

Утверждаю:  
Региональный руководитель ООО «КСП»

Н.В. Щеголькова

« 09 » 202 4 г.

Согласовано:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

«Детский сад № 53 Центрального района г. Волгограда»

« 09 » 202 4 г.

### ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(Со свежими овощами)

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

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 1		180					ТТК №107 394 1
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	200					
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	30/10					
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	420	9,7	14,4	45,8	361,1	
Зак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399
	2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ №20	50					20 ТТК №88 ТТК №7 376
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЛБ ТТК №88	180					
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	180					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого		630	26,1	21,7	79,5	624,4	
Вечерний полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	70					ТТК №62 321 392 467
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130					
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					
Итого		500	22,2	19,7	93,8	647,4	
Уплотненный день:			59,0	56,0	238,7	1 716,3	



ПЕЧАТНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 2	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150					ТТК №72 400
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200					
	БАТОН	50					
	завтрак	400	24,7	25,3	37,9	485,2	
завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368, 371
	2 завтрак	200					
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50					33
	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					
	обед	650	20,6	17,7	84,9	580,8	
дневной полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/№350	150/60					ТТК №157, 350 397
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
Уплотненный		470	30,5	24,5	77,0	668,0	
день:			76,6	68,3	218,8	1 835,2	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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
			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	
	БАТОН	20					
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45				213	
<b>завтрак</b>		<b>445</b>	<b>14,4</b>	<b>9,8</b>	<b>51,8</b>	<b>351,7</b>	
2 завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399
		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	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 №61	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7				393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
		<b>647</b>	<b>16,4</b>	<b>12,5</b>	<b>72,5</b>	<b>486,4</b>	
вечерний полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60				324	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354	70/30				ТТК №61, 354	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130				166	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180				372	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60						
		<b>530</b>	<b>24,5</b>	<b>23,6</b>	<b>101,0</b>	<b>731,6</b>	
плотный день:			<b>56,3</b>	<b>46,1</b>	<b>244,9</b>	<b>1 653,1</b>	



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 4	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) ТТК №106	180					ТТК №106 394
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180					
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15					3
	завтрак		14,4	15,2	48,6	395,2	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368, 371
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60					
обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/10					ТТК №47
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200					ТТК №67 376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
		660	24,9	22,4	67,7	582,0	
вечерний полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/50					ТТК №151/351
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50					401 473
Уплотненный день:		450	37,3	27,8	68,8	693,4	
			77,4	66,2	204,1	1 761,8	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180				ТТК №104	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200					
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20					
Завтрак		435	13,2	11,6	73,5	457,4	
Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200				399	
		200	1,0	0,2	19,6		83,4
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ №20	50				20	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КБ ТТК №87	180					
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150					
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
		630	36,9	36,2	99,8		879,0
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50				ТТК №87/1	
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	70					
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	130					
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
Обед		470	17,0	16,0	64,8	495,1	
Ужин		68,1	64,0	257,7	1 914,9		
Ужин	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50				ТТК №77	
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	70					
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	130					
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					
Ужин		40					
Ужин		470	17,0	16,0	64,8	495,1	
Ужин		68,1	64,0	257,7	1 914,9		



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 6	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180					ТТК №83
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180					400
	БАТОН	30					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					7
	<b>завтрак</b>		400	16,9	12,5	55,1	400,6
<b>завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368, 371
	<b>завтрак</b>	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
<b>обед</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	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
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
	<b>обед</b>		770	23,4	18,6	88,6	630,6
<b>вечерний полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	150/50					ТТК №152, 350
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75					458
	<b>вечерний полдник</b>		492	25,8	21,0	112,1	748,4
<b>вечерний полдник</b>			66,9	52,9	274,8	1 870,8	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 7	Икра кабачковая консервированная	50					ТТК №72
	Омлет натуральный ТТК №72	150					392
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	190/10					
	Батон	30					
	<b>завтрак</b>		<b>430</b>	<b>18,7</b>	<b>24,3</b>	<b>32,0</b>	<b>426,9</b>
Сок фруктовый №399		200					399
	<b>2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
обед	Помидоры свежие	50					ТТК №202
	Суп картофельный с мясными фрикадельками ТТК №202	180/25					ТТК №64, 348
	Макаронник с мясом или печенью (печень) с соусом томатным ТТК №64/№348	150/30					372
	Компот из свежих плодов №372	180					
	Хлеб ржаной	40					
	<b>обед</b>		<b>655</b>	<b>25,1</b>	<b>15,9</b>	<b>86,1</b>	<b>611,4</b>
Уплотненный день:	Рыба, запеченная в омлете ТТК №73	70					ТТК №73
	Пюре картофельное №321	130					321
	Чай с молоком или сливками №394	200					394
	Батон	30					
	Печенье	20					
<b>Уплотненный день:</b>		<b>450</b>	<b>20,8</b>	<b>13,7</b>	<b>66,5</b>	<b>481,4</b>	
			<b>65,6</b>	<b>54,1</b>	<b>204,2</b>	<b>1 603,1</b>	



