



Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 3-7 лет,

12 часовой режим функционирования

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ ИЗЕДО

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часов 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 1 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Вариант 1 | | | | | | | | |
| | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) | 180 | 4,3 | 4,4 | 15,0 | 118,0 | ТТК №107 | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 200 | 3,0 | 2,5 | 15,6 | 97,3 | 394 | 2011 |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/10 | 2,4 | 7,5 | 15,2 | 145,8 | 1 | 2011 |
| | Итого за завтрак | 420 | 9,7 | 14,4 | 45,8 | 364,1 | | |
| | | | | | | | | |
| 2. Завтрак | | | | | | | | |
| | СОЖ ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | | |
| | Итого за 2 завтрак | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | | |
| | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ 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 ПОДОМАШНЕМУ | 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 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПЕКОВАННЫЙ | 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 | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (ГОВЯДИНА) | 70/30 | 10,3 | 12,4 | 11,0 | 205,3 | ТТК №65 | |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,7 | 3,9 | 18,5 | 124,4 | 321 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ ВАРЕНЬЕМ ДЖЕЛОМ 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 ВАНИЛЬНАЯ | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 467 | 2011 |
| | 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 | | | |

ПРУМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | № рецп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------|---|---|---|---|--|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| Вариант 2 | | | | | | | |
| Завтрак | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ МОЛОКО КИПЯЧЕНое БАТОН | 150 200 50 400 | 15,3 5,6 3,75 24,7 | 18,9 4,9 1,45 25,3 | 2,9 9,3 25,7 37,9 | 249,4 104,8 131 485,2 | ТТК №72 400 2011 |
| Итого за завтрак | | | | | | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 200 200 | 0,8 0,8 | 0,8 0,8 | 19,0 19,0 | 91,2 91,2 | 368 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | | | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ГОЛУБЦЫ ПЕЧЕНЬЕ КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНИЯ ХЛЕБ ПЕКЕВАННЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 180 140/30 180 50 20 650 | 0,7 2,2 12,8 0,1 3,3 1,5 20,6 | 2,9 2,0 12,3 0,0 0,4 0,1 17,7 | 4,1 12,2 12,0 25,7 21,2 9,7 84,9 | 45,6 77,2 217,4 102,6 102,0 46,0 590,8 | 33 77,2 217,4 383 102,0 46,0 590,8 |
| Итого за обед | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ КАКАО С МОЛОКОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬЕ | 150/60 200 40 20 470 | 22,0 3,9 3,1 1,5 30,5 | 19,0 3,3 0,2 2,0 24,5 | 25,3 16,7 20,1 14,9 77,0 | 376,7 113,2 94,7 83,4 668,0 | ТТК №157, 350 397 2011 |
| Итого за Уплотненный полдник | | | | | | | |
| Всего за день: | | | | | | | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | # рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|----------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 Вариант 3 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| КАША ЖИЛКАЯ (МАННАЯ) | | 180 | 7,3 | 4,2 | | 314 | 191,3 | ТТК №83 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, МЕДОМ, ПОВЫДЛОМ | | 190/10 | 0,1 | 0,0 | | 9,8 | 39,4 | 2011 |
| БАТОН | | 20 | 1,5 | 0,6 | | 10,3 | 52,4 | |
| ФИЦА ВАРЕНЬЕ | | 45 | 5,5 | 5,0 | | 0,3 | 68,6 | 213 |
| Итого за завтрак | | 445 | 14,4 | 9,8 | | 61,8 | 351,7 | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ | | 200 | 1,0 | 0,2 | | 19,6 | 83,4 | 399 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 1,0 | 0,2 | | 19,6 | 83,4 | 2011 |
| 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 ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) | | 150 | 10,0 | 6,8 | | 25,3 | 215,8 | ТТК № 79 |
| 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) | | | | | | | |
| | КОЛЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕЖНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 60 | 1,0 | 1,9 | | 6,2 | 47,8 | 324 |
| | | 70/30 | 12,0 | 16,4 | | 12,7 | 257,0 | ТТК №61, 354 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОШАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 130 | 7,0 | 4,8 | | 32,0 | 208,5 | 166 |
| | КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | | 20,9 | 86,0 | 372 |
| | БЛЮЧКА 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 | |

