

Утверждаю:

Региональный руководитель ООО «КСП»

Н.В.Щеголькова

« 202 г.

Согласовано:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

«Детский сад № 53 Центрального района г. Волгограда»



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(Со свежими овощами)

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

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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
			Болки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 1	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	180				ТТК №107	2011	
		200						
		30/10						
		420	9,7	14,4	45,8			361,1
завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200				399	2011	
		200	1,0	0,2	19,6			83,4
обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ №20 СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЛБ ТТК №88 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РУЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				20	2011	
		180						
		150						
		180						
		50						
		20						
		630	26,1	21,7	79,5			624,4
Ужин	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	50				467	2011	
		200						
		250	4,2	3,9	57,3			281,3
Ужин	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70				ТТК №62	2011	
		130						
		190/10						
		50						
		450	18,1	15,8	64,9			480,1
Ужин	КЕФИР №401	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

Весна-Лето

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 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 БАТОН	150					ТТК №72	
		200					400	2011
		50						
		400	24,7	25,3	37,9	485,2		
завтрак								
зак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200						
		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					33	2011
		160					ТТК №44	
		140/30					ТТК №75	
		180					383	2011
		50						
		20						
обед		650	20,6	17,7	84,9	590,8		
зак	ПЕЧЕНЬЕ	50						
		190/10						
		250	3,9	4,9	47,0	247,9	392	2011
Полдник								
завтрак	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/350	150/60					ТТК №157, 350	2011
		200						
		40						
		450	29,0	22,5	62,1	584,6	397	2011
Ужин								
зак	КАКАО С МОЛОКОМ №397 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180						
		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
завтрак								
завтрак			84,1	75,6	257,9	2 092,2		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 3	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180					ТТК №83	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	
	БАТОН	20						
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213	2011
		445	14,4	9,8	51,8	351,7		
Завтрак								
Обед	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200					399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Ужин	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50						
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10					ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядине) ТТК №79	150					ТТК № 79	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40							
		647	16,4	12,5	72,5	486,4		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200					394	2011
		250	6,8	7,4	52,8	305,8		
2 ужин	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60					324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ 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		
2 ужин	КЕФИР №401	180					401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Итого:		68,2	57,9	304,7	2 051,4			

ПРАКТИЧЕСКОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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		
		180				394	2011	
		40/5/15				3	2011	
		420	14,4	15,2	48,6	395,2		
завтрак								
завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200						
		200	0,8	0,8	19,0	368	2011	
обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60						
		180/10				ТТК №47		
		150				ТТК №7		
		200				376	2011	
		40						
		20						
660	24,9	22,4	67,7	582,0				
полдник	БУЛОЧКА ВЕСУШКА №473 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	50				473	2011	
		200				383	2011	
		250	4,1	3,0	58,0	274,9		
ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 БАТОН	150/60				ТТК №151/351	2011	
		180/10/7						
		45				393	2011	
		452	31,5	21,6	65,6	597,8		
ужин	КЕФИР №401	180						
		180	5,1	4,4	7,0	92,5	2011	
день:		80,8	67,4	265,9	2 033,6			

ПЕРИМЕТРИЧЕСКОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 5	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	180					ТТК №104	
		200					395	2011
		30/5/20					2	2011
		435	13,2	11,6	73,5	457,4		
завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200						
		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ №20 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КБ ТТК №87 ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					20	2011
		180					ТТК №87	
		150					ТТК №67	
		180					383	2011
		50						
		20						
630	36,9	36,2	99,8	879,0				
завтрак	ПЕЧЕНЬЕ	50						
		200						
завтрак	КАКАО С МОЛОКОМ №397	250	7,7	8,2	63,7	321,1	397	2011
Полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77 КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					ТТК №77	
		70					151	2011
		130					398	2011
		180						
		40						
		470	17,0	16,0	64,8	495,1		
Ужин	КЕФИР №401	180					401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Ужин	Хлеб пшеничный	80,9	76,6	318,4	2 328,5			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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	2011	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180				400		
	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		
завтрак	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	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
обед		770	23,4	18,6	88,6	630,6		
завтрак	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75				458	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392	2011	
полдник		275	5,1	2,8	62,5	295,8		
завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	150/60				ТТК №152, 350	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7				393	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45						
ужин		452	22,8	19,0	72,3	558,7		
ужин	КЕФИР №401	180				401	2011	
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
ужин			74,1	58,1	304,5	2 069,4		

ПРИЛОЖЕНИЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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		50						
		150					ТТК №72	
		190/10					392	2011
		30						
завтрак		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
завтрак	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202 МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №64/№348 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
		180/25					ТТК №202	
		150/30					ТТК №64, 348	2011
		180					372	2011
		40						
обед		655	25,1	15,9	86,1	611,4		
полдник	ПЕЧЕНЬЕ НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	50						
		200					388	2011
		250	4,5	5,2	57,3	306,6		
ужин	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БАТОН	70					ТТК №73	
		150					321	2011
		200					394	2011
		40						
ужин		460	20,4	12,7	59,7	443,7		
ужин	КЕФИР №401	180						
		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
ужин		180	74,8	62,7	261,7	1 964,5		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180				ТТК №104		
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180				397	2011	
	БАТОН	20						
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45				213	2011	
Завтрак		425	18,4	14,1	54,6	420,5		
К Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200						
		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50				20	2011	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/5				ТТК №47		
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150				ТТК №7		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7				393	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
		622	23,4	24,0	53,7	533,4		
К Полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50				478	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10				392	2011	
		250	3,6	5,3	36,6	208,5		
Ужин	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30				ТТК №65		
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130				205	2011	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180				398	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
		460	19,6	17,4	85,3	600,4		
Ужин День:	КЕФИР №401	180				401	2011	
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
		70,9	66,0	256,2	1 946,5			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 БАТОН СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	180					ТТК №105	2011
		180				400		
		30						
		10				7		
		400	17,9	12,5	59,4	422,7		
Завтрак								
Ланч	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200					399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РУЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					33	2011
		180/10						
		150						
		180						
		50						
		20						
640	26,9	19,9	86,8	667,6				
Ужин	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	50					467	2011
		190/10						
Полдник		250	4,2	3,9	38,7	206,7	392	2011
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150/80					ТТК №151, 351	2011
		200						
		40						
		450	31,7	20,8	72,7	631,0		
Ужин	КЕФИР №401	180					401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Ужин			86,8	61,7	284,2			2 103,9

