

Утверждаю:

Региональный руководитель ООО «КСП»



Н.В. Стеголькова

« » 202 г.

Согласовано:

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

Стеголькова Н.В.

« » 202 г.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(Со свежими овощами)

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

ПЕРИМЕТРИЧЕСКОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна

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

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводн., г			
Неделя 1 День 1	Завтрак: СУП МОЛОЧНЫЙ С ЖЕЛТОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БАТОН	180					ТТК №107/1	
		150					394	
		40						
Итого за завтрак		350	0,4	7,7	45,4		312,8	
2. Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №390	180					390	
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7		75,4	
Обед	НИРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЛЕ ТТК №66 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАЧНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
		150					ТТК №66	
		150					ТТК №7	
		150					376	
		20						
		20						
Итого за обед		520	23,5	21,6	90,1		331,9	
Улотненный полдник	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНИЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					ТТК №62	
		110					321	
		100/110					392	
		15						
Итого за Улотненный полдник		50				467		
Всего за день		415	13,7	15,3	69,9	456,7		
			47,8	44,8	193,1	1 376,3		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна

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		
Принем пищи Неделя 1 День 2	МОРОЖЕНОЕ ОТВАРНОЕ ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 БАТОН	30					ТТК №72 400
		130					
		150					
		40					
Итого за завтрак		350	15,8	13,3	36,2	374,2	
2. Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №306, №371	200					306, 371
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ №33 СУП С КРУПНОМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44 ГОЛЫШЫ ЛЕГКИЕ ТТК №75 КВАС ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №333 ХЛЕБ РЖАНОЕ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					33
		150					
		120/15					
		150					
		20					
		25					
Итого за обед		\$10	13,1	14,5	66	455,7	
Успокоительный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/№350 КАКАО С МОЛОКОМ №397 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130/80					ТТК №157, 350 397
		160					
		30					
		400					
Итого за Успокоительный полдник			17,8	17,1	64,7	456,3	
Всего за день:			47,5	46,7	185,9	1377,4	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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 1 День 3	КАША ЖИРОВАЯ (овсяная) ТТК №83	150					ТТК №83
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	100/10				392
		ГИЙРА ВАРЕНЫЕ №313	45				213
Итого за завтрак	БАТОН	20					
		405	13,2	9	47,2	323,4	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180				399	
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30					
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №82	150/10					ТТК №82
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫО (двухфазная) ТТК №79	150					ТТК № 79
	ЧАЙ С ДИЖОНСКОМ №393	150/73,8					393
	ХЛЕБ РЖАНОМ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		540	14,6	12,1	59,1	427,2	
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МЯКОМ ИЛИ СЫРЫ (овсян) №84	40					84
	КОТЛЕТЫ, БИГГОНКИ, ШИШКЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №85А	58/30					ТТК №81, №35А
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПЕЧЕНЕВАУ) №198	110					198
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					188
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					372
Итого за Уплотненный полдник		440	15,3	17,8	82,6	547,76	
Всего за день:			44	39,1	206,8	1373,46	

ПЕРИМЕТРИЧЕСКОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Прим пищи	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 4	Завтрак СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЯНОЙ (РЕЧНЕВОЙ) ТТК №106 Чай с молоком или сливками №394 БАТОН	150				ТТК №106 394	
		150					
		50					
		5					
Итого за завтрак		355	12	9,4	40,4	231,4	7
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №571	208				358, 374	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0		91,2
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ СЛИ из СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС СО СМЕТАНОЙ ТТК №47 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 КОМПОТ из сушеных фруктов №28 ХЛЕБ РЖАВЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				ТТК №47 ТТК №7 ТТК №2 278	
		ТЕБЕ10					
		130					
		150					
		20					
		20					
Итого за обед		510	20,43	18,8	50,42	487,7	
Уплотненный полдник	ЗАТЕКАНКА из ТВОРОГА С СОУСом МОЛОЧНЫМ (САДКИЙ) ТТК №151/№51 МУСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №405 БУЛОЧКА ВЕСЕЛЫША №174	130/40				ТТК №151/№51 405 473	
		180					
		50					
		400	25,1	18,4	64,9		510,5
Итого за Уплотненный полдник							
Всего за день:			58,23	49,1	183,72	1500,8	

**ПЕРИОДИЧЕСКОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна**

для детей дошкольного возраста 1-3 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								
Приним. пищи Неделя 1 День 5							ТТК №104						
							ТТК №95						
Завтрак		КОШЛА ЖИЛИКА (вертунцовая) ТТК №104	150					ТТК №104					
		КОФЕЛИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №95	150					985					
Итого за завтрак			300/5/20					2					
			355	11	10,1	62,2	187,2						
2 Завтрак													
Итого за 2 завтрака			185					398					
			180	0,9	0,2	17,7	75,1						
Обед							33						
							САДАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30					ТТК №87/1
							СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КЕБ ТТК №87	150					ТТК №87
							ПИРОГ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №87	150					383
							КАСЕЛЬ ИЗ ПОРФИДА, ДЖЕМА, ДАРЧИНА №33	150					
							ХЛЕБ РЖАНОМ	20					
Итого за обед			40										
			520	17,9	20,5	100,4	617,5						
Уплотненные							ТТК №77						
							ИЧРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					ТТК №77
							КОШЛЕЦЬ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	50					151
							КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	125					398
							НАПИТОК ИЗ ПИРОГОВ ШИПОВНИКА №38	180					
Итого за Уплотненные продукты			30										
			410	10,7	12,6	54,4	365,9						
Всего за день:							1445,7						
							40,5	43,4	234,7				

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 1-3 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						
Приним пищи Неделя 2 День 6		150				ТТК №883					
							150			400	
							50				
Завтрак	КАША ЖАРДУА (манная) ТТК №883 МОЛОКО КИТАЙСКОЕ №808 БАТОН	50				?					
							5				
							355	15,4	10,1	59,5	390,3
Итого за завтрак											
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №888 №874	200				308,373					
							200	0,8	0,8	19,0	54,2
Итого за 2 завтрак											
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30				ТТК №201					
							150/15/10				
							120/10				ТТК №875
							150				370
							50				
							45				
Итого за обед		585	16,3	14,9	75,7	517,8					
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№850	130/40				ТТК №152, 350					
							150/7/3,5				393
							20				
							75				458
							425	17	21,2	113,6	677
Итого за Уплотненный полдник											
Всего за день:			48,5	47	268,8	1678,3					

ПЕЧИМЕСВЯНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 1-3 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	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130					ТТК №72	
		180/10					392	
		30						
Итого за завтрак	БАТОН	350	10,5	8,3	31,7	298,3		
	Итого за завтрак	180					399	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №39	180						
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ПЕЧИМЕСВЯНОЕ СВЕЖИЕ	30						
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	150/15					ТТК №202
		МАКAROHHИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ	130/20					ТТК №64, 354
		САЛАТ ГАРЦИЦИ ТТК №42/34	150					
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №172	35					372
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	530	19,8	11,9	72,1	495,5		
Уплотненный полдник	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЯТЕ ТТК №73	50					ТТК №73	
		ПЕЧЕНЬ КАРТОФЕЛЬНОЕ №371	110				321	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180				394	
		БАТОН	80					
Итого за Уплотненный полдник		400	16,17	88,64	60,74	396,87		
Всего за день:			47,37	38,04	182,24	1285,57		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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	№ рецеп-туры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (перекручен), ТТК №104 КАША С МОЛОКОМ №397 РЫЦА ВАРЕНЫЕ №213 БАТОН	150	16,5	32,7	46,3	354,9	ТТК №104	
		150					397	
		45					213	
20								
Итого за завтрак		265						
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №388, №371	200					368, 371	
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	СУПЦЫ СВЕЖИЕ Суп из свежей капусты с картофелем на масле сметаны ТТК №47 ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ ТТК №7 Чай с лимонным №30 ХЛЕБ РЖАНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
		150:10						ТТК №47
		150						ТТК №7
		100/107						303
		20						
		30						
Итого за обед		587	23,6	21,7	55,2	819,7		
Уплотненный полдник	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (попучка), ТТК №85 МАЙОНЕЗНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 НАПИТОК ИЗ ЛИМОНА ШИЛОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50:30						
		110						ТТК №85
		180						205
		30						398
Итого за Уплотненный полдник		400	13,5	12,8	74,2	487,2		
Всего за день:			54,4	47,8	194,7	1443		

УТРУЖИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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			
Принем пищи Неделя 2 День 9	ЗАВТРАК КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №705 МОЛОКО КИПЯЩЕЕ №400 БАТОН СЫР (ПОРЦИЙНЫЙ) №7	150					ТТК №705	
		150					400	
		50						
		5						7
		355	16,3	19,2	61,8	402,8		
Итого за завтрак								
2. Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №308	180					389	
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОМ ТТК №28 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №69 КАСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №333 ХЛЕБ РЖАНОЙ	30					33	
		1500					ТТК №28	
		1305					ТТК №69	
		150					303	
		40						
Итого за обед		515	13,5	19,5	62,3	527,7		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СУХОМ МОЛОЧНЫМ (СВАДЕКИМ) ТТК №151 №251 КРИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401 БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	1900					ТТК №151, 251	
		190					401	
		50					467	
		410	25,4	20,8	65,4	825,4		
			56,1	50,5	207,2	1630,6		
Итого за день:								

**ПЕРИМЕТРИЧЕСКОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна**

для детей дошкольного возраста 1-3 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		
Приним пищи Неделя 2 День 10		30					
Завтрак	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	130					ТТК №72
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150					304
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №304	40г					
	БАТОН	250	14,3	14,6	40,6	397	
Итого за завтрак							
2. Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180	0,9	0,3	17,7	76,4	399
Итого за 2 завтрак							
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20					
	СОТ С МАКОРОНИИМИ КОДЕ ПИКИРИ НА СЕБ ТТК №98	150					ТТК №98
	ПТИЦА ПУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №98	150					ТТК №98
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №476	150					476
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		540	15,5	15,3	66,9	450,4	
Успокоительный полдник	КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ ШНИЦЕЛЫ РУБЦЕННЫЕ ТТК №61	50					ТТК №61
	КОШУ РАСОЛЫЧАТКА С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ) №196	120					196
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРИЛЬЯМ ДЖЕМОВ МЕДСОК ПОВИДЛОМ №392	180/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
Итого за Успокоительный полдник		400	15,8	15,6	73,7	487,56	
Всего за день:			36,5	45,7	190,9	1409,76	

ПЕРИМЕТРИЧЕСКОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна

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

Прием пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 11	Завтрак: СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107 КОРЕДНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №295 СЫР (ПОРЦИОНН) №7 БАТОН	150					ТТК №107
		150					295
		5					7
		45					
Итого за завтрак		350	10,4	8,5	46,8	307,7	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №86, №37*	200					86, 37*
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ СУП КАПТОБЕЛЫЙ НА БЛЫСНЕ, ТТК №87 УВАРЕННИК С МЯСОМ ИЛИ ГЕЛЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №84 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ РУКОНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
		150					ТТК №87
		150					ТТК №84
		150					372
		20					
		20					
Итого за обед		520	20,1	10,4	80,2	515,7	
Уплотненный полдник	ЯГДА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ ЯГОРКОВАЯ (ЯГОРКОВАЯ) №54 КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №82/84 Мед/Мед4 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №31 ЧАЙ С ЛИМОННОМ №303 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №87	30					54
		50/30					ТТК №82, 354
		150					31
		180/107					303
		20					
		50					
Итого за Уплотненный полдник		487	15	18	76,7	518,6	
Всего за день:			46,3	37,7	222,7	1433,1	

**ПЕРИОДИЧЕСКОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна**

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

Принем пищи Неделя 3 День 12	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Какао жидкая (молоч) ТТК №83	150					ТТК №83
	Молоко кипяченое №80	150					400
	Яйца вареные №213	45					213
Итого за завтрак	БАТОН	20					
		365	17,4	12,7	44,6	362,6	
2 Завтрак	БЕЛЮЖИ, ФАРШИРОВАННЫЕ КИСЛОМ №288	110					388
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,9	31,9	137,0	
Обед	САДИТ ИЗ СВЕЖИХ №28	30					39
	СМЯТЫЕ ПИЦЦЕТТЫ С КУРЕЦОМ ИЛИ СО СМЕТАНОЙ ТТК №67	150/110					ТТК №67
	КОТЛЕТЫ, БИГГОНКИ, ЦИПЦЕЛЫ РУБЦОВЫЕ ТТК №61	50					ТТК №61
	КАША ПАСОЧКАТАЯ С ОВОЩАМИ И РЫБНЫМИ ЖИРНЫМИ	110					188
	КАШЕЛЬ ИЗ ПОВИДИЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ МОЛО	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОС	20					
Итого за обед		520	18,2	21,5	79,2	564,98	
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИЙ) ТТК №156/№251	130/60					ТТК №156, 351
	КАШИ КОЛОСОВАЯ НАПИТОК МОЛО	100					405
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
Итого за Уплотненный полдник		410	22,5	22	77,4	645,2	
Всего за день:			55,8	80,7	232,9	1709,76	

УПРЕЖДЕТЕЛЬНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №324 БАТОН	150					ТТК №105
		160					394
		50					
Итого за завтрак		360	13,6	7,4	61,8	387,4	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №329	160					309
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	СУП С МАКАРОНИМИ И КУРЯТИНЫМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №64 ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №85 КАПУСТА ТУШЕНАЯ №327 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
		160					ТТК №64
		50/20					ТТК №85
		120					338
		150					376
		40					
		20					
Итого за обед		490	15,9	14,7	78,2	496,4	
Уплотненный полдник	СУПЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74 КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №155 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ ДЖЕМОМ МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					ТТК №74
		120					151
		180/10					392
		20					
		50					478
Итого за Уплотненный полдник		430	14	17,4	83,3	437,5	
Всего за день:			44,4	39,7	223	1396,4	

СТРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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 3 День 14		30											
							ИЮР, КЕФАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	130				ТТК №72	
							ОМЛЕТ ПАУРАЛЬСКИЙ ТТК №72	180				397	
							КАРАО С МОЛОКОМ №197	40					
Итого за завтрак		390	14,9	15	42,52	411,16							
2. Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399						
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,1							
Обед	ПОМИДОРЫ ОВЕЖКЕ	30					ТТК №20						
								БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МАСЕ ТТК №25	150				ТТК №7
								КАРДИФЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150				372
								КОМПОТ ИЗ КОРНЕВИК ПЛОДОВА №022	180				
								ХЛЕБ РЖАНОУ	20				
								ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				
Итого за обед		620	22,5	20,2	59,7	516,9							
Уплотненный полдник	ФРИЖОЛЕ ПИХИ "ВКУСНЯШКА" С ДОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №32 №350	100/40					ТТК № 32, 350						
								32 №350				398	
								НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №346	180				
								ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				
								БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №457	50				457
Итого за Уплотненный полдник		400	15,8	15	78,7	538							
Всего за день			54,1	50,4	198,62	1541,15							

ПЕРИМЕТРИЧНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 1-3 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		
Прем пищи Неделя 3 День 15	Завтрак: СУП молочный с крутой гречневой ТТК №106 Корейский салатик с мясом №125 Батон	150				ТТК №106 385	
		45					
		5					
		350	11,2	8,7	47		312,4
Итого за завтрак							
2. Завтрак	БРУНТЫ свежие №66 №71	200				308, 371	
Итого за 2 завтрака		200	0,0	0,0	59,0	91,2	
Обед	Супа овощной консервированный СУП с мясом на кв. ТТК №44 Пюре из тыквы ТТК №17 Кисель из повидла, джема, варенья №81 Хлеб ржаной	20				ТТК №44 ТТК №17 353	
		150					
		130					
		150					
		20					
		20					
Итого за обед	ХЛЕБ пшеничный	500	16,2	20,7	80,5	564,8	
Уплотненный полдник	КОШЕЦЫ вилочки ШИШЕЛИ ржаные ТТК №61 РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРЯНТА) №44 Чай с лимоном №393 Хлеб пшеничный Булочка осенняя №476	50				ТТК №61 344 393 476	
		110					
		180/107					
		20					
		50					
Итого за Уплотненный полдник		427	13,5	18,2	72,7	500,86	
Всего за день:			41,8	48,4	227,2	1470,26	

**ПЕРИОДИЧЕСКОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна**

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		
Неделя 4 День 16	Завтрак	Каши жидкая (пшеница) ТТК №105	150				ТТК №105
		КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150				395
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	200/20				2
		БАТОН	40				
		Итого за завтрак	395	14,6	10,2	88,5	507,9
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №300, №371	200				300, 371	
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	10,0	91,2	
Обед	ОУПЕИ СРЕДНИ	СЛИВОЧНЫЙ УЛИСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КИС ТТК №47	150				ТТК №47
		ПТИЦА ПУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОРИШАМИ ТТК №8	150				ТТК №8
		КОМПОЗИТ ИЗ СУШЕННЫХ ЯГРУЖТОВ №378	150				378
		ХЛЕБ РЖАНОМ	20				
		Итого за обед	500	12,1	18,2	41,6	344,5
Уплотненный полдник	Сладкие из Рыбы ТТК №74	Сладкие из Рыбы ТТК №74	50				ТТК №74
		Пюре картофельное №21	110				21
		Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №92	180/10				92
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №47	50				47
Итого за Уплотненный полдник		420	14,5	15,5	66,4	431,7	
Всего за день			42	42,7	216,3	1375,3	

ПЕРИМЕТРИЧЕСКОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 17	Завтрак КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ (Рисовая), ТТК №102; ЧАЙ С МОЛОКОМ или СЛИВОЧКИ №284 БАТОН	150				ТТК №102 384	
		45					
		5					7
		350	9,5	15,1	58		375,3
Итого за завтрак							
2 Завтрак Итого за 2 завтрака	СОК ФРУКТОВЫЙ №398 САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 БОЛТИ СО СМЕТАНОЙ ТТК №205 ФРУКТОСАХАРИ В СОУСЕ (Россола) ТТК №50 КАВАРЮННЫЕ ИЗДЕЛИЯ СТВАРЧЕ С МАСЛОМ №209 КНОСЛИ ИЗ ПОРФИРА, ДЖЕНА, ВАРЕНЬЕ №383 ХЛЕБ РУЖАНОЙ	180				398	
		180	0,9	0,2	17,7		79,1
		30					33
		1305					ТТК №205
		110				205	
		150				383	
		20					
Итого за обед		545	15,4	19,3	79,4	625	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350 КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401 БАТОН	13050				ТТК №151, 350	
		180					401
		40					
		400	24,4	18,8	55		583,1
Итого за Уплотненный полдник							
Всего за день:			30,2	48,4	210,1	1542,5	

ПРОВЕРЯЮЩЕЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режimy 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 ЖИДКАЯ (пергусовая) ТТК №104 КАША С МОЛОКОМ №397 БАТОН	150				ТТК №104 397	
		180					
		40					
Итого за завтрак		360	12,6	8,5	57,12	354,28	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ябло, груш)	200				388, 391	
Итого за 2 завтрак		200	3	1	42		192
Обед	Пюре картофельное с морковью Суп картофельный на квас ТТК №67 Мясное пюре с овощами ТТК №7 Каша из овсяных хлопьев №372 Хлеб ржаной	38 156 150 150 20				ТТК №67 ТТК №7 372	
Итого за обед	Хлеб пшеничный	20					
		520	23,1	19,5	64,3		520,3
Успокоительный полдник	Тесто с соусом (пюре) ТТК №5 Каша рисовая с яблоками (печенье) №166 Напиток из плодов шиповника №38	80,20 110 180					ТТК №5 166 388
	Хлеб пшеничный	25					
	Печенье	20					
Итого за Успокоительный полдник		415	16,3	15,5	87	466,3	
Всего за день:			50	45,6	250,42	1642,85	

УТВЕРЖДЕНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 1-3 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 Неделя 4 День 19	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНИКАМИ ИДЕЛЬБИМЫ ТТК №85 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213 БАТОН	150	16,4	13,4	37,9	138,4	ТТК №85					
		150					400					
		45					213					
		30										
		175										
Итого за завтрак		375										
2 Завтрак	СОС ФРУКТОВЫЙ №398	180					398					
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,3	17,7	75,1						
Обед	ОГУРЕЦ СЕРВИР СУП С ЧЕРНЫМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44 ЗАПЕЧЕНАЯ КАПУСТА СОВЕЩАЯ С МОРОСЫ КРАС ДЕНЕЧНОГО ПИРАМИДИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №44330 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №116 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	12,1	11,8	78,3	503,6						
		158										
		150										
		150										
		150										
		80										
		20										
		590										
		Итого за обед						590				
		Уплотненный полдник					ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156№350 КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАЛИТОК №401 БАТОН	130	21,8	21,9	96,6	598
180	401											
50												
400												
Итого за Уплотненный полдник		400	56,2	47,3	200,1	1515,1						
Всего за день:												

ПЕРИМЕТРИЧЕСКОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Прием пищи Неделя 4 День, 20		150					ТТК №105			
		160					395			
		40								
		5					7			
Итого за завтрак		355	13,8	8,1	61,9	373,7				
2 Завтрак	ПЮЖЕТЫ ОБЕЖИЕ №006, №077	200					388, 371			
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	51,2				
Обед	КОМ. КАША/СОВАР. КОМ.СОВЕРШОВА/ЧЕЧУС - БОРЩ С КУРНОКОМ И БАТТ ОБЕЖИЕ НА БУЛЧОКЕ ТТК №298 КОЛЛЕЦА СЫРНИКИ ДИВЕРДИ РИВЕРНЫЕ ТТК №818 РИСУ ОБЕЖИЕ (С ВАРЬЯНТ) №244 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА ДЖЕМЫ ВАЧЕНЬЕ №225 ХЛЕБ РЖАНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						ТТК №028		
		160						ТТК №028		
		50						344		
		170						363		
		150								
		40								
		25								
		555	15	19,1	85,9	908,56				
		Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ СМЯЧНИКИ "РЫБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №298А ЧАЙ С САХАРОМ ВАЧЕНЬЕ, ДЖЕМОМ МЕДОМ ПОВИДЛОМ №292 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬЕ	40						ТТК №299, 394
				10000						392
18010										
20										
Итого за Уплотненный полдник		400	10,65	13,73	55,6	412,4				
Всего за день		400	40,08	41,73	222,4	1443,66				
		ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ								
Итого		6	Ж	УГ	ККАЛ					
Итого за период		848,6	850,3	3956,2	27820,3					
Среднее значение за период		42,4	42,5	197,8	1391,0					
Соотношение:		1	1	4						