

Утверждаю:

Региональный руководитель ООО «КСП»

  
\_\_\_\_\_  
Н. В. Щеголькова

« 09 » \_\_\_\_\_ « 01 » 2024 г.

Согласовано:

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

  
\_\_\_\_\_  
Сырова И.В.

« 09 » \_\_\_\_\_ « 01 » 2024 г.

### ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(Со свежими овощами)

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

ПРОГРАММНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Принем пищи Неделя 1 День 1	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БАТОН	160					ТТК №107/1
		150					394
		40					
Итого за завтрак		350	9,4	7,7	46,4	312,6	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №398	100					398
Итого за 2 завтрака		100	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	ШАРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ СУП С МАКАРОНИЧНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МАСе ТТК №88 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
		150					ТТК №88
		150					ТТК №7
		150					376
		20					
		20					
Итого за обед		520	23,6	21,6	60,1	531,9	
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ РУБЕЦНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	50					ТТК №62
		110					321
		160/10					362
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРИЦЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВАШОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15					
		50					487
Итого за Уплотненный полдник		415	13,7	16,3	69,9	456,7	
Всего за день:			47,5	44,8	193,1	1378,3	

ПРИМЕРНОЕ 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	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ САМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72 МОЛОКО КИТАЙСКОЕ №400 БАТОН	20					
		130					ТТК №72
		150					400
		40					
Итого за завтрак:		350	15,8	13,3	38,2	374,2	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №361 №371	200					368, 371
		Итого за 2 завтрака:	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ №23 СУП С КРУТОМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44 ГОЛИБЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75 КИСЕЛЬ ИЗ ПОМИДА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					33
		150					ТТК №44
		120/15					ТТК №75
		150					383
		20					
		25					
		Итого за обед:	510	13,1	14,5	66	405,7
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/№350 КАКАО С МОЛОКОМ №397 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120/80					ТТК №157, 350
		380					397
		30					
		Итого за Уплотненный полдник:	400	17,8	17,1	64,7	456,3
Итого за день:			47,5	45,7	185,9	1377,4	

ПЕРИМЕТРИЧЕСКОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Примечание	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Примечание Неделя 1 День 3	Завтрак Каша жидкая (шпатель) ТТК №63	150					ТТК №63
		180/10					392
		45					213
		20					
Итого за завтрак		405	13,2	9	47,2	323,4	
	2 Завтрак	180					399
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
	Обед	30					ТТК №28
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10					ТТК № 78
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №73	150					393
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №333	150/70,5					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		540	14,6	12,1	59,1	427,2	
Уплотненный полдник	Пюре из моркови или свеклы (сметана) №324	40					324
	КОТЛЕТЫ, БИГОНКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №354	50/30					ТТК №61, №354
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №108	110					166
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №272	180					372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за Уплотненный полдник		440	15,3	17,8	82,6	547,76	
Всего за день:			44	39,1	206,6	1373,46	

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Уето-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	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак Неделя 1 День 4	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРЕТОМ (ПРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150				ТТК №106 394	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВОЧКИ №384	150					
	БАТОН	-50					
	СЫР (КОРПУСЫМИ) №7	5					
	Итого за завтрак	355	12	9,4	49,4		335,4
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №308, №371	200				368, 371	
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0		91,2
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30				ТТК №47 ТТК №7 375	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МАС СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	160/10					
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	130					
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №378	150					
	ХЛЕБ РУЯНОМ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫМ	20					
Итого за обед		510	20,43	19,5	50,42	487,7	
Успокоительный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИЙ) ТТК №115/№321	130/40				ТТК №115/№321 401 473	
	КОСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					
	БУЛОЧКА ВЕСИЧЬСА №473	50					
	Итого за Успокоительный полдник	400	25,1	19,4	64,9		610,5
Всего за день:			58,33	49,1	183,72	1500,8	



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	№ рецеп-туры
			Белок, г	Жиры, г	Углеводч. г		
Неделя 1 День 5	Завтрак КАША ЖИДКАЯ (геркулосовая) ТТК №104 КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №396 БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №12	150				ТТК №104	
		150				396	
		300/520	19	10,1	62,2	2	
Итого за завтрак		300				387,2	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
		180	0,9	0,2	17,7	76,1	
Итого за 2 завтрака							
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КИС ТТК №87 ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 КУСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					33
		150					ТТК №87/1
		130					ТТК №87
		150					383
		20					
		40					
Итого за обед		520	17,9	20,5	100,4	817,5	
Уплотненный	ИЖРА, КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАНАЯ КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77 КАРТОНЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					ТТК №77
		50					151
		120					398
		160					
		30					
Итого за Уплотненный полдник		410	10,7	12,6	54,4	365,9	
Всего за день:			40,5	43,4	234,7	1445,7	

УПРЯЖЕНННОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ ЖЕЗДО

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 Дочь 6	КАША ЖЕЛТАЯ (манная) ТТК №33	350					ТТК №33	
		160						400
		90						
Завтрак	МОЛОКО КИРСКОЕ №400 БАТОН	90					7	
		5						
		355	15,4	10,1	59,5	390,3		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №381, №371	200					368, 371	
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Итого за 2 завтрака								
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30					ТТК №201	
		130/1510						
		120/75						ТТК №75
		150						376
		50						
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45						
		485	16,3	14,9	78,7	517,8		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	130/40					ТТК №152, 350	
		150/73,5						
		20						
		75						
		425	17	21,2	113,6	877		
Итого за Уплотненный полдник	БАТРУШКА С ПОВИДОМ №488						458	
Всего за день								
			49,5	47	268,8	1676,3		

УТРУЖИТЕЛЬНОЕ 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	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	130					ТТК №72
		180/10					392
		30					
Итого за завтрак	БАТОН	350	10,5	9,3	31,7	298,3	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №398	160					399
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202 МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СЛОВОМ СМЕТАНЫМ ТТК №64, 304 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ РЖАНОМ	30					
		150/15					ТТК №202
		150/20					ТТК №64, 304
		150					372
		35					
Итого за обед		520	19,8	11,9	72,1	495,5	
Уплотненный полдник	РУБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БАТОН	50					ТТК №73
		110					321
		180					394
		60					
Итого за Уплотненный полдник		400	36,17	18,84	60,74	396,67	
Всего за день:			47,37	38,04	182,24	1265,57	



УПРОЩЕННОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Примечание Неделя 2 День 8	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	КАША ЖЕЛТОКОМ (перечисовая) ТТК №104 КАША С КОЛОКОМ №397 ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213 БАТОН	150				ТТК №104 397 213	
		150					
		45					
Итого за завтрак		20					
		365	16,6	12,7	46,3	304,9	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №371	200				308, 371	
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС СО СМЕТАНОМ ТТК №47 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				ТТК №47 ТТК №7 393	
		150НО					
		150					
		180/107					
		20					
Итого за обед		30					
		587	23,6	21,7	46,2	519,7	
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядиной) ТТК №65 МАКАРОНИЧЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №295 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50/30				ТТК №65 295 398	
		110					
		180					
		30					
Итого за Уплотненный полдник		400	13,5	12,6	74,2	487,2	
Всего за день:			54,4	47,8	194,7	1443	

ПРИМЕРНОЕ 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 2 День 9	Завтрак каша жидкая (пшеница) ТТК №105 МОЛОКО КИТАЙСКОЕ №400 БАТОН	150				ТТК №105	
		150				400	
		50					
		5				7	
Итого за завтрак	СЫР (ГОРЦЫНКИ) №7	355	16,3	10,2	61,8	402,4	
2 Завтрак	СОК фруктовый №399	180					399
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ №33 БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №66 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №393 ХЛЕБ РЖАНОЙ	30					33
		150/0					ТТК №28
		130/5					ТТК №66
		150					393
		40					
Итого за обед		515	13,5	19,5	62,3	527,7	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ОВОЩАМИ МОЛОЧНЫМИ (ОГУРЦАМИ) ТТК №151/№351 НАСЛИМОННЫЙ НАПИТОК №107 БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №67	130/0					ТТК №151, 351
		180					401
		50					467
Итого за Уплотненный полдник		410	25,4	20,5	65,4	625,4	
Всего за день:			56,1	50,5	207,2	1630,6	

СТАНДАРТНОЕ 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 2 День 10	Завтрак: МЯСО МАКАРОНОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОМАЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №294 БАТОН	30	14,3	14,6	40,6	387	ТТК №72
		130					364
		150					
Итого за завтрак		390					
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
Итого за 2 завтрак		180					
Обед	ОГУРЕЦ ОВЕЖИЙ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КИС ТТК №88 ПТИЦА ПУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №95 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	15,9	16,3	56,9	460,1	ТТК №88
		150					ТТК №88
		150					ТТК №86
		150					376
		40					
		20					
Итого за обед		540					
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ БАТОНЧА ШИДЕЛИ РУБЕЖНЫЕ ТТК №81 КАША ГРАСЫЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №198 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРИЛЕМ, ДЖЕМОМ МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	15,8	15,6	73,7	487,56	ТТК №81
		120					166
		180/10					302
		40					
Итого за Уплотненный полдник		400					
Всего за день:			46,5	45,7	198,9	1409,76	