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 2 День 10	Икра кабачковая консервированная	50						
	Омлет натуральный ТТК №72	150					ТТК №72	
	Чай с молоком или сливками №394	200					394	2011
	Батон	30						
	завтрак	430	21,6	26,8	37,8	484,8		
Завтрак	Сок яблочно-виноградный, сок яблочно-абрикосовый №399	200						
		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Обед	Огурец свежий	50						
	Суп с макаронными изделиями на квс ТТК №88	180					ТТК №88	
	Птица, тушенная в соусе с овощами ТТК №86	150					ТТК №86	
	Компот из сушеных фруктов №376	200					376	2011
	Хлеб ржаной	40						
	Хлеб пшеничный	50						
	Обед	670	23,9	16,4	88,8	600,4		
Полдник	Печенье	50						
	Кофейный напиток с молоком №395	200						
		250	6,9	7,3	54,2	311,6	395	2011
Ужин	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						
		450	22,1	21,0	72,8	579,3		
Ужин	Кефир №401	180					401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Ужин		80,6	76,1	280,2	2 152,0			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 3 День 11	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (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		
обед	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200						
		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
ужин	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	160				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	11,9	106,5	653,9		
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	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №64	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 №393	180/10/7				393	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35						
		552	19,5	20,7	69,7	556,8		
ужин	КЕФИР №401	180				401	2011	
		180	6,1	4,4	7,0	92,5		
Итого:		180	63,4	55,8	307,6	2 044,3		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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		
Обед	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110							
	завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	80							
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	200/10					ТТК №47	2011	
	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		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50							
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10							
	полдник		250	3,9	4,9	47,0	247,9	392	2011
Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351	150/60						ТТК №156, 351	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45						393	2011
	ужин		452	27,9	18,5	73,3	582,4		
Ужин	КЕФИР №401	180							
	ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
день:			84,2	70,9	321,0	2 290,2			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Применение 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 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	180				ТТК №105		
		180				394	2011	
		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 СВЕЖИЙ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88 ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65 КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
		180				ТТК №88		
		70/30				ТТК №65		
		130				336	2011	
		180				376	2011	
		50						
		30						
720	21,9	20,1	89,6	637,2				
Полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	50				478	2011	
		200				398	2011	
		250	4,2	5,6	46,9	267,2		
Ужин	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74 КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	70				ТТК №74		
		150				151	2011	
		190/10				392	2011	
		30						
		50						
450	20,9	16,8	73,1	536,3	478	2011		
2 ужина Полдник	КЕФИР №401	180				401	2011	
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Итого за день:			66,4	57,3	313,3		2 074,3	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 3 День 14	Икра кабачковая консервированная	50					ТТК №72	
	Омлет натуральный ТТК №72	150					397	2011
	Какао с молоком №387	200						
	Батон	20						
Завтрак		420	21,7	27,3	33,8	474,5		
Обед	Сок яблочно-виноградный, сок яблочно-абрикосовый №399	200					399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Ужин	Помидоры свежие	50					ТТК №28	
	Борщ с капустой и картофелем на м/б ТТК №28	180					ТТК №7	
	Жаркое по-домашнему ТТК №7	150					372	2011
	Компот из свежих плодов №372	180						
	Хлеб ржаной	40						
	Хлеб пшеничный	20						
			620	24,6	21,1	73,9	591,4	
К	Булочка ванильная №467	50					467	2011
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	190/10					392	2011
Полдник		250	4,2	3,9	38,7	206,7		
Ужин	Икра свекольная или морковная (морковная) №54	50					54	2011
	Фрикадельки "Вкусняшка" с соусом молочным ТТК № 32/№350	140/50					ТТК № 32, 350	2011
	Напиток из плодов шиповника №388	180					398	2011
	Хлеб пшеничный	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 за день:			81,1	90,7	235,0	2 116,5		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 КРУПНОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) ТТК №106	180					ТТК №106	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10					7	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200					395	2011
	БАТОН	40						
Завтрак		430	13,7	11,4	62,8	369,6		
Обед	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	200						
		200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	СУП С КРУПНОЙ НА КЛБ ТТК №44	180					ТТК №44	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150					ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Обед		630	37,0	38,1	96,2	887,2		
Обед	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50						2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200					478	2011
Полдник		250	6,5	7,8	42,4	266,4		
Ужин	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70						
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150					ТТК №61	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107					344	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35					393	2011
Ужин		452	17,3	21,3	53,5	493,7		
Ужин	КЕФИР №401	180						2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Ужин			80,4	83,8	272,9	2 200,6		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 4 День 16	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2 БАТОН	180				ТТК №105	2011	
		200				395	2011	
		30/5/20				2	2011	
		20						
завтрак		455	15,2	10,9	90,5	525,6		
к. завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200					368	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б ТТК №47 ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
		180				ТТК №47		
		150				ТТК №66		
		180				376	2011	
		40						
600	19,4	17,7	54,2	456,1				
к. полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛЯ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	50				467	2011	
		200				383	2011	
ужин	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	250	4,2	3,9	57,3	281,3		
		70				ТТК №74		
ужин	КЕФИР №401	150				321	2011	
		190/10				392	2011	
ужин		40						
		460	18,1	11,4	54,4	400,6		
ужин		180						
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
ужин			62,8	49,1	282,4	1 847,3		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 4 День 17	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	180				ТТК №102		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180				394	2011	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10				3	2011	
Завтрак		405	9,8	16,2	57,0	425,4		
Обед	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200				399	2011	
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Ужин	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОННОЙ КАПУСТЫ №20	50				20	2011	
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	180/5				ТТК №200		
	ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	70/30				ТТК №60		
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130				205	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180				383	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
Обед		685	21,2	24,6	93,7	696,4		
Колдник	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392	2011	
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	
Ужин	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7				393	2011	
	БАТОН	45						
Ужин		452	31,7	22,6	63,2	599,3		
	КЕФИР №401	180				401	2011	
Ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
			72,7	72,9	287,5	2 143,9		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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		180/5					ТТК №104	2011	
		180				397			2011
		10				7			2011
		25							
		400	15,6	12,2	56,4	399,5			
завтрак									
к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН) №368	200					368	2011	
		200	3,0	1,0	42,0	192,0			
завтрак		50					ТТК №87	2011	
		180							
		150							
		180							
		30							
		20							
610	26,7	21,2	74,4	602,8					
обед									
к	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75					458	2011	
		180/10/7							
полдник	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	272	5,2	2,8	62,7	298,1		2011	
ужин		70/30					ТТК №65	2011	
		130							
		200							
		20							
		450	19,5	17,6	72,8	552,4			
ужин	КЕФИР №401	180					401	2011	
		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
день:			75,1	59,2	315,3	2 137,3			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 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		
К завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200				399	2011	
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50						
	СУП С КРУТОЙ 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	
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180				376	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
		670	17,7	12,2	83,4	530,7		
К 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 №382	180/10				382	2011	
	БАТОН	50						
		450	28,2	20,3	74,1	602,8		
Ужин День:	КЕФИР №401	180				401	2011	
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
			72,2	59,2	284,6	2 000,2		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 №385 БАТОН	180					ТТК №105	2011	
		200					385		
		50							
		430	15,2	8,1	78,5	447,5			
Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200					368	2011	
		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	ИГРА 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	2011	
		180					ТТК №61		
		70							
		150					344		
		180					383		
		40							
		30							
700	22,4	29,9	96,4	762,3					
К	ПЕЧЕНЬ	50						2011	
		200					384		
		250	6,8	7,4	52,8	305,8			
Полдник	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	50						2011	
		50							
Ужин	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №59/№355 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120/50					ТТК №59, 355	2011	
		180/10					392		
		30							
		450	20,0	25,6	49,5	514,4			
Ужин	КЕФИР №401	180					401	2011	
		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Итого за день:			70,3	76,2	303,2	2 213,7			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого					
б	ж	уг	ккал		
1 494,0	1 337,6	5 730,6	41 733,1		
74,7	66,9	286,5	2086,7		
1	1	4			
Среднее значение за период					
Соотношение:					