

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	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 1	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180				ТТК №107	2011
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200				394	2011
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	9,7	14,4	45,8	1	
		Итого за завтрак	420	9,7	14,4	45,8	361,1	
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	399	2011
		Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	Итого за обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50				20	2011
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88	180				ТТК №88	
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150				ТТК №7	
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180				376	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	26,1	21,7	79,5	624,4	
Итого за обед	630	26,1	21,7	79,5	624,4			
Уплотненный полдник	Итого за Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	70				ТТК №62	2011
		ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ №321	130				321	2011
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	22,2	19,7	93,8	647,4	467
Итого за Уплотненный полдник	500	22,2	19,7	93,8	647,4			
Всего за день:		59,0	56,0	238,7	1 716,3			

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	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 2								
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150				ТТК №72		
	МОЛОКО КИпяченое №400	200				400	2011	
	БАТОН	50						
Итого за завтрак		400	24,7	25,3	37,9	485,2		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200	0,8	0,8	19,0	368, 371	2011	
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50				33	2011	
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180				ТТК №44		
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/30				ТТК №75		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180				383	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		650	20,6	17,7	84,9	590,8		
Уплотненный полдник								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/№350	150/60				ТТК №157, 350	2011	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40				397	2011	
	ПЕЧЕНЬЕ	20						
Итого за Уплотненный полдник		470	30,5	24,5	77,0	668,0		
Всего за 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	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 3								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180				ТТК №83		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392	2011	
	БАТОН	20						
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45				213	2011	
Итого за завтрак		445	14,4	9,8	51,8		351,7	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200						
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6		83,4	
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	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
Итого за обед		647	16,4	12,5	72,5		486,4	
Уплотненный полдник	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	
Итого за Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60						
		530	24,5	23,6	101,0		731,6	
Всего за день:			56,3	46,1	244,9		1 653,1	

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	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180				ТТК №106		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180				394	2011	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15				3	2011	
Итого за завтрак		420	14,4	15,2	48,6	395,2		
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 СВЕЖИЕ	60						
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/10				ТТК №47		
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150				ТТК №67		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200				376	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		660	24,9	22,4	67,7	582,0		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/50				ТТК №151/351	2011	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200				401	2011	
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50				473	2011	
Итого за Уплотненный полдник		450	37,3	27,8	68,8	693,4		
Всего за день:			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	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 5								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180				ТТК №104		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200				395	2011	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20				2	2011	
Итого за завтрак		435	13,2	11,6	73,5	457,4		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед								
Итого за обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50				20	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б ТТК №87	180				ТТК №87/1		
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150				ТТК №7		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180				383	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		630	36,9	36,2	99,8	879,0		
Уплотненный полдник								
Итого за Уплотненный полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	70				ТТК №77		
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	130				166	2011	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИГОВНИКА №398	180				398	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40							
Итого за Уплотненный полдник		470	17,0	16,0	64,8	495,1		
Всего за день:		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	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 7								
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50						
	Омлет натуральный ТТК №72	150				ТТК №72		
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	190/10				392		2011
	Батон	30						
Итого за завтрак		430	18,7	24,3	32,0	426,9		
2 Завтрак		200						
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	369	2011
Обед								
	Помидоры свежие	50						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками ТТК №202	180/25				ТТК №202		
	Макаронник с мясом или печенью (печень) с соусом томатным ТТК №64/№348	150/30				ТТК №64 348		2011
	Компот из свежих плодов №372	180				372		2011
Итого за обед		40	25,1	15,9	86,1	611,4		
Уплотненный полдник								
	Рыба, запеченная в омлете ТТК №73	70					ТТК №73	
	Пюре картофельное №321	130				321		2011
	Чай с молоком или сливками №394	200				394		2011
	Батон	30						
Итого за Уплотненный полдник		20	20,8	13,7	66,5	481,4		
Всего за день:			65,6	54,1	204,2	1 503,1		

