 Завтрак	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	30					ТТК №72 400
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130					
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					
	БАТОН	40					
	за завтрак	350	15,8	13,3	36,2	374,2	
Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371
	за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30					33 ТТК №44 ТТК №75 383
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	150					
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15					
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					
	за обед	510	13,1	14,5	66	455,7	
Полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/№350	130/60					ТТК №157, 350 387
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
за Уплотненный		400	17,8	17,1	64,7	456,3	
за день:			47,5	45,7	185,9	1377,4	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 3 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150				ТТК №83	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10				392	
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	45				213	
	БАТОН	20					
	Итого за завтрак	405	13,2	9	47,2	323,4	
Завтрак за 2 завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180				399	
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30				ТТК №28	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10				ТТК № 79	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79	150				393	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3.5					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	Итого за обед	540	14,6	12,1	58,8	426,9	
Удвоенный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40				324	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61/№354	50/30				ТТК №61, №354	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №168	110				166	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180				372	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за Удвоенный полдник	440	15,3	17,8	82,6	547,76		
Итого за день:		44	39,1	206,3	1373,16		

ДИЕТИЧЕСКОЕ 20-ти СУТНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 4 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150				ТТК №106 394	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150					
	БАТОН	50					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					
		355	12	9,4	49,4		331,4
Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371	
Завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30				ТТК №47 ТТК №7 376	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10					
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	130					
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
		510	20,43	19,4	50,02		464,6
Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИЙ) ТТК №151/№351	130/40				ТТК №151/351 401 473	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50					
		400	25,1	19,4	64,9		610,5
Полдник			58,33	49	183,32	1497,7	
Уплотненный							
Уплотненный							

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 5 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150				ТТК №104	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150				395	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20				2	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>11</b>	<b>10,1</b>	<b>62,2</b>	<b>387,2</b>	
Завтрак за 2 завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180				399	
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
	Полдник	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30				33
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУБ ТТК №87	150				ТТК №87/1
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67		130				ТТК №67	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383		150				383	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20					
<b>Итого за обед</b>	<b>410</b>	<b>17,9</b>	<b>20,5</b>	<b>100,4</b>	<b>617,5</b>		
Ужин	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				ТТК №77	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	50				151	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	120				388	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
<b>Итого за Уплотненный ужин</b>	<b>410</b>	<b>10,7</b>	<b>12,6</b>	<b>54,4</b>	<b>365,9</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>40,5</b>	<b>43,4</b>	<b>234,7</b>	<b>1445,7</b>		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 6 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №63	150				390,3	ТТК №63 400
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №400	150					
	БАТОН	50					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					
		355	15,4	10,1	59,5		
Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371	
Завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30				517,5	ТТК №201 ТТК №75 376
	СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201	150/15/10					
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15					
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45					
		595	16,3	14,9	76,4		
Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	130/40				ТТК №152, 350	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3,5					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75					
		425	17	21,2	113,6		677
Уплотненный завтрак			49,5	47	268,5	1676	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 7 Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130					ТТК №72 392
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					
	БАТОН	30					
		350	10,5	9,3	31,7	298,3	
Завтрак за 2 завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
1 Завтрак за обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30					ТТК №202 ТТК №64, 354 372
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	150/15					
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №64/№354	130/20					
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150					
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	35					
		530	19,8	11,8	71,7	492,4	
Полдник за Уютный полдник	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	50					ТТК №73 321 394
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110					
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180					
	БАТОН	60					
Уютный полдник за день:		400	16,17	16,64	60,74	396,67	
			47,37	37,94	181,84	1262,47	



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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 8	Завтрак						ТТК №104
		КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150				397
		КАКАО С МОЛОКОМ №397	150				213
		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45				
	БАТОН	20					
за завтрак		365	16,5	12,7	46,3	364,9	
Завтрак		200					368, 371
	за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Завтрак		30					ТТК №47
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ					
		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10				
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150				ТТК №7
		ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7				393
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				
за обед		587	23,6	21,7	54,9	519,4	
Полдник		50/30					ТТК №65
		ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядине) ТТК №65					205
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110				398
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
за Уплотненный		400	13,5	12,6	74,2	467,2	
за день:			54,4	47,8	194,4	1442,7	