ПРЕСМЕРТИОЕ 20-му ДИСЕБИОЕ МЕЖДУ

31 Ma-Oct 19

Зима-Сентябрь
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часов режим функционирования

| Прием пищи | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|------------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| Вариант 4 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕНЧЕВОЙ) | 180 | 5,3 | 4,8 | 15,1 | 125,3 | ТТК №106 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 371 | 2011 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ: | 40/5/15 | 6,4 | 8,1 | 19,5 | 182,3 | 3 | |
| | 637 | 12,7 | 13,7 | 63,6 | 440,5 | | |
| Итого за завтрак | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 399 | 2011 |
| Сок яблочный | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | |
| Итого за 2 завтрак | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ | 60 | 0,7 | 0,0 | 13,6 | 110,3 | ТТК №87 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б | 180 | 4,7 | 3,9 | 11,0 | 205,3 | ТТК №65 | 2011 |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) | 70/30 | 10,3 | 12,4 | 188,4 | 205 | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 130 | 4,9 | 4,4 | 31,1 | 61,9 | 376 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 17,0 | 81,6 | | |
| ХЛЕБ ПЕКЕВАННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 9,7 | 46,0 | | |
| | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 701,6 | | |
| | | | | | | | |
| Итого за обед | 730 | 24,7 | 21,2 | 99,3 | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| КОЛЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 70 | 11,5 | 11,6 | 11,5 | 197,9 | ТТК №62 | 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 | 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 |
| | 500 | 22,1 | 18,8 | 94,5 | 641,0 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | | | | | | |
| 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 | Пищевые вещества | | | # рецептуры | Сборник рецептур | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|------------------|----------|---------|-------------|------------------|----------|
| | | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Неделя 1 | | | | | 29,0 | 197,6 | ТТК №104 |
| Вариант 5 | | | | | 17,1 | 103,1 | 395 |
| | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) | 180 | 7,8 | 5,5 | | | 2011 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,1 | 2,4 | | | 2011 |
| | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПЛОВДОМ | 30/5/20 | 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 |
| | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | |
| Итого за 2 завтрак | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| | САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 50 | 0,8 | 2,4 | 4,5 | 44,1 | 20 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КБ | 180 | 2,3 | 2,1 | 13,9 | 85,2 | ТТК №87 |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 28,9 | 31,2 | 24,8 | 499,1 | ТТК №67 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОВДИЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНИЯ | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 383 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПЕКПЕВАННЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,6 | |
| | | 610 | 35,4 | 36,1 | 90,1 | 833,0 | |
| Итого за обед | | | | | | | |
| Уплотненный пирогник | | | | | | | |
| | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 59,5 | |
| | КОЛЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАЛЕЧЕННЫЕ | 70 | 9,5 | 6,9 | 6,8 | 135,8 | ТТК №77 |
| | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130 | 2,5 | 3,5 | 20,6 | 128,3 | 2011 |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА | 180 | 0,6 | 0,3 | 18,1 | 88,3 | 398 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | |
| Итого за Уплотненный пирогник | | | | | | | |
| Всего за день: | | | | | | | |
| | | 470 | 16,7 | 15,4 | 69,5 | 506,6 | |
| | | | | | | 252,7 | 1 880,4 |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность, ккал | # рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--|------------------|----------|----------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | Масса порции | Белки, г | Жирыч, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | |
| Вариант 6 | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 7,3 | 4,2 | 31,4 | 191,3 | ТТК №83 | |
| | БАТОН | 180/107 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | 2011 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | | |
| Итого за завтрак | | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 | 7 | 2011 |
| | | 417 | 12,1 | 8,1 | 56,8 | 348,0 | | |
| 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 | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ГОЛУБЦЫ ПЕЧЕНЫЕ КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 | | |
| | ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ | 180 | 2,7 | 2,1 | 14,5 | 89,2 | ТТК №88 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 140/50 | 13,2 | 13,1 | 13,4 | 234,4 | ТТК №75 | |
| Итого за обед | | 200 | 0,0 | 0,0 | 15,5 | 61,9 | 376 | 2011 |
| | | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | | |
| | | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | | |
| | | 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 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/107 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | |
| | БУЛОНЧА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 467 | 2011 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 467 | 24,9 | 22,1 | 85,3 | 659,3 | | |
| Всего за день: | | 61,2 | 47,0 | 254,7 | 1 810,9 | | | |

ПРИЧЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ ИМЯЮ

Зима-Осень

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

| Примеси пищи | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------------|--|--|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|--|----------------------------------|
| | | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Неделя 2 | | | | | 197,6 | ТТК №104 | |
| Вариант 8 | | | | | 101,9 | 397 | 2011 |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ТЕРМОУСОВАЯ) КАКАО С МОЛОКОМ БАТОН ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 180 180 20 45 425 | 7,8 3,6 1,5 5,5 18,4 | 5,5 3,0 0,6 5,0 14,1 | 29,0 15,0 10,3 0,3 54,6 | | |
| Итого за завтрак | | 200 200 | 0,8 0,8 | 0,8 0,8 | 19,0 19,0 | 91,2 91,2 | 2011 |
| 2. Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | | | | | | |
| Итого за 2 завтрак | | 50 | 0,8 | 2,4 | 4,5 | 44,1 | 20 2011 |
| Обед | САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧНОЙ КАПУСТЫ ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ ЧАЙ С ЛИМОНОМ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 180/15 150 180/10/7 40 622 | 2,0 17,8 0,2 2,6 23,4 | 4,5 16,7 0,0 0,4 24,0 | 6,6 15,6 10,0 17,0 53,7 | 78,7 287,3 41,7 81,6 533,4 | ТТК №47 ТТК №7 393 2011 |
| Итого за обед | | 70/30 | 10,3 | 12,4 | 11,0 | 205,3 | ТТК №65 206 2011 |
| Уплотненный подник | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВЕСНУШКА | 130 180 50 50 510 | 4,9 0,6 3,8 4,0 23,6 | 4,4 0,3 0,3 3,0 20,4 | 31,1 18,1 25,1 29,6 114,9 | 398 118,4 473 160,9 761,3 | |
| Итого за уплотненный подник | | | 66,2 | 59,3 | 242,2 | 1 806,4 | |
| Всего за день: | | | | | | | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | # рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------------|---|-------------------------|----------|---------|-------------------------------|-------------|--------------------------|
| | | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| Вариант 9 | Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) | 180 | 8,3 | 4,2 | 35,7 | 213,4 ТТК №105 |
| | | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | 180 | 5,0 | 4,4 | 8,3 | 94,3 400 2011 |
| | | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| | | СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 7 2011 |
| | | | 400 | 17,9 | 12,5 | 59,4 | 422,7 |
| | Итого за завтрак | | | | | | |
| | | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 399 2011 |
| | 2 Завтрак | СОЖАБЛОННЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 |
| | Итого за 2 завтрак | | | | | | |
| 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 ягод джема, варенья | | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 383 2011 |
| | 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 поздник | Запеканка из творога с соусом молочным (сливочным) 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 2011 |
| | Булочка ванильная | | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 467 2011 |
| | Итого за уплотненный поздник | | 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 часов режим функционирования

| Прием пищи | Приним пиши, наименование блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № решеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---------------------------------|------------------|----------|---------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| Вариант 10 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 59,5 | | |
| ОМЛЕТ НА УРАЛЬНЫЙ | 150 | 15,3 | 18,9 | 2,9 | 249,4 | ТТК №7/2 | |
| 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 СОЛЕННЫЙ | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 | | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КБ | 180 | 2,7 | 2,0 | 15,2 | 90,0 | ТТК №88 | |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ 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 | 375 | 2011 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 670 | 23,9 | 16,4 | 88,4 | 599,9 | | |
| Итого за обед | | | | | | | |
| Уплотненный пирог | | | | | | | |
| КОЛЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 70 | 11,6 | 15,2 | 11,0 | 234,5 | ТТК №61 | |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧЕЧЕВАЯ) | 150 | 8,1 | 5,6 | 36,9 | 234,4 | 166 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, 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 пирог | 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 часов режим функционирования

