

Утверждаю:

Региональный руководитель ООО «КСП»

  
\_\_\_\_\_  
Н.В. Шергольскова

\* 09 \* 01. 2024 г.

Согласовано:

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

  
\_\_\_\_\_  
И. Бурова И.И.

\* 09 \* 01. 2024 г.

### ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(Со свежими овощами)

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

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак Неделя 1 День 1	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРЕПКОМ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180					ТТК №107
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200					394
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10					
	Итого за завтрак	420	9,7	14,4	45,8	381,1	1
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	205					
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТЫ №20	50					20
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯС ТТК №88	180					ТТК №88
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	180					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
		630	26,1	21,7	79,5	624,4	
Уплотненный полдник	КОФЕТА РУБЕЖНАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	70					ТТК №62
	ПРОФИТАРИОН №321	130					321
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467
Итого за Уплотненный полдник		600	22,2	19,7	93,8	647,4	
Всего за день:			59,0	58,0	238,7	1716,3	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прим пищи	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	Неделя 1 День 2	ОМЛЕТ НА ТУРАЛЬНИЙ ТТК №72	150				ТТК №72		
		МОЛОКО КИРСЯЧЕНОЕ №400	200					400	
		БАТОН	50						
Итого за завтрак		400	24,7	25,3	37,9	485,2			
2 Завтрак		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200						
Итого за 2 завтрака		200							
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368, 371	
		СУП С КРУПЮИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №4	50				33		
		ГОЛИБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	180						ТТК №4
		КЖСЕЛЬ ИЗ ПОВИДИМ, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЯ №383	140/20						
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	180						383
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
Итого за обед		20							
Итого за обед		650	20,5	17,7	84,9	590,8			
Уплотненный полдник		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РЕЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/№350	150/60				ТТК №157, 350		
		КАКАО С МОЛОКОМ №397	200					397	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
		ПЕЧЕНЬЕ	20						
		Итого за Уплотненный полдник		470	30,5	24,5		77,0	668,0
Итого за день:			16,6	68,3	218,8	1.835,2			

ТРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прем в ици Неделя 1 День 3	Прем пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белк, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Каша жидкая (манна) ТТК №89	180					ТТК №89	
	Чай с сахаром, вареньем джемом, медом, повидлом №392	180/10						
	Батон	20						392
	Яйца варенные №213	45						
Итого за завтрак	445	14,4	9,8	51,8	357,7	213		
2 Завтрак	Сок фруктовый №399	200					399	
Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,8	83,4			
Обед	Отурец свежий	50					ТТК №28 ТТК №81 393	
	Ворш с капустой и картофелем со сметаной ТТК №28	180/19						
	Запеканка картофельная с мясом или печенью (средняя) ТТК №79	150						
	Чай с лимонном №393	180/10/7						
	Хлеб пшеничный	20						
Итого за обед	40	647	16,4	12,5	72,9	486,4		
Уплотненный полдник	Пюре из моркови или свеклы (свекая) №324	80					324	
	Котлеты, биточки, шницели рубленные с соусом сметанным ТТК №81/№324	70/30						
	Каша рассыпчатая с овощами (печеневая) №199	130						ТТК №81, 354
	Компот из свежих плодов №372	180						
	Хлеб пшеничный	50						372
Итого за Уплотненный полдник	530	24,5	23,8	101,0	731,6			
Всего за день:		58,3	46,1	244,9	1 653,1			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Чай с молоком или сливками №384 БУТЕРБРОД с сыром №3	180				394	ТТК №106
		400/15	14,4	15,2	48,6		
		420					
Итого за завтрак							
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №369, №371	200					
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2	388, 371
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС СО СМЕТАНОМ ТТК №47 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 КОМПОТ ИЗ СИДЕННЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
		160/10					ТТК №47
		160					ТТК №67
		200					376
		40					
Итого за обед		20	24,9	22,4	67,7	582,0	
Уплотнительный полдник	ЗАТЕКАНИКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКОМ) ТТК №151/№351 КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401 БУЛОЧКА ВЕСУШКА №473	150/50					ТТК №151/№351
		200					401
		50					473
Итого за Уплотнительный полдник		450	37,3	27,8	68,8	593,4	
Всего за день:			71,4	68,2	204,1	1761,6	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прим пищи	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 5	Завтрак: КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТХ №104 КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	180				ТТХ №104 395 2	
		200					
		30,5/20	13,2	11,6	73,6		457,4
Итого за завтрак		436					
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200				399	
		200	1,0	0,2	19,6		83,4
Итого за 2 завтрака							
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАНОЙ КАПУСТЫ №20 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б ТТХ №87 ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ ТТХ №87 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				20 ТТХ №87/1 ТТХ №7 383	
		180					
		150					
		180					
		50					
		20					
Итого за обед		630	35,9	36,2	95,8	879,0	
Уплотненный полдник	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТХ №77 КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				ТТХ №77 195 398	
		70					
		130					
		180					
		40					
Итого за Уплотненный полдник		470	17,0	15,0	64,8	495,1	
Всего за день:			58,1	64,0	257,7	1 914,9	

