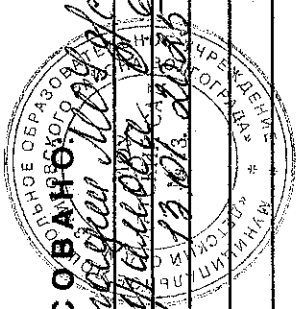
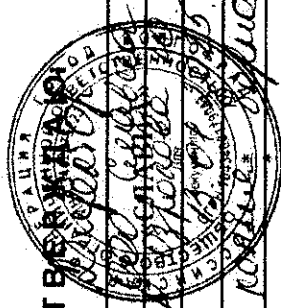


СОГЛАСОВАНО
Заведующий МДОУ № 10
Медведева В.С.
Директор
13.03.2013



УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МДОУ № 10
Медведева В.С.
13.03.2013



**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

Пример пищи	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
Вариант 1								
Завтрак	Суп молочный с крупой (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	384	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	145,8	145,8	1	
Итого за завтрак		420	9,7	14,4	45,8	361,1		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед								
Итого за обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	Суп с макаронными изделиями на мясе	180	2,7	2,1	14,5	85,2	ТТК №88	
	Жаркое по-домашнему	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №67	
	Компот из сухих фруктов	180	0,0	0,0	14,0	55,3	376	
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	Хлеб пшеничный	650	27,7	21,8	89,9	673,1		
Итого за обед		7030	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
Уплотнительный полдник								
Итого за Уплотнительный полдник	Торт с соусом (повидло)	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	100/10	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 Уплотнительный полдник		330	10,6	8,1	83,3	349,5		
Всего за день:			89,4	86,9	288,8	1307,4		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Приним пищи	Приним пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
Вариант 2								
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	2011
	МОЛОКО КИпяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400	
Итого за завтрак	БАЛОН	50	3,75	1,45	25,7	131		
		400	24,7	25,3	37,9	485,2		
2. Завтрак								
Итого за 2 завтрака	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 СВЕЖИХ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	СУП С КРУПЯНОЙ БУЛЬОНОМ	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44	
	ГОЛУБЫ ПЕЧЕНЬЕ	140/38	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75	
	МАСЛО ИЗ ПОМИДОР, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	353	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,9		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	9,7	45,0		
Итого за обед		650	20,6	17,7	84,9	580,8		
Уплотненный полдник								
	РУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯГОДАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДОМ С	150/60	22,0	19,0	25,3	376,7	ТТК №197, 350	2011
	ВАНИЛЬЮ							
	МАЛО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,1	0,2	21,1	94,7		
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
		470	30,5	24,5	77,0	668,0		
Итого за Уплотненный полдник								
Всего за день			76,6	66,3	216,8	1335,2		

ПРИМЕРНОЕ 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	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 3 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННА)	180	7,3	4,2	31,4	181,3	ТТК №83	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, БАВЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДОМ	180/10	0,1	0,0	9,8	38,4	392	
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	ЯЙЦА БАВЕНЬЕ	45	5,5	5,0	0,3	66,6	213	
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 СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		ТТК №28
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНО-СМЕТАННОМ	180/10	1,7	5,1	9,2	95,3		
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫО ПЕЧЕНЬЮ	180	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК № 79	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	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		847	16,4	12,5	72,1	487,1		
Уплотнительный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №81, 364	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧЕВАЯ)	180	7,0	4,8	32,0	205,3	166	
	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	85,0	372	
	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 Уплотнительный полдник		580	28,5	26,8	130,6	898,0		
Всего за день:		80,3	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

