

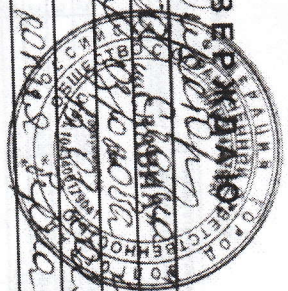
СОГЛАСОВАНО:  
руководитель МОУ  
школы № 14 Кировского района



Учреждение  
образовательное  
школьное  
Кировского района  
МОУ  
№ 14

Примерное 20-ти дневное меню  
для детей дошкольного возраста 1-3 лет,  
12 часовой режим функционирования

УТВЕРЖДЕНО:  
руководитель МОУ  
школы № 14 Кировского района



Учреждение  
образовательное  
школьное  
Кировского района  
МОУ  
№ 14

СТАНДАРТНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции                             | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------|--|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |  |  | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1<br>Вариант 1        | Завтрак                                    | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РАСОВОЙ) ТТК №107 | 3,8              | 4,2     | 13,6        | 131,6                         | ТТК №107/1   | 2011             |
|                              |  | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394          | 2,6              | 2,3     | 11,2        | 76,2                          | 394          |                  |
|                              |  | БАТОН                                    | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |              |                  |
|                              |  | Итого за завтрак                         | 350              | 9,4     | 7,7         | 45,4                          | 312,6        |                  |
| Итого за завтрак             | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                          | 180                                      | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399          | 2011             |
|                              | Итого за 2 завтрак                         | 180                                      | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |              |                  |
| Обед                         | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ           | 30                                       | 0,6              | 2,7     | 2,3         | 35,7                          |              |                  |
|                              | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯС ТТК №88 | 150                                      | 2,3              | 1,9     | 12,1        | 74,2                          | ТТК №88      |                  |
|                              | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7                 | 150                                      | 17,6             | 16,7    | 15,6        | 287,3                         | ТТК №7       | 2011             |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376            | 150                                      | 0                | 0       | 11,6        | 46,5                          | 376          |                  |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                            | 20                                       | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 20                                       | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
|                              | Итого за обед                              | 620                                      | 23,5             | 21,6    | 60,1        | 531,9                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          | ПЕЧЕНЬЕ С СОУСОМ(ГОВЯДИНА)                 | 50/30                                    | 6,6              | 7,8     | 15,2        | 143,9                         | ТТК №65      | 2011             |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                     | 110                                      | 2,3              | 3,3     | 15,6        | 104,9                         | 321          |                  |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ МЕДОМ №392 | 180/10                                   | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 15                                       | 1,1              | 0,1     | 7,5         | 35,5                          |              |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                     | 50                                       | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467          | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник | 445  | 14,2                                     | 15,1             | 77,0    | 491,0       |                               |              |                  |
| Всего за день:               |  | 48,0                                     | 44,6             | 200,2   | 1 410,6     |                               |              |                  |



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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 |                               |               |                  |
| Неделя 1<br>Вариант 2<br>Завтрак                                     | МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ                               | 30           | 0,4              | 0       | 2,1         | 10,5                          |               |                  |
|  | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72                      | 130          | 8,1              | 8,4     | 6,5         | 180,3                         | ТТК №72       |                  |
|  | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400                          | 150          | 4,3              | 3,7     | 7           | 78,6                          | 400           | 2011             |
|  | БАТОН  | 40           | 3                | 1,2     | 20,8        | 104,8                         |               |                  |
|  | Итого за завтрак                               | 350          | 15,8             | 13,3    | 36,2        | 374,2                         |               |                  |
| 2 Завтрак<br>Итого за 2 завтрак                                      | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368                             | 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   | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                            | 30           | 0,4              | 1,9     | 2,5         | 29,5                          | 33            | 2011             |
|  | СУП С КРУПЮИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44                | 150          | 1,8              | 1,8     | 10,1        | 64,2                          | ТТК №44       |                  |
|  | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75                        | 120/15       | 7,6              | 10,4    | 11,3        | 177,2                         | ТТК №75       |                  |
|  | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383          | 150          | 0,1              | 0       | 21,1        | 84,8                          | 383           | 2011             |
|  | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |               |                  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5        | 59,2                          |               |                  |
|  | Итого за обед                                  | 510          | 13,1             | 14,5    | 66          | 455,7                         |               |                  |
| Уплотненный полдник<br>Итого за Уплотненный полдник<br>Всего за день | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 130/60       | 12               | 13,9    | 35,1        | 285,5                         | ТТК №157, 477 | 2011             |
|  | СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №157/№477                | 180          | 3,6              | 3,0     | 15,0        | 101,9                         | 397           | 2011             |
|  | КАКАО С МОЛОКОМ №397                           | 30           | -2,3             | 0,2     | 14,6        | 68,9                          |               |                  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 400          | 17,8             | 17,1    | 64,7        | 456,3                         |               |                  |
| Итого за Уплотненный полдник   |  | 47,6         | 45,7             | 185,8   | 1377,4      |                               |               |                  |

