



УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель ООО «КСП»

Н.В.Щеголькова

2024 года

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий муниципального
образовательного учреждения
«Детский сад № 189 Центрального
района Волгограда»

О.К.Кириличева

2024 года



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

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	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180					ТТК №107	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200					394	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10					1	2011
Итого за завтрак		420	9,7	14,4	45,8	361,1		
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50					20	2011
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88	180					ТТК №88	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		630	26,1	21,7	79,5	624,4		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	70					ТТК №62	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130					321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
Итого за Уплотненный полдник		500	22,2	19,7	93,8	647,4		
Всего за день:			59,0	56,0	238,7	1 716,3		

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	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 2								
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150						
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200						
	БАТОН	50						
Итого за завтрак		400	24,7	25,2	37,9	485,2		
2 Завтрак								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200						
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50						
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180						
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/30						
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		650	20,6	17,7	84,9	590,8		
Уплотненный полдник								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/№350	150/60						
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
	ПЕЧЕНЬЕ	20						
Итого за Уплотненный полдник		470	30,5	24,5	77,0	668,0		
Всего за день:			76,6	68,3	218,8	1 835,2		

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	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 3								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180					ТТК №83	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	БАТОН	20						
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213	2011
Итого за завтрак		445	14,4	9,8	51,8	351,7		
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50						
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10					ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79	150					ТТК № 79	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
Итого за обед		647	16,4	12,5	72,1	485,9		
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60					324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61/№354	70/30					ТТК №61, 354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130					166	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60						
Итого за Уплотненный полдник		530	24,5	23,6	101,0	731,6		
Всего за день:			56,3	46,1	244,5	1 652,6		

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	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 4								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180				395,2	ТТК №106	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180					394	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15					3	2011
Итого за завтрак		420	14,4	15,2	48,6			
2 Завтрак								
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371	2011	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед								
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60				575,7		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/10					ТТК №47	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №67	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		660	24,9	22,3	66,8			
Уплотненный полдник								
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГАС СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/50				693,4	ТТК №151/351	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					401	2011
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50					473	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	37,3	27,8	68,8			
Всего за день:			77,4	66,1	203,2	1 755,5		

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	№ рецептуры	Сборник рецептов
			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	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20					2	2011
Итого за завтрак		435	13,2	11,6	73,5	457,4		
2 Завтрак								
	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50					20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б ТТК №87	180					ТТК №87/1	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150					ТТК №7	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		630	36,9	36,2	99,8	879,0		
Уплотненный полдник								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	70					ТТК №77	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	130					166	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
Итого за Уплотненный полдник		470	17,0	16,0	64,8	495,1		
Всего за день:			68,1	64,0	257,7	1 914,9		

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	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 6								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180						
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180						
	БАТОН	30						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10						
Итого за завтрак		400	16,9	12,5	55,1	400,6		
2 Завтрак								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371	2011	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед								
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50						
	СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201	200/20/10						
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/50						
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
Итого за обед		770	23,4	18,6	88,2	630,1		
Уплотненный полдник								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	150/50						
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75						
Итого за Уплотненный полдник		492	25,8	21,0	112,1	748,4		
Всего за день:			66,9	52,9	274,4	1 870,3		

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	№ рецептуры	Сборник рецептур			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Неделя 2 День 7											
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50									
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150							ТТК №72		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10							392		2011
	БАТОН	30									
Итого за завтрак		430	18,7	24,3	32,0	426,9					
2 Завтрак											
	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200				399		2011			
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4					
Обед											
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50									
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	180/25							ТТК №202		
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №64/№348	150/30							ТТК №64, 348		2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180							372		2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40									
Итого за обед		655	25,1	15,8	85,4	606,2					
Уплотненный полдник											
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	70									
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130							ТТК №73		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200							321		2011
	БАТОН	30							394		2011
	ПЕЧЕНЬЕ	20									
Итого за Уплотненный полдник		450	20,8	13,7	66,5	481,4					
Всего за день:			65,6	54,0	203,5	1 597,9					

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	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 8								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180						
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180						
	БАТОН	20						
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45						
Итого за завтрак		425	18,4	14,1	54,6	420,5		
2 Завтрак								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50						
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/5						
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150						
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
Итого за обед		622	23,4	24,0	53,7	533,4		
Уплотненный полдник								
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТТК №65	70/30						
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130						
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50						
Итого за Уплотненный полдник		510	23,1	22,7	112,1	769,5		
Всего за день:			65,7	61,6	239,4	1 814,6		

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	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 9								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180					ТТК №105	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180					400	2011
	БАТОН	30						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10					7	2011
Итого за завтрак		400	17,9	12,5	59,4	422,7		
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50					33	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10					ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	150					ТТК №68	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		640	26,9	19,9	86,8	667,6		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/50					ТТК №151, 351	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					401	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	37,4	28,7	68,1	699,8		
Всего за день:			83,2	61,3	233,9	1 873,5		

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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 10								
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150					ТТК №72	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200					394	2011
	БАТОН	30						
Итого за завтрак		430	21,6	26,8	37,8	484,8		
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50						
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б ТТК №88	180					ТТК №88	
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150					ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
Итого за обед		670	23,9	16,4	88,4	599,9		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70					ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150					166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
Итого за Уплотненный полдник		450	22,1	21,0	72,8	579,3		
Всего за день:			68,6	64,4	218,6	1 747,4		