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	Неделя 1 Вариант 4	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	2011	
		160/107	9,2	0,0	10,0	41,7	393		
		200	0,8	0,8	19,0	91,2	371		
		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	Итого за 2.завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2	399	2011	
		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	Помидоры соленные Суп картофельный с овощами (горох) на м/б Тесто с соусом (овощная) Макаронные изделия отварные с маслом Компот из сушеных фруктов Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	80	0,7	0,0	1,4	8,1			
		180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №87		
		70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011	
		130	4,3	4,4	31,1	189,4	205	2011	
		200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011	
		40	2,6	0,4	17,0	81,6			
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
Итого за обед	730	24,7	21,2	99,3	701,6				
Уплотненный полдник	Котлета рубленая из птицы Пюре картофельное Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом Хлеб пшеничный Булочка вешушка	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62	2011	
		130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011	
		130/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
		90	3,8	0,3	25,1	118,4			
		80	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011	
Итого за Уплотненный полдник	500	22,1	18,8	84,5	641,0				
Всего за день:		69,5	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	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	7,8	5,5	29,0	197,8	ТТК №104	2011
		200	3,1	2,4	11,1	103,1	395	
		30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	
Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДОМ	435	13,2	11,5	73,5	457,4		
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	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КБ ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ КАСЕЛЬ ИЗ ПОВИДА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	0,8	2,4	4,3	44,1	20	2011
		180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87	
		180	28,9	31,2	24,8	493,1	ТТК №67	
		180	0,1	0,8	25,7	102,8	383	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	610	35,4	36,1	90,1	633,0		
Уплотнительный полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ КОТЛЕТКИ ИЛИ БАЛТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ КАРТОФЕЛЬ ОВЯРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ХЛЕБ ПИЩЕЧНЫЙ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		2011
		70	9,5	6,9	6,8	133,8	ТТК №77	
		130	2,5	3,5	20,5	128,3	125	
		180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	
		30	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Уплотнительный полдник		470	16,7	15,4	69,5	506,8		
Всего за день			66,3	83,3	252,7	1 830,4		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННА)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
		180/107	0,2	0,0	41,7	41,7	393	
		30	2,3	0,9	15,4	75,6		
		10	2,3	3,0	0,0	35,4	7	
Итого за завтрак		457	12,1	8,1	56,8	348,0		
2. Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	209	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
		209	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	50	0,4	0,1	0,9	5,5		2011
		180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №68	
		140/50	3,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	
		200	0,9	0,0	15,5	61,9	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	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 350	2011
		180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		60	4,1	0,9	28,9	167,3	467	
Итого за Уплотненный полдник		467	24,9	22,1	88,3	698,3		
Всего за день			61,2	47,0	254,7	1810,9		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прим. пища	Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
Вариант 7								
Завтрак	МЯСА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,8	3,9	89,5		
	СМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, БАРЕНЬЕМ, ДУЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	38,4	392	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,8		
Итого за завтрак								
		430	18,7	24,3	32,8	426,8		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	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 №262	
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНО (ГОВЯДИНА) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30	15,2	9,0	33,5	287,2	ТТК №64, 348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,1	0,1	26,9	86,0	372	2011
	БУЛОЧКА ВЕСЛУШКА	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	115,9	767,1	
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,6	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,8	18,5	124,4	321	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,0	2,9	16,6	97,3	394	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,8		
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,9	2,0	14,9	83,4		
Итого за Уплотненный полдник								
		450	21,3	15,9	67,5	506,3		
Всего за день								
		3011	70,1	59,2	234,1	1783,7		

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	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011
		180	3,6	3,0	15,0	101,9	387	
		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		45	5,5	5,0	0,3	58,6	213	
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 БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ ШИШ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС СО СМЕТАНОМ 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	6,8	78,7	ТТК №47	
		150	17,8	16,7	18,6	287,3	ТТК №87	
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		522	23,4	24,0	53,7	533,4		
Уплотнительный полдник	ТЕРТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) МАКАРОННЫЕ ИЗ БЕЛЫХОВАРИНЫХ С МАСЛОМ НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА 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	205	
		180	0,6	0,3	18,7	88,3	398	
		50	3,8	0,3	25,1	118,4		
		50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	
Итого за Уплотнительный полдник		510	23,6	20,4	114,9	761,3		
Всего за день:			66,2	59,3	242,2	1 808,4		