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прим пищи	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша ячменная (манная) ТТК №83 Молочно кисельное №400 Батон Сыр (попурим)	180					ТТК №83
		180					400
		30					
		10					7
Итого за завтрак	400	16,9	12,6	55,1	400,6		
2 Завтрак	Фрукты свежие №368, №371	200					
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368, 371
Обед	Омлет свежий Суп с клецками на бульоне со сметаной ТТК №201 Голубцы ленивые ТТК №75 Колпачки из свиных фаршгов №376 Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	50					
		200/20/10					ТТК №201
		140/50					ТТК №75
		200					376
		50					
Итого за обед		770	33,4	18,6	88,6	630,6	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным ТТК №132, №360 Чай с лимонным №393 Хлеб пшеничный Ватрушка с повидлом №468	150/50					ТТК №132, 360
		180/10/7					393
		20					
		75					468
		492	25,8	21,0	112,1	748,4	
Итого за день		66,9	52,9	274,8	1870,8		

ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Приним пищи	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	ИМРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
		150					ТТК №72	
		190/10					392	
		БАТОН						
Итого за завтрак	430	18,7	24,3	32,0	426,9			
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №391	200						
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	90						
		180/25					ТТК №202	
		150/30					ТТК №64, 348	
		180					372	
		ХЛЕБ РУБЦОМ	40					
Итого за обед	665	25,1	15,9	86,1	611,4			
Уплотненный полдник	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	70					ТТК №73	
		130					321	
		200					394	
		БАТОН	30					
		ПЕЧЕНЬЕ	20					
Итого за Уплотненный полдник	450	30,8	13,7	66,6	481,4			
Всего за день:		450	65,6	54,1	204,2	1 603,1		



# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак Неделя 2 День 8	КАША ЖИРНАЯ (ЕРКУЛЕ СОВАЯ) ТТК №104 КАША С МОЛОКОМ №397 БАТОН ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	180	18,4	14,1	54,6	420,5	ТТК №104
		180					397
		20					213
		45					
Итого за завтрак		425					
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368, 371
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТЫ №20 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС СО СМЕТАНОЙ ТТК №47 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	23,4	24,0	63,7	533,4	20
		180/5					ТТК №47
		150					ТТК №7
		180/10/7					393
		40					
Итого за обед		622					
Уплотненный полдник	ТЕРТЕДИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65 МАКАРОНЫ С ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	70/30	23,1	22,7	112,1	759,5	ТТК №65
		130					205
		180					398
		50					
		50					478
Итого за Уплотненный полдник		510					
Всего за день:			65,7	61,6	239,4	1 814,6	

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ ПШЕНИЧНАЯ ТТК №105 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 БАТОН	180					ТТК №105	
		180						
		30						400
		10						7
Итого за завтрак		400	17,9	12,8	59,4	422,7		
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200						
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАПТОВЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №26 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №88 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РУЖАВСИ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					33 ТТК №26 ТТК №88 383	
		180						
		180						
		50						
		20						
Итого за обед		640	28,9	19,9	86,8	667,6		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351 КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401 БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	150/50					ТТК №151, 351 401 467	
		200						
		50						
Итого за Уплотненный полдник		450	37,4	28,7	68,1	899,8		
Всего за день:			83,2	61,3	233,9	1 873,6		

# ТРИМЕТРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белок, г	Жир, г	Углевод, г		
Завтрак	Неделя 2 День, 10	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50				
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150				ТТК №72
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200				394
		БАТОН	30				
Итого за завтрак		430	21,5	26,8	37,8	484,8	
2 Завтрак							
Итого за 2 завтрака		200					399
		200	1,0	0,2	19,8	83,4	
Обед		КОРНЕЦ СВЕЖИЙ	50				
		СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУБ ТТК №88	180				ТТК №88
		ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150				ТТК №66
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200				376
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40				
Итого за обед		50					
		870	23,9	16,4	88,8	600,4	
Уплотненный полдник		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ЦИПЛЕКИ РУБЕНЫЕ ТТК №61	70				ТТК №61
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПЕЧЕНАЯ) №166	150				166
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				
Итого за Уплотненный полдник		450	22,1	24,0	72,8	579,2	
Всего за день:			63,5	64,4	219,0	1 747,9	

