

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**

**(С солеными овощами)**

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

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 1	К	180					ТТК №107	
		200					394	2011
		30/10					1	2011
		420	9,7	14,4	45,8	361,1		
завтрак								
зак	2 завтрак	200					399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
обед	С	50					20	2011
		180					ТТК №88	
		150					ТТК №7	
		180					376	2011
		50						
		20						
630	26,1	21,7	79,5	624,4				
полдник	П	50					467	2011
		200					383	2011
		250	4,2	3,9	57,3	281,3		
		70					ТТК №62	
ужин	У	130					321	2011
		190/10					392	2011
		50						
		450	18,1	15,8	64,9	480,1		
		180					401	2011
180	5,1	4,4	7,0	92,5				
64,2	60,4	274,1	1 922,8					

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 2	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150					ТТК №72	2011
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №400	200				400		
	БАТОН	50						
		400	24,7	25,3	37,9	485,2		
Завтрак								
Зак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200					368	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50					33	2011
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180					ТТК №44	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/30					ТТК №75	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Печенье		650	20,6	17,7	84,9	590,8		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50						2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392	
		250	3,9	4,9	47,0	247,9		
Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/350	150/60					ТТК №157, 350	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200					397	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
		450	29,0	22,5	62,1	584,6		
2 ужин	КЕФИР №401	180					401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
день:			84,1	75,6	257,9	2 092,2		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	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
	<b>завтрак</b>		445	14,4	9,8	51,8	361,7	
<b>зак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200					399	2011
	<b>2 завтрак</b>	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
<b>обед</b>	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 РУЖАНОЙ	40							
		647	16,4	12,5	72,1	485,9		
<b>зак</b>	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200					394	2011
	<b>Полдник</b>	250	6,8	7,4	52,8	305,8		
<b>ужин</b>	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60					324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61/№354	70/30					ТТК №61, 354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130					166	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60						
		530	24,5	23,6	101,0	731,6		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
	<b>день:</b>	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
		68,2	57,9	304,3	2 050,9			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 4	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	180				ТТК №106	2011	
		180				394	2011	
		40/5/15				3	2011	
		420	14,4	15,2	48,6	395,2		
Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200				368	2011	
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС СО СМЕТАНОЙ ТТК №47 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60				ТТК №47		
		180/10				ТТК №7		
		150				376	2011	
		200						
		40						
		20						
660	24,9	22,3	66,8	575,7				
Ужин	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №353	50				473	2011	
		200				363	2011	
		250	4,1	3,0	58,0	274,9		
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 БАТОН	150/60				ТТК №151/351	2011	
		180/10/7				393	2011	
		45						
		452	31,5	21,6	65,6	597,8		
Обед	КЕФИР №401	180				401	2011	
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
		80,8	67,3	265,0	2 027,3			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г			
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	
Обед	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200					
		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399
Ужин	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б ТТК №87	180				20	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150				ТТК №87	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180				ТТК №67	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50				383	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
		630	36,9	36,2	99,8	879,0	
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50					
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200					
		250	7,7	8,2	53,7	321,1	397
Ужин	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	70				ТТК №77	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	130				151	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №388	180				388	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
		470	17,0	16,0	64,8	495,1	
Ужин	КЕФИР №401	180					
		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401
Ужин		80,9	76,6	318,4	2 328,5		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 6	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180					ТТК №83	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180				400		2011
	БАТОН	30						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10				7		2011
завтрак		400	16,9	12,5	55,1	400,6		
завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	200					371	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50						
	СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201	200/20/10					ТТК №201	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/50					ТТК №75	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
		770	23,4	18,6	88,2	630,1		
Полдник	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75					458	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
		275	5,1	2,8	62,5	295,8		
ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	150/60					ТТК №152, 350	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	160/10/7					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45						
		452	22,8	19,0	72,3	558,7		
ужин	КЕФИР №401	180					401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
итого:			74,1	58,1	304,1	2 068,9		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 7	Икра кабачковая консервированная	50						
		150					ТТК №72	
		190/10					392	2011
		30						
Завтрак	БАТОН	430	18,7	24,3	32,0	426,9		
Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200						
		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50						
		180/25					ТТК №202	
		150/30					ТТК №64, 348	2011
		180					372	2011
		40						
655	25,1	15,8	85,4	606,2				
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50						
		200					398	2011
		250	4,5	5,2	57,3	306,6		
Ужин	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	70						
		150					ТТК №73	
		200					321	2011
		40					394	2011
460	20,4	12,7	59,7	443,7				
Ужин	КЕФИР №401	180						
		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		74,8	62,6	261,0	1 959,3			



