

Утверждаю:

Региональный руководитель ООО «КСП»



Н. В. Щеголькова

« 202__ г.

Согласовано:

Заведующий муниципального дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка №2 Центрального района Волгограда»

Щеголькова Н. В.

« _____ » _____ 202__ г.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(С солеными 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 режimy функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЯН (РИСОВОЙ), ТТК №107 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БАТОН	160				ТТК №107/1 394	
		160					
		40					
Итого на завтрак		350	9,4	7,7	45,4	312,6	
2. Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180				399	
		180	0,9	0,2	17,7		75,1
Обед	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №107 ТТК №88 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОИ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				ТТК №88 ТТК №7 376	
		150					
		150					
		150					
		20					
		20					
Итого за обед		520	23,5	21,6	80,1	631,9	
Удобрительный поддник	КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №82 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №382 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №487	50				ТТК №82 321 382 487	
		110					
		180/10					
		15					
		50					
Итого за Удобрительный поддник		415	13,7	15,3	60,9	486,7	
Всего за день:			47,5	44,8	193,1	1 376,3	

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	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Прием пищи Неделя 1 День 2	ЗАВТРАК МОРКОВЬ ОТВАРЕНАЯ ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72 МОЛОКО КИРСЕНОЕ №600 БАТОН	30						
		130					ТТК №72	
		150					400	
		40						
Итого за завтрак		350	15,8	13,3	36,2	374,2		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №004, №371	200					368, 371	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 СУП С КРУПой НА БУЛЬОНЕ ТТК №44 ГОЛУБЦЫ ПЕНИВЫЕ ТТК №75 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДРЕЗДА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
		150						33
		120/15						ТТК №44
		150						ТТК №75
		20						383
		25						
Итого за обед		510	13,1	14,5	66	455,7		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯГОДАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/№350 КАКАО С МОЛОКОМ №397 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130/80						ТТК №157, 350
		150						
		30						397
		400						
Итого за Уплотненным полдник		400	17,8	17,1	64,7	456,3		
Всего за день:			47,5	45,7	185,9	1377,4		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прим пищи	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Прим пищи Неделя 1 День 3	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (молочная) ТТК №83	150				ТТК №83
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10				392
		ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	45				213
		БАТОН	20				
		Итого за завтрак	405	13,2	9	47,2	323,4
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180				399	
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед		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 ЛИМОННОМ №393	150/73,5				393
		ХЛЕБ РЖАНОМ	20				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				
		Итого за обед	540	14,6	12,1	58,8	425,9
Уплотненный полдник		ПЮРЕ ИЗ МОЖЖОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (сметана) №324	40				324
		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №354	50/30				ТТК №31 №354
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №186	110				186
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180				372
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				
Итого за Уплотненный полдник	440	15,3	17,8	82,6	547,76		
Всего за день		44	38,1	206,3	1373,16		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	СУТ МОЛОЧНЫЙ С КРУПой (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВОМИ №394 БАТОН СЫР (ПОРЦИЙНЫМ) №7	150				ТТК №106 364	
		150					
		50					
		5					
Итого за завтрак		355	12	9,4	49,4	331,4	7
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №398, №371	200				368, 371	
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МАС СО СМЕТАНОМ ТТК №47 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №076 ХЛЕБ РУЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				ТТК №47 ТТК №7 376	
		150/10					
		130					
		150					
		30					
		20					
Итого за обед		510	20,43	19,4	60,02	464,6	
Упомянутый полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СВОИМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИЙ) ТТК №151/№251 КРИСТОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401 ЕВДОЧКА ВЕСИЧУШКА №473	130/40				ТТК №151/№251 401 473	
		180					
		50					
		400	25,1	19,4	64,9		610,6
Итого за полдник		400	25,1	19,4	103,32	1487,7	
Всего за день:			58,33	49	183,32	1487,7	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Принем пищи Неделя 1 День 5	ЗАВТРАК КАША ЖАРДКА (перуассовая) ТТК №104 КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	150				ТТК №104	
		150				395	
		395	11	10,1	62,2	387,2	2
Итого за завтрак		395	11	10,1	62,2	387,2	
2. Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КЛЕ ТТК №87 ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №393 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					33
		150					ТТК №87
		130					ТТК №67
		150					393
		20					
		40					
Итого за обед		520	17,9	20,5	100,4	617,5	
Уплотненный	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ КОЛЕТЫ, ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77 КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЯТАНОМ СОУСЕ №151 НАПИТОК ИЗ ПРОДОВ ШИПОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					ТТК №77
		50					151
		120					
		180					398
		30					
Итого за Уплотненный поддень		410	10,7	12,6	54,4	365,9	
Всего за день:			40,5	43,4	234,7	1445,7	

