

Утверждаю:

Региональный руководитель ООО «КСП»

Н.В. Щеголькова

2024 г.



Согласовано:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

«Детский сад № 53 Центрального района г. Волгограда»

2024 г.



### ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(Со свежими овощами)

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

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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 КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	160				ТТК №107/1 394
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150				
		БАТОН	40				
		Итого за завтрак	350	9,4	7,7	45,4	
ВТРАК	Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №389	180				389
		Итого за 2 завтрака	180	0,9	0,2	17,7	
Д	Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				ТТК №88 ТТК №7 376
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88	150				
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150				
		КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	150				
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				
		Итого за обед	520	23,5	21,6	60,1	
Полдник	Полдник	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	50				ТТК №62 321 382 467
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110				
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №382	180/10				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15				
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50				
Итого за Уплотненный 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

Лето-Весна

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 1 День 2 Завтрак	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	30					ТТК №72 400	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130						
	МОЛОКО КИпяченое №400	150						
	БАТОН	40						
		350	15,8	13,3	36,2	374,2		
Завтрак за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30						33
	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, 350 397	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
		400	17,8	17,1	64,7	456,3		
	за Уплотненный полдник		47,5	45,7	185,9	1377,4		
за день:								

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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 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
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30					ТТК №28
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10					ТТК № 79
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫЮ (говядина) ТТК №79	150					393
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3,5					
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		540	14,6	12,1	59,1	427,2	
Полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40					324
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354	50/30					ТТК №61, №354
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110					166
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за Уплотненный полдник		440	15,3	17,8	82,6	547,76	
Итого за день:			44	39,1	206,6	1373,46	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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 1 День 4 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150				ТТК №106 394	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150					
	БАТОН	50					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					
Итого за завтрак		355	12	9,4	49,4	331,4	
Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371	
	Итого за завтрак	200	0,8	0,8	19,0		91,2
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30				ТТК №47 ТТК №7 376	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10					
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	130					
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	Итого за обед	510	20,43	19,5	50,42		467,7
Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИЙ) ТТК №151/№351	130/40				ТТК №151/351 401 473	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	150					
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50					
Итого за Уплотненный полдник	400	25,1	19,4	64,9	610,5		
Итого за день:		58,33	49,1	183,72	1500,8		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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 1 День 5 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150				387,2	ТТК №104
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №385	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>		
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>	
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30					33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КБ ТТК №87	150					ТТК №87/1
Завтрак за обед	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130					ТТК №67
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
	<b>Итого за обед</b>	<b>520</b>	<b>17,9</b>	<b>20,5</b>	<b>100,4</b>	<b>617,5</b>	
Обеденный	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					ТТК №77
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	50					151
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	120					398
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
<b>Итого за Уплотненный полдник</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

Лето-Весна

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 6 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150				390,3	ТТК №83 400
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					
	БАТОН	50					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					
		355	15,4	10,1	59,5		
Завтрак							
Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				91,2	368, 371
		200	0,8	0,8	19,0		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30				517,8	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					
		585	16,3	14,9	76,7		
Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	130/40				1676,3	ТТК №152, 350 393 458
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	150/73,5					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75					
		425	17	21,2	113,6		
Уплотненный полдник							
за день:			49,5	47	268,8		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Прием пищи	Применение 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	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10				392	
	БАТОН	30					
Завтрак за завтрак		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	
Дневной полдник за обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	150/15				ТТК №202	
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №64/№354	130/20				ТТК №64, 354	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150				372	
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	35					
		530	19,8	11,9	72,1	495,5	
Дневной полдник за Уплотненный полдник	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	50				ТТК №73	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110				321	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180				394	
	БАТОН	60					
Уплотненный полдник за день:		400	16,17	16,64	60,74	396,67	
			47,37	38,04	182,24	1265,57	