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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 10 Завтрак	Икра кабачковая консервированная	30					ТТК №72 384		
	Омлет натуральный ТТК №72	130							
	Чай с молоком или сливками №384	150							
	Батон	40							
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>14,3</b>	<b>14,6</b>	<b>40,6</b>	<b>397</b>			
Завтрак за 2 завтрак	Сок фруктовый №389	180					389		
		180	0,9	0,2	17,7	75,1			
	<b>Итого за 2 завтрак</b>								
Обед	Огулец соленый	30					ТТК №88 ТТК №66 376		
	Суп с макаронными изделиями на к/б ТТК №88	150							
	Птица тушеная в соусе с овощами ТТК №66	150							
	Компот из сушеных фруктов №376	150							
	Хлеб ржаной	40							
	Хлеб пшеничный	20							
	<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>15,5</b>	<b>15,3</b>	<b>66,6</b>	<b>449,8</b>			
	Утренний полдник	Котлеты, биточки, шницели рубленые ТТК №61	50						ТТК №61 186 392
		Каша рассыпчатая с овощами (гречневая) №166	120						
		Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	180/10						
Хлеб пшеничный		40							
<b>Итого за Утренний полдник</b>		<b>400</b>	<b>15,8</b>	<b>15,6</b>	<b>73,7</b>	<b>487,56</b>			
Уплотненный десерт за день:			46,5	45,7	198,6	1409,46			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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 3 День 11	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	150				ТТК №107
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150				395
		СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5				7
		БАТОН	45				
			350	10,4	8,5	46,8	307,7
за завтрак							
Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371	
		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
за 2 завтрак							
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30				ТТК №87	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	150				ТТК №84	
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150				372	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
		520	20,1	10,3	79,8	512,6	
	за обед						
Полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	30				54	
	КОЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №62/№354	50/30				ТТК №62, 354	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110				321	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107				393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №487	50				487	
за Уплотненный		487	15	18	76,7	518,5	
за день:			46,3	37,6	222,3	1430	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150					ТТК №83
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					400
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213
	БАТОН	20					
	Итого за завтрак	365	17,4	12,7	44,4	362,6	
Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №386	110					388
	Итого за 2 завтрак	110	0,7	0,5	31,9	137,0	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30					33
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10					ТТК №47
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50					ТТК №61
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110					166
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	Итого за обед	520	15,2	21,5	79,2	564,96	
Полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351	130/40					ТТК №156, 351
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
Итого за Уплотненный полдник	410	22,5	22	77,4	645,2		
Итого за день:		55,8	56,7	232,9	1709,76		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 13 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150				ТТК №105 384	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	160					
	БАТОН	50					
		360	13,6	7,4	63,8		387,4
Завтрак за завтрак							
Завтрак за 2 завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180				399	
		180	0,9	0,2	17,7		75,1
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30				ТТК №88 ТТК №65 336 376	
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	150					
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30					
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	120					
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	150					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
		690	15,9	14,7	77,9		496,1
Полдник за обед	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50				ТТК №74 151 392 478	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	120					
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					
Полдник за Уплотнительный							
Полдник за день:		430	14	17,4	63,3	437,5	
			44,4	39,7	222,7	1396,1	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 14 Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					ТТК №72 397
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130					
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180					
	БАТОН	40					
	Итого за завтрак	380	14,9	15	42,52	411,15	
Завтрак Итого за 2 завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30					ТТК №28 ТТК №7 372
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСЕ ТТК №28	150					
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед	520	22,5	20,1	59,3	513,8		
Полдничный Итого за Уплотненный Итого за день:	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №32/№350	100/40					ТТК № 32, 350 398 467
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №388	180					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					
Итого за Уплотненный	400	15,8	15	78,7	538		
Итого за день:		54,1	50,3	198,22	1538,05		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 15 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ), ТТК №105	150					ТТК №105
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150					395
	БАТОН	45					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>11,3</b>	<b>8,7</b>	<b>47</b>	<b>313,4</b>	
Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					ТТК №44
	СУП С КРУПНОЙ НА КУБ ТТК №44	150					ТТК №67
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130					383
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	<b>Итого за обед</b>	<b>500</b>	<b>16,2</b>	<b>20,7</b>	<b>88,5</b>	<b>564,8</b>	
Полдник	КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ, ШНИЦЛИ РУБЕЛЕННЫЕ ТТК №61	50					ТТК №61
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110					344
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107					393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>427</b>	<b>13,5</b>	<b>18,2</b>	<b>72,7</b>	<b>500,86</b>		
Итого за день:		<b>41,8</b>	<b>48,4</b>	<b>227,2</b>	<b>1470,26</b>		