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

12 часовой режим функционирования

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

| Принем пищи                  | Принем пищи, наименование блюда   | Пищевые вещества |         |             |         | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------|---|------------------|---------|-------------|---------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |   | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | ТТК №83 |                               |              |                  |
| Неделя 1<br>Вариант 3        | МАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83  | 150              | 6,1     | 3,4         | 26,8    | 163                           | 392          | 2011             |
|                              |   | 180/10           | 0,1     | 0           | 9,8     | 39,4                          | 213          | 2011             |
|                              |   | 45               | 5,5     | 5           | 0,3     | 68,6                          | 52,4         |                  |
| Завтрак                      | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392   | 20               | 1,5     | 0,6         | 10,3    | 47,2                          | 323,4        |                  |
|                              |   | 405              | 13,2    | 9           |         |                               |              | 2011             |
| Итого за завтрак             | БАТОН   | 180              | 0,9     | 0,2         | 17,7    | 75,1                          | 399          | 2011             |
|                              |   | 180              | 0,9     | 0,2         | 17,7    | 75,1                          |              |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399  | 30               | 0,2     | 0           | 0,5     | 3,9                           | 90           | ТТК №28          |
|                              |   | 150/10           | 1,5     | 5           | 7,5     | 215,8                         | ТТК № 79     | 2011             |
| Обед                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ<br>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ОМЕТАНОМ ТТК №28<br>ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕЧЬЮ (ПЕЧЕНЬ)<br>ТТК №79<br>ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393<br>ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 150              | 10,0    | 6,8         | 25,3    | 29                            | 393          |                  |
|                              |   | 150/73,5         | 0,1     | 0           | 7       | 40,8                          | 46           |                  |
|                              |   | 20               | 1,3     | 0,2         | 8,5     | 9,7                           | 427,2        |                  |
|                              |   | 20               | 1,5     | 0,1         | 59,1    |                               |              |                  |
|                              |   | 540              | 14,8    | 12,1        |         | 33,4                          | 324          | 2011             |
|                              |   | 40               | 0,6     | 1,4         | 4       | 16,9                          | 167,96       | ТТК №61, №354    |
| Итого за обед                | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324  | 50/30            | 6,7     | 9,7         | 26,3    | 191,4                         | 166          | 2011             |
|                              |   | 110              | 5,7     | 6,4         | 20,9    | 86                            | 372          | 2011             |
| Уплотненный полдник          | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ<br>СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354   | 180              | 0,1     | 0,1         | 15,1    | 71                            |              |                  |
|                              |   | 30               | 2,3     | 0,2         | 82,6    | 547,76                        |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166<br>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 440              | 15,3    | 17,8        | 206,6   | 1373,46                       |              |                  |
|                              |   | 44               |         | 39,1        |         |                               |              |                  |
| Всего за день:               |   |                  |         |             |         |                               |              |                  |