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	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 8 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180				ТТК №104	2011	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180				397		
	БАТОН	20				213	2011	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45						
		425	18,4	14,1	54,6	420,5		
Итого за завтрак						368,371	2011	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50				20	2011	
	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	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7				393		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
Итого за обед		622	23,4	24,0	53,7	533,4		
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30				ТТК №65	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130				205	2011	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180				398		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				478	2011	
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50						
Итого за Уплотненный полдник		510	23,1	22,7	112,1	769,5		
Всего за день:			65,7	61,6	239,4	1 814,6		

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	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 БАТОН СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	180				ТТК №105		
		180				400	2011	
		30						
		10				7	2011	
		400	17,9	12,5	59,4	422,7		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200				399	2011	
Итого за 2 завтрак		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 РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				33	2011	
		180/10				ТТК №28		
		150				ТТК №68		
		180				383	2011	
		50						
		20						
Итого за обед		640	25,9	19,9	86,8	667,6		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351 КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401 БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	150/50				ТТК №151, 351	2011	
		200				401	2011	
		50				467	2011	
Итого за Уплотненный полдник		450	37,4	28,7	68,1	699,8		
Всего за 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	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 10								
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50						
	Омлет натуральный ТТК №72	150				ТТК №72		
	Чай с молоком или сливками №394	200				394	2011	
	Батон	30						
Итого за завтрак		430	21,6	26,8	37,8	484,8		
2 Завтрак	Сок фруктовый №399	200						
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Обед	Огурец свежий	50						
	Суп с макаронными изделиями на кв. ТТК №88	180				ТТК №88		
	Птица тушеная в соусе с овощами ТТК №66	150				ТТК №66		
	Компот из сушеных фруктов №376	200				376	2011	
	Хлеб ржаной	40						
	Хлеб пшеничный	50						
Итого за обед		670	23,9	16,4	88,8	600,4		
Уплотненный полдник	Котлеты, биточки, шницели рубленые 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						
Итого за Уплотненный полдник		450	22,1	21,0	72,8	579,3		
Всего 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	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
День 11								
Завтрак	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
Итого за завтрак		405	9,9	14,1	48,1	368,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200						
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368, 371	2011
Обед								
	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	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
Итого за обед		670	23,9	11,9	106,5	653,9		
Уплотненный полдник								
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	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						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
Итого за Уплотненный полдник		602	23,6	24,6	98,6	724,1		
Всего 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	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
День 12								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180				ТТК №83		
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45				213	2011	
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №400	180				400	2011	
	БАТОН	20						
Итого за завтрак		425	19,3	14,2	406,6			
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110				388	2011	
	Итого за 2 завтрак	110	0,7	0,5	137,0			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60				33	2011	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	200/10				ТТК №47		
	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, 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						
Итого за обед		750	27,3	28,4	823,8			
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351	150/50				ТТК №156, 351	2011	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200				401	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	ПЕЧЕНЬЕ	20						
Итого за Уплотненный полдник		450	33,6	24,9	686,0			
Всего за день:			80,9	68,0	2 053,4			

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	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180				ТТК №105		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180				394	2011	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20				2	2011	
Итого за завтрак		415	13,3	10,2	77,1		457,7	
2. Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200						
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6		83,4	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50						
	СУПС МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	180				ТТК №88		
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30				ТТК №65		
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130						
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180				336	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50				376	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
Итого за обед		720	21,9	20,1	89,6		637,2	
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70				ТТК №74		
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150				151	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50				478	2011	
Итого за Уплотненный полдник		500	20,9	16,8	73,1		536,3	
Всего за день:			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	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 14 Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					ТТК №72	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150					397	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200						
	БАТОН	20						
	Итого за завтрак	420	21,7	27,3	33,8	474,5		
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	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						
Итого за обед		620	24,6	21,1	73,9	591,4		
Уплотненный полдник	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК № 32/№350	140/50					ТТК № 32, 350	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	27,5	35,3	85,3	785,4		
Всего за день:			74,8	83,9	212,6	1 934,7		

