

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Лето-Весна

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

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Лето-Весна

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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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>		350	15,8	13,3	36,2	374,2		
<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>								
	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>		510	13,1	14,5	66	455,7		
<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>		400	17,8	17,1	64,7	456,3		
<b>Всего за день:</b>			47,5	45,7	185,9	1377,4		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Лето-Весна

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 1</b>								
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>								
	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>								
	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 СВЕЖИЙ	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>59,1</b>	<b>427,2</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40				324	2011	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 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>206,6</b>	<b>1373,46</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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 1</b>								
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150				ТТК №106		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150				394		2011
	БАТОН	50						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5				7		2011
<b>Итого за завтрак</b>		355	12	9,4	49,4			331,4
<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>								
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	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						
<b>Итого за обед</b>		510	20,43	19,5	50,42			467,7
<b>Уплотненный полдник</b>								
	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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		400	25,1	19,4	64,9			610,5
<b>Всего за день:</b>			58,33	49,1	183,72			1500,8

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Лето-Весна

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 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
		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
<b>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>								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30						
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	50				ТТК №77		
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	120				151		2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180				398		2011
	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

## Лето-Весна

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		
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150				400		2011
	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 СВЕЖИЙ	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	76,7	517,8		
<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	150/73,5				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	268,8	1676,3		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Лето-Весна

*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 День 7 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 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>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	150/15				ТТК №202		
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №64/№354	130/20				ТТК №64, 354	2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150				372	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35						
	<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>19,8</b>	<b>11,9</b>	<b>72,1</b>	<b>495,5</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>38,04</b>	<b>182,24</b>	<b>1265,57</b>			

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Лето-Весна

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 (геркулесовая) ТТК №104	150				ТТК №104	2011	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150				397	2011	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45				213		
	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>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30						
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10				ТТК №47		
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150				ТТК №7	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7				393		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<b>Итого за обед</b>		587	23,6	21,7	55,2	519,7		
<b>Уплотненный полдник</b>	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30				ТТК №65	2011	
	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	194,7	1443		



# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Лето-Весна

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		
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150				400	2011	
	БАТОН	50						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5				7	2011	
<b>Итого за завтрак</b>		355	16,3	10,2	61,8	402,4		
<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>	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>		515	13,5	19,5	62,3	527,7		
<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>		410	25,4	20,6	65,4	625,4		
<b>Всего за день:</b>			56,1	50,5	207,2	1630,6		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Лето-Весна

*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 10</b>								
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					ТТК №72	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130					394	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150						
	БАТОН	40						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>14,3</b>	<b>14,6</b>	<b>40,6</b>	<b>397</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>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30						
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУБ ТТК №88	150					ТТК №88	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150					ТТК №66	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>15,5</b>	<b>15,3</b>	<b>66,9</b>	<b>450,1</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50					ТТК №61	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	120					166	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>15,8</b>	<b>15,6</b>	<b>73,7</b>	<b>487,56</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>46,5</b>	<b>45,7</b>	<b>198,9</b>	<b>1409,76</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Лето-Весна

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 11</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	150				ТТК №107		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150				395		2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5				7		2011
	БАТОН	45						
<b>Итого за завтрак</b>		350	10,4	8,5	46,8	307,7		
<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>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30						
	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						
<b>Итого за обед</b>		520	20,1	10,4	80,2	515,7		
<b>Уплотненный полдник</b>	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						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50				467		2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		487	15	18	76,7	518,5		
<b>Всего за день:</b>			46,3	37,7	222,7	1433,1		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Лето-Весна

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>								
<b>Итого за 2 завтрак</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110				388		2011
		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

## Лето-Весна

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 13</b>								
<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>		<b>360</b>	<b>13,6</b>	<b>7,4</b>	<b>63,8</b>	<b>387,4</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>								
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30						
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	150				ТТК №88		
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30				ТТК №65		2011
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	120				336		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	150				376		2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>15,9</b>	<b>14,7</b>	<b>78,2</b>	<b>496,4</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50				ТТК №74		2011
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	120				151		
	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>		<b>430</b>	<b>14</b>	<b>17,4</b>	<b>63,3</b>	<b>437,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>44,4</b>	<b>39,7</b>	<b>223</b>	<b>1396,4</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Лето-Весна

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 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 СВЕЖИЕ	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>20,2</b>	<b>59,7</b>	<b>516,9</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>50,4</b>	<b>198,62</b>	<b>1541,15</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Лето-Весна

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>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (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>		350	11,3	8,7	47	313,4		
<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>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30						
	СУП С КРУПКОЙ 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>		500	16,2	20,7	88,5	564,8		
<b>Уплотненный полдник</b>	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50				ТТК №61		
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110				344	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7				393	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50				478	2011	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		427	13,5	18,2	72,7	500,86		
<b>Всего за день:</b>			41,8	48,4	227,2	1470,26		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Лето-Весна

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 4</b>								
<b>День 16</b>								
<b>Завтрак</b>						ТТК №105		
	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150				395	2011	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150						
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20				2	2011	
	БАТОН	40						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>395</b>	<b>14,6</b>	<b>10,2</b>	<b>88,5</b>	<b>507,9</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>								
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30						
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУБ 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>		<b>500</b>	<b>12,1</b>	<b>16,2</b>	<b>41,6</b>	<b>344,5</b>		
<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>		<b>420</b>	<b>14,5</b>	<b>15,5</b>	<b>66,4</b>	<b>431,7</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>42</b>	<b>42,7</b>	<b>215,5</b>	<b>1375,3</b>		



# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Лето-Весна

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 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>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180						
	<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>399</b>	<b>2011</b>
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30						
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	150/5				ТТК №200	2011	
	ФРИКАДЕЛКИ 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						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20				383	2011	
<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						
	БАТОН	40				401	2011	
<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

Лето-Весна

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 (геркулесовая) ТТК №104	150				354,35	ТТК №104	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	160						
	БАТОН	40						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>12,6</b>	<b>8,5</b>	<b>57,12</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 СВЕЖИЕ	30						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б ТТК №87	150					ТТК №87	
	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>23,1</b>	<b>19,5</b>	<b>64,3</b>	<b>530,3</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30					ТТК №65	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110					166	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398	2011
	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>45,6</b>	<b>250,42</b>	<b>1642,85</b>		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Лето-Весна

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 4</b>								
<b>День 19</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	150				ТТК №85		
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150				400		2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45				213		2011
	БАТОН	30						
<b>Итого за завтрак</b>		375	16,4	13,4	37,5	338,4		
<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>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30						
	СУП С КРУПОЙ 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		2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	150				376		2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		590	17,1	11,8	78,3	503,6		
<b>Уплотненный полдник</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350	130/40				ТТК №156, 350		2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180				401		2011
	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	200,1	1515,1		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Лето-Весна

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				373,7	ТТК №105	2011		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	160							395	
	БАТОН	40								
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5							7	
<b>Итого за завтрак</b>		355	13,6	8,1	61,9					
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				91,2	368, 371	2011		
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	200	0,8	0,8	19,0					
<b>Обед</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				566,36	ТТК №28	2011		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	150							ТТК №61	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50								
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110							344	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150							383	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40								
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25								
	<b>Итого за обед</b>	555	15	19,1	85,9					
<b>Уплотненный полдник</b>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	40				1443,66	ТТК №59, 354	2011		
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №59/№354	100/30								
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10							392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	400	10,65	13,73	55,6	412,4					
<b>Всего за день:</b>		40,05	41,73	222,4	1443,66					
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>										
		<b>б</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>						