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 8	КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180				ТТК №104	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180				397	
	БАТОН	20					
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45				213	
	<b>завтрак</b>		<b>425</b>	<b>18,4</b>	<b>14,1</b>	<b>54,6</b>	<b>420,5</b>
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371	
	<b>завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50				20	
	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					
<b>обед</b>		<b>622</b>	<b>23,4</b>	<b>24,0</b>	<b>53,7</b>	<b>533,4</b>	
вечерний полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30				ТТК №65	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130				205	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180				398	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50				478	
<b>Уплотненный</b>		<b>510</b>	<b>23,1</b>	<b>22,7</b>	<b>112,1</b>	<b>769,5</b>	
<b>день:</b>			<b>65,7</b>	<b>61,6</b>	<b>239,4</b>	<b>1 814,6</b>	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 9	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180				ТТК №105	
	МОЛОКО КИпяченое №400	180			400		
	БАТОН	30					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10			7		
Завтрак		400	17,9	12,5	59,4	422,7	
К : завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200				399	
		200	1,0	0,2	19,6		83,4
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50				33	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10					
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	150					
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
		640	26,9	19,9	86,8	667,6	
Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/50				ТТК №151, 351	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					
Плотный		450	37,4	28,7	68,1	699,8	
День:			83,2	61,3	233,9	1 873,5	



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 10		50					ТТК №72 394
		150					
		200					
		30					
	Завтрак	430	21,6	26,8	37,8	484,8	
Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399
		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед		50					ТТК №88 ТТК №66 376
		180					
		150					
		200					
		40					
		50					
		670	23,9	16,4	88,8	600,4	
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70					ТТК №61 166 392
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150					
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №382	190/10					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Уплотненный ужин		450	22,1	21,0	72,8	579,3	
Итого за день:			68,6	64,4	219,0	1 747,9	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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	
			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	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	35/10					1	
	Итого завтрак	405	9,9	14,1	48,1	368,6		
Обед	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200						
	Итого обед	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368, 371	
Полдник	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	180					ТТК №87	
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150					ТТК №64	
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30					348	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	Итого полдник	670	23,9	11,9	106,6	653,9		
	Ужин	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50					54
		КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№355	70/50					ТТК №62, 355
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321		150					321	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393		180/10/7					393	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35						
Итого ужин	602	23,6	24,6	98,6	724,1			
Итого за день		58,2	51,4	272,2	1 837,8			



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 12	КАША ЖИДКАЯ (МАЛНАЯ) ТТК №83	180				ТТК №83	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45				213	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180				400	
	БАТОН	20					
	<b>Завтрак</b>		425	19,3	14,2	50,3	406,6
к	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110				388	
	<b>2 завтрак</b>	110	0,7	0,5	31,9	137,0	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60				33	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	200/10				ТТК №47	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	80				ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150				166	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200				383	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	<b>Обед</b>		750	27,3	28,4	111,5	823,8
	Утренний полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351	150/50				ТТК №156, 351
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401		200				401	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30					
ПЕЧЕНЬЕ		20					
<b>Плотный полдник</b>			450	33,6	24,9	78,1	686,0
День:			80,9	68,0	271,8	2 063,4	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 13	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180					ТТК №105	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180						394
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	13,3	10,2	77,1	457,7	2	
	Завтрак		415					
Обед	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50						
Полдник	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	180					ТТК №88	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30						
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130						ТТК №65
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180						336
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	Обед		720	21,9	20,1	89,6		637,2
Плотный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70					ТТК №74	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150						151
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10						392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50						478
Плотный день:		500	20,9	16,8	73,1	536,3		
			57,1	47,3	259,4	1 714,6		



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 14	Икра кабачковая консервированная	50					ТТК №72 397
	Омлет натуральный ТТК №72	150					
	Какао с молоком №397	200					
	Батон	20					
	<b>Итого завтрак</b>	<b>420</b>	<b>21,7</b>	<b>27,3</b>	<b>33,8</b>	<b>474,5</b>	
Обед	Сок фруктовый №399	200					399
	<b>Итого обед</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
Полдник	Помидоры свежие	50					ТТК №28 ТТК №7 372
	Борщ с капустой и картофелем на м/б ТТК №28	180					
	Жаркое по-домашнему ТТК №7	150					
	Компот из свежих плодов №372	180					
	Хлеб ржаной	40					
	Хлеб пшеничный	20					
	<b>Итого полдник</b>	<b>620</b>	<b>24,6</b>	<b>21,1</b>	<b>73,9</b>	<b>591,4</b>	
Ужин	Фрикадельки "Вкусняшка" с соусом молочным ТТК № 32/№350	140/50					ТТК № 32, 350 398 467
	Напиток из плодов шиповника №398	180					
	Хлеб пшеничный	30					
	Булочка ванильная №467	50					
	<b>Итого ужин</b>	<b>450</b>	<b>27,5</b>	<b>35,3</b>	<b>85,3</b>	<b>785,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>74,8</b>	<b>83,9</b>	<b>212,6</b>	<b>1 934,7</b>		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 15	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) ТТК №106	180					ТТК №106 7 395
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200					
	БАТОН	40					
Завтрак		430	13,7	11,4	52,8	369,6	
Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368, 371
		200					
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					ТТК №44 ТТК №66 383
	СУП С КРУПОЙ НА КБ ТТК №44	180					
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150					
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
		630	37,0	38,1	96,2	887,2	
Плотный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70					ТТК №61 321 393 478
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150					
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					
		497	20,4	26,6	77,8	650,9	
Ужин			71,9	76,9	247,8	1 988,9	



