

Высоцкая Людмила Александровна  
 на ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 1 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	160				ТТК №107/1	2011	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150				394		
	БАТОН	40						
Итого за завтрак		350	9,4	7,7	45,4	312,6		
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180				399	2011	
		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30						
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88	150				ТТК №88		
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150				ТТК №7	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150				376		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		520	23,5	21,6	60,1	531,9		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	50				ТТК №62	2011	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110				321		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10				392	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15				467	2011	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50						
Итого за Уплотненный полдник		415	13,7	15,3	69,9	456,7		
Всего за день:			47,5	44,8	193,1	1 376,3		

Подписи: Высоцкая Людмила Александровна  
 ДН: ИНН-341703124770, СНИЛС-01423598194,  
 E-mail: lyudmila388@yandex.ru, С-RL,  
 М.П. Высоцкая Людмила Александровна  
 Место подписания: г. Волгоград, С-  
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-УЧРЕЖДЕНИЕ  
 ДЕТСКИЙ САД № 388 ИРОВОККОГО РАЙОНА  
 ВОЛГОГРАДА, г. Волгоград, Александровна,  
 SN-Высоцкая, SN-Высоцкая Людмила  
 Александровна  
 Основание: Является автором этого документа  
 Место подписания: место подписания  
 Дата: 2021.03.02 18:45:40+03'00'  
 Font Reader Версия: 10.1.1

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г			
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	30					
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130				ТТК №72	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150				400	2011
	БАТОН	40					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>15,8</b>	<b>13,3</b>	<b>36,2</b>	<b>374,2</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №366, №371	200				366, 371	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30				33	2011
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	150				ТТК №44	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15				ТТК №75	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150				383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>13,1</b>	<b>14,5</b>	<b>66</b>	<b>455,7</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/№350	130/60				ТТК №157, 350	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180				397	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>17,8</b>	<b>17,1</b>	<b>64,7</b>	<b>456,3</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>47,5</b>	<b>45,7</b>	<b>185,9</b>	<b>1377,4</b>	

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
Неделя 1								
День 3								
	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150					ТТК №83	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392	2011
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	45					213	2011
	БАТОН	20						
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>405</b>	<b>13,2</b>	<b>9</b>	<b>47,2</b>	<b>323,4</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
Итого за 2 завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399	2011
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
<b>Обед</b>								
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30						
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10					ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79	150					ТТК № 79	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3,5					393	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>14,6</b>	<b>12,1</b>	<b>58,8</b>	<b>426,9</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40					324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354	50/30					ТТК №61, №354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110					166	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>440</b>	<b>15,3</b>	<b>17,8</b>	<b>82,6</b>	<b>547,76</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>44</b>	<b>39,1</b>	<b>206,3</b>	<b>1373,16</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 4								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150					ТТК №106	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150					394	2011
	БАТОН	50						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7	2011
Итого за завтрак		355	12	9,4	49,4	331,4		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30						
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10					ТТК №47	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	130					ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		510	20,43	19,4	50,02	464,6		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИЙ) ТТК №151/№351	130/40					ТТК №151/351	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					401	2011
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50					473	2011
Итого за Уплотненный полдник		400	25,1	19,4	64,9	610,5		
Всего за день:			58,33	49	183,32	1497,7		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150					ТТК №104	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150				395		2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20				2		2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>11</b>	<b>10,1</b>	<b>62,2</b>	<b>387,2</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Итого за 2 завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
<b>Обед</b>								
<b>Итого за обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30					33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б ТТК №87	150					ТТК №87/1	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130					ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>17,9</b>	<b>20,5</b>	<b>100,4</b>	<b>617,5</b>		
<b>Уплотненный</b>								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					ТТК №77	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	50					151	2011
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	120					398	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>410</b>	<b>10,7</b>	<b>12,6</b>	<b>54,4</b>	<b>365,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,5</b>	<b>43,4</b>	<b>234,7</b>	<b>1445,7</b>			

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150				ТТК №83		2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150				400		
	БАТОН	50						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5				7		2011
<b>Итого за завтрак</b>		355	15,4	10,1	59,5	390,3		
<b>2 Завтрак</b>								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371		2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
<b>Обед</b>								
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30						
	СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201	150/15/10				ТТК №201		
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15				ТТК №75		2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150				376		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45						
<b>Итого за обед</b>		585	16,3	14,9	76,4	517,5		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	130/40				ТТК №152, 350		2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3,5				393		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75				458		2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		425	17	21,2	113,6	677		
<b>Всего за день:</b>			49,5	47	268,5	1676		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>								
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130				ТТК №72		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10				392		2011
	БАТОН	30						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>10,5</b>	<b>9,3</b>	<b>31,7</b>			<b>298,3</b>
<b>2 Завтрак</b>								
	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180				399		2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>			<b>75,1</b>
<b>Обед</b>								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	150/15				ТТК №202		
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №64/№354	130/20				ТТК №64, 354		2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35				372		2011
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>19,8</b>	<b>11,8</b>	<b>71,7</b>			<b>492,4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	50				ТТК №73		
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110				321		2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180				394		2011
	БАТОН	60						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>16,17</b>	<b>16,64</b>	<b>60,74</b>			<b>396,67</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>47,37</b>	<b>37,94</b>	<b>181,84</b>			<b>1262,47</b>