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Прием пищи | | | | | | | | |
| Неделя 3 | | | | | | 118,0 | ТТК №107 | 2011 |
| Вариант 11 | | | | | | 92,9 | 395 | |
| Завтрак | | | | | | 157,7 | 1 | 2011 |
| | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) | 180 | 4,3 | 4,4 | 15,0 | | | |
| | КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 2,2 | 15,4 | | | |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35/10 | 2,8 | 7,5 | 17,7 | | | |
| | | 405 | 9,9 | 14,1 | 48,1 | | | |
| | Итого за завтрак | | | | | 368,6 | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | |
| | | | | | | 31,9 | 137,0 | 2011 |
| | | | | | | 31,9 | 137,0 | |
| | ЯБЛОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ | 110 | 0,7 | 0,5 | | | | |
| | | 110 | 0,7 | 0,5 | | | | |
| | Итого за 2 завтрак | | | | | 388 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | ПОМIDОРЫ С ОЛЕНЫЕ | 50 | 0,6 | 0,0 | 1,2 | | | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ | 180 | 2,4 | 2,1 | 13,9 | | | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ | 150 | 14,8 | 7,6 | 31,5 | | | |
| | МАКАРОНИСКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ГОВЯДИНА) | 30 | 0,4 | 1,4 | 2,0 | | | |
| | СОУС ТОМАТНЫЙ | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | | | |
| | КОМПЛЕКС ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | | | |
| | ХЛЕБ ПЕКЕВАННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | | | |
| | | 670 | 23,9 | 11,8 | 105,8 | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | | 64,7 | | |
| | Итого за обед | | | | | 64,7 | | |
| Употребленный подник | | | | | | | | |
| | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) | 50 | 1,1 | 2,4 | 5,6 | | | |
| | КОЛЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ | 70/50 | 12,4 | 13,5 | 15,1 | | | |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,1 | 4,6 | 21,4 | | | |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/107 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,7 | 0,2 | 17,6 | | | |
| | | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | | | |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 602 | 23,6 | 24,6 | 98,6 | | | |
| | Итого за Употребленный подник | | | | | 724,1 | | |
| | Всего за день: | | | | | 284,4 | | |
| | | | | | | 1 878,4 | | |
| | | | | | | 51,0 | | |
| | | | | | | 58,1 | | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Г прием пищи | Примеси, наименование блюда | Пищевые вещества | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|-----------------------------|------------------|----------|---------|-------------|------------------|
| | | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | | |
| Неделя 3 | | | | | | |
| Вариант 12 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ЖИДКОЯ (МАННАЯ) | 180 | 7,3 | 4,2 | 31,4 | 191,3 | ТТК №83 |
| ЯЧИА ВАРЕНЫЕ | 45 | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 | 213 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | 180 | 5,0 | 4,4 | 8,3 | 94,3 | 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 |
| 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 |
| ЦИП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200/10 | 1,7 | 5,5 | 7,5 | 93,5 | ТТК №47 |
| КОЛЛЕТЫ БИТОЧКИ, ШНИДЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 80 | 13,3 | 13,4 | 12,6 | 226,5 | ТТК №61 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 150 | 8,1 | 5,6 | 36,9 | 234,4 | 166 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,4 | 114,0 | 383 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕННЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | |
| Итого за обед | 750 | 27,3 | 28,4 | 111,5 | 825,0 | |
| Уплотненный пюдинк | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) С | 150/50 | 24,2 | 17,8 | 40,3 | 428,8 | ТТК №156, 361 |
| ВАНИЛЬЮ | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | 401 |
| СНЕЖОК | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,4 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | | | | | | |
| Итого за Уплотненный пюдинк | 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 | Принем пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | # рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------|--|---|--|--|---|---|---|
| | | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Неделя 3 | | | | | | | |
| Вариант 13 | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ БУТЕРБРОД С ДРЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 180 180 305/20 415 | 6,3 2,7 2,3 13,3 | 4,2 2,3 3,7 10,2 | 35,7 14,0 27,4 77,1 | 213,4 87,6 156,7 457,7 | ТТК №105 2011 2011 2011 |
| Итого за завтрак | | | | | | | |
| 2. Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 200 | 1,0 1,0 | 0,2 0,2 | 19,6 19,6 | 83,4 83,4 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | | | | | | |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) КАПУСТА ТУШЕННАЯ КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 180 70/30 130 180 50 30 720 | 0,4 2,7 10,3 2,9 0,0 3,3 2,3 21,9 | 0,1 2,1 12,4 4,9 0,0 0,4 0,2 20,1 | 0,9 14,5 11,0 12,5 14,0 21,2 15,1 89,2 | 6,5 89,2 205,3 106,9 55,8 102,0 71,0 636,7 | ТТК №88 2011 2011 2011 2011 2011 2011 |
| Итого за обед | | | | | | | |
| Уплотченный полдник | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ | 70 150 190/10 30 50 500 | 11,8 2,9 0,1 2,3 4,0 21,1 | 6,6 4,1 0,0 0,2 3,0 13,9 | 3,1 23,8 9,8 15,1 29,6 81,4 | 122,6 148,3 39,4 71,0 160,9 542,2 | ТТК №74 2011 2011 2011 2011 2011 |
| Итого за Уплотченный полдник | | | | | | | |
| 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 часовий режим функционирования

