

Утверждаю:

Региональный руководитель ООО «КСП»

Н.В. Щегольцова

« 09 » _____ 2024 г.

Согласовано:

Заведующий муниципального дошкольного образовательного

учреждения «Центр развития ребенка №2 Центрального района

Волгограда»

И. Сорокина

« 09 » _____ 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(С солеными овощами)

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

ПЕРИМЕТРИЧНОЕ 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 1							
День 1							
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовой) ТТК №197	160					ТТК №107/1
	Чай с молоком или сливками №394	150					364
	Батон	40					
Итого за завтрак:		350	9,4	1,7	45,4	312,6	
2. Завтрак	Сок фруктовый №399	180					399
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед							
	Икра кабачковая консервированная	30					
	Суп с макаронными изделиями на масле ТТК №88	150					ТТК №88
	Жаркое под домашнему ТТК №7	150					ТТК №7
	Компот из сушеных фруктов №376	150					376
	Хлеб ржаной	20					
	Хлеб пшеничный	20					
Итого за обед		520	23,6	21,8	80,1	534,9	
Уплотненный полдник							
	Котлеты рубленные из птицы ТТК №62	50					ТТК №62
	Пюре картофельное №321	110					321
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	180/10					392
	Хлеб пшеничный	15					
	Булочка вафельная №467	50					467
Итого за Уплотненный полдник		415	13,7	15,3	69,9	486,7	
Всего за день:			47,5	44,8	193,1	1 378,3	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Пример пищи	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белок, г	Жир, г	Углеводы, г		
Завтрак Неделя 1 День 2	МОРОЗОВ ОТВАРНАЯ	30					
	ОМЛЕТ НА ТУРЬЯЛЬСКОЙ ТТК №72	150					ТТК №72
	МОЛОКО ЖИРНОЕ №498	150					400
	БАТОН	40					
Итого за завтрак		350	15,8	13,3	36,2		374,2
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №58, №371	200					268, 371
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,9	19,0		91,2
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30					38
	СУП С КРУПЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	150					ТТК №44
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15					ТТК №75
	КУРЕЦЬ ИЗ ПОШАВЦА, ДЖЕМА, ВАРЕНИЦЬ №383	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					
Итого за обед		510	13,1	14,5	66		455,7
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯГОДСКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157 №330	130/60					ТТК №157, 350
	КАКАО С МОЛОКОМ №197	180					397
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
	Итого за Уплотненный полдник	400	17,8	17,4	64,7		456,3
Всего за день			47,5	45,7	185,9		1377,4

ПЕРИОДИЧЕСКОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Прием пищи Неделя 1 День 3		150				ТТК №63		
		180/10					392	
		45						213
		20						
Итого за завтрак	405	13,2	9	47,2	323,4			
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180						
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30				ТТК №26		
		150/10					ТТК №79	
		150						
		ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393						150/73,5
		ХЛЕБ РЖАНОМ						20
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ						20
Итого за обед	540	14,6	12,1	58,8	425,9			
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40				324		
		50/30					ТТК №61 №354	
		110						
		180						108
		30						
Итого за Уплотненный полдник	440	16,3	17,8	82,6	547,76			
Всего за день:		44	39,3	206,3	1373,16			

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		
Приним пищи Неделя 1 День 4	Завтрак: Суп молочный с картофелем (рецептур) ТТК №105 Чай с молоком или сливками №096 Батон Сыр (горячий) №7	150				ТТК №105	
		150				204	
		50					
		5				7	
Итого за завтрак		355	12	9,4	49,4	331,4	
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	Фрукты свежие №66, №371	200				366, 371	
		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед Итого за обед	Помидоры соевые Ци из свежей капусты с картофелем на масле сметаной ТТК №47 Жаркое по-домашнему ТТК №7 Кашкот из сухенных фруктов №378 Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	30					
		150/10				ТТК №47	
		130				ТТК №7	
		150				378	
		20					
		20					
Итого за обед		510	20,43	19,4	50,02	464,5	
Уплотненный полдник Итого за Уплотненный полдник	Запеканка из творога с соусом молочным (рецептур) ТТК №151/№351 Кисломолочный напиток №401 Бубличок вешушка №473	130/40				ТТК №151/351	
		180				401	
		50				473	
		400	25,1	19,4	64,9	610,5	
Итого за день:			58,33	49	183,32	1497,7	

