

СОГЛАСОВАНО:

МОУ Детский сад № 339

Заведующий

С.А. Писаренко

№ 0452



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

С.А. Писаренко

№ 0452

Королева Ольга Николаевна

Примерное 20-ти дневное меню
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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	
Итого за завтрак		420	9,7	14,4	45,8	361,1		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за обед		650	27,7	21,8	89,9	673,1		
Уплотненный полдник	ПЕФТЕЛИ С СОУСОМ (ГОВЯДИНА)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	
Итого за Уплотненный полдник		530	21,0	20,5	93,3	654,8		
Всего за день:			59,4	56,9	268,8	1 802,4		

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			
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400	2011
	БАТОН	50	3,75	1,45	25,7	131		
Итого за завтрак		400	24,7	25,3	37,9	485,2		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,0	91,2		2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		650	20,6	17,7	84,9	590,8		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/60	22,0	19,0	25,3	376,7	ТТК №157, 350	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 3 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7.3	4.2	31.4	191.3	ТТК №83	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0.1	0.0	9.8	39.4	392	2011
	БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4		
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	45	5.5	5.0	0.3	58.6	213	2011
Итого за завтрак		445	14.4	9.8	51.8	351.7		
2. Завтрак Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	399	2011
		200	1.0	0.2	19.6	83.4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МБ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1.7	5.1	9.2	95.5	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫЮ (ПЕЧЕНЬ)	150	10.0	6.8	25.3	215.8	ТТК №79	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6		
Итого за обед		647	16.4	12.5	72.1	487.1		
Уплотненный полдник	ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60	1.0	1.9	6.2	47.8	324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	70/30	12.0	16.4	12.7	257.0	ТТК №61, 354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧЕВАЯ)	130	7.0	4.8	32.0	208.5	166	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	20.9	86.0	372	2011
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4.0	3.0	29.6	160.9	473	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	29.2	137.8		
Итого за Уплотненный полдник		580	28.5	26.6	130.6	898.0		
Всего за день:			60.3	49.1	274.1	1 820.2		

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			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
Итого за завтрак		637	12,7	13,7	63,6	440,5		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,8	0,8	19,0	91,2	399	2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №87	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говедина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	Итого за обед	730	24,7	21,2	99,3	701,6		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
Итого за Уплотненный полдник	500	22,1	18,8	94,5	641,0			
Всего за день:		60,5	53,9	277,0	1 866,5			

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			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	
		30г/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	
		435	13,2	11,6	73,5	457,4		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед								
Итого за обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КЕФ. ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
		180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87	
		150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		610	35,4	36,1	90,1	833,0		
Уплотненный полдник								
Итого за Уплотненный полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ КОТЛЕТЫ ИЛИ БАТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		2011
		70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77	
		130	2,5	3,5	20,6	128,3	125	
		180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	
		40	3,1	0,2	20,1	94,7		
470	16,7	15,4	69,5	506,6				
Всего за день:			66,3	63,3	252,7	1 880,4		

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			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ЧАЙ С ЛИМОНОМ БАТОН СЫР (ПОРЦИЯМИ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
		30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	
Итого за завтрак		417	12,1	8,1	56,8	348,0		
2. Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	5,5		2011
		180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
		140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	
		200	0,0	0,0	15,5	51,9	376	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Итого за обед		720	23,4	16,0	90,6	612,4		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ЧАЙ С ЛИМОНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 350	2011
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	
Итого за Уплотненный полдник		467	24,9	22,1	88,3	659,3		
Всего за день.			61,2	47,0	254,7	1 810,9		

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	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	Омлет натуральный	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак		430	18,7	24,3	32,0	426,9		
2. Завтрак	Сок яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	Помидоры соленые	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №202	
	Макаронник с мясом или печеню (говядина) с соусом томатным	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №54, 348	2011
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	Булочка вешушка	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		705	29,1	18,8	115,0	767,1		
Уплотненный полдник	Суфле из рыбы	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	Пюре картофельное	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	Чай с молоком или сливками	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за Уплотненный полдник		450	21,3	15,9	67,5	506,3		
Всего за день:		70,1	59,2	234,1	1 783,7			