ПРИМЕРНОЕ 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	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г				
Завтрак	Каша жидкая (пшеничная)	180	8,3	4,2	213,4	ТТК №108	2011	
		180	5,0	4,4	94,3	400		
		30	2,9	0,9	78,6			
		10	2,3	0,0	36,4	7		
Итого за завтрак		400	17,9	11,5	422,7			
Завтрак	Сокляночный	200	1,0	0,2	83,4	399	2011	
		200	1,0	0,2	83,4			
Обед	Салат из свеклы	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
		180/10	1,7	5,1	9,2	95,6	ТТК №28	
		150	19,6	11,4	15,9	276,3	ТТК №68	
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		20	1,5	0,1	8,7	46,0		
Итого за обед		640	26,9	19,9	663,2			
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с соусом молочным (сладок) с ванилью	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	ТТК №151, 351	2011
		200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	487	
Итого за Уплотненный полдник		450	37,4	28,7	699,8			
Всего за день			83,2	61,3	233,9	1874,1		

ПОРЦИОННОЕ 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	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5			
		Смлет натуральный	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТК №72	2011
			200	3,0	2,5	15,6	97,3	384	
			30	2,3	0,9	15,4	78,8		
Итого за завтрак	430	21,8	28,8	37,8	484,8				
2. Завтрак	Сок яблочный-абрикосовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	388	2011	
		Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	Суп с макаронными изделиями на кле. пшени. тушеная в соусе с овощами	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
		180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТК №88	2011	
		150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТК №66		
		200	0,0	0,0	15,3	61,9	378		
		40	2,6	0,4	17,0	81,8			
		50	3,8	0,3	25,1	118,4			
Итого за обед	670	23,9	16,4	88,4	599,9				
Уплотнительный полдник	Колеты, биточки, шницели рубленые каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТК №85	2011	
		150	6,1	5,8	36,9	234,4	166		
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392		
		30	2,3	0,2	15,1	71,0			
Итого за Уплотнительный полдник	450	22,1	21,0	72,8	579,3				
Всего за день		88,6	84,4	218,6	1807,4				

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ОЛДЕНАНОЕ 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	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
Вариант 1								
Завтрак	СУП МЯСНОЙ С КРУПЮ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	13,4	82,9	395	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	3510	2,8	7,5	17,7	157,7	1	
Итого за завтрак		405	9,9	14,1	45,1	358,6		
2. Завтрак								
Итого за 2 завтрак	ЯБЛОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	31,9	137,0		2011
Обед								
Итого за обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТК №67	
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ТОВАДИНА)	150	14,8	7,8	31,5	272,7	ТТК №64	2011
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	11,3	105,8	648,7		
Уплотнительный полдник								
Итого за Уплотнительный полдник	ИМРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
	КАУЛЕРА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ МЕТАЛЛИЧЕСКИМ С ТОМАТОМ	70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 365	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	383	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9		
Итого за Уплотнительный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,8	28,9	167,3	467	2011
Всего за день		602	23,6	24,6	98,6	754,1		
			35,1	51,0	284,4	1 876,4		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Неделя 3 Вариант 12	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
		45	5,5	5,0	0,3	65,6	213	
		180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	
		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		425	19,3	14,2	50,3	486,6		
2 Завтрак	Орочки с вехме	200	0,8	0,8	19,0	91,2	868	2011
		110	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	Салат из свеклы Дли из свежей капусты с картофелем со сметаной Котлеты, биточки, шницели рулетные Салат рассыпчатая с овощами (трехдневная) Кисель из повидла, джема, варенья Хлеб пшеничный	60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011
		200/10	1,7	5,5	7,5	93,5	ТТК №47	
		80	13,3	13,4	12,8	226,5	ТТК №61	
		160	8,1	5,8	36,9	234,4	166	
		280	0,1	0,0	28,4	114,0	383	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		750	27,3	28,4	111,9	826,0		
Уплотненный полдник	Пудинг из творога (запеченный) с соусом молочным (сталин) с ванилью Снежок Хлеб пшеничный Печенье	150/50	24,2	7,8	40,3	428,8	ТТК №158, 351	2011
		200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		20	1,5	2,0	14,9	63,4		
Итого за Уплотненный полдник		450	33,6	24,9	78,1	666,0		
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	№ рецептур	Сборник рецептов
			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	
		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	389	2011
		200	1,0	0,2	18,6	83,4		
Итого за 2 завтрак								
Обед	СУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	5,6		ТТК №88
		180	2,7	2,1	14,5	89,2		
		70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №55	
		130	2,9	4,9	12,9	106,9	365	
		180	0,0	0,0	14,0	55,8	378	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		50	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за обед		720	21,9	20,1	89,2	636,7		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	5,6	3,1	122,6	ТТК №74	2011
		150	2,9	2,1	23,8	148,3	125	
		190/10	3,1	0,0	9,8	39,4	382	
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		50	4,0	3,0	29,6	166,9	478	
Итого за Уплотненный полдник		508	21,1	13,9	81,4	642,2		
Всего за день			57,3	44,4	267,3	1720,0		