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	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 5	ЗАВТРАК КАША КРЕМОВАЯ (перемолотая) ТТК №104 КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 ВАРЕНЬО С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	150				ТТК №104	
		150				395	
		300/5/20				2	
Итого за завтрак		355	11	10,1	52,2	387,2	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №398	180					399
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ №33 СУП КАРЕТОФЕЛЬНЫЙ НА КИС ТТК №67 ПЛОС ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 КАСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №93 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					33
		150					ТТК №67а
		130					ТТК №67
		150					303
		20					
		40					
Итого за обед		520	17,9	20,5	100,4	517,5	
Уплотненный	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ КОМЛЕЦЫ, БАТЮЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77 КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					ТТК №77
		50					151
		120					398
		100					
		30					
Итого за Уплотненный полдник		410	10,7	12,5	54,4	365,9	
Всего за день:			40,5	43,4	234,7	1445,7	

УФОРМЕРНОЕ 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		
Принем пищи Неделя 2 День 6	КАША ЯГЕРОВАЯ (шпатель) ТТК №12	150					ТТК №12
	МОЛОКО ХИГГЕНСКОЕ №400	150					400
	БАТОН	50					
	ОБЪЕ (ПОПЦИЯМИ) №7	5					7
	Итого за завтрак	355	15,4	10,1	59,5	390,3	
2 Завтрак	ФРИТЫ СВЕЖИЕ №998, №371	200					986; 371
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30					
	СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201	150/15/10					ТТК №201
	ПОЛУБЛЮД ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15					ТТК №75
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №476	150					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45					
		585	16,3	14,9	76,4	817,6	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№390	130/40					ТТК №152; 390
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №323	150/7/3,5					393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75					458
	Итого за Уплотненный полдник		425	17	21,2	113,6	677
Всего за день:			49,5	47	288,5	1676	

ПЕРИОДИЧЕСКОЕ 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		
Неделя 2 День 7	Завтрак ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72 Чай с сахаром, варенье, джемом, медом, повидлом №392	130					ТТК №72 392
		180/10					
Итого за завтрак	БАТОН	30					
		350	10,5	9,3	31,7	298,3	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ ТТК №202 МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫО (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №64/№54 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ РУЧНОЙ	30					ТТК №202 ТТК №64, 354 372
		150/15					
		130/20					
		150					
		35					
Итого за обед		530	15,8	11,8	71,7	492,4	
Уплотненный полдник	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73 ПУДРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ №321 Чай с молоком или сливками №394 БАТОН	50					ТТК №73 321 394
		110					
		180					
		80					
Итого за Уплотненный полдник		400	16,17	16,64	60,74	398,87	
Всего за день:			47,37	37,94	181,84	1282,47	

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 порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150				ТТК №104	
	КАША С МОЛОКОМ №397	150				397	
	РЫБА ВАПЕННЫЕ №213	45				213	
	БАТОН	20					
Итого за завтрак		365	16,5	12,7	46,3	364,9	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	СУПЕЦ СОЛЕНЫЙ	30					
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10				ТТК №47	
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150				ТТК №7	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	100/10/7				393	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за обед		587	23,6	21,7	54,9	519,4	
Уплотненный полдник	ТЕА ТЕПЛ С СОКОМ (грейпфрут) ТТК №65	50/30				ТТК №65	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110				205	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	150				398	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за Уплотненный полдник		400	13,9	12,6	74,2	467,2	
Всего за день:			54,4	47,8	194,4	1442,7	