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Прием пищи	Примем 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	150				ТТК №104 397 213	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150					
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					
	БАТОН	20					
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>16,5</b>	<b>12,7</b>	<b>46,3</b>		<b>364,9</b>
Завтрак за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №371	200				365, 371	
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>		<b>91,2</b>
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30				ТТК №47 ТТК №7 393	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10					
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
	<b>Итого за обед</b>	<b>587</b>	<b>23,6</b>	<b>21,7</b>	<b>55,2</b>		<b>519,7</b>
Полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30				ТТК №65 205 398	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110					
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Уплотненный полдник за день:		400	13,5	12,6	74,2	467,2	
			54,4	47,8	194,7	1443	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 1-3 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 2 День 9 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150				ТТК №105	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150				400	
	БАТОН	50					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5				7	
Итого за завтрак		355	16,3	10,2	61,8	402,4	
Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Полдник	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30					33
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10					ТТК №28
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	130/5					ТТК №68
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	Итого за обед	515	13,5	19,5	62,3	527,7	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	130/50					ТТК №151, 351
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					401
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467
Итого за Уплотненный полдник	410	25,4	20,6	65,4	625,4		
Итого за день:		56,1	50,5	207,2	1630,6		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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 №72 394
	Омлет натуральный ТТК №72	130					
	Чай с молоком или сливками №394	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 с 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>	
Дневной обед	Огурец свежий	30					ТТК №88 ТТК №66 376
	Суп с макаронными изделиями на кв ТТК №88	150					
	Птица, тушенная 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>66,9</b>	<b>450,1</b>	
Полдник	Котлеты, биточки, шницели рубленые ТТК №61	50					ТТК №61 166 392
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая) №166	120					
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	180/10					
	Хлеб пшеничный	40					
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>400</b>	<b>15,8</b>	<b>15,6</b>	<b>73,7</b>	<b>487,56</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>46,5</b>	<b>45,7</b>	<b>198,9</b>	<b>1409,76</b>		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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 КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	150				ТТК №107
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150				395
		Сыр (порциями) №7	5				7
		БАТОН	45				
	Итого за завтрак	350	10,4	8,5	46,8	307,7	
Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371	
		Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Завтрак	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30					ТТК №87
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	150				ТТК №87
		МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150				ТТК №64
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150				372
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				
		Итого за обед	520	20,1	10,4	80,2	515,7
Полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	30				54	
		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 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 №467	50				467
	Итого за Уплотненный полдник	487	15	18	76,7	518,5	
Итого за день:		46,3	37,7	222,7	1433,1		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Прием пищи	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак Неделя 3 День 12	КАША ЖИДКАЯ (молочная) ТТК №83	150					ТТК №83 400 213
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					
	БАТОН	20					
	Итого за завтрак	365	17,4	12,7	44,4	362,6	
Завтрак за 2 завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	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					
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50					
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110					
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	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, 351 401
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
	Итого за Уплотненный полдник	410	22,5	22	77,4	645,2	
38 день:			55,8	56,7	232,9	1709,76	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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 13	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150				ТТК №105 394
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	160				
		БАТОН	50				
			360	13,6	7,4	63,8	
Завтрак за 2 завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180				399	
		180	0,9	0,2	17,7		75,1
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	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					
		590	15,9	14,7	78,2		496,4
Полдник	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					
Уплотненный полдник за день:		430	14	17,4	63,3	437,5	
		44,4	39,7	223	1396,4		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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 14							
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	30					ТТК №72 397
	Омлет натуральный ТТК №72	130					
	Какао с молоком №397	160					
	Батон	40					
Итого за завтрак		360	14,9	15	42,52	411,15	
Завтрак за 2 завтрак	Сок фруктовый №399	180					399
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	Помидоры свежие	30					ТТК №28 ТТК №87 372
	Борщ с капустой и картофелем на м/б 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	20,2	69,7	516,9	
Полдник	Фрикадельки "Вкусняшка" с соусом молочным ТТК №32/№350	100/40					ТТК № 32, 350 388 467
	Напиток из плодов шиповника №398	180					
	Хлеб пшеничный	30					
	Булочка ванильная №467	50					
Итого за Уплотненный полдник	400	15,8	15	78,7	538		
Итого за день:		54,1	50,4	198,62	1541,15		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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 15 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) ТТК №106	150				ТТК №106	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150				395	
	БАТОН	45					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5				7	
	<b>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>за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				ТТК №44	
	СУП С КРУПОЙ НА К/Б 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>за обед</b>	<b>500</b>	<b>16,2</b>	<b>20,7</b>	<b>88,5</b>	<b>564,8</b>	
Удлиненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50				ТТК №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТА) №344	110				344	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7				383	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50				478	
	<b>за Удлиненный полдник</b>	<b>427</b>	<b>13,5</b>	<b>18,2</b>	<b>72,7</b>	<b>500,86</b>	
за день:		<b>41,8</b>	<b>48,4</b>	<b>227,2</b>	<b>1470,26</b>		



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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 17	Завтрак	КАША вязкая молочная (рисовая) ТТК №102	150				ТТК №102 394 7	
		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 №399	180				399		
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7		75,1	
Полдник	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	БОРЩ со сметаной ТТК №200	30				33 ТТК №200 ТТК №60 205 383	
		ФРИКАДЕЛЬКИ в соусе (говядина) ТТК №60	150/5					
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с МАСЛОМ №205	50/30					
		КИСЕЛЬ из повидла, джема, варенья №383	110					
		ХЛЕБ ржаной	150					
		Итого за обед	20	15,4	19,3	79,4		529
		Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с соусом молочным ТТК №151/№350	130/50				
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

Лето-Весна

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 18 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая), ТТК №104	150				ТТК №104 397	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	160					
	БАТОН	40					
		350	12,6	8,5	57,12		354,35
за завтрак							
Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371	
		200	3	1	42		192
Полдник	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30				ТТК №87 ТТК №7 372	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЛБ ТТК №87	150					
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
		520	23,1	19,5	64,3		530,3
за обед							
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №85	50/30				ТТК №65 165 398	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №165	110					
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
за Уплотненный полдник		415	16,3	16,6	87	566,2	
за день:			55	45,6	250,42	1642,85	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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					
	Итого за завтрак	375	16,4	13,4	37,5	338,4	
Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30					
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	150					ТТК №44
	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					
	Итого за обед	590	17,1	11,8	78,3	503,6	
Полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350	130/40					ТТК №156, 350
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					401
	БАТОН	50					
Итого за Уплотненный полдник	400	21,8	21,9	66,6	598		
Итого за день:		56,2	47,3	200,1	1515,1		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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	КАША ЖЕЛТКАЯ (пшеничная) ТТК №105 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БАТОН СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	150				ТТК №105	
		160				395	
		40					
		5				7	
		355	13,6	8,1	61,9	373,7	
Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №358, №371	200				368, 371	
		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
		150				ТТК №28	
		50				ТТК №61	
		110				344	
		150				383	
		40					
		25					
555	15	19,1	85,9	566,36			
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	40					
		100/30				ТТК №59, 354	
Уплотненный полдник	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №382 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬЕ	180/10				392	
		20					
		20					
400	10,65	13,73	55,6	412,4			
за день:		40,05	41,73	222,4	1443,66		

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	