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 8		180					ТТК №104	2011
		180				397		
		20						
		45				213		
		425	18,4	14,1	54,6	420,5		
Завтрак								
Обед		200					368	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Ужин		50					20	2011
		180/5					ТТК №47	
		150					ТТК №7	
		180/10/7					393	
		40						
Завтрак		622	23,4	24,0	53,7	533,4		
Обед		50					478	2011
		190/10					392	
Ужин		250	3,6	5,3	36,6	208,5		
		70/30					ТТК №65	
Завтрак		130					205	2011
		180					398	
		50						
		460	19,6	17,4	85,3	600,4		
Обед		180					401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Ужин			70,9	66,0	256,2	1 946,5		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 9	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180					ТТК №105	2011
		180				400		
		30						
		10				7		
завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	400	17,9	12,5	59,4	422,7		
		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50					33	2011
		180/10					ТТК №28	
		150					ТТК №68	
		180					383	2011
		50						
		20						
завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200						
		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
		190/10					392	2011
		250	4,2	3,9	38,7	206,7		
		150/60					ТТК №151, 351	2011
Ужин	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №386	200					386	2011
		40						
завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	450	31,7	20,8	72,7	631,0		
		180					401	2011
завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180						
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	86,8	61,7	284,2	2 103,9		
		180						

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя.2 День 10 К	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150				ТТК №72		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200				394	2011	
	БАТОН	30						
	<b>завтрак</b>		<b>430</b>	<b>21,6</b>	<b>26,8</b>	<b>37,8</b>	<b>484,8</b>	
Завтрак 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200					399	2011
		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50						
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КВБ ТТК №88	180				ТТК №88		
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150				ТТК №66		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200				376	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
<b>обед</b>		<b>670</b>	<b>23,9</b>	<b>16,4</b>	<b>88,4</b>	<b>599,9</b>		
Ужин	ПЕЧЕНЬ	50						
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200					395	2011
		<b>250</b>	<b>6,9</b>	<b>7,3</b>	<b>54,2</b>	<b>311,6</b>		
Ужин	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШИЩЕЛИ 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						
<b>Ужин</b>		<b>450</b>	<b>22,1</b>	<b>21,0</b>	<b>72,8</b>	<b>579,3</b>		
Ужин 2 ужин день:	КЕФИР №401	180					401	2011
		<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>		
	<b>2 ужин</b>		<b>80,6</b>	<b>76,1</b>	<b>279,8</b>	<b>2 151,5</b>		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 11	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180				ТТК №107		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180				395	2011	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	35/10				1	2011	
		405	9,9	14,1	48,1	368,6		
Завтрак								
Обед	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200				368	2011	
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Ужин	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	180				ТТК №87		
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150				ТТК №64	2011	
	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		
Обед	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50				467	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200				383	2011	
Полдник		250	4,2	3,8	57,3	281,3		
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50				54	2011	
Ужин	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№355	70/50				ТТК №62, 355	2011	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150				321	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7				393	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35						
	552	19,5	20,7	69,7	556,8			
Завтрак	КЕФИР №401	180				401	2011	
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Итого за день:		63,4	55,7	306,9	2 039,1			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 12	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		
к	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110					388	2011
		110	0,7	0,5	31,9	137,0		
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60					33	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	200/10					ТТК №47	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	80					ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150					166	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
обед		750	27,3	28,4	111,5	823,8		
к	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №382	190/10					382	2011
полдник		250	3,9	4,9	47,0	247,9		
ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351	150/60					ТТК №156, 351	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45						
		452	27,9	18,5	73,3	582,4		
ужин		180					401	2011
ужин	КЕФИР №401	180						
ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
ужин		84,2	70,9	321,0	2 290,2			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 13	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	
		415	13,3	10,2	77,1	457,7		
Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200				399	2011	
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50						
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	180				ТТК №88		
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30				ТТК №65	2011	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130				336	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180				376	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
		720	21,9	20,1	89,2	636,7		
К	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50				478	2011	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200				398	2011	
Полдник		250	4,2	5,6	46,9	267,2		
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70				ТТК №74		
Ужин	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	
		450	20,9	16,8	73,1	536,3		
Ужин	КЕФИР №401	180				401	2011	
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Ужин			66,4	57,3	312,9	2 073,8		

ПРИМЕНЕНИЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 14	Икра кабачковая консервированная	50						
		150					ТТК №72	
		200					397	2011
		20						
Завтрак	Батон	420	21,7	27,3	33,8	474,5		
Завтрак	Сок яблочно-виноградный, сок яблочно-абрикосовый №399	200					399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	Помидоры соленные	50						
		180					ТТК №28	
		150					ТТК №7	
		180					372	2011
		40						
		20						
		620	24,6	21,0	73,2	586,2		
Полдник	Булочка ванильная №487	50					487	2011
		190/10					392	2011
		250	4,2	3,9	38,7	206,7		
Ужин	Икра свекольная или морковная (морковная) №54	50					54	2011
		140/50					ТТК № 32, 350	2011
		180					398	2011
		30						
		450	24,5	33,8	62,0	668,0		
Ужин	Кефир №401	180					401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Итого:			81,1	90,6	234,3	2 111,3		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 15	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №105	180					ТТК №105	
		10					7	2011
		200					395	2011
		40						
завтрак		430	13,7	11,4	52,8	369,6		
завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	200					371	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
		180					ТТК №44	
		150					ТТК №67	
		180					383	2011
		50						
		20						
630	37,0	38,1	98,2	887,2				
завтрак	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
		200					394	2011
		250	6,5	7,8	42,4	266,4		
полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕЛЕННЫЕ ТТК №61	70					ТТК №61	
		150					344	2011
		180/107					383	2011
		35						
452	17,3	21,3	53,5	493,7				
ужин	КЕФИР №401	180					401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
2 ужин		80,4	83,8	272,9	2 200,6			



