

Утверждаю:

Региональный руководитель ООО «КСП»



Н.В. Щеголькова

« _____ » _____ 202__ г.

Согласовано:

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

Щеголькова Н.В.

« _____ » _____ 202__ г.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(Со свежими овощами)

Для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 1	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОМ (РЕЦЕПЦИЯ) ТТК №107	180				ТТК №107 394 1
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200				
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10				
		Итого за завтрак	420	9,7	14,4	45,8	
2. Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200				399	
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6		83,4
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАВНОЙ КАПУСТЫ №20	50				20 ТТК №29 ТТК №7 376	
		СУП С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МАС ТТК №88	180				
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150				
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №476	180				
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				
Итого за обед	630	28,1	21,7	79,6	624,4		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №52	70				ТТК №52 321 392 487	
		ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130				
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДОМ №392	190/10				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №487	50				
Итого за Уплотненный полдник	500	22,2	19,7	93,9	647,4		
Всего за день:		59,0	86,0	239,7	1 716,3		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 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		
Неделя 1 День 2	ЗАВТРАК САЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72 МОЛОКО КИСЛОТНОЕ №400 БАТОН	150					ТТК №72
		200					400
		50					
Итого за завтрак:		400	24,7	25,3	37,9	485,2	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 СУП С КРЕПКОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44 ГОЛИБЕДЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					33
		180					ТТК №44
		140/30					ТТК №75
		180					383
		50					
		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 КАЖАО С МОЛОКОМ №397 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬЕ	150/80					ТТК №157, 350
		200					397
		40					
		20					
		470	30,5	24,6	77,0	668,0	
Итого за Уплотненный полдник		470	76,6	68,3	218,8	1 835,2	
Всего за день:							

ПЕРИМЕТРИЧЕСКОЕ И ДИЕТИЧЕСКОЕ 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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 3	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАНИАБЪ) ТТК №63	180				ТТК №63
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392
		БАТОН	20				
		СЫРА ВАРЕНЬЕ №213	45				213
Итого за завтрак		445	14,4	9,8	54,8	351,7	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200				399	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	50				ТТК №28
		ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79	180/10				ТТК №61
		ЧАЙ С ЛИМОННОМ №293	150				293
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/107				
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20				
		Итого за обед		40	16,4	12,5	72,5
Уплотненный полдник	КОРЖ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	КОТЛЕТЫ, БИГОНКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61 №354	60				324
		№61 №354	70/28				ТТК №61, 354
		КАША РАСОСЫПАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЛУ №198	130				198
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №172	180				172
Итого за Уплотненный полдник		60	24,5	23,6	101,0	731,6	
Всего за день:		530	36,3	46,1	244,9	1 553,1	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Взрос-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Примен пищи	Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 4		180					ТТК №106
		180					
		405/15					
Итого за завтрак		420	14,4	15,2	48,8	385,2	3
		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368, 371
		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №366, №371	200					
Итого за 2 завтрак		60					ТТК №47
		180/10					
		150					
		200					
		200					
Итого за обед		40					ТТК №67
		40					
		20					
Итого за обед	660	24,9	22,4	87,7	582,0		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИЙ) ТТК №151/№351	150/50					ТТК №151/351
		200					
		50					
		450					
Итого за Уплотненный полдник	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					ТТК №41
		50					
Итого за день:	БУЛОЧКА ВЕСИШКА №473	450	37,3	27,8	68,8	693,4	473
			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