УТРИМЕРНОЕ 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 2 День 9													
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеночка) ТТК №105 МОЛОКО КВАСЯЩЕЕ №400 БАТОН	150					ТТК №105						
		150					400						
		50											
		5					7						
Итого за завтрак		355	16,3	10,2	64,8	402,4							
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180											
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	399						
Итого за 2 завтрак													
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28 ШАРДЕКАВА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №88 КАСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ	30					33						
		150/10					ТТК №28						
		130/5					ТТК №88						
		150					383						
		40											
Итого за обед		515	13,8	19,5	62,3	527,7							
Уплотнительный полдник	ШАРДЕКАВА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИЙ) ТТК №149/431 ИКС ЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401 БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №457	130/50					ТТК №151, 351						
		130					401						
		50					407						
		410	25,4	20,6	65,4	625,4							
Итого за Уплотнительный полдник													
Итого за день:			56,1	50,5	207,2	1830,6							

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		
Завтрак: Неделя 2 День 10	ИЖА МАЛЫНОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					ТТК №72 394
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130					
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150					
	БАТОН	40					
Итого за завтрак		350	14,3	14,6	40,6	397	
2. Завтрак	СОС ФРУКТОВЫЙ №399	180					395
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	ОУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30					ТТК №88 ТТК №85 378
	СУП С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КВ. ТТК №88	150					
	ПТИЦА ПУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №85	150					
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №378	150					
	ХЛЕБ РУЖАНОМ	40					
	ХЛЕБ ПУШЕНИЧЬИЙ	20					
Итого за обед		540	15,6	15,3	66,6	449,8	
Уплотненный полдник	КОШЕЛЕТЫ БАТОНКИ ШИШЕЛИ РУЧЕЧНЫЕ ТТК №81	50					ТТК №81 156 392
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ) №105	120					
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНИЕМ, ДРЕЖКОМ, МЕДОМ, ПОВАДЛОМ №82	180/10					
	ХЛЕБ ПУШЕНИЧЬИЙ	40					
Итого за Уплотненный полдник		400	15,8	16,6	73,7	487,96	
Всего за день:			46,5	45,7	198,6	1409,46	

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	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Приним пищи Неделя 3 День 11							
		Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРИКОВОЙ ТТК №107	150			ТТК №107
			КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150			395
		СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7	5			7	
		БАТОН	45				
Итого за завтрак		350	10,4	8,5	46,8	307,7	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №366, №371	200				366, 371	
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед							
			ПОМИДОРЫ СОПЕНЫЕ	30			
			СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	150			ТТК №87
			МАКРОНИИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150			ТТК №64
			КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150			372
	ХЛЕБ РЖАНОМ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		520	20,1	10,3	79,8	512,6	
Уплотненный полдник	ЯГЛА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54						
			КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №324	50/200			ТТК №324, 354
			№324/№354				
			ПИРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110			321
			ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	100/107			393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №67	50					
Итого за Уплотненный полдник		487	15	18	76,7	518,5	
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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	День 12	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150				ТТК №83
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №100	150				401
		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45				213
		БАТОН	20				
Итого за завтрак		365	17,4	12,7	44,4	362,6	
2. Завтрак	Итого за 2 завтрак	ЯЙЦОМ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИСКОММ №388	110				388
			110	0,7	0,5	31,9	
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ №83	30				83
		ШАР ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЖАРТОВЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/110				ТТК №47
		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЦЕННЫЕ ТТК №81	50				ТТК №81
		КАША РАССЫРЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПЕЧЕНЬЯС) №156	110				156
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДИ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150				383
		ХЛЕБ РЖАЧОМ	20				
Итого за обед		520	15,2	21,5	79,2	584,96	
Уплотненный полдник		ТУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИЙ), ТТК №156/353	130/40				ТТК №156, 353
		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №41	180				401
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40				
		ПЕЧЕНЬЕ	20				
Итого за Уплотненный полдник		410	22,5	22	77,4	645,2	
Всего за день:			55,8	58,7	232,9	1708,76	