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	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 15 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180					ТТК №106	2011
	СЫР (ПОРЦИЙНЫЙ) №7	10					7	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200					395	2011
	БАТОН	40						
	Итого за завтрак	430	13.7	11.4	52.8	369.6		
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	2011
	Итого за 2 завтрак	200	0.8	0.8	19.0	91.2		
Обед	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	СУП С КРУПКОЙ НА К/Б ТТК №44	180					ТТК №44	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150					ТТК №66	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		630	37.0	38.1	98.2	887.2		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70					ТТК №61	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150					321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
Итого за Уплотненный полдник		497	20.4	26.6	77.8	650.9		
Всего за день:			71.9	76.9	247.8	1 998.9		

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	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 16	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180				ТТК №105	
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200				395	2011
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20				2	2011
		БАТОН	20					
Итого за завтрак		455	15,2	10,9	525,6			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368 №371	200					368, 371	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Итого за 2 завтрак								
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					ТТК №47	
		180					ТТК №67	
		150					376	2011
		180						
		40						
		600	19,4	17,7	54,2	456,1		
Итого за обед								
Уплотненный 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	2011
		190/10					392	2011
		40						
		50					467	2011
Итого за Уплотненный полдник		490	21,8	14,6	80,4	548,4		
Всего за 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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 17								
Завтрак	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
Итого за завтрак		405	9,8	16,2	57,0	425,4		
2. Завтрак								
Итого за 2 завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ 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						
Итого за обед		685	21,2	24,6	93,7	695,4		
Уплотненный полдник								
	ЗАПЕКАНКА из ТВОРОГА с СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350	150/60				ТТК №151, 350		2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200						
	БАТОН	40				401		2011
	ПЕЧЕНЬЕ	30						
Итого за Уплотненный полдник		480	39,0	30,3	80,8	772,4		
Всего за день:			71,0	71,3	251,1	1 976,6		

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	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 18								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/5					ТТК №104	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180					397	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					7	
	БАТОН	25						
Итого за завтрак		400	15,6	12,2	56,4	399,5		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200	3,0	1,0	42,0	192,0	368, 371	2011
Обед								
Итого за обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50					ТТК №87	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б ТТК №87	180					ТТК №7	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					372	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	Итого за обед		610	26,7	21,2	74,4	602,8	
Уплотненный полдник								
Итого за Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30					ТТК №65	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130					166	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА №398	180					398	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75					458	2011
Итого за Уплотненный полдник		505	24,4	20,4	123,5	799,0		
Всего за день:			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	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 19								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	180					ТТК №85	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180				400		2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15	16,6	16,8	45,3	3		
Итого за завтрак		420	16,6	16,8	45,3			407,7
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6			83,4
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50					ТТК №44	
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180						
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350	150/50					ТТК №79, 350	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		670	17,7	12,2	83,4			530,7
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350	150/50					ТТК №156, 350	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					401	2011
	БАТОН	50						
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
Итого за Уплотненный полдник		500	37,2	30,5	98,9			835,3
Всего за день:			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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 20								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180				ТТК №105		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200				395		2011
	БАТОН	50						
Итого за завтрак		430	15,2	8,1	78,5			447,5
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371		2011
		200	0,8	0,8	19,0			91,2
Обед								
Итого за обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	180				ТТК №28		
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70				ТТК №61		
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150				344		2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180				383		2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
Итого за обед		700	22,4	29,9	96,4			762,3
Уплотненный полдник								
Итого за Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50						
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №59/№355	120/50				ТТК №59, 355		2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
Итого за Уплотненный полдник		450	20,0	25,6	49,5			514,4
Всего за день:			58,4	64,4	243,4			1 815,4
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ								
Итого								
		6	ж	уг	ккал			
Итого за период		1 086,1	1 096,6	4 802,3	34 560,1			
Среднее значение за период		54,3	54,8	240,1	1 728,0			
Соотношение:		1	1	4				