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150					ТТК №104	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150				397	2011	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45				213	2011	
	БАТОН	20						
<b>Итого за завтрак</b>		365	16,5	12,7	46,3	364,9		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371	2011	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
<b>Обед</b>								
<b>Итого за обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30						
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/110				ТТК №47		
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150				ТТК №7		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7				393	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<b>Итого за обед</b>		587	23,6	21,7	54,9	519,4		
<b>Уплотненный полдник</b>								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30				ТТК №65		
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110				205	2011	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180				398	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		400	13,5	12,6	74,2	467,2		
<b>Всего за день:</b>			54,4	47,8	194,4	1442,7		



# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>								
	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150				ТТК №105		2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150				400		
	БАТОН	50						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5				7		2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>16,3</b>	<b>10,2</b>	<b>61,8</b>	<b>402,4</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Итого за 2 завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180				399		2011
		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
<b>Обед</b>								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30				33		2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10				ТТК №28		
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	130/5				ТТК №68		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150				383		2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
<b>Итого за обед</b>		<b>515</b>	<b>13,5</b>	<b>19,5</b>	<b>62,3</b>	<b>527,7</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	130/50				ТТК №151, 351		2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180				401		2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50				467		2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>410</b>	<b>25,4</b>	<b>20,6</b>	<b>65,4</b>	<b>625,4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>56,1</b>	<b>50,5</b>	<b>207,2</b>	<b>1630,6</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30						
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130					ТТК №72	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150					394	2011
	БАТОН	40						
	<b>Итого за завтрак</b>		350	14,3	14,6	40,6	397	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180						2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	
<b>Обед</b>								
<b>Итого за обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30						
	СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б ТТК №88	150					ТТК №88	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150					ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		540	15,5	15,3	66,6	449,8		
<b>Уплотненный полдник</b>								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50					ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	120					166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		400	15,8	15,6	73,7	487,56		
<b>Всего за день:</b>			46,5	45,7	198,6	1409,46		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	150				ТТК №107		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150				395	2011	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5				7	2011	
	БАТОН	45						
Итого за завтрак		350	10,4	8,5	46,8	307,7		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371	2011	
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30				ТТК №87		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	150				ТТК №87		
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150				ТТК №64		
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150				372	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		520	20,1	10,3	79,8	512,6		
Уплотненный полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	30				54	2011	
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №62/№354	50/30				ТТК №62, 354	2011	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110				321	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7				393	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за Уплотненный полдник		487	15	18	76,7	518,5		
Всего за день:			46,3	37,6	222,3	1430		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 12</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150				ТТК №83		
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150				400	2011	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45				213	2011	
	БАТОН	20						
<b>Итого за завтрак</b>		365	17,4	12,7	44,4			362,6
<b>2 Завтрак</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110				388	2011	
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	110	0,7	0,5	31,9			137,0
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30				33	2011	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10				ТТК №47		
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50				ТТК №61		
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110				166	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150				383	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		520	15,2	21,5	79,2			564,96
<b>Уплотненный полдник</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351	130/40				ТТК №156, 351	2011	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180				401	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
	ПЕЧЕНЬЕ	20						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		410	22,5	22	77,4			645,2
<b>Всего за день:</b>			55,8	56,7	232,9			1709,76