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак Неделя 3 День 11	СУП МОЛОЧНЫЙ С КУРИЦОЙ (РИСОВЫЙ) ТТК №107	180					ТТК №107
	КОФЕЯНЫЙ 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 №371	200					368,371
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	180					ТТК №87
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №84	150					ТТК №84
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30					348
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372
	ХЛЕБ РЖАНОМ	50					
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
		670	23,9	11,9	106,5	653,9	
Уплотненный полдник	ИЖРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ КОРЖОВАЯ (КОРЖОВАЯ) №54	50					54
	КОТЛЕТА РУБЕЦНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№395	70/50					ТТК №62, 395
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150					321
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107					393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №457	50					457
	Итого за Уплотненный полдник		602	23,6	24,6	98,6	724,1
Всего за день:			58,2	51,4	272,2	1 837,8	

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 12	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННА) ТТК №83	180				ТТК №83
		БЛИНДЫ ВАРЕНЬЕ №213	45				213
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180				400
		БАТОН	20				
Итого за завтрак		425	19,3	14,2	50,3	408,6	
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак	РЕДИСКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЖИКОМ №388	110				
			110	0,7	0,5	31,9	137,0
Обед	Итого за обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	80				
		ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	200/10				ТТК №47
		КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ ШИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	80				ТТК №61
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПЕЧЕНЬЕ) №166	150				166
		КОМБИНИРОВАННЫЙ САЛАТ С ОВОЩАМИ (ПЕЧЕНЬЕ) №166	200				
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50				383
			750	27,3	28,4	114,5	823,8
Уплотненный полдник	Итого за Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (САДЖИМ) ТТК №156/351	150/50				ТТК №156, 351
		КОМБИНИРОВАННЫЙ НАПИТОК №401	200				401
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				
		ПЕЧЕНЬЕ	20				
Итого за Уплотненный полдник		400	33,5	24,9	78,1	806,0	
Всего за день:			80,9	69,0	271,8	2 053,4	

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г								
Принем пищи Неделя 3 День 13							ТТК №105						
							КАША ЖИДКАЯ ПШЕНИЧНАЯ ТТК №105	180					
							ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180					394
Итого за завтрак		415	13,3	10,2	77,1	487,7	2						
							БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/6,20					
							СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399
2 Завтрак		200											
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	63,4							
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50					ТТК №88						
							СУП С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	180					
							ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядино) ТТК №88	70/30					ТТК №85
							КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130					336
							КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180					376
							ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
							ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за обед		720	21,9	20,1	89,6	637,2							
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70					ТТК №74						
							КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЯГКОМ СОУСЕ №151	150					151
							ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕЛЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392
							ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
							БУЛОЧКА ОСЕННИЙ №478	50					478
Итого за Уплотненный полдник		500	20,9	16,8	73,1	636,3							
Всего за день:			57,1	47,3	259,4	1714,6							

# ДИЕТИЧЕСКОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Веста-Лето

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

Приним пищу	Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50					ТТК №72
		150					
		200					
Итого за завтрак	Омлет натуральной ТТК №72	200					397
	Какао с молоком №37	20					
	Сатон	420	21,7	27,3	33,8	474,6	
2 Завтрак	Сок фруктовый №39	200					399
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	Помидоры свежие	50					ТТК №28
		180					
		150					
		160					
		40					
Итого за обед	Борщ с капустой и картофелем на мяс. ТТК №28	520	24,6	21,1	73,9	591,4	ТТК №7
	Компот из свежих плодов №372	20					
	Хлеб пшеничный	20					
Уплотненный полдник	Фрикадельки "Кусочками" с соусом молочным ТТК № 32/№39	140/50					ТТК № 32, 390
		160					
		30					
		50					
Итого за Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	450	27,6	35,3	85,3	785,4	467
	Булочка ванильная №467		74,8	83,9	212,6	1 934,7	
Всего за день:							

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Весна-Лето*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак Неделя 3 День 15	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЯНОЙ (РЕЧНЕВОЙ) ТТК №108 СЫР (ГОРБИЛИН) №7 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БАТОН	180				ТТК №108 7 395	
		10					
		200					
		40					
Итого за завтрак		430	13,7	11,4	62,8	389,8	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2	398, 371
Обед	Икра кабачковая консервированная СУП С ЯБЛУКОМ ИЛИ КВ ТТК №44 Плов из пшеницы ТТК №67 Кисель из повидла, джема, варенья №383 Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	50					
		180					ТТК №44
		150					ТТК №67
		180					383
		50					
		20					
		630	37,0	38,1	98,2	887,2	
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕЦОВЫЕ ТТК №61 Чай с лимонной №393 Хлеб пшеничный Булочка осенняя №478	70					ТТК №61
		150					321
		180-10/7					393
		30					
		50					478
Итого за Уплотненный полдник		497	20,4	26,6	77,8	650,9	
Всего за день:			71,9	76,9	247,8	1 998,9	



# ДИТЯМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Приним пищи	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак Неделя 4 День, 16	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105 КОРЕННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2 БАТОН	180	15,2	10,9	90,5	625,6	ТТК №105
		200					395
		30,5/20					2
		20					
Итого за завтрак		455					
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2	308, 371
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ЦЫ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КИЬ, ТТК №47 ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66 КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РУКАНОС	50	19,4	17,7	64,2	466,1	
		180					ТТК №47
		150					ТТК №67
		180					ТТК №67
		40					376
Итого за обед		600					
Уплотненный поданник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	70	21,8	14,6	80,4	548,4	ТТК №74
		130					344
		180/10					392
		40					
		50					467
Итого за Уплотненный поданник		490					
Всего за день:			57,2	44,0	244,1	1 521,3	

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Примь пищи	Примь пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 17	ЗАВТРАК	КАША ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ (ГРИБОВАЯ) ТТК №102	180				ТТК №102
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180				394
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10				3
Итого за завтрак		405	9,8	16,2	57,0	425,4	
2 Завтрак	СОЖ ФРУКТОВЫЙ №359	200					359
Итого за 2 завтрак		200					
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛКОКОЖАНОЙ КАПУСТЫ №20	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	50				20
		ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	180/5				ТТК №200
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	70/30				ТТК №60
		КАСЕЛЬ ИЗ ПОВИИДА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №353	130				205
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	180				353
		Итого за обед		40			
Уплотнительный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350		21,2	24,6	83,7	695,4	
		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	150/80				ТТК №151, 350
		БАТОН	200				401
		ПЕЧЕНЬЕ	40				
Итого за Уплотнительный полдник		30					
Всего за день:		480	39,0	30,3	80,8	772,4	
			71,0	71,3	251,1	1 976,6	

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

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 18							ТТК №104
							ТТК №97
							7
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	1805					ТТК №104
	КАША С МОЛОКОМ №397	180					397
	СЫР (ГОРЧИКОВЫЙ)	10					
	БАТОН	25					7
Итого за завтрак		400	15,6	12,2	56,4	389,5	
2 Завтрак							
Итого за 2 завтрака	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №379	200					368, 379
		200	3,0	1,0	42,0	192,0	
Обед							
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50					
	СУП. КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОРОВОМЫМИ (ГОРОХ) НА МЛБ ТТК №67	180					ТТК №67
	ЖАРЕНЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372
	ХЛЕБ РЖАНОМ	30					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		610	28,7	21,2	74,4	602,8	
Уплотненный полдник							
	ТЕРТЕЛИ С ОВОЩНОМ (овощная) ТТК №65	70/30					ТТК №65
	КАША РАСОБЯЧТАЯ С СВОИМИ (ТРЕЩЕНОВАЯ) №166	130					166
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75					458
Итого за Уплотненный полдник		505	24,4	20,4	123,5	799,0	
Всего за день:			69,7	54,8	296,3	1 993,3	

# ТЕХНИЧЕСКОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Неделя 4 День 19	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №15	180				ТТК №85	
		МОЛОКО КИРСКОЕ №400	180				400	
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15				3	
Итого за завтрак		420	18,6	16,8	45,3	407,7		
2 Завтрак		СОК ФРУКТОВЫЙ №389	200					
Итого за 2 завтрака		200				399		
Обед		СУРЕЦ СВЕЖИЙ	50					
		СУП С КРУПой ИА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180	1,0	0,2	19,6	83,4	ТТК №44
		ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ	150/80					ТТК №79, 350
		МОЛОЧНЫЙ ТТК №78/№350	180					376
		КОМПОЗИТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	40					
		ХЛЕБ РЖАНОМ	20					
Итого за обед		670	17,7	12,2	83,4	630,7		
Уплотненный полдник		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫЙ ТТК №156/№350	150/80					ТТК №156, 350
		ЯГОСМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					401
		БАТОН	50					
		БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478
		Итого за Уплотненный полдник	500	37,2	30,5	98,9	836,3	
Всего за день:			72,5	59,7	247,2	1 857,1		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Прием пищи Неделя 4 День 20		180					ТТК №105
		200				385	
		50					
Итого за завтрак		430	15,2	8,1	78,5	447,5	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368 №371	200					368, 371
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед		50					ТТК №28 ТТК №61 344 383
		180					
		70					
		150					
		180					
		40					
		30					
Итого за обед		700	22,4	29,9	96,4	762,3	
Уплотненный полдник	ГОММОЛОРЫ СВЕЖИЕ	50					ТТК №58, 355
		120/50					
		190/10					
Итого за Уплотненный полдник		30				382	
Всего за день:	Итого за Уплотненный полдник	450	20,0	25,6	49,5	514,4	
			58,4	64,4	243,4	1815,4	
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>							
Итого		6	Ж	УГ	ккал		
Итого за период		1 086,1	1 096,6	4 802,3	34 560,1		
Среднее значение за период		54,3	54,8	240,1	1728,0		
Соотношение:		1	1	4			