Приним пищи	Приним пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 5							ТТК №104
							395
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВА) ТТК №194 КОФЕЛИНЬИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДИЛОМ №2	180					ТТК №104
		200					395
Итого за завтрак		380/5/20	13,2	11,6	73,6	457,4	2
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУАННОЙ КАПУСТЫ №29 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КЕ ТТК №67 ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДИЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНОЙ №363 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					20
		180					ТТК №67/1
		150					ТТК №7
		180					363
		50					
Итого за обед		20	36,9	36,2	99,8	879,0	
Уплотненный полдник	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ КОТЛЕТЫ ИЛИ ЕМТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77 КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
		70					ТТК №77
		130					166
		180					398
		40					
Итого за Уплотненный полдник		470	17,0	18,0	64,8	498,1	
Всего за день:			68,1	64,0	267,7	1 914,9	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Неделя 2 День 6	КАША ЖИРКАЯ (МАЛИНА) ТТК №83	180				ТТК №83	
		МОЛОКО КИРСКОЕ №400	180				400	
		БАТОН	30					
		СЫР (ГОРЦКИМИ)	10				7	
Итого за завтрак		400	16,9	12,5	66,1	400,6		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368,371	
Обед		ОСУРЕЦ СВЕЖИЙ	50					
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201	200/200/10					ТТК №201
		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/50					ТТК №75
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200					376
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за обед		50						
		770	23,4	18,6	88,6	630,6		
Уплотненный полдник		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОЖЕНОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	150/50					ТТК №152, 350
		ЧАЙ С ЛИМОНАМ №363	180/10/7					363
		ХЛЕБ ПШЕНИЧЕНЫЙ	20					
		ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75					458
		Итого за Уплотненный полдник		492	26,8	21,0	112,1	748,4
Всего за день:			56,9	62,9	274,8	1 870,8		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Приним пищи	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 День 7	Завтрак	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150				ТТК №72		
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392		
		БАТОН	30						
		Итого за завтрак	430	18,7	24,3	32,0	426,9		
		2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200				399	
		Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	63,4	
		Обед		ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50				
				СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	180/25				ТТК №202
				МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №64/348	150/30				ТТК №64, 348
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	160						372		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40								
Итого за обед				655	26,1	16,9	66,1	611,4	
Уплотненный полдник		РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	70				ТТК №73		
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №371	130				371		
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200				394		
		БАТОН	30						
		ПЕЧЕНЬЕ	20						
Итого за Уплотненный полдник		450	20,8	13,7	66,5	481,4			
Всего за день:			85,6	54,1	204,2	1 603,1			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 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		
Неделя 2 День 8	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180				ТТК №104
		КАКАО С МОЛОКОМ №397	180				397
		БАТОН	20				
		МУЦА ВАРЕНЬЕ №213	45				213
Итого за завтрак		425	18,4	14,1	64,6	420,5	
2 Завтрак	БЕЛЫХТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371	
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛКОУЧАНОЙ КАПУСТЫ №20	50					20
	ЦУРИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МАС. СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/5					ТТК №47
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7					393
	ХЛЕБ РЖАНОМ	40					
Итого за обед		622	23,4	24,0	53,7	533,4	
Уплотненный полдник	ПЕШТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30					ТТК №65
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130					205
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478
Итого за Уплотненный полдник		510	23,1	22,7	112,1	789,5	
Всего за день:			65,7	61,6	239,4	1 814,8	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 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	Каша жидкая (пшеничная) ТТК №105 Молоко кипяченое №400 Батон Сыр (голландский) №7	180	17,9	12,8	59,4	422,7	ТТК №105
		180					400
		30					
		10					
		400					
Итого за завтрак		400	17,9	12,8	59,4	422,7	7
2 Завтрак	Сок фруктовый №399	200	1,0	0,2	19,5	83,4	399
		200					
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,5	83,4	
Обед	Салат из свеклы №33 Борщ с капустой и картофелем со сметаной ТТК №28 Затяжка из пшена с рисом ТТК №68 Кисель из повидла, джема, варенья №383 Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	50	26,9	19,9	86,8	667,6	33
		100/10					ТТК №28
		140					ТТК №68
		180					383
		50					
Итого за обед		20	26,9	19,9	86,8	667,6	
Уплотненный полдник	Затяжка из творога с соусом молочным (сладким) ТТК №151/№351 Кисломолочный напиток №401 Булочка ванильная №467	150/50	83,2	61,3	233,9	1873,6	ТТК №151, 351
		200					401
		50					467
Итого за Уплотненный полдник		450	37,4	28,7	60,1	698,8	
Всего за день:			83,2	61,3	233,9	1873,6	

ДИЕТИЧЕСКОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Приним пищи	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белок, г	Жир, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 10	Завтрак	ИРРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50				
		СМЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150				ТТК №72
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200				394
	БАТОН	30					
	Итого за завтрак	430	21,6	26,3	37,8	484,8	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №389	200					389
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед		ОУРЕЦ СВЕЖИЙ	50				
		СУП С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КИС ТТК №88	180				ТТК №88
		ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №86	150				ТТК №86
		КОМПОТ ИЗ СЛИВЕННЫХ ФРУКТОВ №376	200				376
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				
	Итого за обед	670	23,9	16,4	88,9	600,4	
Уплотненный полдник		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУСЛЕННЫЕ ТТК №61	70				ТТК №61
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ) №195	150				195
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМСИ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				
	Итого за Уплотненный полдник	450	22,1	21,0	72,8	679,3	
	Всего за день		58,6	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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Принем пищи Неделя 3 День 11	Завтрак	СЫР МОЛОЧНЫЙ С КРУПЯН (РИСОВОЙ) ТТК №107	180				ТТК №107
		КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180				395
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	33/10				1
Итого за завтрак		406	9,9	14,1	48,1	368,6	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371	
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед		ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50				
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	180				ТТК №87
		МАКАРОНЫ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150				ТТК №64
		СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30				348
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №172	180				172
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				
Итого за обед		670	23,9	11,9	106,5	653,9	
Удлинённый полдник	ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	КОТЛЕТА РУБЦЕВАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№355	50				54
		70/90				ТТК №62, 355	
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150				321
		ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107				393
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35				
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50				467
Итого за Удлинённый полдник		602	23,6	24,6	98,6	724,1	
Всего за день:			58,2	61,4	272,2	1 637,8	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Примен пищи	Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 12	ЗАВТРАК КАША ЖИДКАЯ (МАЛЫШ) ТТК №63 СМЕЛА ВАРЕННЫЕ №213 МОЛОКО КИТАЙЦЕНОЕ №400 БАТОН	180				ТТК №63	
		45			213		
		180			400		
		20					
Итого за завтрак		425	18,3	14,2	50,3	406,6	
2 Завтрак	ВЯЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИКРАМИ №388	110				388	
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ №33 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ЦЕНДЕЛИ РУБЕЖНЫЕ ТТК №61 КАША, РАССЫЛЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №198 КОСЕЛЬ ИЗ ПОШАНДА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №363 ХЛЕБ РЖАНОЙ	60				33	
		200/10				ТТК №47	
		80				ТТК №61	
		150				198	
		200				363	
		50					
Итого за обед		750	27,3	28,4	111,5	823,8	
Уплотненный полдник	ТУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351 КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬЕ	150/50				ТТК №156, 351	
		200				401	
		30					
		20					
		450	33,6	24,9	78,1	686,0	
Итого за Уплотненный полдник		450	60,9	68,0	271,6	2 053,4	
Всего за день:							

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 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 3 День 13								
		Завтрак	КАША ЖЕЛТКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180				ТТК №105
			ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВОЧКИ №394	180				394
		Итого за завтрак	300/5/20	13,3	10,2	77,1	457,7	2
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	
		Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед								
			СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	180				ТТК №88
			ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (овощная) ТТК №65	70/30				ТТК №65
			КАЛУСТА ТУШЕНАЯ №336	130				336
			КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №076	180				376
			ХЛЕБ РЖАЧОМ	50				
	Итого за обед	720	21,9	20,1	89,6	637,2		
Уплотненный полдник								
			СУПЕЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70				ТТК №74
			КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150				151
			ЧАЙ С САХАРОМ, ВАНИЛЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				
	Итого за Уплотненный полдник	600	20,9	16,8	73,1	536,3	478	
	Всего за день:		87,1	47,3	259,4	1714,6		

ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 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		
Неделя 3 День 14		ИРРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50				
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150				ТТК №72
		КАКАО С МОЛОКОМ №397	200				397
		БАТОН	20				
Итого за завтрак		420	21,7	27,3	33,8	474,6	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед		ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50				
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС ТТК №28	180				ТТК №28
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150				ТТК №7
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180				372
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40				
Итого за обед		620	24,6	21,1	73,9	591,4	
Уплотненный полдник	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНУШКА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК № 32/№350	140/50					ТТК № 32, 350
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180				398
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №457	50				457
Итого за Уплотненный полдник		450	27,6	36,3	86,3	786,4	
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