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                       | Прием пищи, наименование блюда     | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |      |
|----------------------------------|------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|------|
|                                  |                                    | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |      |
| Неделя 1<br>Вариант 4<br>Завтрак |                                    | 150              | 4.4     | 4.1         | 12.5                          | 106.5        | ТТК №106         |      |
|                                  |                                    | 150/73.5         | 0.1     | 0           | 7                             | 29           | 393              | 2011 |
|                                  |                                    | 50               | 3.8     | 1.5         | 25.7                          | 131          |                  |      |
|                                  |                                    | 5                | 1.2     | 1.5         | 0                             | 17.7         | 7                | 2011 |
|                                  |                                    | 200              | 0.8     | 0.8         | 19                            | 91.2         |                  |      |
|                                  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                      | 555              | 10.3    | 7.9         | 64.2                          | 375.4        | 371              |      |
| Итого за завтрак                 |                                    |                  |         |             |                               |              |                  |      |
| 2. Завтрак<br>Итого за 2 завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                  | 180              | 0.9     | 0.2         | 17.7                          | 75.1         | 399              | 2011 |
|                                  |                                    | 180              | 0.9     | 0.2         | 17.7                          | 75.1         |                  |      |
| Обед                             | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                  | 30               | 0.3     | 0           | 0.7                           | 4.1          |                  |      |
|                                  |                                    | 150              | 2.3     | 1.9         | 12.1                          | 74.2         | ТТК №88          |      |
|                                  |                                    | 50/30            | 6.6     | 7.8         | 15.2                          | 143.9        | ТТК №65          | 2011 |
|                                  |                                    | 110              | 4.1     | 4.4         | 26.3                          | 166.1        | 205              | 2011 |
|                                  |                                    | 150              | 0       | 0           | 11.6                          | 46.5         | 376              | 2011 |
|                                  |                                    | 20               | 1.3     | 0.2         | 8.5                           | 40.8         |                  |      |
|                                  |                                    | 20               | 1.5     | 0.1         | 9.7                           | 46           |                  |      |
|                                  |                                    | 20               | 1.5     | 0.1         | 9.7                           | 46           |                  |      |
|                                  |                                    | 560              | 16.1    | 14.4        | 84.1                          | 521.6        |                  |      |
|                                  |                                    | Итого за обед    |         |             |                               |              |                  |      |
| Уплотненный полдник              | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62 | 50               | 6.1     | 8           | 8.1                           | 109.6        | ТТК №62          | 2011 |
|                                  |                                    | 110              | 2.9     | 3.3         | 15.6                          | 104.9        | 321              | 2011 |
|                                  |                                    | 180/10           | 0.1     | 0           | 9.8                           | 39.4         | 392              | 2011 |
|                                  |                                    | 20               | 1.5     | 0.1         | 9.7                           | 46           |                  |      |
|                                  |                                    | 50               | 4       | 3           | 29.6                          | 160.9        | 473              | 2011 |
| Итого за Уплотненный полдник     |                                    |                  |         |             |                               |              |                  |      |
| Всего за день:                   |                                    | 41.3             | 36.9    | 238.8       | 1432.9                        |              |                  |      |