| Прием пищи | Прим. пиши, 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 | | 420 | 17,9 | 24,0 | 26,9 | 400,7 | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 399 | |
| 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 | | |
| 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 ПЕКЕВАННЫЙ | | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | |
| Итого за обед | | 640 | 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 | 398 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 467 | 2011 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 490 | 23,4 | 21,9 | 101,5 | 718,3 | | |
| Всего за день: | | | | | | | | |
| | | 619 | 62,7 | 217,6 | 1718,7 | | | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пиши, наименование блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | # рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|------------------------------------|------------------|----------|---------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Неделя 3. Вариант 15 | | | | | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) | 180 | 5,3 | 4,8 | 15,1 | 125,3 | ТТК №106 |
| | СЫР (ПОРЦИИМ) | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 | 7 |
| | КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,1 | 103,1 | 2011 |
| | БАТОН | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 395 |
| 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 |
| 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 | |
| | СУП С КРУПОЙ НА КБ | 180 | 2,2 | 1,9 | 12,9 | 78,0 | ТТК №44 |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 28,9 | 31,2 | 24,8 | 499,1 | ТТК №87 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 | 383 |
| | ХЛЕБ ПЕКЕВАННЫЙ | 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 | КОЛЛЕТЫ БЫТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 70 | 11,6 | 15,2 | 11,0 | 234,5 | ТТК №61 |
| | 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 пиши | Примен пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|---|--|---|---|--|---|--|
| | | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Неделя 4 | | | | | | | |
| Вариант 16 | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ БАТОН | 180 200 305/20 20 | 8.3 3.1 2.3 1.5 | 4.2 2.4 3.7 0.6 | 35.7 17.1 27.4 10.3 | 213.4 103.1 156.7 52.4 | ТТК №105 395 2 525.6 |
| Итого за завтрак | | 455 | 15.2 | 10.9 | 90.5 | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.0 | 91.2 | 368 |
| | | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.0 | 91.2 | |
| Итого за 2 завтрак | | | | | | | |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ЦЛЫ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЬИ С КАРТОФЕЛЕМ НА КБ ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ГЛЕЧЕНЬЕ ХЛЕБ ПЕКЛЕННЫЙ | 50 180 150 180 30 40 630 | 0.4 2.0 14.4 0.0 2.3 2.6 21.7 | 0.1 3.6 13.6 0.0 2.9 0.4 20.6 | 0.9 7.2 14.7 14.0 22.3 17.0 76.1 | 6.5 70.2 241.5 55.8 376 125.1 580.7 | ТТК №47 ТТК №66 2011 376 2011 81.6 580.7 |
| Итого за обед | | 70 | 11.8 | 6.6 | 3.1 | 122.6 | ТТК №74 |
| Уплотненный пирог | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 130 190/10 40 50 490 | 2.7 0.1 3.1 4.1 21.8 | 3.9 0.0 0.2 3.9 14.6 | 18.5 9.8 20.1 28.9 80.4 | 124.4 39.4 94.7 167.3 548.4 | 321 392 467 2011 2011 |
| Итого за Уплотненный пирог | | 59.5 | 46.9 | 266.0 | 1745.9 | | |
| Всего за день: | | | | | | | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пиши | Принем пиши, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| Неделя 4 Вариант 17 | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) | 180 | 2,7 | 7,2 | 28,4 | 196,2 | ТТК №102 | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 2,7 | 2,3 | 14,0 | 87,6 | 394 | 2011 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30/5/10 | 4,4 | 6,7 | 14,6 | 141,6 | 3 | 2011 |
| Итого за завтрак | 405 | 9,8 | 16,2 | 57,0 | 425,4 | | |
| 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 | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 50 | 0,8 | 2,4 | 4,5 | 44,1 | 20 | 2011 |
| БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | 180/5 | 1,3 | 4,3 | 7,1 | 76,6 | ТТК №200 | |
| ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) | 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 | 2011 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 | 383 | 2011 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | |
| Итого за обед | 685 | 21,2 | 24,6 | 93,7 | 696,6 | | |
| Уплотненный пирогник | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ С ВАНИЛЬЮ | 150/60 | 28,1 | 21,3 | 36,1 | 439,7 | ТТК №151, 477 | 2011 |
| СНЕЖОК | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | 401 | 2011 |
| БАТОН | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | | |
| Итого за Уплотненный пирогник | 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 | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|---|---|--|--|---|---|--|
| | | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Неделя 4 | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, МЕДОМ, ПЛОВИДЛОМ СЫР (ПОРЦИЯМИ) БАТОН | 180/5 190/10 10 25 420 | 7,8 0,1 2,3 1,9 12,1 | 5,5 0,0 3,0 0,7 9,2 | 28,5 9,8 36,4 12,9 51,2 | 195,7 39,4 36,4 65,5 337,0 | ТТК №104 2011 2011 2011 |
| Итого за завтрак | | | | | | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 200 400 | 0,8 1,0 1,8 | 0,8 0,2 1,0 | 19,0 19,6 38,6 | 91,2 83,4 174,6 | 368 399 174,6 |
| Итого за 2 завтрак | | | | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ПРОРОХ) НА МЯСЕ ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ ПЕКЛЕННЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 180 150 180 30 20 610 | 0,7 4,7 28,9 0,1 2,0 1,5 37,9 | 2,9 3,9 31,2 0,1 0,3 0,1 38,5 | 4,1 13,6 24,8 20,9 12,7 9,7 84,2 | 110,3 499,1 372 61,2 46,0 848,2 | 45,6 ТТК №87 ТТК №67 2011 2011 |
| Итого за обед | | | | | | | |
| Упаковочный полдник | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ ЧАЙ С ЛИМОНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70/30 130 180/10/7 20 447 | 10,3 4,9 0,2 1,5 16,9 | 12,4 4,4 0,0 0,1 16,9 | 11,0 31,1 10,0 9,7 61,8 | 205,3 188,4 41,7 46,0 481,4 | ТТК №65 205 393 2011 2011 |
| Итого за Упаковочный полдник | | | | | | | |
| Всего за день: | | | | | 237,4 | 1841,2 | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пиши, наименование блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № ранг- туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|----------------|------------------|
| | | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Неделя 4 | | | | | | | |
| Вариант 19 | | | | | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180 | 5,2 | 4,3 | 17,5 | 131,1 | ТТК №85 |
| | МОЛОКО КИГЯЧЕНОЕ | 180 | 5,0 | 4,4 | 8,3 | 94,3 | 2011 |
| | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40/5/15 | 6,4 | 8,1 | 19,5 | 182,3 | 3 |
| Итого за завтрак | | 420 | 16,6 | 16,8 | 45,3 | 407,7 | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 399 |
| 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 КРУГОЙ НА БУЛЬОНЕ | 180 | 2,2 | 2,0 | 12,2 | 77,2 | ТТК №44 |
| | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ | 150/50 | 11,0 | 9,6 | 29,2 | 263,1 | ТТК №79, 350 |
| | МОЛОЧНЫЙ | | | | | | |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 | 376 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕННЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | |
| Итого за обед | | 670 | 17,7 | 12,2 | 83,0 | 530,2 | |
| Уплотненный пирог | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/50 | 24,3 | 18,8 | 38,6 | 432,4 | ТТК №156, 350 |
| | СНЕЖОК | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | 401 |
| | БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 | 2011 |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 67,3 | 478 |
| Итого за уплотненный пирог | | 500 | 37,8 | 29,1 | 101,0 | 733,5 | |
| Всего за день: | | 73,1 | 58,3 | | 248,9 | 1 754,8 | |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часов в режиме функционирования

