

Утверждаю:

Региональный руководитель ООО «КСП»

Н.В. Щеголькова

« 09 » Июня 2024 г.

Согласовано:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

«Детский сад № 33 Центрального района г. Волгограда»

« 09 » Июня 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(С солеными овощами)

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

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 1	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	180				ТТК №107	2011	
		200				394	2011	
		30/10				1	2011	
		420	9,7	14,4	45,8	361,1		
завтрак								
завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200						
		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ №20 СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯС ТТК №88 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				20	2011	
		180				ТТК №88		
		150				ТТК №7		
		180				376	2011	
		50						
		20						
		630	26,1	21,7	79,5	624,4		
зубед								
вечерний полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	70				ТТК №62		
		130				321	2011	
		190/10				392	2011	
		50						
		50				467	2011	
Углотенный								
зубед								
		500	22,2	19,7	93,8	647,4		
			59,0	56,0	238,7	1 716,3		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 2	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150					ТТК №72	
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №400	200					400	2011
	БАТОН	50						
	завтрак	400	24,7	25,3	37,9	485,2		
завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	2011
	завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
завтрак	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						
завтрак		650	20,6	17,7	84,9	590,8		
полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/№350	150/60					ТТК №157, 350	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200					397	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
	ПЕЧЕНЬЕ	20						
полдник		470	30,5	24,5	77,0	668,0		
ужин		76,6	66,3	218,8	1 835,2			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя.1 День 3	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
Завтрак		445	14,4	9,8	51,8	351,7		
Зак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200						
		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	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						
		647	16,4	12,5	72,1	485,9		
Вечерний полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60					324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №81/№354	70/30					ТТК №81, 354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №168	130					168	2011
	КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
Уплотнительный	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60						
		530	24,5	23,6	101,0	731,6		
Итого за день:			56,3	46,1	244,5	1 652,6		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 4	к	180				ТТК №106	2011	
		180				384	2011	
		40/5/15				3	2011	
	завтрак	420	14,4	15,2	48,6	395,2		
к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371	2011	
	2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60						
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/10				ТТК №47		
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150				ТТК №67	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200				376		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
		660	24,9	22,3	66,8	575,7		
Уплотненный	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/50				ТТК №151/351	2011	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200				401	2011	
	БУЛОЧКА ВЕСУШКА №473	50				473	2011	
		450	37,3	27,8	66,8	693,4		
Итого за день:		77,4	66,1	203,2	1 755,5			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 5	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	
	завтрак	435	13,2	11,6	73,5	457,4		
к завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200				399	2011	
	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 №87/1		
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150				ТТК №7		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180				383	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	обед	630	36,9	36,2	99,8	879,0		
вечерний полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	70				ТТК №77		
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	130				166	2011	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180				398	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
вечерний полдник	470	17,0	16,0	64,8	495,1			
вечерний полдник	470	68,1	64,0	257,7	1 914,9			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 6	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	160					ТТК №83	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	160				400	400	2011
	БАТОН	30						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10				7	7	2011
	Завтрак		400	16,9	12,5	55,1	400,6	
Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368, 371	2011
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50						
Обед	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 РУЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
Обед		770	23,4	18,6	88,2	630,1		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	150/50					ТТК №152, 350	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75					458	2011
	Уплотненный день:		492	25,8	21,0	112,1	748,4	
			66,9	52,9	274,4	1 870,3		

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	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 7	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					ТТК №72	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150					392	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10						
	БАТОН	30						
завтрак		430	18,7	24,3	32,0	426,9		
завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50					ТТК №202	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	180/25						
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №64/№348	150/30					ТТК №64, 348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
		655	25,1	15,8	85,4	606,2		
УВЕНЧИТЫЙ ПОЛДНИК	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	70					ТТК №73	
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130					321	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200					394	2011
	БАТОН	30						
	ПЕЧЕНЬЕ	20						
плотный		450	20,8	13,7	66,5	481,4		
день:			65,6	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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 8	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180				ТТК №104	2011	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180				397		
	БАТОН	20						
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45				213		
		425	18,4	14,1	54,6	420,5		
завтрак								
к. завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200	0,8	0,8	19,0	368, 371	2011	
		200				91,2		
обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ 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 №383	180/10/7				383		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
		622	23,4	24,0	53,7	533,4		
УВЕНЧИТЫЙ ПОЛДНИК	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТТК №85	70/30				ТТК №85	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130				205		
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180				398		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50				478		
		510	23,1	22,7	112,1	769,5		
плотный			65,7	61,6	239,4	1 814,6		
	день:							