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	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Прием пищи Неделя 3 День 13	Завтрак	КАША ЖИРНАЯ (пшеница) ТТК №105	150				ТТК №105	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	100					394
		БАТОН	50					
	Итого за завтрак	300	13,6	7,4	63,8	387,4		
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №359	180					389	
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,4		
Обед		СУПЕЦ СОЛЕННЫЙ	30					ТТК №66 ТТК №85 336 376
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА СЛИВОЧНОМ ТТК №68	150					
		ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (помидор) ТТК №65	60/30					
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ №326	120					
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					
		ХЛЕБ РЖАНОМ	40					
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		590	15,9	14,7	77,9	496,1		
Успокоительный поддник		СУШЕ ИЗ РЫБА ТТК №74	50					ТТК №74 151 392 476
		КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	120					
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	100/10					
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
		БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №476	50					
Итого за Успокоительный поддник		430	14	17,4	63,9	437,5		
Всего за день:			44,4	39,7	222,7	1396,1		

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 3 День 14		30					ТТК №72						
								30	130	160	40	360	411,15
								30	130	160	40	360	411,15
Завтрак	ИЖРА КЛУБНИКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30											
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130						ТТК №72					
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	160						397					
	БАТОН	40											
Итого за завтрак		360	14,9	16	42,52								
2. Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180						399					
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7			75,1					
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30											
		150						ТТК №28					
		150						ТТК №7					
		150						372					
		20											
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20											
		520	22,5	20,1	59,3			513,8					
Уплотненный полдник	ФРИКАДЕЛКИ "КУСОНЬШКА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №32№350	100/40						ТТК №32, 350					
		185						398					
		30											
		50						487					
		400	15,8	15	78,7			538					
Итого за Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ												
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №487	50						487					
Итого за день:		400	54,1	50,3	198,22			1538,05					

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 Неделя 3 День 15	СУП молочный с крутой (речневый) ТТК №106 КОФЕЛИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №305 БАТОН САХАР (ПРОЦЕНКИ) №7	150					ТТК №106 395
		150					
		45					
		5					
		350	11,3	8,7	47	313,4	
Итого за завтрак							
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №308, №371	200				398, 371	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	КАРЬ КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ СУП С КРУХОЙ НА КХЕ ТТК №44 ГРИБЫ ИЗ ШПИЦЫ ТТК №67 КАСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №333 ХЛЕБ РЖАНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					ТТК №44 ТТК №67 383
		150					
		130					
		150					
		20					
		20					
		500	16,2	20,7	88,5	664,8	
Итого за обед							
Уплотненный полдник	КОГДЕЛЫ БАТОНЧИК, ШНИЦЕРИ РУБЕЦОВЫЕ ТТК №61 РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТА) №44 ЧАЙ С ЛИМОННОМ №33 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №47Б	50					ТТК №61 344 393 478
		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	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Пример пищи	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4 День 16	Завтрак КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105 КОФЕЛИНЬЯ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2 БАТОН	150	14,6	10,2	88,5	507,9	ТТК №105		
		150					395	2	
		300/20							
		40							
Итого за завтрак		395							
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №306, №371	200				306, 371			
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КХБ ТТК №47 ПТИЦА ПШЕНИЦА В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №68 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОМ	30	12,1	15,2	41,3	244,2			
		150							ТТК №47
		150							ТТК №68
		150							376
		20							
Итого за обед		500							
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74 ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №652 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №487	50	14,5	15,5	86,4	431,7	ТТК №74		
		110							321
		180/10							392
		20							
		50							467
Итого за Уплотненный полдник		420							
Итого за день:			42	42,7	215,2	1375			