ПРИМЕРНОЕ 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	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Часть 3 Вариант 14	ИГРА КАЧАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	16,9	2,3	249,4	ТРК №12	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИЦЛОМ	100/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак								
		420	17,9	24,0	26,9	400,7		
2. Завтрак								
	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОВОСЫЙ	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								
	ПЕКИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	БОРОЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС	180	2,0	3,7	6,8	78,6	ТРК №26	
	ГОЛУБИ ЛЕНИВЫЕ	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТРК №15	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПЕКАРИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед								
		640	15,6	15,6	63,6	516,3		
Уполотненный полдник								
	ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ (говядина) ТРК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТРК №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ СВАРЕННЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	
	МАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	11,0		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	487	2011
Итого за Уполотненный полдник								
		486	23,4	21,9	101,5	718,3		
Всего за день								
			61,9	62,7	214,5	1718,7		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти СУТЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Пример пищи	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов	
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 Вариант 15	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫ (ГРЕЧЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
		СЫР ПОРЦИОН	40	2,3	3,0	0,0	36,4	7	
		КОФЕЙНИЙ ПАТИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	
		БАТОН	40	3,0	1,2	20,8	104,8		
Итого за завтрак		460	13,7	11,4	52,8	369,6			
2-Завтрак	Итого за 2 завтрак	ХРУДЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
			200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	Итого за обед	МИКС КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		СУП С КРУПЫ НА МБ	180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44	
		ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
		КИСЕЛЬ ИЗ ТОВАРА ДЖЕМА ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНИКА	30	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	Итого за Уплотненный полдник	КОФЕТЫ БАТОЧКИ ШИЦЕМАРШЕЛЬНЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
		РАТУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,9	3,9	14,9	134,6	384	2011
		ЧАЙ С ЛАМОНАМ	180/0/0/7	0,2	0,0	10,0	41,7	389	2011
		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		684	69,4	71,6	221,0	1 829,8			