**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
Зима-Осень

**для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**

| Прием пищи  | Прием пищи, наименование блюда   | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|   |  | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 2<br>Вариант 6<br>Завтрак                    |  | Масса порции     | 26,8    | 183         | ТТК №83                       | 2011         |                  |
|   |  | 150              | 3,4     | 29          | ТТК №83                       |              |                  |
|   |  | 150/3,5          | 0,1     | 7           | 383                           |              |                  |
|   |  | 5                | 3,8     | 131         |                               |              |                  |
|   |  | 5                | 1,5     | 25,7        | 7                             |              |                  |
| Итого за завтрак                                    |  | 365              | 11,2    | 59,5        | 340,7                         | 2011         |                  |
|   |  | 200              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 2011         |                  |
| 2 Завтрак<br>Итого за 2 завтрак                     | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №371   | 200              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |              |                  |
|   |  | 30               | 0,2     | 0           | 3,9                           |              |                  |
| Обед  |  | 150              | 2,3     | 1,9         | 74,2                          | ТТК №88      |                  |
|   |  | 120/15           | 7,6     | 10,4        | 11,3                          | ТТК №75      |                  |
|   |  | 150              | 0       | 0           | 46,5                          | 376          |                  |
|   |  | 50               | 3,3     | 0,4         | 102                           |              |                  |
|   |  | 25               | 1,9     | 0,2         | 59,2                          |              |                  |
|   |  | 540              | 15,3    | 12,9        | 463                           |              |                  |
|   |  | Итого за обед    |         | 10,3        | 18,3                          | 344,3        | ТТК №152, 477    |
| Уплотненный полдник<br>Итого за Уплотненный полдник | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ<br>СЛАДИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №152 477 | 130/40           | 0       | 7           | 29                            | 393          |                  |
|   |  | 150/3,5          | 0,1     | 0,1         | 46                            |              |                  |
|   |  | 20               | 1,5     | 3,9         | 167,3                         | 467          |                  |
|   |  | 50               | 4,1     | 22,3        | 586,6                         |              |                  |
|   |  | 400              | 16      | 42,4        | 1481,5                        |              |                  |
| Всего за день:                                      |  | 43,3             | 42,4    | 237,2       |                               |              |                  |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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 2<br>Вариант 7<br>Завтрак | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72   | 130          | 8,1              | 8,4     | 6,5         | 180,3                         | ТТК №72     | 2011             |  |
|                                  | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ                        | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | №7          |                  |  |
|                                  | СЫР (ПОРЦИЙКИ)  | 5            | 1,2              | 1,5     | 0           | 17,7                          |             |                  |  |
|                                  |   | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |             |                  |  |
|                                  | БАТОН   | 355          | 11,7             | 10,8    | 31,7        | 316                           |             |                  |  |
| Итого за завтрак                 |   |              |                  |         |             |                               |             | 2011             |  |
| 2 Завтрак                        | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399  | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399         |                  |  |
| Итого за 2 завтрак               |   | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |             |                  |  |
| Обед                             | ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ  | 30           | 0,3              | 0       | 0,7         | 4,1                           | 94          | ТТК №202         |  |
|                                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202                       | 150/15       | 4,1              | 4       | 10,4        | 251,1                         | ТТК №64 354 | 2011             |  |
|                                  | МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ГОВЯДИНА) С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №64/№354 | 130/20       | 1,3              | 7,4     | 28,4        | 71,8                          | 372         | 2011             |  |
|                                  | СМЕТАНА   | 150          | 0,1              | 0,1     | 17,4        | 46                            |             |                  |  |
|                                  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372  | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 71,4                          |             |                  |  |
|                                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 35           | 2,3              | 0,3     | 14,8        | 538,4                         |             |                  |  |
|                                  | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ   | 550          | 21,3             | 11,9    | 81,4        |                               |             |                  |  |
|                                  | Итого за обед   |              | 6,2              | 8,9     | 1,3         | 44,6                          | ТТК №73     |                  |  |
|                                  | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ   | 50           | 2,3              | 3,3     | 15,6        | 104,9                         | 321         | 2011             |  |
|                                  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321  | 110          | 2,7              | 2,3     | 14,0        | 87,6                          | 394         | 2011             |  |
| Уплотненный полдник              | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394   | 180          | 2,0              | 2,0     | 14,9        | 83,4                          |             |                  |  |
|                                  | ПЕЧЕНЬЕ   | 20           | 1,5              | 1,74    | 30,84       | 157,2                         |             |                  |  |
|                                  | БАТОН   | 60           | 4,5              | 17,54   | 77,44       | 505,8                         |             |                  |  |
| Итого за Уплотненный полдник     | 420   | 17,5         | 40,44            | 208,24  | 1435,3      |                               |             |                  |  |
| Всего за день:                   |   | 51,4         |                  |         |             |                               |             |                  |  |



УПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                       | Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества   |          |         | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |             |      |
|----------------------------------|--------------------------------|--|----------|---------|-------------------------------|--------------|------------------|-------------|------|
|                                  |                                | Масса порции   | Белки, г | Жиры, г |                               |              |                  | Углеводы, г |      |
| Неделя 2<br>Вариант 8<br>Завтрак |                                | 150  | 6,4      | 4,6     | 23,4                          | ТТК №104     | 2011             |             |      |
|                                  |                                | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104                          | 150      | 3,1     | 2,5                           | 12,3         | 397              | 2011        |      |
|                                  |                                | КАКАО С МОЛОКОМ №397   | 45       | 5,5     | 5                             | 0,3          | 66,6             | 213         |      |
|                                  |                                | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213   | 20       | 1,5     | 0,6                           | 10,3         | 52,4             |             |      |
|                                  |                                | БАТОН  | 385      | 16,5    | 12,7                          | 46,3         | 384,9            |             |      |
| Итого за завтрак                 |                                | 200  | 0,8      | 0,8     | 19,0                          | 91,2         | 368              |             |      |
| 2 Завтрак                        | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368    | 200  | 0,8      | 0,8     | 19,0                          | 91,2         |                  |             |      |
| Итого за 2 завтрак               |                                | 30   | 0,2      | 0       | 0,5                           | 3,9          |                  |             |      |
| Обед                             |                                | 150/10   | 1,9      | 4,6     | 5,7                           | 76,8         | ТТК №47          |             |      |
|                                  |                                | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ   | 150      | 17,8    | 16,7                          | 15,6         | 287,3            | ТТК №7      | 2011 |
|                                  |                                | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47 | 180/10/7 | 0,2     | 0                             | 10           | 41,7             | 393         |      |
|                                  |                                | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7                                   | 20       | 1,3     | 0,2                           | 8,5          | 40,8             |             |      |
|                                  |                                | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393   | 30       | 2,3     | 0,2                           | 15,1         | 71               |             |      |
|                                  |                                | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ  | 567      | 23,6    | 21,7                          | 55,2         | 519,7            |             |      |
| Итого за обед                    |                                | 50/30  | 6,6      | 7,8     | 15,2                          | 143,9        | ТТК №65          |             |      |
| Уплотненный полдник              |                                | 140  | 4,1      | 4,4     | 26,3                          | 166,1        | 205              | 2011        |      |
|                                  |                                | ТЕ-ФЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65                          | 180      | 0,6     | 0,3                           | 18,1         | 88,3             | 398         |      |
|                                  |                                | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205                    | 30       | 2,3     | 0,2                           | 15,1         | 71               |             |      |
|                                  |                                | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398                             | 400      | 13,5    | 12,6                          | 74,2         | 467,2            |             |      |
| Итого за Уплотненный полдник     |                                | 400  | 13,5     | 12,6    | 74,2                          | 467,2        |                  |             |      |
| Всего за день:                   |                                | 54,4   | 47,8     | 194,7   | 1443                          |              |                  |             |      |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                       | Прием пищи, наименование блюда   | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |      |
|----------------------------------|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|------|
|                                  |  | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |      |
| Неделя 2<br>Вариант 9<br>Завтрак |  | 150              | 7       | 3,5         | 29,1                          | ТТК №105     | 2011             |      |
|                                  |  | 150              | 4,3     | 3,7         | 7                             | 78,6         |                  | 400  |
|                                  |  | 50               | 3,8     | 1,5         | 25,7                          | 131          |                  |      |
|                                  | БАТОН  | 350              | 15,1    | 8,7         | 61,8                          | 384,7        |                  |      |
| Итого за завтрак                 |  |                  |         |             | 17,7                          | 75,1         | 399              | 2011 |
| 2. Завтрак                       | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399  | 180              | 0,9     | 0,2         | 17,7                          | 75,1         |                  |      |
| Итого за 2 завтрак               |  | 180              | 0,9     | 0,2         | 17,7                          | 75,1         |                  |      |
| Обед                             |  | 30               | 0,4     | 1,9         | 2,5                           | 29,5         | 33               | 2011 |
|                                  |  | 150/10           | 1,5     | 5           | 7,5                           | 90           | ТТК №28          |      |
|                                  |  | 130/5            | 6,9     | 12,2        | 14,2                          | 241,8        | ТТК №68          |      |
|                                  |  | 150              | 0,1     | 0           | 21,1                          | 84,8         | 383              |      |
|                                  |  | 40               | 2,6     | 0,4         | 17                            | 81,6         |                  |      |
| Итого за обед                    | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНИИ  | 515              | 13,5    | 19,5        | 82,3                          | 527,7        |                  |      |
| Уплотненный полдник              | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) С ВАНИЛЬЮ ТТК №151/№351 | 130/50           | 16,2    | 12,3        | 29,5                          | 365,6        | ТТК №151, 351    | 2011 |
|                                  |  | 180              | 5,1     | 4,4         | 7                             | 92,5         | 401              |      |
|                                  |  | 50               | 4,1     | 3,9         | 28,9                          | 167,3        | 467              |      |
|                                  |  | 410              | 25,4    | 20,6        | 65,4                          | 625,4        |                  |      |
| Итого за Уплотненный полдник     | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467   |                  | 54,9    | 49          | 207,2                         | 1612,9       |                  |      |
| Всего за день:                   |  |                  |         |             |                               |              |                  |      |