УТРУЖИМЕРНОЕ 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	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Прием пищи Неделя 4 День 17	ЗАВТРАК	МАША ВЯЗКАЯ ИСПОЛЧНАЯ (РИСОБАЛ) ТТК №102	150				ТТК №102
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150				394
		БАТОН	45				
		СОЛГ (ГОРЧИЦА) №7	5				7
		Итого за завтрак	350	9,5	14,1	68	376,3
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180				399
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30					33
		ВСЕЩЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	150/5				ТТК №200
		ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	50/30				ТТК №60
		МАКАРОНИЧЬЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110				205
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДИА ДРЕЖИА ВАРЕНЬЯ №303	130				303
		КЛЕБ РЖАНОИ	20				
		Итого за обед	545	15,4	19,3	79,4	529
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350	130/50				ТТК №151, 350	
		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180				401
		БАТОН	40				
Итого за Уплотненный полдник	400	24,4	19,8	88	563,1		
Всего за день:			90,2	49,4	210,1	1642,5	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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 4 День 18	Завтрак: ЮШКА ЖИДКАЯ (геркулесовая), ТТК №104 ЮШКА С МОЛОКОМ №397 САТОН	150				ТТК №104	
		160				397	
		40					
Итого за завтрак		360	12,6	8,5	57,12	354,35	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №306, №371	200				306, 371	
Итого за 2 завтрака		200	3	1	42	192	
Обед	ПРОМИДНЫ СОЛЕННЫЕ СУТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯС ТТК №87 ЖАРКОЕ ПО-ДОМШАНСКОМУ ТТК №7 КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ РЖАНОИ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
		150				ТТК №87	
		150				ТТК №7	
		150				372	
		20					
		20					
Итого за обед		520	23,1	19,4	63,9	527,2	
Уплотненный полдник	ПЕЧЕНЬ С СОУСОМ (говядина) ТТК №85 КОШКА РАССЫЛЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПЕЧЕНЬ) №166 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬ	50/30				ТТК №85	
		110				166	
		180				398	
		25					
		20					
Итого за Уплотненный полдник		416	16,3	18,6	87	566,2	
Всего за день:			56	48,5	250,02	1639,75	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Пример пищи Неделя 4 День 19	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКОРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ №213 БАТОН	150				338,4	ТТК №85
		150					400
		45					213
		30					
Итого за завтрак		375	16,4	13,4	37,5		
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7		75,1
Обед	СУП С КРУПЯН НА БУЛЬОНЕ ТТК №44 ЗАПЕЧЕНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79, №350 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №276 ХЛЕБ РЖАНО-ХОЛЕ ПШЕНИЧНЫЙ	30				503,3	ТТК №44
		150					ТТК №79, 350
		150/50					376
		150					
		40					
		20					
		590					
Итого за обед		590	17,1	11,8	78		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ВАРЕНЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156, №350 ЯЙЦА МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №101 БАТОН	130/40				598	ТТК №156, 350
		180					401
		50					
		400					
Итого за Уплотненный полдник		400	21,8	21,9	66,5		
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

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 20	Завтрак	КАША ЖЕЛТОКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150				ТТК №105		
		КОФЕЛЬЯ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150				305		
		БАТОН	40						
		СЫР (ГОРЯЧИЙ) №7	5				7		
		Итого за завтрак	355	13,6	8,1	61,9	373,7		
Завтрак	Итого за 2 завтрака	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №391	200				369, 371		
		Итого за 2 завтрака	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	Итого за обед	КАША КАЗАХСКАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30						
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	150				ТТК №28		
		КОМЛЕТЫ ВИТОНКИ ШВИЦЕЛИ РУБЕЖНЫЕ ТТК №61	50				ТТК №61		
		РАГУ ОВОЩНОЕ Э ВАРЯНЦЕ №344	110				344		
		КАСЕЛЬ КО ПОВИДИЛ ДЖЕМА ВАРЕНЬЯ №383	150				383		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25						
		Итого за обед	555	15	19,1	85,9	569,36		
		Уплотненный полдник	Итого за полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	40				
				СМЕТАНА ТРАБУШКА С СОУДОМ СРЕТАНСКИМ ТТК №99№354	100/30				ТТК №99, 354
ЧАЙ С САХАРОМ ВАРЕНЬЕМ ДЖЕМОМ МЕДОМ ПОВИДЛОМ №332	180/10						332		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20								
ПЕЧЕНЬЕ	20								
Итого за Уплотненный полдник	400	10,65	13,6	55	408,3				
Итого за день:	Итого по ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ	Итого за период	6	Ж	УГ	ККАЛ			
		Среднее значение за период	848,6	850,3	3 956,2	27 820,3			
Соотношение:		1	1	4	1391,0				