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	№ рецептуры	Сборник рецептов			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Неделя 3 День 11											
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180				ТТК №107					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180							395		2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	35/10							1		2011
Итого за завтрак		405	9,9	14,1	48,1	368,6					
2 Завтрак											
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371		2011			
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2					
Обед											
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50				ТТК №87					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	180									
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150							ТТК №64		2011
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30							348		
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180							372		2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50									
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30									
Итого за обед		670	23,9	11,8	105,8	648,7					
Уплотненный полдник											
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50				54		2011			
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№355	70/50				ТТК №62, 355		2011			
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150				321		2011			
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7				393		2011			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35									
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50				467		2011			
Итого за Уплотненный полдник		602	23,6	24,6	98,6	724,1					
Всего за день:			58,2	51,3	271,5	1 832,6					

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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
День 12								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180					ТТК №83	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180					400	2011
	БАТОН	20						
Итого за завтрак		425	19,3	14,2	50,3	406,6		
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110					388	2011
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60					33	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	200/10					ТТК №47	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	80					ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150					166	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
Итого за обед		750	27,3	28,4	111,5	823,8		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351	150/50					ТТК №156, 351	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					401	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	ПЕЧЕНЬЕ	20						
Итого за Уплотненный полдник		450	33,6	24,9	78,1	686,0		
Всего за день:			80,9	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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 13								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180					ТТК №105	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180					394	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20					2	2011
Итого за завтрак		415	13,3	10,2	77,1	457,7		
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50						
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	180					ТТК №88	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТТК №65	70/30					ТТК №65	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130					336	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
Итого за обед		720	21,9	20,1	89,2	636,7		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70					ТТК №74	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150					151	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
Итого за Уплотненный полдник		500	20,9	16,8	73,1	536,3		
Всего за день:			57,1	47,3	259,0	1 714,1		

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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 14								
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150					ТТК №72	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200					397	2011
	БАТОН	20						
Итого за завтрак		420	21,7	27,3	33,8	474,5		
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50						
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б ТТК №28	180					ТТК №28	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		620	24,6	21,0	73,2	586,2		
Уплотненный полдник	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК № 32/№350	140/50					ТТК № 32, 350	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	27,5	35,3	85,3	785,4		
Всего за день:			74,8	83,8	211,9	1 929,5		

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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 15								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180					ТТК №106	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10					7	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200					395	2011
	БАТОН	40						
Итого за завтрак		430	13,7	11,4	52,8	369,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	СУП С КРУПОЙ НА К/Б ТТК №44	180					ТТК №44	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150					ТТК №66	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		630	37,0	38,1	98,2	887,2		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70					ТТК №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150					321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 16								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180						
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200						
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20						
	БАТОН	20						
Итого за завтрак		455	15,2	10,9	90,5	525,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371	2011	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50						
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б ТТК №47	180						
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150						
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
Итого за обед		600	19,4	17,7	53,8	455,6		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70						
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130						
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50						
Итого за Уплотненный полдник		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	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 17								
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	180					ТТК №102	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180					394	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10					3	2011
Итого за завтрак		405	9,8	16,2	57,0	425,4		
2 Завтрак								
	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50					20	2011
	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	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ 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	150/60					ТТК №151, 350	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					401	2011
	БАТОН	40						
	ПЕЧЕНЬЕ	30						
Итого за Уплотненный полдник		480	39,0	30,3	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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Неделя 4 День 18											
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/5									
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180							ТТК №104		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10							397	2011	
	БАТОН	25							7	2011	
Итого за завтрак		400	15,6	12,2	56,4	399,5					
2 Завтрак											
Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371		2011			
		200	3,0	1,0	42,0	192,0					
Обед											
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50									
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б ТТК №87	180							ТТК №87		
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150							ТТК №7		
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180							372		2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30									
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20									
Итого за обед		610	26,7	21,1	73,7	597,6					
Уплотненный полдник											
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТТК №65	70/30									
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130							ТТК №65		
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180							166		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20							398		2011
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75							458		2011
Итого за Уплотненный полдник		505	24,4	20,4	123,5	799,0					
Всего за день:			69,7	54,7	295,6	1 988,1					

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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 19								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	180					ТТК №85	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180					400	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15					3	2011
Итого за завтрак		420	16,6	16,8	45,3	407,7		
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50						
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180					ТТК №44	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350	150/50					ТТК №79, 350	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		670	17,7	12,2	83,0	530,2		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350	150/50					ТТК №156, 350	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					401	2011
	БАТОН	50						
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
Итого за Уплотненный полдник		500	37,2	30,5	98,9	835,3		
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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 20								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180				ТТК №105 395 2011		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200						
	БАТОН	50						
Итого за завтрак		430	15,2	8,1	78,5	447,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200				368, 371	2011	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50				ТТК №28 ТТК №61 344 383 2011 2011		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	180						
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70						
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150						
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
Итого за обед		700	22,4	29,9	96,4	762,3		
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	50				ТТК №59, 355 392 2011		
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №59/№355	120/50						
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
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		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	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	