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			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011
		180	3,6	3,0	15,0	101,9		
		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		45	5,5	5,0	0,3	68,6		
Итого за завтрак		425	18,4	14,1	54,6	420,5		
2. Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОНЧАНОЙ КАПУСТЫ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЛБ СО СМЕТАНОЙ ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ЧАЙ С ЛИМОНОМ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
		180/5	2,0	4,5	6,6	78,7		
		150	17,8	16,7	15,6	287,3		
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7		
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		622	23,4	24,0	53,7	533,4		
Уплотненный полдник	ГЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011
		130	4,9	4,4	31,1	188,4		
		180	0,6	0,3	18,1	88,3		
		50	3,8	0,3	25,1	118,4		
		50	4,0	3,0	29,6	160,9		
Итого за Уплотненный полдник		510	23,6	20,4	114,9	761,3		
Всего за день:			66,2	59,3	242,2	1 806,4		

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			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
		400	17,9	12,5	59,4	422,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	19,6	11,4	16,9	276,5	ТТК №68	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		640	26,9	19,9	86,8	668,2		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) С ВАНИЛЬЮ	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	ТТК №151, 351	2011
	КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	
Итого за Уплотненный полдник		450	37,4	28,7	68,1	699,8		
Всего за день:			83,2	61,3	233,9	1 874,1		

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	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	Омлет натуральный	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	Чай с молоком или сливками	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	Итого за завтрак	430	21,6	26,8	37,8	484,8		
2 Завтрак	Сок яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	Суп с макаронными изделиями на кв	180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №88	
	Птица тушеная в соусе с овощами	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
	Компот из сушеных фруктов	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	Хлеб пеклеваный	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Итого за обед	670	23,9	16,4	88,4	599,9			
Уплотненный полдник	Котлеты биточки шницели рубленные	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
	Чай с сахаром вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за Уплотненный полдник	450	22,1	21,0	72,8	579,3			
Всего за день:		68,6	64,4	218,6	1 807,4			

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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1	
Итого за завтрак		405	9,9	14,1	48,1	368,6		2011
2 Завтрак	ЯБЛОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
	Итого за 2 завтрак	110	0,7	0,5	31,9	137,0		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТК №87	
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ГОВЯДИНА)	150	14,8	7,6	31,5	272,7	ТТК №64	
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за обед		670	23,9	11,8	105,8	648,7		
Уплотненный полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 355	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
Итого за Уплотненный полдник		602	23,6	24,6	98,6	724,1		
Всего за день:			58,1	51,0	284,4	1 878,4		

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								
Вариант 12								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (МАИНАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	45	5,5	5,0	0,3	66,6	213	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	Итого за завтрак	425	19,3	14,2	50,3	406,6		
2 Завтрак								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
	Итого за 2 завтрак	110	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,7	5,5	7,5	93,5	ТТК №47	
	КОЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	13,3	13,4	12,6	225,5	ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	Итого за обед	750	27,3	28,4	111,5	825,0		
Уплотненный полдник								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) С ВАНИЛЬЮ	150/50	24,2	17,8	40,3	428,8	ТТК №156, 351	2011
	СНЕЖОК	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
	Итого за Уплотненный полдник	450	33,6	24,9	78,1	686,0		
	Всего за день:		81,0	68,3	258,9	2 008,8		

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 рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 Вариант 13	Завтрак	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011	
		180	2,7	2,3	14,0	87,6	394		
		30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011	
		415	13,3	10,2	77,1	457,7			
Итого за завтрак									
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	359	2011	
		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Итого за 2 завтрак									
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
		180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88		
		70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011	
		130	2,9	4,9	12,5	106,9	336		
		180	0,0	0,0	14,0	55,8	375	2011	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0			
		30	2,3	0,2	15,1	71,0			
		720	21,9	20,1	89,2	636,7			
		Итого за обед							
		Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74
150	2,9			4,1	23,8	148,3	125		
150/10	0,1			0,0	9,8	39,4	392		
30	2,3			0,2	15,1	71,0			
50	4,0			3,0	29,6	160,9	478		
Итого за Уплотненный полдник									
Всего за день:		500	21,1	13,9	81,4	542,2			
		57,3	44,4	267,3	1 720,0				