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150				ТТК №105		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	160				394	2011	
	БАТОН	50						
<b>Итого за завтрак</b>		360	13,6	7,4	63,8	387,4		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180				399	2011	
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30						
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	150				ТТК №88		
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30				ТТК №65		
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	120				336	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150				376	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		590	15,9	14,7	77,9	496,1		
<b>Уплотненный полдник</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50				ТТК №74		
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	120				151	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10				392	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50				478	2011	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		430	14	17,4	63,3	437,5		
<b>Всего за день:</b>			44,4	39,7	222,7	1396,1		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 14</b>								
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30						
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130				ТТК №72		
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	160				397	2011	
	БАТОН	40						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>14,9</b>	<b>15</b>	<b>42,52</b>	<b>411,15</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399	2011
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30						
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б ТТК №28	150				ТТК №28		
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150				ТТК №7		
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150				372	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>22,5</b>	<b>20,1</b>	<b>59,3</b>	<b>513,8</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК № 32/№350	100/40					ТТК № 32, 350	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>15,8</b>	<b>15</b>	<b>78,7</b>	<b>538</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>54,1</b>	<b>50,3</b>	<b>198,22</b>	<b>1538,05</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 15</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150					ТТК №106	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150					395	2011
	БАТОН	45						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>11,3</b>	<b>8,7</b>	<b>47</b>	<b>313,4</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	2011
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30						
	СУП С КРУПНОЙ НА КУБ ТТК №44	150					ТТК №44	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130					ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>16,2</b>	<b>20,7</b>	<b>88,5</b>	<b>564,8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50					ТТК №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110					344	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>427</b>	<b>13,5</b>	<b>18,2</b>	<b>72,7</b>	<b>500,86</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>41,8</b>	<b>48,4</b>	<b>227,2</b>	<b>1470,26</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 16</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150				ТТК №105		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150				395	2011	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20				2	2011	
	БАТОН	40						
<b>Итого за завтрак</b>		395	14,6	10,2	88,5	507,9		
<b>2 Завтрак</b>								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371	2011	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
<b>Обед</b>								
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30						
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б ТТК №47	150				ТТК №47		
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150				ТТК №66		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150				376	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		500	12,1	16,2	41,3	344,2		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50				ТТК №74		
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110				321	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10				392	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50				467	2011	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		420	14,5	15,5	66,4	431,7		
<b>Всего за день:</b>			42	42,7	215,2	1375		



# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г			
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 17</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	150				ТТК №102	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150				394	2011
	БАТОН	45					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5				7	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,5</b>	<b>11,1</b>	<b>58</b>	<b>375,3</b>	
<b>2. Завтрак</b>							
<b>Итого за 2 завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180				399	2011
		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30				33	2011
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	150/5				ТТК №200	
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	50/30				ТТК №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110				205	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150				383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>545</b>	<b>15,4</b>	<b>19,3</b>	<b>79,4</b>	<b>529</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350	130/50				ТТК №151, 350	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180				401	2011
	БАТОН	40					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>24,4</b>	<b>18,8</b>	<b>55</b>	<b>563,1</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>50,2</b>	<b>49,4</b>	<b>210,1</b>	<b>1542,5</b>	

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150				ТТК №104	2011	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	160			397			
	БАТОН	40						
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>12,6</b>	<b>8,5</b>	<b>57,12</b>			<b>354,35</b>
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371	2011	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>192</b>		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30				ТТК №87	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б ТТК №87	150						
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150						
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>23,1</b>	<b>19,4</b>	<b>63,9</b>	<b>527,2</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30				ТТК №65	2011	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110						
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25						
	ПЕЧЕНЬЕ	20						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>415</b>	<b>16,3</b>	<b>16,6</b>	<b>87</b>	<b>566,2</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>55</b>	<b>45,5</b>	<b>250,02</b>	<b>1639,75</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сбор рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 19</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	150					ТТК №85	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					400	201
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213	201
	БАТОН	30						
<b>Итого за завтрак</b>		375	16,4	13,4	37,5	338,4		
<b>2. Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180						201
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30						
	СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	150					ТТК №44	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350	150/50					ТТК №79, 350	201
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					376	201
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		590	17,1	11,8	78	503,3		
<b>Уплотненный полдник</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350	130/40					ТТК №156, 350	201
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					401	201
	БАТОН	50						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		400	21,8	21,9	66,6	598		
<b>Всего за день:</b>			56,2	47,3	199,8	1514,8		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 20</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150				ТТК №105		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	160				395		2011
	БАТОН	40						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5				7		2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>13,6</b>	<b>8,1</b>	<b>61,9</b>	<b>373,7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371		2011
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30						
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	150				ТТК №28		
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50				ТТК №61		
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110				344		2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150				383		2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25						
<b>Итого за обед</b>		<b>555</b>	<b>15</b>	<b>19,1</b>	<b>85,9</b>	<b>566,36</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	40						
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №59/№354	100/30				ТТК №59, 354		2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10				392		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>10,65</b>	<b>13,6</b>	<b>55</b>	<b>408,3</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>40,05</b>	<b>41,6</b>	<b>221,8</b>	<b>1439,56</b>		
<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>848,6</b>	<b>850,3</b>	<b>3 956,2</b>	<b>27 820,3</b>			
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>42,4</b>	<b>42,5</b>	<b>197,8</b>	<b>1391,0</b>			
	<b>Соотношение:</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>				