

Утверждаю:

Региональный руководитель ООО «КСП»

Н.В.Щеголькова

« \_\_\_\_\_ » 202\_\_ г.



Согласовано:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

«Детский сад № 1405 Центрального района г. Волгограда»

« 09 » января 2024 г.



Третьяк  
Ирина  
Валерьевна  
а

Подписано  
цифровой  
подписью: Третьяк  
Ирина Валерьевна  
Дата: 2024.01.31  
17:30:27 +03'00'

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**(С соленые овощами)**

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

## 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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	160					ТТК №107/1
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150					394
	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>							
	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
<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>							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					
	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
	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>							
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	50					ТТК №62
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110					321
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15					
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467
<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

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	
			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
	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 №368, №371	200					368, 371	
<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	
	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	
	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	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180					397	
	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
			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
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213
	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
<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 СОЛЕНЫЙ	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
	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
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61/№354	50/30					ТТК №61, №354
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110					166
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372
	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	№ рецептуры
			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
	БАТОН	50					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>12</b>	<b>9.4</b>	<b>49.4</b>	<b>331.4</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371
<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>							
	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
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>20.43</b>	<b>19.4</b>	<b>50.02</b>	<b>464.6</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИЙ) ТТК №151/№351	130/40					ТТК №151/351
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					401
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50					473
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>25.1</b>	<b>19.4</b>	<b>64.9</b>	<b>610.5</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>58.33</b>	<b>49</b>	<b>183.32</b>	<b>1497.7</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	№ рецептуры
			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
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20					2
<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>							
	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
<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>							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30					33
	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
	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
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398
	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	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2 День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150					ТТК №83
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					400
	БАТОН	50					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>15.4</b>	<b>10.1</b>	<b>59.5</b>	<b>390.3</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371
<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 СОЛЕНЫЙ	30					
	СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201	150/15/10					ТТК №201
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15					ТТК №75
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45					
<b>Итого за обед</b>		<b>585</b>	<b>16.3</b>	<b>14.9</b>	<b>76.4</b>	<b>517.5</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	130/40					ТТК №152, 350
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3,5					393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75					458
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>425</b>	<b>17</b>	<b>21.2</b>	<b>113.6</b>	<b>677</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>49.5</b>	<b>47</b>	<b>268.5</b>	<b>1676</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
			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
	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
<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 СОЛЕНЫЕ	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
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150					372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35					
<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
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180					394
	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	№ рецептуры
			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
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213
	БАТОН	20					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>16.5</b>	<b>12.7</b>	<b>46.3</b>	<b>364.9</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371
<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 СОЛЕНЫЙ	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
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
<b>Итого за обед</b>		<b>587</b>	<b>23.6</b>	<b>21.7</b>	<b>54.9</b>	<b>519.4</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30					ТТК №65
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110					205
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>13.5</b>	<b>12.6</b>	<b>74.2</b>	<b>467.2</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>54.4</b>	<b>47.8</b>	<b>194.4</b>	<b>1442.7</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	№ рецептуры
			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
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					400
	БАТОН	50					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
<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>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
<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>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30					33
	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
	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
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					401
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467
<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
			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
	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
<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 СОЛЕНЫЙ	30					
	СУП С МАКАРОННЫМИ 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
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>15.5</b>	<b>15.3</b>	<b>66.6</b>	<b>449.8</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50					ТТК №61
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	120					166
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392
	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>198.6</b>	<b>1409.46</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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3 День 11</b>							
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	150					ТТК №107
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150					395
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
	БАТОН	45					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>10.4</b>	<b>8.5</b>	<b>46.8</b>	<b>307.7</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371
<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>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	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
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>20.1</b>	<b>10.3</b>	<b>79.8</b>	<b>512.6</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	30					54
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №62/№354	50/30					ТТК №62, 354
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110					321
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>487</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>76.7</b>	<b>518.5</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>46.3</b>	<b>37.6</b>	<b>222.3</b>	<b>1430</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
			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
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213
	БАТОН	20					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>17.4</b>	<b>12.7</b>	<b>44.4</b>	<b>362.6</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110					388
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>110</b>	<b>0.7</b>	<b>0.5</b>	<b>31.9</b>	<b>137.0</b>	
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30					33
	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
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>15.2</b>	<b>21.5</b>	<b>79.2</b>	<b>564.96</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351	130/40					ТТК №156, 351
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>410</b>	<b>22.5</b>	<b>22</b>	<b>77.4</b>	<b>645.2</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>55.8</b>	<b>56.7</b>	<b>232.9</b>	<b>1709.76</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
			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
	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>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
<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 СОЛЕНЫЙ	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
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>15.9</b>	<b>14.7</b>	<b>77.9</b>	<b>496.1</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50					ТТК №74
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	120					151
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478
<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>222.7</b>	<b>1396.1</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	
			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
	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	
<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 СОЛЕНЫЕ	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
	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	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	
<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	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 15</b>							
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150					ТТК №106
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150					395
	БАТОН	45					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
<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
<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 КРУПОЙ НА К/Б ТТК №44	150					ТТК №44
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130					ТТК №67
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383
	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
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478
<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	№ рецептуры
			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
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20					2
	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
<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 СОЛЕНЫЙ	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
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>12.1</b>	<b>16.2</b>	<b>41.3</b>	<b>344.2</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50					ТТК №74
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110					321
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467
<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>215.2</b>	<b>1375</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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
	БАТОН	45					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
<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					399
<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>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30					33
	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
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383
	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
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					401
	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	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 18</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150					ТТК №104
	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
<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					
	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
	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
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110					166
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398
	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	№ рецептуры
			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
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213
	БАТОН	30					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>375</b>	<b>16.4</b>	<b>13.4</b>	<b>37.5</b>	<b>338.4</b>	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
<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 СОЛЕНЫЙ	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
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>17.1</b>	<b>11.8</b>	<b>78</b>	<b>503.3</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350	130/40					ТТК №156, 350
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					401
	БАТОН	50					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>21.8</b>	<b>21.9</b>	<b>66.6</b>	<b>598</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>56.2</b>	<b>47.3</b>	<b>199.8</b>	<b>1514.8</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
			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
	БАТОН	40					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
<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
<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
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383
	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 СОЛЕНЫЕ	40					
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №59/№354	100/30					ТТК №59, 354
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ПЕЧЕНЬЕ	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>	

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
<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>	