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								
Вариант 14								
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	Омлет натуральный	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак			17,9	24,0	26,9	400,7		
2 Завтрак	Сок яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	Итого за 2 завтрак			1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	Помидоры соленые	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
	Голубцы ленивые	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75	
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	Хлеб пеклеваный	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед			19,6	16,6	69,6	516,3		
Уплотненный полдник	Фрикадельки в соусе (говядина) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	18,1	88,3	358	2011
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	467	2011
Итого за Уплотненный полдник			23,4	21,9	101,5	718,3		
Всего за день:			61,9	62,7	217,6	1 718,7		

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			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак		430	13,7	11,4	52,8	369,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		2011
	СУП С КРУПОЙ НА КЪБ	180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	Итого за обед		630	37,0	38,1	98,2	887,2	
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за Уплотненный полдник		447	16,9	21,3	51,0	481,8		
Всего за день:		68,4	71,6	221,0	1 829,8			

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	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		455	15,2	10,9	90,5	525,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №47	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	Итого за обед		630	21,7	20,6	76,1	580,7	
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Уплотненный полдник		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Всего за день:		490	21,8	14,6	80,4	548,4		
			59,5	46,9	266,0	1745,9		

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	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 17	Завтрак	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102	2011
		180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	
		30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	
		405	9,8	16,2	57,0	425,4		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Итого за 2 завтрак								
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
		180/5	1,3	4,3	7,1	76,6	ТТК №200	
		70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
		130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		685	21,2	24,6	93,7	696,6		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ СНЕЖОК БАТОН	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 477	2011
		200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	
		40	3,0	1,2	20,6	104,8		
Итого за Уплотненный полдник		480	36,7	27,4	58,5	647,3		
Всего за день.			68,7	68,4	228,8	1 852,7		

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			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ СЫР (ПОРЦИЯМИ) БАТОН	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
		25	1,9	0,7	12,9	65,5		
		420	12,1	9,2	51,2	337,0		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		400	1,8	1,0	38,6	174,6		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,7	2,9	4,1	45,6		
		180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №87	
		150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
		30	2,0	0,3	12,7	61,2		
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		610	37,9	38,5	85,8	848,2		
Уплотненный полдник	ТЕ-ФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ ЧАЙ С ЛИМОНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
		130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		447	16,9	16,9	61,8	481,4		
Итого за день:		68,7	65,6	237,4	1 841,2			

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			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,2	4,3	17,5	131,1	ТТК №85	2011
		180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	
		40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	
		420	16,6	16,8	45,3	407,7		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		2011
		180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44	
		150/50	11,0	9,6	29,2	263,1	ТТК №79, 350	
		180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		670	17,7	12,2	83,0	530,2		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ СНЕЖОК БАТОН БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	150/50	24,3	18,8	38,6	432,4	ТТК №156, 350	2011
		200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	
		50	3,8	1,5	25,7	131,0		
		50	4,1	3,9	28,9	67,3	478	
Итого за Уплотненный полдник		500	37,8	29,1	101,0	733,5		
Всего за день:			73,1	68,3	248,9	1754,8		

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									
Вариант 20									
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395		
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0			
Итого за завтрак		430	15,2	8,1	78,5	447,5			
Итого за завтрак									
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,6	0,8	19,0	91,2	368	2011	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед									
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №28	2011	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №61		
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	344		
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,8	5,9	14,9	134,6	383		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6			
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
	Итого за обед		700	22,4	29,9	96,4	762,3		
	Итого за обед								
	Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		ТТК №32.355
ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ		120/50	12,2	13,8	23,5	290,3	392		
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	71,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0			
Итого за Уплотненный полдник		450	15,2	14,0	49,6	407,5			
Всего за день:			53,6	52,8	243,5	1 708,5			
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ									
Итого		6	Ж	УГ	ккал				
Итого за период		1 322,7	1 172,7	4 948,7	36 346,0				
Среднее значение за период		66,1	58,6	247,4	1817,3				
Соотношение:		1	1	4					