# ДИЕТИЧЕСКОЕ 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		
Завтрак	СУТ МОЛОЧНЫЙ С КРУТОМ (РИСОВОЙ) ТТК №107 КОФЕЛЬНЫЙ НАЛИТОК С МОЛОКОМ №395 СЫР (ГОЛУБИКИ) №7 САТОН	150				ТТК №107	
		150				395	
		5				7	
		45					
Итого за завтрак		350	10,4	8,5	46,8	307,7	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №398, №371	200				398, 371	
Итого за 2 завтрака		200	6,8	0,8	19,0	81,2	
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №67 МАКРОНИИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
		150				ТТК №67	
		150				ТТК №64	
		150				372	
		20					
		20					
Итого за обед		520	20,1	10,4	80,2	516,7	
Уплотненный полдник	ЯГРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРОЖЕНАЯ (МОРОЖЕНАЯ) №54 КОТЛЕТЫ РУБЕЦОВЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №62/№54 КОФЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С ЛИМОННОЙ №93 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВОЗДУШНАЯ №67	30					54
		50/30				ТТК №52, 354	
		110				321	
		180/107				393	
		20					
		50					
Итого за Уплотненный полдник		487	16	18	78,7	518,5	
Всего за день:			46,3	37,7	222,7	1433,1	



ПРИМЕРНОЕ 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	№ рецептур
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Прим пищи Неделя 3 День 12	Завтрак КАША ЖИДКАЯ (молоч) ТТК №43 МОЛОКО КИРСИЧЕНОЕ №400 ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213 БАТОН	150	17,4	12,7	44,4	362,6	ТТК №43
		150					400
		45					213
		20					
Итого за завтрак		365					
2. Завтрак	ЯЕЛЮКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ИКОМОМ №386	110					386
Итого за 2 завтрака		110	0,7	0,5	31,9	137,0	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47 КОТЛЕТЫ БАТОНЧИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №198 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДИ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	15,2	21,5	79,2	564,96	33
		150/10					ТТК №47
		50					ТТК №61
		110					198
		150					383
		20					
Итого за обед		520					
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СВАДЕМ) ТТК №156/№451 КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬЕ	130/40	22,5	22	77,4	645,2	ТТК №156, 351
		180					401
		40					
		25					
Итого за Уплотненный полдник		410					
Всего за день:			55,8	56,7	232,9	1709,76	



# ПРИМЕРНОЕ 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	№ рецеп-туры	
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Неделя 3 День 13	Каша жидкая (пшеничная) ТТК №105	150				ТТК №105	
		Чай с молоком или сливками №394	160				394	
		Батон	50					
Итого за завтрак		260	13,6	7,4	63,8	387,4		
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399	
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	Суп с макаронными изделиями на бульоне ТТК №68	Суп с макаронными изделиями на бульоне ТТК №68	20					ТТК №68
		Тертая с соусом (говядина) ТТК №65	150					ТТК №65
		Салата тушеная №398	50/30					398
		Компот из сушеных фруктов №378	120					378
		Хлеб ржаной	150					
		Хлеб пшеничный	40					
Итого за обед		20						
		590	15,9	14,7	78,2	496,4		
Уплотненный полдник	Супле из Рыбы ТТК №74	Супле 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					
Итого за Уплотненный полдник		50						
		50					478	
Всего за день:		430	34	17,4	63,3	437,5		
			44,4	39,7	223	1396,4		

# ТРИМЕТРНОЕ 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	№ рецеп-тура
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					
		130					ТТК №72
		190					387
		40					
Итого за завтрак	БАТОН	360	14,9	15	42,52	411,15	
2. Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №395	180					
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,1	395
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30					
		150					ТТК №28
		150					ТТК №7
		150					372
		20					
		20					
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
		520	22,8	20,2	59,7	516,9	
Уплотненный полдник	ФРУКТАДЕВОЯ ВКУШНИЦКА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №	100/40					
		190					ТТК № 350
		30					395
		50					487
		400	15,8	15	78,7	538	
Итого за Уплотненный полдник	БЛЮДОЧА ВАНИЛЬНАЯ №167						
		54,1	50,4	198,62	1541,15		
Всего за день:							