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	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 (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50						
обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б ТТК №47	180					ТТК №47	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150					ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
		600	19,4	17,7	53,8	455,6		
полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200					383	2011
		250	4,2	3,9	57,3	281,3		
ужин	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70					ТТК №74	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150					321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №382	190/10					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
	460	18,1	11,4	54,4	400,6			
ужин	КЕФИР №401	150					401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Итого:			82,8	49,1	282,0	1 846,8		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 17	КАША вязкая молочная (рисовая) ТТК №102	180				ТТК №102	2011	
	ЧАЙ с молоком или сливками №394	180				394		
	БУТЕРБРОД с сыром №3	30/5/10				3		
завтрак		405	9,8	16,2	57,0	425,4		
к завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	САЛАТ из белокочанной капусты №20	50					20	2011
	БОРЩ со сметаной ТТК №200	180/5				ТТК №200	2011	
	ФРИКАДЕЛЬКИ в соусе (говядина) ТТК №60	70/30				ТТК №60		
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ отварные с маслом №205	130				205		
	КИСЕЛЬ из повидла, джема, варенья №383	180				383		
	ХЛЕБ ржаной	40						
обед		685	21,2	24,6	93,7	695,4		
к полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50					382	2011
	ЧАЙ с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	190/10						
ужин		250	3,9	4,9	47,0	247,9		
	ЗАПЕКАНКА из творога с соусом молочным ТТК №151/№350	150/60					ТТК №151, 350	2011
	ЧАЙ с лимоном №393	180/10/7					393	2011
ужин	БАТОН	45						
ужин		452	31,7	22,6	63,2	599,3		
	КЕ-ФИР №401	180					401	2011
ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
ужин			72,7	72,9	287,5	2 143,9		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 18	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/5					ТТК №104	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150					397	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10					7	2011
	БАТОН	25						
	завтрак		400	15,6	12,2	56,4	399,5	
завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН) №368	200					368	2011
		200	3,0	1,0	42,0	192,0		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50					ТТК №67	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯС ТТК №67	180					ТТК №7	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					372	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180						
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	30						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
		610	26,7	21,1	73,7	597,6		
Ужин	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75					458	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107					393	2011
Полдник		272	5,2	2,8	62,7	298,1		
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30					ТТК №65	
Ужин	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130					166	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200					398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
		450	19,5	17,6	72,8	552,4		
2 ужин	КЕФИР №401	180					401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
день:			75,1	59,1	314,6	2 132,1		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 19	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	180				ТТК №85		
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180				400	2011	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15				3	2011	
завтрак		420	16,6	16,8	45,3	407,7		
завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200				399	2011	
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	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 СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	180				376	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
		670	17,7	12,2	83,0	530,2		
полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50				478	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200				383	2011	
		250	3,6	5,3	55,2	283,1		
ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350	150/50				ТТК №156, 350	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392	2011	
	БАТОН	50						
		450	28,2	20,3	74,1	602,8		
ужин	КЕФИР №401	180				401	2011	
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
итого:			72,2	59,2	284,2	1 999,7		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 20	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БАТОН	180				ТТК №105 395	2011	
		200						
		50						
Завтрак		430	15,2	8,1	78,5	447,5		
Обед	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200				368	2011	
		200	0,8	0,8	19,0			91,2
Ужин	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	50				ТТК №28 ТТК №61 344 383	2011 2011	
		180						
		70						
		150						
		180						
		40						
		30						
700	22,4	29,9	96,4	762,3				
Полдник	ПЕЧЕНЬ ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	50				394	2011	
		200						
		250	6,8	7,4	52,8			305,8
Ужин	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №59/№355 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				ТТК №59, 355 392	2011 2011	
		120/50						
		190/10						
		30						
450	20,0	25,5	48,8	509,2				
Ужин	КЕФИР №401	180				401	2011	
		180	5,1	4,4	7,0			92,5
Ужин		180	70,3	76,1	302,5	2 208,5		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого		Б	Ж	УГ	ККАЛ
Итого за период		1 494,0	1 337,0	5 723,8	41 697,8
Среднее значение за период		74,7	66,8	286,2	2084,9
Соотношение:		1	1	4	