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак за завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150				507,9	ТТК №105 395 2
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150					
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20					
	БАТОН	40					
		395	14,6	10,2	88,5		
Завтрак за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				91,2	368, 371
		200	0,8	0,8	19,0		
Обед за обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30				344,2	ТТК №47 ТТК №66 376
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б ТТК №47	150					
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150					
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	150					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
		500	12,1	16,2	41,3		
Полдник за Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50				431,7	ТТК №74 321 382 467
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110					
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №487	50					
	420	14,5	15,5	66,4			
за день:		42	42,7	215,2	1375		

ПЕРИОДИЧЕСКОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г		
Неделя 4 День 17 Завтрак	КАША вязкая молочная (рисовая) ТТК №102	150				ТТК №102 394
	ЧАЙ с молоком или сливками №394	150				
	БАТОН	45				
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5				
Итого за завтрак		350	9,5	11,1	58	375,3
Завтрак за 2 завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №398	180				399
		180	0,9	0,2	17,7	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30				33
	БОРЩ со сметаной ТТК №200	150/5				
	ФРИКАДЕЛЬКИ в соусе (говядина) ТТК №60	50/30				
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с МАСЛОМ №205	110				
	КИСЕЛЬ из повидла, джема, варенья №383	150				
	ХЛЕБ ржаной	20				
Итого за обед		545	15,4	19,3	79,4	529
Полдник	ЗАПЕКАНКА из ТВОРОГА с СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350	130/50				ТТК №151, 350 401
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180				
	БАТОН	40				
Итого за Уплотненный полдник		400	24,4	18,8	55	563,1
Итого за день:			50,2	49,4	210,1	1542,5

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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 4 День 18	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150				ТТК №104
		КАКАО С МОЛОКОМ №397	160				397
		БАТОН	40				
	за завтрак	350	12,6	8,5	57,12	354,35	
Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №366, №371	200					366, 371
	за 2 завтрак	200	3	1	42	192	
Завтрак	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСЕ ТТК №87	150					ТТК №87
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150					372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	за обед	520	23,1	19,4	63,9	527,2	
Полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30					ТТК №65
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110					166
	НАЛИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
за Уплотненный	415	16,3	16,6	87	566,2		
за день:		55	45,5	250,02	1639,75		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	150					ТТК №85	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150				400		
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45				213		
	БАТОН	30						
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>16,4</b>	<b>13,4</b>	<b>37,5</b>	<b>338,4</b>		
Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399	
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
Полдник	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30					ТТК №44	
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	150						
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350	150/50						ТТК №79, 350
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150						376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	<b>Итого за обед</b>	<b>590</b>	<b>17,1</b>	<b>11,8</b>	<b>78</b>	<b>503,3</b>		
Уютный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350	130/40					ТТК №156, 350	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180						
	БАТОН	50						401
Уплотненный полдник	Итого за Уплотненный полдник	400	21,8	21,9	66,6	598		
	<b>Итого за день:</b>		<b>56,2</b>	<b>47,3</b>	<b>199,8</b>	<b>1514,8</b>		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 20 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150				ТТК №105 395 7		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	160						
	БАТОН	40						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5						
		355	13,6	8,1	61,9		373,7	
Завтрак за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №366, №371	200				366, 371		
		200	0,8	0,8	19,0		91,2	
Завтрак за обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				ТТК №28 ТТК №61 344 383		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	150						
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50						
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110						
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25						
		555	15	19,1	85,9		566,36	
	Обеденный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	40					ТТК №59, 354 392
		СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №59/№354	100/30					
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392		180/10						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20						
ПЕЧЕНЬЕ		20						
Уплотненный завтрак за день:		400	10,65	13,6	55	408,3		
			40,05	41,6	221,8	1439,56		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого		Б	Ж	УГ	ккал
Итого за период		848,6	850,3	3 956,2	27 820,3
Среднее значение за период		42,4	42,5	197,8	1391,0
Соотношение:		1	1	4	