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 9	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180					ТТК №105	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180				400		2011
	БАТОН	30						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10				7		2011
	Итого завтрак		400	17,9	12,5	59,4		
Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
	Итого 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 РУЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	Итого обед		640	26,9	19,9	86,8		
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/50					ТТК №151, 351	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					401	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
	Итого ужин		450	37,4	28,7	68,1		
Итого день			83,2	61,3	233,9			1 873,5

НОРМАТИВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя-2 День 10	Икра кабачковая консервированная	50					ТТК №72	
	Омлет натуральный ТТК №72	150					394	2011
	Чай с молоком или сливками №394	200						
	Батон	30						
	завтрак	430	21,6	26,8	37,8	484,8		
вск 2 завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №389	200						
		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50						
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КЪБ ТТК №88	180					ТТК №88	
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150					ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
		670	23,9	16,4	86,4	599,9		
енный полдник	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						
Уплотненный день:		450	22,1	21,0	72,8	579,3		
			68,6	64,4	218,6	1 747,4		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 11	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180				ТТК №107		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180				395	2011	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	35/10				1	2011	
завтрак		405	9,9	14,1	48,1	368,6		
зак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368. №371	200						
		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368, 371	2011
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						
		670	23,9	11,8	105,8	648,7		
вечерний полдник	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 №383	180/10/7				393	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50				467	2011		
Уплотненный		602	23,6	24,6	98,6			
день:			58,2	51,3	271,5	1 832,6		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 12	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180					ТТК №83	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213	2011
	МОЛОКО КИпяЧЕНОЕ №400	180					400	2011
	БАТОН	20						
	Завтрак	425	19,3	14,2	50,3	406,6		
Обед	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110					388	2011
	Салат из свежих овощей	110	0,7	0,5	31,9	137,0		
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	60					33	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	200/10					ТТК №47	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80					ТТК №61	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					166	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200					383	2011
Обед		50						
Обед		750	27,3	28,4	111,5	823,8		
Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351	150/50					ТТК №156, 351	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					401	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	ПЕЧЕНЬЕ	20						
	Плотный		450	33,6	24,9	78,1	686,0	
Итого:			80,9	68,0	271,8	2 053,4		

ПРАКТИЧЕСКОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 13	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	
	Завтрак	415	13,3	10,2	77,1	457,7		
Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200				399	2011	
	2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50						
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	180				ТТК №88		
	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ 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						
	Обед	720	21,9	20,1	89,2	636,7		
Вечерний полдник	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	
Уплотненный день:		500	20,9	16,8	73,1	536,3		
Итого:			57,1	47,3	259,0	1 714,1		

ПРАКТИЧЕСКОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя-3 День 14	Икра кабачковая консервированная	50							
		150					ТТК №72		
		200					397	2011	
		20							
завтрак	БАТОН	420	21,7	27,3	33,8	474,5			
завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200							
		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50							
		180					ТТК №28		
		150					ТТК №7		
		180					372	2011	
		40							
		20							
обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	620	24,6	21,0	73,2	586,2			
Уплотненный полдник	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК № 32/№350	140/50						ТТК № 32, 350	2011
		180					398	2011	
		30							
		50					467	2011	
Уплотненный день:	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	450	27,5	35,3	85,3	785,4			
			74,8	83,8	211,9	1 929,5			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Понедельник День 15	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) ТТК №106	180				ТТК №106		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10				7	2011	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200				395	2011	
	БАТОН	40						
Завтрак		430	13,7	11,4	52,8		369,6	
Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200	0,8	0,8	19,0	368, 371	2011	
		200						
Зуд	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	СУП С КРУПОЙ НА КИБ ТТК №44	180				ТТК №44		
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150				ТТК №66		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180				383	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Обед		630	37,0	38,1	98,2		887,2	
Полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70				ТТК №61		
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150				321	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7				393	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
Ужин	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50				478	2011	
Итого за день:		497	20,4	26,6	77,8		650,9	
			71,9	76,9	247,6		1 998,9	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 16	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						
завтрак		455	15,2	10,9	90,5	525,6		
завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371	2011	
		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 №67		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180				376	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
		600	19,4	17,7	53,8	455,6		
дневной полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70				ТТК №74		
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130				344	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50				467	2011	
плотный ужин		490	21,8	14,6	80,4	548,4		
			57,2	44,0	243,7	1 620,8		

ПЕДИМЕТРИЧЕСКОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 17	КАША вязкая молочная (рисовая) ТТК №102 ЧАЙ с молоком или сливками №394 БУТЕРБРОД с сыром №3	180				ТТК №102	2011	
		180				394		
		305/10				3		
		405	9,8	16,2	57,0	425,4		
завтрак								
зак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					2011	
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
2 завтрак								
обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ №20 БОРЩ со сметаной ТТК №200 ФРИКАДЕЛЬКИ в соусе ТТК №60 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом №205 КИСЕЛЬ из повидла, джема, варенья №383 ХЛЕБ РУЖАНОЙ	50				20	2011	
		180/5				ТТК №200		
		70/30				ТТК №60		
		130				205		
		180				383		
		40						
685	21,2	24,6	93,7	695,4				
вечерний полдник	ЗАПЕКАНКА из творога с соусом молочным ТТК №151/№350 КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401 БАТОН ПЕЧЕНЬЕ	150/60				ТТК №151, 350	2011	
		200				401		
		40						
		30						
Уплотненный день:		480	39,0	30,3	80,8	772,4		
			71,0	71,3	251,1	1 976,6		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 18	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/5					ТТК №104	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180				387		2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10				7		2011
	БАТОН	25						
	завтрак		400	15,6	12,2	56,4	399,5	
завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200	3,0	1,0	42,0	192,0	368, 371	2011
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50						
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б ТТК №87	180					ТТК №87	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7	
	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
		610	26,7	21,1	73,7	597,6		
УВЛЮЧЕНИЕ	ТЕ-ФТЕЛИ С СОУСОМ ТТК №65	70/30					ТТК №65	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130					166	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	160					398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75					458	2011
УВЛЮЧЕНИЕ		505	24,4	20,4	123,5	799,0		
УВЛЮЧЕНИЕ			69,7	54,7	295,6	1 988,1		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 19	к	180					ТТК №85	
		180					400	2011
		40/5/15					3	2011
	завтрак	420	16,6	16,8	45,3	407,7		
завтрак	сок фруктовый №399	200					399	2011
		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 №378	180					378	2011
	хлеб ржаной	40						
	хлеб пшеничный	20						
		670	17,7	12,2	83,0	530,2		
утро	пудинг из творога (запеченный) с соусом молочным ТТК №156/№350	150/50					ТТК №156, 350	2011
	кисломолочный напиток №401	200					401	2011
	батон	50						
	булочка осенняя №478	50					478	2011
Уплотненный		500	37,2	30,5	98,9	835,3		
день:			72,5	59,7	246,8	1 856,6		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180					ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200					395	2011
	БАТОН	50						
Завтрак		430	15,2	8,1	78,5	447,5		
Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Завтрак	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 РУЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
Завтрак		700	22,4	29,9	96,4	762,3		
Утренний полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50						
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №59/№355	120/50					ТТК №59, 355	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
Полдник		450	20,0	25,5	48,8	509,2		
Ужин			58,4	64,3	242,7	1 810,2		
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ								
Итого								ккал
Итого за период		6	ж	уг	ккал			
Среднее значение за период		1 086,1	1 096,6	4 802,3	34 560,1			
Соотношение:		54,3	54,8	240,1	1728,0			
		1	1	4				