

Утверждаю:

Региональный руководитель ООО «КСП»

  
Н.В.Щеголькова  
09.01.2024г.

Согласовано:

Заведующей дошкольного образовательного  
Учреждения «Центр развития ребенка №2 Центрального района  
Волгограда»

  
09.01.2024г.  
Сырова И.В.

### ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 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		
Неделя 1 День 1	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ ПРИСОВОЙ ТТК №107	180				ТТК №107
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200				394
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10				1
Итого за завтрак		420	9,7	14,4	45,8	281,1	
2 ЗАВТРАК	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399
	Итого за 2 завтрака	200	1,0	0,2	19,5	83,4	
Обед	СУПАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50					20
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЛБ ТТК №98	180				ТТК №98
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150				ТТК №7
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180				376
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				
Итого за обед		630	26,1	21,7	79,5	624,4	
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЕЖИВАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	70					ТТК №62
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130				321
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №487	50				487
Итого за Уплотненный полдник		500	22,2	19,7	93,8	647,4	
Всего за день:			59,0	66,0	238,7	1 716,3	

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 2	ЗАВТРАК	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150				ТТК №72
		МОЛОКО КИРСЯЧЕНОЕ №400	200			400	
		БАТОН	50				
Итого за завтрак		400	24,7	26,3	37,9	485,2	
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №086, №371	200				368, 371
		200	0,8	0,8	19,0	81,2	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ №33	СУП С КРУПЮЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	50				33
		180					
		ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/30				
		180					
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №083	50				
		ХЛЕБ РЖАЧНИ	20				
Итого за обед		650	20,6	17,7	84,9	890,8	
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С ОДУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/№350	150/80				ТТК №157, 350	
		КАКАО С МОЛОКОМ №397	200				397
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40				
		ПЕЧЕНЬЕ	20				
Итого за Уплотненный полдник		470	30,8	24,5	77,0	668,0	
Всего за день:			76,6	68,3	218,8	1 836,2	

# ПРОВЕРЕННОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 3	ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (МАЧНУД) ТТК №83	180				ТТК №83
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	150/10				392
		БАТОН	20				
		РИЦА, ВАРЕНЬЕ №213	45				213
Итого за завтрак		445	14,4	9,8	51,8	361,7	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №195	200					
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	82,4	389
Обед	СУПЕЦ СОЛЕНЫЙ	50					
	БОРЩ О. КАПУСТОИ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОМ ТТК №28	180/10					ТТК №28
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79	150					ТТК № 79
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	100/10/7					393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за обед		647	16,4	12,5	72,1	485,9	
Уплотненный полдник	КОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СЕКЛЫ (СЕКЛА) №324	60					324
	КОТЛЕТЫ, БАТОНЧИКИ, ШИЩЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С ДОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №1264	70/30					ТТК №61, 364
	НАПИТОК	130					366
	КАША РАССОЛПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПЕЧЕНЕВА) №166	180					372
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	60					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
Итого за Уплотненный полдник		530	24,5	23,6	101,0	731,8	
Всего за день:			56,3	46,1	244,5	1 652,6	

ПЕРИМЕТРИЧНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Приним пища	Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 4	ЗАВТРАК	СЫТ МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ПЕЧЕНЬЮ) ТТК №108	180				ТТК №108	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180				394	
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	420	14,4	15,2	48,6	395,2	3
Итого за завтрак		780	14,4	15,2	48,6	395,2		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ЯБЛО, №371	200					368, 371	
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ПОМАДОРЫ СОЛЕННЫЕ	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	60					ТТК №47
		ЖАРЕНЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	180/10					ТТК №67
		КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	190					ТТК №67
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	200					376
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
Итого за обед		20	24,9	22,3	66,8	575,7		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/50					ТТК №151/351	
		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200				401	
		БУЛОЧКА ВЕСИЧУШКА №473	50				473	
Итого за Уплотненный полдник		450	37,3	27,8	68,8	693,4		
Всего за день:			77,4	60,1	203,2	1755,5		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 5	ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ), ТТК №104	180				ТТК №104
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200				395
		Итого за завтрак	380				2
		435	13,2	11,5	73,5	457,4	
	2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200				399
		Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4
	ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50				20
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КИС ТТК №87	180				ТТК №87
		ПИРОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №87	150				ТТК №87
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДИЛ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180				383
		ХЛЕБ РЖАНОМ	50				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				
		Итого за обед	630	36,9	36,2	99,8	879,0
	Уплотненный полдник	ИМРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50				
		КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	70				ТТК №77
		КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	130				166
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №386	180				386
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40				
		Итого за Уплотненный полдник	470	17,0	15,0	84,8	495,1
		Всего за день	1810	68,1	64,0	257,7	1 914,9

# ПЕРИМЕТРИЧНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 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			
Неделя 2 День 6	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАЛЫШ) ТТК №83	180				ТТК №83	
		МОЛОКО КИРСЯНОЕ №400	180				400	
		БАТОН	30					
		СЛАД (ПРОЦЕННЫМ)	10				7	
Итого за завтрак		400	16,9	12,5	66,1	400,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №38, №171	200					368, 371	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201	50					ТТК №201
		ГОЛЫБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/50					ТТК №75
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200					376
		ХЛЕБ РЖАНОМ	50					
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
		Итого за обед	770	13,4	18,6	88,2	630,1	
Успокоительный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	150/50					ТТК №152, 350	
		ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7					393
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
		ВАТРУШКА С ПЕЧИНОМ №458	75					
		Итого за Успокоительный полдник	492	26,8	21,0	112,1	748,4	458
Всего за день:			66,9	62,9	274,4	1 870,3		





# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 8		КАША ЯЧМЕРНАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180				ТТК №104
		КАША С МОЛОКОМ №297	180				397
		БАТОН	20				
		ФИЛА ВАРЕНЬЕ №213	45				213
Итого за завтрак		426	18,4	14,1	54,6	420,6	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №308, №371	200					368, 371
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50				20
		ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МАСЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/6				ТТК №47
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150				ТТК №7
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7				393
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40				
Итого за обед		622	23,4	24,0	63,7	533,4	
Уплотненный полдник		ПЕЧЕНЬ С СОУСОМ ТТК №65	70/30				ТТК №65
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №206	130				206
		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	769,5	
Всего за день:			65,7	61,6	239,4	1814,6	

# ПЕРИМЕТРИЧЕСКОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 9	ЗАВТРАК	САЛАТ ЖИРСКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180				ТТК №105	
		МОЛОКО КИТАЙСКОЕ №400	180				400	
		БАТОН	30					
		СЫР (ГОРЦЫВЫЙ) №7	10				7	
Итого за завтрак		400	17,9	12,5	58,4	422,7		
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №99	200					399	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,8	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ ОВЕЖИ №33	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №26	50					33
		ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	150					ТТК №68
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОСВИДА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №93	180					93
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		440	26,9	19,9	66,8	667,6		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/90					ТТК №151, 351	
		200					401	
		50					467	
Итого за Уплотненный полдник		450	37,4	28,7	66,1	699,8		
Всего за день:			83,2	61,3	233,9	1 873,6		

УРЕЖИМЕНЕННОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 10	Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50						
		Омлет натуральней ТТК №72	150				ТТК №72		
		Чай с молоком или сливками №394	200				394		
		Батон	30						
		Итого за завтрак	430	21,6	26,8	37,8	484,9		
		2 Завтрак	Сок фруктовый №399	200					
			Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399
		Обед		Сметана соленая	50				
				Суп с макаронными изделиями №166 ТТК №88	180				ТТК №88
				Птица тушеная в соусе с овощами ТТК №89	150				ТТК №89
Компот из сушеных фруктов №375	200						375		
Хлеб ржаной	40								
Хлеб пшеничный	50								
Итого за обед	670			23,9	16,4	88,4	599,9		
Уплотненный обедник		Котлеты, биточки, шницели рыбные ТТК №81	70				ТТК №81		
		Каша рассыпчатая с овощами (речневая) №166	150				166		
		Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	190/10				392		
		Хлеб пшеничный	30						
		Итого за Уплотненный обедник	450	22,1	21,0	72,8	579,3		
Всего за день:		850	88,6	64,4	218,6	1747,4			

**ПЕРИМЕТРИЧЕСКОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

**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
			Белк, г	Жирн, г	Углеводк, г		
Неделя 3 День 11	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180				ТТК №107
		КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180				395
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	35/10				1
Итого за завтрак		405	9,9	14,1	48,1	368,6	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №306, №371	200				368, 371	
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед		ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50				
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №67	180				ТТК №67
		МАРИНОВАНН. С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150				ТТК №64
		СОУС ТОМАТНЫЙ №345	30				345
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180				372
		ХЛЕБ РЖАНОМ	50				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				
Итого за обед		670	23,9	11,8	105,8	648,7	
Уплотненный полдник	ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50					54
		КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№365	70/50				ТТК №62, 365
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №323	150				323
		ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7				393
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35				
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50				467
Итого за Уплотненный полдник		602	23,6	24,6	98,6	724,1	
Всего за день:			58,2	61,3	271,5	1 832,6	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

**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 12	ЗАВТРАК	КАША ЖЕЛТОК (МАННА) ТТК №83	160				ТТК №83	
		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45				213	
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180				400	
		SATON	20					
Итого за завтрак		425	19,3	14,2	50,3	406,8		
2 Завтрак	Итого за 2 завтрака	ЯГОЛОК, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗОМОМ №388	110				388	
			110	0,7	0,5	31,9		137,0
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	ШИШ О СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	60				33	
		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЦЕННЫЕ ТТК №61	200/16				ТТК №47	
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150				ТТК №61	
		КОКСЕЛЬ ИЗ ПОВИДИЛ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200				166	
		ХЛЕБ РУКАНОИ	50				383	
			750	27,3	28,4	111,6	823,8	
		Итого за обед						
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СОУДИМ) ТТК №166/№351		150/50				ТТК №166, 351	
		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200				401	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
		ПЕЧЕНЬЕ	20					
		Итого за Уплотненный полдник	450	13,6	24,9	78,1	686,0	
Всего за день:			30,9	68,0	271,8	2 053,4		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 13	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ ПШЕНИЧНАЯ ТТК №105	180				ТТК №105	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №34	180					384
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30х320					2
Итого за завтрак		415	13,3	10,2	77,1	457,7		
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					389	
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	СУП С МАКАРОНИКАМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	50					ТТК №88	
		180						
		70х30						ТТК №85
		130				336		
		180						376
		50						
		30						
Итого за обед	720	21,9	20,1	89,2	636,7			
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70					ТТК №74	
		150						
		190х30						382
		30						
		50						479
Итого за Уплотненный полдник	500	20,9	16,8	73,1	636,3			
Всего за день:		57,1	47,3	269,0	1 714,1			

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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		50						
		150						
		200						
		20						
Итого за завтрак		420	21,7	27,3	33,8	474,5		
Завтрак	КОРКА ЮГАЛИКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72						ТТК №72	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397						387	
	БАТОН							
Итого за завтрак		420	21,7	27,3	33,8	474,5		
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200						
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	
Обед		50						
		180						
		150						
		180						
		40						
		20						
Итого за обед		620	24,6	21,0	73,2	686,2		
Уплотненный полдник	ФРУКТАДЕЛЬКА "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК № 32/№350	140/50						ТТК № 32, 350
		180						398
		30						
		50						467
		480	27,5	35,3	85,3	785,4		
Итого за Уплотненный полдник		480	74,8	83,8	211,9	1 929,5		
Всего за день:								

# УПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

*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 15	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОМ (ПЕЧЕНОМ) ТТК №106	160				ТТК №106
		СЫР (ПОРЦИЙНИ) №7	10				7
		КОФЕИНЫ НАПИТОК С МОЛОКОМ №365	200				365
		БАТОН	40				
Итого за завтрак		430	13,7	11,4	62,8	369,6	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №366, №371	200				366, 371	
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	ИЖРА КАБАКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					ТТК №44
		СУП С КРУТОМ НА КИС ТТК №44	180				ТТК №65
		ПИЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150				363
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОМИДОР, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	160				
		ХЛЕБ РЖАНОМ	50				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				
Итого за обед		630	37,0	38,1	98,2	887,2	
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, СЫТОЧКИ, ШНИЦЫ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70					ТТК №51
		РАУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №34	150				321
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107				383
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				
		СЫТОЧКА ОСЕННИИ №476	50				476
Итого за Уплотненный полдник		497	20,4	26,6	77,8	650,9	
Всего за день:			71,9	76,9	247,8	1 998,9	



# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 4 День 16	ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ ПШЕНИЧНАЯ ТТК №105	180				ТТК №105	
		КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200				395	
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	300/270				2	
Итого за завтрак		485	15,2	10,9	90,5	525,6		
2. Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №371	200					368, 371	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КИС ТТК №47	50					ТТК №47
		ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	180					ТТК №67
		КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	180					376
		ХЛЕБ РЖАНОМ	40					
		Итого за обед		500	19,4	17,7	53,8	456,6
Уплотнительный поддник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №371	70					ТТК №74
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392	130					344
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190/10					392
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	40					
		Итого за Уплотнительный поддник		490	21,8	14,6	80,4	548,4
Всего за день:			57,2	44,0	243,7	1 620,8		

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Прием пищи Неделя 4 День 17							ТТК №102
							394
							3
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	180					ТТК №102
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №34	180					394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	305/118					3
Итого за завтрак		405	9,8	16,2	57,0	428,4	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,5	83,4	
Обед							20
							ТТК №200
							ТТК №60
							205
							383
Итого за обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТЫ №20	50					20
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	180/5					ТТК №200
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ ТТК №60	70/30					ТТК №60
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130					205
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДИЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №393	180					383
	КЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за обед		685	21,2	24,6	93,7	695,4	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350						ТТК №151, 350
							401
							401
							401
							401
Итого за Уплотненный полдник	БАТОН	200					401
	ПЕЧЕНЬЕ	40					
		30					
Итого за Уплотненный полдник		480	39,0	20,3	80,8	772,4	
Всего за день:			71,0	71,3	251,1	1 976,6	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

**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			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 18</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖАДИКА (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/5					ТТК №104	
	КАША С МОЛОКОМ №397	180						397
	СЫР (ПОРЦИЙНИЙ)	10						7
<b>Итого за завтрак</b>	БАТОН	25						
		400	15,6	12,2	66,4	399,5		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Итого за 2 завтрака</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №369 №371	200					369, 371	
		200	3,0	1,0	42,0	192,0		
<b>Обед</b>								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50						
	СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯС ТТК №67	180					ТТК №67	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	
	ХЛЕБ РЖАНОМ	30						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		610	26,7	21,1	73,7	597,5		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ТЕПЕЛЫ С ОУСОМ ТТК №65	70/30					ТТК №65	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧУНЕВАЯ) №166	130					166	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА №398	180					398	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75					458	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		505	24,4	20,4	123,5	799,0		
<b>Всего за день:</b>			69,7	64,7	296,6	1 985,1		

**УТРУМБЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

**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 19	ЗАВТРАК	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНИКАМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	180				ТТК №85
		МОЛОКО КИРСИНСКОЕ №400	180				400
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	405/15				3
Итого за завтрак		420	15,6	15,8	45,3	407,7	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №378	200				398	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	ОУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	СУП С КРУТОМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180				ТТК №44
		ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №78/№350	150/50				ТТК №78, 350
		КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №378	180				378
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				
		Итого за обед		670	17,7	12,2	83,0
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350	150/50					ТТК №156, 350
		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200				401
		БАТОН	50				
		БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50				478
		Итого за Уплотненный полдник		500	37,2	30,5	98,9
Всего за день:			72,5	59,7	246,8	1 856,6	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 20	ЗАВТРАК	КАША ЖАРЕНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ТТК №105	180				ТТК №105	
		КОФЕИНЫЕ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200				395	
		БАТОН	50					
Итого за завтрак:		430	15,2	8,1	78,5	447,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №398, №371	200					398, 371	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед		ЯГНА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	180					ТТК №28
		КОТЛЕТКА, ВИТОНЧУ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70					ТТК №61
		РАГУ ОВОЩНОЕ 13 ВАРИАНТ №344	150					344
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЯ №383	180					383
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		700	22,4	29,9	86,4	752,3		
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50						
		СИЧЕНИКИ ТРАВУЛКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №58/№355	120/50					ТТК №58, 355
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392
Итого за Уплотненный полдник		450	20,0	25,5	48,8	509,2		
Всего за день:			58,4	64,3	242,7	1 810,2		
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>								
<b>Итого</b>		<b>6</b>	<b>Ж</b>	<b>УГ</b>	<b>ккал</b>			
Итого за период		<b>1 086,1</b>	<b>1 096,6</b>	<b>4 802,3</b>	<b>34 560,1</b>			
Среднее значение за период		<b>54,3</b>	<b>54,8</b>	<b>240,1</b>	<b>1728,0</b>			
Соотношение:		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>				