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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
			Белки, г	Жиры, г		
Неделя 4 День 16	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105 КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2 БАТОН	180				ТТК №105
		200				395
		30/5/20				2
		20				
завтрак		455	15,2	10,9	90,5	525,6
к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371
		200	0,8	0,8	19,0	91,2
2 завтрак						
обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУБ ТТК №47 ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ	50				
		180				ТТК №47
		150				ТТК №67
		180				376
		40				
		600	19,4	17,7	54,2	456,1
енный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	70				ТТК №74
		130				344
		190/10				392
		40				
		50				467
Уплотненный		490	21,8	14,6	80,4	548,4
день:			57,2	44,0	244,1	1 621,3

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 17	КАША вязкая молочная (рисовая) ТТК №102	180					ТТК №102
	ЧАЙ с молоком или сливками №394	180					394
	БУТЕРБРОД с сыром №3	30/5/10					3
	<b>завтрак</b>	<b>405</b>	<b>9,8</b>	<b>16,2</b>	<b>57,0</b>	<b>425,4</b>	
<b>ак</b> <b>2 завтрак</b>	СОК фруктовый №399	200					399
		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
обед	САЛАТ из белокочанной капусты №20	50					20
	БОРЩ со сметаной ТТК №200	180/5					ТТК №200
	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					
		<b>685</b>	<b>21,2</b>	<b>24,6</b>	<b>93,7</b>	<b>695,4</b>	
еппый полдник	ЗАПЕКАНКА из творога с соусом молочным ТТК №151/№350	150/60					ТТК №151, 350
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					401
	БАТОН	40					
	ПЕЧЕНЬЕ	30					
		<b>480</b>	<b>39,0</b>	<b>30,3</b>	<b>80,8</b>	<b>772,4</b>	
Уплотненный день:			<b>71,0</b>	<b>71,3</b>	<b>251,1</b>	<b>1 976,6</b>	



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 18	завтрак	180/5					ТТК №104
		180				397	
		10				7	
		25					
		400	15,6	12,2	56,4	399,5	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371	
		200	3,0	1,0	42,0	192,0	
обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА ИМБ ТТК №87 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				ТТК №87	
		180				ТТК №7	
		150				372	
		180					
		30					
		20					
		610	26,7	21,2	74,4	602,8	
Уплотненный полдник	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65 КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	70/30				ТТК №65	
		130				166	
		180				398	
		20					
		75				458	
Уплотненный день:		505	24,4	20,4	123,5	799,0	
		69,7	54,8	296,3	1 993,3		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 19	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	180					ТТК №85 400 3
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180					
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15					
		420	16,6	16,8	45,3	407,7	
Завтрак							
Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399
		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50					ТТК №44 ТТК №79, 350 376
	СУП С КРУТОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180					
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350	150/50					
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	180					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
		670	17,7	12,2	83,4	530,7	
Полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350	150/50					ТТК №156, 350 401 478
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					
	БАТОН	50					
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					
Плотный							
день:			37,2	30,5	98,9	835,3	
			72,5	59,7	247,2	1 857,1	



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 20	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180				ТТК №105 395	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200					
	БАТОН	50					
		430	15,2	8,1	78,5		447,6
завтрак							
завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371	
		200	0,8	0,8	19,0		91,2
бед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50				ТТК №28 ТТК №61 344 383	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	180					
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70					
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150					
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
		700	22,4	29,9	96,4		762,3
Полдник	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50				ТТК №59, 355 392	
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №59/№355	120/50					
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
плотный		460	20,0	25,6	49,5	514,4	
день:			58,4	64,4	243,4	1 815,4	
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>							
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>Ж</b>	<b>УГ</b>	<b>ккал</b>		
	<b>Итого за период</b>	<b>1 086,1</b>	<b>1 096,6</b>	<b>4 802,3</b>	<b>34 560,1</b>		
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>54,3</b>	<b>54,8</b>	<b>240,1</b>	<b>1 728,0</b>		
	<b>Соотношение:</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>			