# 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	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Неделя 3 День 15	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (ПЕЧЕНЕВОЙ) ТТК №106	150				ТТК №106	
		КОРЕННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №385	150					385
		БАТОН	45					
		СЫР (ТОРЦИНИ) №7	5					7
		Итого за завтрак	350	11,3	8,7	47		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №366, №371	200				366, 371		
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0		91,2	
Обед		ИЖРА ЖЕЛТОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				ТТК №44 ТТК №67 283	
		СУП С КРУПЮЙ НА КИС ТТК №44	150					
		ПШОУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	120					
		КАСЕЛЬ ИЗ ПОВИДИ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		500	16,2	20,7	88,5	564,8		
Уплотненный полдник		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИДЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50				ТТК №61 344 393 478	
		РАУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТА) №44	110					
		ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107					
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
		БЛИНЧИК ОСЕННИЙ №478	50					
Итого за Уплотненный полдник		427	13,6	18,2	72,7	500,86		
Всего за день:			41,8	48,4	227,2	1470,26		

# 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 4 День 16	ЗАВТРАК КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105 КОФЕЛИНКА НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2 БАТОН	150	14,6	10,2	68,5	507,9	ТТК №105
		150					395
		200/200					2
		40					
Итого за завтрак		395					
2. Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0		91,2
Обед	СУПЕЦ СВЕЖИЙ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ ХАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КИС. ТТК №47 ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	30	12,1	16,3	41,6	344,5	
		150					ТТК №47
		150					ТТК №66
		150					376
		20					
Итого за обед		500					
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №487	50	14,5	15,5	56,4	431,7	ТТК №74
		110					321
		180/10					392
		20					
Итого за Уплотненный полдник		420					487
Всего за день:			42	42,7	215,5	1375,3	



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
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша-вязкая молочная рисовая, ТТК №102 чай с молоком или сливками №394 БАТОН	150				ТТК №102 394	
		130					
		45					
		5					
Итого за завтрак	СЫР (ТОРЦИМА) №7	360	9,5	11,1	58	7	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №395	180				399	
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7		75,1
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200 ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина), ТТК №60 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 СУСЛЬЕ ИЗ ПОВИДИЛА, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОМ	30				33	
		1505					
		5036					
		110					
		150					
Итого за обед		545	15,4	19,3	79,4	529	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ОГУРОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350 КОСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401 БАТОН	130150				ТТК №151, 350 401	
		180					
		40					
Итого за Уплотненный полдник		400	24,4	18,8	85	663,1	
Всего за день:			50,2	48,4	210,1	1842,5	



ПРИМЕРНОЕ 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 18		150					ТТК №104	
		150				397		
		40						
Итого за завтрак		390	12,6	8,5	57,12	394,35		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №369, №371	200					369, 371	
Итого за 2 завтрак		200	3	1	42	192		
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30					ТТК №87	
		150				ТТК №2		
		150						372
		150						
		20						
		20						
Итого за обед		520	23,1	19,5	64,3	530,3		
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОРГОМ (ореховая) ТТК №65	50/30				ТТК №65		
		110					166	
		180						395
		25						
		20						
Итого за Уплотненный полдник		415	16,3	16,6	87	566,2		
Всего за день:			55	45,6	260,42	1642,85		

# 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			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	150					ТТК №85	
		150					400	
		45					213	
	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ №213	30						
	БАТОН	375						
Итого за завтрак			16,4	13,4	37,9	338,4		
2. Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399	
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30						
		150					ТТК №44	
		ЗАПЕКАНКА КАРТФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350	150/50					ТТК №79, 350
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					376
		ХЛЕБ РУЖАНОМ	40					
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		590	17,1	11,8	78,3	503,6		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350	130/40					ТТК №156, 350	
		180						
		50					401	
	КАСЬЯМОЛОЧНЫЙ НАЛИТОК №401	400						
Итого за Уплотненный полдник		400	21,8	21,9	66,6	598		
Всего за день:			56,2	47,3	200,1	1515,1		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Прием пищи Неделя 4 День 20	КАША ЖИДКАЯ (пшеничной) ТТК №105 КОФЕИНЫ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БАТОН	150				ТТК №105 395	
		160					
		40					
		5					
Итого за завтрак		355	13,8	6,1	61,9	373,7	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №361, №371	200				368, 371	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0		91,2
Обед	ЯЧМА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28. КОТЕЛЫ, БИТОЧКИ, ШПИЖЕТА РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №34 КАСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №393 ХЛЕБ РЖАНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				ТТК №28 ТТК №61 344 393	
		150					
		50					
		110					
		150					
		40					
		25					
Итого за обед		555	15	19,1	85,9	566,36	
Упомянутый полдник:	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	40					
	СИЧЕНЬКИ "ПРЕВУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №50№354	100/30				ТТК №50, 354	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				392	
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
Итого за Упомянутый полдник		400	10,65	13,73	55,6	412,4	
Всего за день:			40,05	41,73	222,4	1443,68	
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ:</b>							
	Итого	6	Ж	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			