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	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша жидкая (манная) ТТК №83 МОЛОКО КИРСЯЧЕНСКОЕ №400 БАТОН	150				ТТК №83 400	
		150					
		50					
		5					
Итого за завтрак	355	15,4	10,1	99,5	390,3	7	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №956, №371	200				368, 371	
Итого за 2 завтрака		200	0,6	0,8	19,0	91,2	
Обед	СУП С ХЛЕБЦАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201 СОЛЮЩЫЕ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				ТТК №201 ТТК №75 376	
		150/15/10					
		120/15					
		150					
		50					
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45					
		58,5	16,3	14,9	76,4	817,5	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОСКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350 ЧАЙ С ЛИМОННОМ №993 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БАТРУШКА С ПОЛИВИДОМ №458	130/40				ТТК №152, 350 353 458	
		150/7/3,5					
		20					
		75					
		428	17	21,2	113,6		677
Итого за Уплотненный полдник							
Всего за день:			48,5	47	288,5	1678	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Приним пищи	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Приним пищи Неделя 2 День 7	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72 ЧАЙ С САХАРОМ ВАРЕНЬЕМ ДЖЕМОМ МЕЛОМ ПОВИДЛОМ №392 БАТОН	130					ТТК №72	
		180/10					392	
		30						
Итого за завтрак		350	10,5	9,3	31,7	298,3		
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399	
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202 МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ ОМЛЕТНЫМ ТТК №372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ №372 ХЛЕБ РЖАНОСЯ	30						ТТК №202
		150/15						ТТК №372
		130/20						ТТК №372
		150						372
		35						
Итого за обед		530	19,8	11,8	71,7	492,4		
Упомянутый напиток	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №371 ЧАЙ С МЯДОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БАТОН	50						ТТК №73
		110						371
		180						394
		60						
Итого за Упомянутый напиток		400	16,17	16,64	60,74	396,67		
Всего за день:			47,37	37,94	181,84	1262,47		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Приним пищи Неделя 2 День 8	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белок, г	Жир, г	Углебод., г		
Завтрак	КАША ЖЕЛТКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150				368,9	ТТК №104
	КАКЕО С МОЛОКОМ №397	150				387	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45				213	
	БАТОН	20					
Итого за завтрак		368	16,5	12,7	46,3	368,9	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №371	200				368,371	
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30					
	ЦЫП КО СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10					ТТК №47
	МАСЛО ПЛО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	100/10/7					393
	ХЛЕБ РЖАНОЯ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за обед		687	23,6	21,7	54,9	519,4	
Уплотненный полдник	ТЕФ ТЕДИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №5	50/30					ТТК №5
	КАКЕРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110					205
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ЦИТРУСОВИКА №38	180					308
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за Уплотненный полдник		400	13,6	12,6	74,2	457,2	
Всего за день:			54,4	47,8	194,4	1442,7	

ТРИМЕТРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прим. пищи	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рацион-туры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 9	ПРИЕМ ПИЩИ	КАША ЖИДКАЯ (пшеница) ТТК №155	150				ТТК №105	
		МОЛОКО КВАСЯЩЕНОЕ №400	150					400
Завтрак		БАТОН	50				7	
		СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7	5					
Итого за завтрак		355	16,3	10,2	61,8	402,4		
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399	
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30				33	
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	15010					ТТК №28
		ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №88	13015					ТТК №88
		ЮСИЛЬ ИЗ ПОВИДИ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №83	150					83
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
		415	13,6	19,5	82,3	527,7		
Уплотненный порцион	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	130150					ТТК №151, 351	
		180				401		
		50				467		
Итого за Уплотненный порцион	ЕУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	410	25,4	26,6	65,4	625,4		
Всего за день:			56,1	30,5	207,2	1630,6		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 10	Завтрак	ИВРА КВАШКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				ТТК №67 394
		СМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	190				
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВОЧКИ №394	150				
Итого за завтрак	БАТОН	40					
		350	14,3	14,6	40,6	397	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №999	190				389	
Итого за 2 завтрак		190	0,9	0,2	17,7	75,4	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		30				ТТК №69 ТТК №66 ТТК №66 376
		СУП С МАКАРОНИЙМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КИС ТТК №66	150				
		ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №69	150				
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150				
		КЛЕБ РЖАНЫЙ	40				
		КЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				
Итого за обед		540	15,5	19,3	66,6	449,8	
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БЛЮЧКИ, ШНИЦЛИ РУБЛЕНЧЬЕ ТТК №61	50				ТТК №61 166	
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №196	120				
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРИЛЕМ, РЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10				
Итого за Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40				392	
		400	15,8	19,6	73,7		487,56
Всего за день:			46,5	45,7	198,6	1409,46	

ТРЕХМЕСЯЧНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Принем пищи Неделя 3 День 11		150				ТТК №107	
		150					
		5					
		45					
Итого за завтрак		350	10,4	0,5	46,8	307,7	
2. Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №366, №371	200					366, 371
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30					
		150					
		150					
		150					
		20					
		20					
Итого за обед		520	20,1	10,3	70,8	512,6	
Уплотненный полдник	ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	30				54	
		60/30					
		150					
		100/107					
		20					
		50					
Итого за Уплотненный полдник		487	19	18	76,7	518,5	487
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

Приним пищи	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Приним пищи Неделя 3 День 12		КАША ЖЕЛТОК (кнанин) ТТК №03	150				ТТК №03
		МОЛОКО КИРСКОЕ №00	150				400
		ПЕЧЕНА ВАРЕНЬЕ №213	45				213
		БАТОН	20				
Итого за завтрак		365	17,4	12,7	44,4	362,6	
2 Завтрак	СЫРОК, ФАРШИРОВАННЫЕ КИСЛОМ №08	110					368
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 ЦИ ИЗ СВЕКЛЫ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОМ ТТК №47	30					33
		150/10					ТТК №47
		80					ТТК №61
		110					166
		150					363
		20					
Итого за обед	ХЛЕБ РУЖАНОМ	520	15,2	21,5	79,2	564,95	
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКАЯ) ТТК №199/№351	130/40					ТТК №199, 351
		180					401
		40					
		20					
Итого за Уплотненный полдник	ПЕЧЕНА	410	22,8	22	77,4	648,2	
Всего за день:			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	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Прием пищи Неделя 3 День 13	КАША ЖЕЛТКАЯ (пшеничная) ТТК №105; ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №304 БАТОН	450				ТТК №105 354	
		180					
		50					
Итого за завтрак		360	13,6	7,4	83,8	387,4	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180				389	
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7		75,1
Обед	СУПЕЦ СОЛЕНЫЙ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88 ТЕФТЕРИ С СОУСОМ (повидлом) ТТК №65 КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОИ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				ТТК №88 ТТК №65 336 376	
		150					
		50/30					
		120					
		150					
		40					
		20					
Итого за обед		590	15,9	14,7	77,9	426,1	
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74 КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМОМ, МЕДКОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50				ТТК №74 151 392 478	
		120					
		180/10					
		20					
		50					
Итого за Уплотненный полдник		430	14	17,4	63,3	437,5	
Всего за день:			44,4	38,7	222,7	1396,1	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Прием пищи Неделя 3 День 14		30					
		130					ТТК №72
		100					397
		40					
Итого за завтрак		360	14,9	16	42,52	411,16	
2. Завтрак	СОЖ ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	76,1	
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30					
		150					ТТК №28
		150					ТТК №7
		150					372
		20					
		20					
Итого за обед		520	22,5	20,1	59,3	513,0	
Уплотненный полдник	ФРИКАДЕЛКИ "КОУСНЫЛКА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК № 32/№350	100/40					ТТК № 32, 350
		160					398
		30					
		50					
		400	16,8	15	78,7	438	467
Итого за Уплотненный полдник			54,1	50,3	196,22	1538,06	
Всего за день:							

ПРЕИМЕРНОЕ 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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 15	Завтрак	Суп молочный с крупами (Речневый) ТТК №106	150				ТТК №106
		Каша овсяная на молоке с маслом №395	150				395
		Батон	40				
		Сыр (Полусухой) №7	5				7
		Итого за завтрак	380	14,3	8,7	47	313,4
2 Завтрак	Фрукты свежие №364, №371	200				364, 371	
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед		Икра кабачковая консервированная	30				ТТК №44
		Суп с крупами на ке ТТК №44	150				ТТК №67
		Плов из птицы ТТК №67	130				383
		Кусель из повидла, джема, варенья №363	150				
		Хлеб ржаной	20				
		Хлеб пшеничный	20				
		Итого за обед	500	15,2	20,7	89,5	584,8
Уплотненный полдник		Котлеты, батончики, шницели рыбные ТТК №61	50				ТТК №61
		Чай с лимонном №383	110				344
		Чай с лимонном №383	180/107				383
		Хлеб пшеничный	20				
		Булочка осенняя №478	50				478
Итого за Уплотненный полдник	427	13,5	16,2	72,7	500,86		
Всего за день:			41,8	48,4	227,2	1470,26	

СТРУКТУРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Принем пищи Неделя 4 День 16	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105 КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2 БАТОН	150				ТТК №105 395 2	
		150					
		300/20					
		40					
Итого за завтрак		395	14,6	10,2	88,5	507,9	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №371	200				366, 371	
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУБ ТТК №47 ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ	30				ТТК №47 ТТК №66 376	
		150					
		150					
		150					
		20					
Итого за обед		500	12,1	16,2	41,3	344,2	
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С САХАРОМ ВАРЕНЫЕМ, ДЖЕМОМ МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛДОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50				ТТК №74 321 392 467	
		110					
		180/10					
		20					
		50					
		420	14,5	15,8	66,4		431,7
Итого за день:			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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Прием пищи Неделя 4 День 17	Завтрак	КАША ВЯЗЛАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	150				ТТК №102
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150				394
		БАТОН	45				
		СЫР (ТОРЦИЯМИ) №7	5				7
Итого за завтрак		350	9,5	19,4	58	375,3	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30					33
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	1500					ТТК №200
	ФРИКАДЕЛКИ 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 РЖАНОМ	20					
Итого за обед		548	15,4	19,3	79,4	528	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350	130/50					ТТК №151, 350
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					
	БАТОН	40					401
Итого за Уплотненный полдник		400	24,4	19,8	55	583,1	
Всего за день:			80,2	49,4	210,1	1542,9	

ТРИМЕТРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прим пищи	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 18	ЗАВТРАК КАША ЖИДКОЯ (геркулесовая) ТТК №104 КАША С МОЛОКОМ №397 БАТОН	150				ТТК №104	
		180				397	
		40					
Итого за завтрак		350	12,6	8,5	57,12	354,35	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №376, №371	200				366, 371	
Итого за 2 завтрака		200	3	1	42	192	
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЛБ ТТК №87 ЖАРКОЕ ПО-ДРЕМАНДЕМУ ТТК №7 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
		150				ТТК №87	
		150				ТТК №7	
		150				372	
		20					
		20					
Итого за обед		520	23,1	18,4	63,9	527,2	
Уплотненный полдник	ТЕОТЕЛИ С СОУСОМ (павлова) ТТК №65 КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОБСИДИИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬЕ	50/30				ТТК №65	
		110				166	
		180				398	
		25					
		20					
Итого за Уплотненный полдник		415	16,3	16,0	87	566,2	
Всего за день:			55	45,5	250,02	1538,75	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Приним пищи	Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 19	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАДАРСКИМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	150				ТТК №85
		МОЛОКО КВАСЯЩЕНОЕ №40	150				400
		РЫБА ВАРЕНЫЕ №713	45				213
		БАТОН	30				
Итого за завтрак		375	16,4	13,4	37,5	338,4	
2. Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180				399	
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	СУПЦЕЛ СОБЕНЬИ	30					
	СУП С КРУТОЙ НА БУЛКОНЕ ТТК №44	150					ТТК №44
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№250	150/50					ТТК №79, 250
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №375	150					375
	ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		590	17,1	11,8	79	903,3	
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №159/№250	130/40					ТТК №159, 250
	КРАСНОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					401
	БАТОН	50					
Итого за Уплотненный полдник		400	21,9	21,9	66,6	598	
Всего за день:			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

Прим пищи Неделя 4 День 20	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	КАША ЖЕЛТОК (пшеница) ТТК №105	150				ТТК №105	
	КОФЕЛИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	100				395	
	БАТОН	40					
Итого за завтрак	Сыр (ГОРЧИЦА) №7	5				7	
		388	13,6	8,1	51,9	373,7	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №371	200				368, 371	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	ИЮРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	160				ТТК №28	
	КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ, ШВИЦА РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50				ТТК №61	
	РАУ ОВОЩНОЕ (с ВАРИАНТ №344	110				344	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЯ №383	150				383	
	ХЛЕБ РЖАНОМ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					
Итого за обед		555	15	19,1	85,9	568,38	
Уплотненный подзник	ТОМАТОРЫ СОЛЕННЫЕ	40					
	СИЧЕННИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫЙ ТТК №59/354	100/39				ТТК №59, 354	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10				392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
Итого за Уплотненный подзник		400	10,65	13,6	65	408,3	
Всего за день:			40,05	41,6	221,8	1459,56	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ							
	Итого	6	ЖК	УГ	ККАЛ		
	Итого за период	848,6	850,3	3 956,2	27 820,3		
	Среднее значение за период	42,4	42,5	197,8	1391,0		
	Соотношение:	1	1	4			