ПРАКТИЧЕСКОЕ 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	Неделя 4 Вариант 16	180	6,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	385	
		30/5/20	2,3	3,7	27,4	158,7	2	
		20	1,5	0,8	10,3	52,4		
Итого за завтрак	458	15,2	10,9	90,5	525,6			
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	СУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСЕ ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ВЕЧЕРНЯЕ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	90	0,4	0,1	0,9	6,5		2011
		180	2,0	3,8	7,2	70,2	ТТК №47	
		150	14,4	13,8	14,7	243,5	ТТК №66	
		160	0,0	0,0	44,6	55,8	376	
		30	2,3	2,9	22,3	125,1		
		40	2,6	0,4	1,0	81,6		
		830	21,7	20,6	75,1	580,7		
Итого за обед								
Уплотнительный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	11,8	16,6	3,1	122,6	ТТК №74	2011
		130	2,7	9,9	18,5	124,4	321	
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	382	
		40	3,1	0,2	20,1	94,7		
		60	4,1	3,9	28,9	167,3	467	
Итого за Уплотнительный полдник		490	21,8	44,6	80,4	548,4		
Всего за день			58,5	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 порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША вязкая молочная (рисовая)	180	2,7	7,2	28,4	166,2	ЛТК №162	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	97,6	394	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30г/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	
Итого за завтрак		465	9,8	16,2	57,0	425,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-КЕРИКСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	398	2011
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	150	0,8	2,4	4,6	44,1	20	2011
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180/5	1,3	4,3	7,1	76,6	ЛТК №208	
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	70/30	11,6	13,1	8,3	203,3	ЛТК №659	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	160	0,1	0,0	25,7	102,6	363	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		685	21,2	34,6	93,7	696,6		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	160/60		21,3	30,1	439,7	ЛТК №151, 477	2011
	СНЕЖОК	200	3,6	4,9	7,8	102,8	401	
	БЫТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,6		
Итого за Уплотненный полдник		480	98,7	27,4	58,5	647,3		
Всего за день			98,7	88,4	228,8	1 852,7		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прим. пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборные рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	КАША-КАШКАЯ (ПЕРЮЛЕСОВАЯ) ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ СЫР (ПОРЦИЙНЫЙ) БАТОН	180г	7,8	5,8	28,5	195,7	ГТК №104	2011	
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	7	2011
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7		
Итого за завтрак		20	1,9	33,9	66,5				
		420	12,1	9,2	81,2	337,0			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,8	0,8	19,0	91,2	388	2011	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011	
Обед		600	1,8	1,0	38,6	174,6			
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСЕ ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ ПЕЧЕННЫЙ ХЛЕБ ПИЦЧИЧНЫЙ	50	0,7	2,9	4,1	45,6			
		180	4,7	3,9	13,6	110,3	ГТК №87		
		160	28,9	31,2	24,9	499,1	ГТК №87		
		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	6,7	46,0			
Итого за обед		610	37,9	38,5	85,8	848,2			
Уплотненный полдник	ПЕТЕЛЬ С СОУСОМ (говядина) МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ ЧАЙ С ЛИМОНОМ ХЛЕБ ПИЦЧИЧНЫЙ	70/30 130 180/107 20	10,3 4,9 0,2 1,5	12,4 4,4 0,0 0,1	11,0 31,1 10,0 9,7	205,8 198,4 41,7 46,0	ГТК №65 205 393	2011 2011	
Итого за Уплотненный полдник		447	16,9	16,9	81,8	481,4			
Всего за день		667	66,7	65,6	237,4	1841,2			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Пример пищи	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белок, г	Жир, г	Углеводы, г			
Завтрак	Неделя 4 Вариант 19	180	5,2	4,3	17,5	131,1	ТТК №85	2011
		180	5,0	4,4	8,3	64,3	400	
		408/15	6,4	8,1	19,8	182,3	3	
Итого за завтрак		420	16,6	16,8	45,3	407,7		2011
Завтрак	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ СУП С КРУПЯН НА БУЛЬОНЕ ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬЮ) СОУСОМ МОЛОЧНЫМ КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		2011
		180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44	
		159/50	11,0	9,6	29,2	263,1	ТТК №79, 350	
		180	0,0	0,0	14,0	55,6	376	
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		670	17,7	12,2	83,0	530,2		
Уютный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СТАДКИМ С ВАНИЛЬЮ СНЕЖОК БАТОН БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	150/56	24,3	18,8	38,6	432,4	ТТК №156, 360	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	67,9	418	
Итого за Уютный полдник		500	37,8	29,1	101,0	733,6		
Всего за день			73,1	58,3	248,9	1784,8		

ПРИМЕРНОЕ 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	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Каша жидкая (пшеничная)	180	8,3	4,2	38,7	213,4	ТТК №105	2011
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	
		50	3,8	1,5	25,7	131,0		
Итого за завтрак	БАТОН	430	15,2	8,1	78,5	447,5		
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	МИКС КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		ТТК №28
		180	2,0	3,7	8,8	78,5		
		70	11,5	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
		150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
		40	2,6	0,4	17,0	81,8		
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	700	22,4	29,9	96,4	762,3		
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		ТТК №32, 356
		120/50	12,2	13,8	23,9	230,3		
		190/110	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за Уплотненный полдник	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАЖЕНЕМ, ДЖЕМОМ МЕДОМ, ПОВИДОМ	450	16,2	14,0	48,6	407,5		
Всего за день	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		53,6	52,8	243,5	1708,5		
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ								
		б	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				