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | # рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------|--|--|--|--|--|--|---|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Прием пищи | | | | | | | | |
| Неделя 4 | | | | | | | | |
| Вариант 20 | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) | 180 | 8,3 | 4,2 | 35,7 | 213,4 | ТТК №105 | 2011 |
| Завтрак | КОФЕЙНЫЙ НАМТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,1 | 103,1 | 395 | |
| | БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 | | |
| | | 430 | 15,2 | 8,1 | 78,5 | 447,5 | | |
| Итого за завтрак | | | | | | | | |
| 2. Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 200 | 0,8 | 0,6 | 19,0 | 91,2 | 368 | 2011 |
| | | 200 | 0,8 | 0,6 | 19,0 | 91,2 | | |
| Итого за 2 завтрак | | | | | | | | |
| Обед | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ КОТИЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ХЛЕБ ПЕКЕВАННЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 180 70 150 180 40 30 700 | 1,0 2,0 11,6 2,8 0,1 2,6 2,3 22,4 | 4,5 3,7 15,2 5,9 0,1 0,4 0,2 29,9 | 3,9 8,8 11,0 14,9 26,7 17,0 15,1 96,4 | 59,5 78,5 234,5 134,6 102,6 81,5 71,0 762,3 | ТТК №28 ТТК №61 344 102,6 383 | 2011 2011 |
| Итого за обед | | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯЧКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ ПОВИДЛОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 120/50 190/10 30 450 | 0,6 12,2 0,1 2,3 15,2 | 0,0 13,8 0,0 0,2 14,0 | 1,2 23,5 9,8 15,1 49,6 | 6,8 290,3 394 71,0 407,5 | 290,3 392 | 2011 2011 |
| Итого за уплотненный полдник | | | | | | | | |
| Всего за день: | ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ | 6 | Ж | УГ | 52,8 | 1708,5 | ккал | |
| | Итого | 1 322,7 | 1 172,7 | 4 948,7 | 36 346,0 | | | |
| | Итого за период | 66,1 | 58,6 | 247,4 | 1817,3 | | | |
| | Среднее значение за период | 1 | 1 | 4 | | | | |
| | Соотношение: | | | | | | | |