Приним пищи	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЯН (ГРЕЧУВСКО) ТТК №106	180					ТТК №106
		10					7
		200					395
Итого за завтрак		430	13,7	11,4	52,8	369,8	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №358, №371	200					
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368, 371
Обед	Икра калачиковая консервированная	50					
		180					ТТК №44
		150					ТТК №86
		180					383
		50					
Итого за обед		20	37,0	38,1	98,2	887,2	
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШИШЛЕГИ РУБЕЦОВЫЕ ТТК №61	70					ТТК №61
		150					321
		180/10/7					393
		30					
		50					478
Итого за Уплотненный полдник		497	20,4	26,6	77,8	650,9	
Всего за день:			71,9	78,9	247,8	1 990,9	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 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		
Принем пищи Неделя 4 День 16		КАША ЖИДКАЯ ПШЕНИЧНАЯ ТТК №105	180				ТТК №105
		КОРЕННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №385	200				385
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30,5/20				2
		БАТОН	20				
Итого за завтрак		455	15,2	10,9	90,5	525,6	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50				
		ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КБ ТТК №47	180				ТТК №47
		ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150				ТТК №67
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180				376
		ХЛЕБ РЖАНОМ	40				
Итого за обед		500	19,4	17,7	54,2	456,1	
Уплотненный полдник		СМЕТАНА РЫБЫ ТТК №74	70				ТТК №74
		ПРОБЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130				344
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10				392
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40				
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50				467
Итого за Уплотненный полдник		490	21,8	14,5	80,4	548,4	
Всего за день:			57,2	44,0	244,1	1 821,3	

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	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 17	ЗАВТРАК	КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	180				ТТК №102	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180					394
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10					3
Итого за завтрак		405	9,8	18,2	57,0	425,4		
2 Завтрак		200						
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАВНОЙ КАПУСТЫ №20	50					20	
		БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	180/5				ТТК №200	
		ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №50	70/30				ТТК №60	
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130				205	
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЯ №393	180				393	
		ХЛЕБ РЖАНОМ	40					
Итого за обед		688	21,2	24,6	93,7	695,4		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350	150/60					ТТК №151, 350	
		200				401		
		40						
		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

Приним пищи	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 18	ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/5				ТТК №104	
		КОМЛО С МОЛОКОМ №397	180				397	
		СЫР (ГОРЦЫМИ)	10				7	
		БАТОН	25					
Итого за завтрак:		400	18,6	12,2	66,4	399,5		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200	3,0	1,0	42,0	192,0	368, 371	
Обед		СОММЕРСЫ СВЕЖИЕ	50					
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б ТТК №167	180					ТТК №167
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30					
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		610	26,7	21,2	74,4	602,8		
Уплотненный полдник		ТЕСТЕРЫ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30					ТТК №65
		КАША РАССЫЛЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130					166
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
		ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75					458
Итого за Уплотненный полдник		505	34,4	20,4	123,5	789,0		
Всего за день:			69,7	54,9	296,3	1 993,3		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Приним пищи	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	СЫР МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	180				ТТК №85	
		180					
		40/5/15					
Итого за завтрак	МОЛОКО КИСЛОМЛОННОЕ №400 БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	420	16,6	16,8	45,3	407,7	3
		200					
		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399
Итого за 2 завтрака	СЮЖ ФРУКТОВЫЙ №399	200					
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ СУП С КРУПЛОМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/350 КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					ТТК №44
		180					
		150/50					
		180					
		40					
		20					
		870					
Итого за обед							
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№150 КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401 БАТОН БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	150/50					ТТК №156, 350
		200					
		50					
		50					
		500					
Итого за Уплотненный полдник							
Итого за день			72,5	69,7	247,2	1 857,1	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 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			
Неделя 4 День 20	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ ПШЕНИЧЕВАЯ ТТК №105	180				ТТК №105	
		КОФЕИНЫЯ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200					395
		БАТОН	50					
Итого за завтрак		430	16,2	8,1	78,5	447,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ИЮРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	190					ТТК №28
		КОТЛЕТЫ, ВЫТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70				ТТК №61	
		РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТА) №344	150					
		КНАСЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180				383	
		ХЛЕБ РЖАНОСЙ	40					
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
		Итого за обед		700	22,4	29,9	96,4	
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ		50					
		СЫЧЕНИКИ "ТРЕУГОЛНИК" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №59/№355	120/50					ТТК №59, 355
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					
Итого за Уплотненный полдник		30					392	
Итого за день:		450	20,0	26,6	49,5	514,4		
Итого за день:			60,4	64,4	243,4	1 815,4		
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ								
Итого		6	ЖК	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				