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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 | Углевод., г |                               |              |                  |
| Завтрак                      | ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ<br>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72<br>ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394<br>БАТОН   | 30           | 0,6              | 2,7     | 2,3         | 35,7                          |              |                  |
|                              |   | 130          | 8,1              | 6,5     | 180,3       | ТТК №72                       |              |                  |
|                              |   | 150          | 2,6              | 2,3     | 11,2        | 76,2                          | 394          | 2011             |
|                              |   | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |              |                  |
|                              |   | 350          | 14,3             | 14,6    | 40,6        | 397                           |              |                  |
| Итого за завтрак             |   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399  | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399          | 2011             |
|                              |   | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |              |                  |
| Итого за 2 завтрак           |   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Обед                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ<br>СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КЕБ ТТК №88<br>ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66<br>КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376<br>ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30           | 0,2              | 0       | 0,5         | 3,9                           |              |                  |
|                              |   | 150          | 2,3              | 1,8     | 12,7        | 75,1                          | ТТК №88      |                  |
|                              |   | 150          | 14,4             | 13,6    | 14,7        | 241,5                         | ТТК №66      | 2011             |
|                              |   | 150          | 0                | 0       | 11,6        | 46,5                          | 376          |                  |
|                              |   | 40           | 2,6              | 0,4     | 1,7         | 81,6                          |              |                  |
|                              |   | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
|                              |   | 540          | 15,5             | 15,3    | 66,9        | 450,1                         |              |                  |
| Итого за обед                |   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Уплотненный полдник          | КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕЛЕННЫЕ ТТК №61<br>КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧЕВАЯ) №166<br>ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ             | 50           | 6,3              | 8,5     | 15,1        | 144,96                        | ТТК №61      |                  |
|                              |   | 120          | 6,3              | 6,9     | 28,7        | 208,5                         | 166          | 2011             |
|                              |   | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392          |                  |
|                              |   | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |              |                  |
|                              |   | 400          | 15,8             | 15,6    | 73,7        | 487,56                        |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Всего за день:               |   |              | 46,5             | 45,7    | 198,9       | 1409,76                       |              |                  |



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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 |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>               | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107                 | 150          | 3,9              | 12,3    | 100,8       | ТТК №107                      |              |                  |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395                           | 150          | 1,8              | 11,4    | 71,3        | 395                           | 2011         |                  |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7   | 5            | 1,2              | 0       | 17,7        | 7                             | 2011         |                  |
|                              | БАТОН   | 45           | 3,4              | 23,1    | 117,9       |                               |              |                  |
| Итого за завтрак             |   | 350          | 19,4             | 46,8    | 307,7       |                               |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>             | ЯБЛОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ                               | 110          | 0,7              | 31,9    | 137         | 388                           | 2011         |                  |
|                              | Итого за 2 завтрак  | 110          | 0,7              | 31,9    | 137         |                               |              |                  |
| <b>Обед</b>                  | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ   | 30           | 0,3              | 0,7     | 4,1         |                               |              |                  |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87                       | 150          | 2,1              | 11,7    | 75,8        | ТТК №87                       |              |                  |
|                              | МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ГОВЯДИНА) ТТК №64         | 150          | 14,8             | 7,6     | 272,7       | ТТК №64                       |              |                  |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                              | 150          | 0,1              | 17,4    | 71,8        | 372                           | 2011         |                  |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ   | 20           | 1,3              | 0,2     | 40,8        |                               |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 9,7     | 46          |                               |              |                  |
|                              | Итого за обед   | 520          | 20,1             | 80,2    | 515,7       |                               |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>   | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №64             | 30           | 0,4              | 1,5     | 24,6        | 54                            | 2011         |                  |
|                              | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №62/№354 | 50/30        | 6,5              | 9,2     | 132,6       | ТТК №62, 354                  | 2011         |                  |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                                    | 110          | 2,3              | 3,3     | 104,9       | 321                           | 2011         |                  |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393                                       | 180/10/7     | 0,2              | 0       | 41,7        | 393                           | 2011         |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 9,7     | 46          |                               |              |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                                    | 50           | 4,1              | 3,9     | 167,3       | 467                           | 2011         |                  |
| Итого за Уплотненный полдник | 487   | 15           | 18               | 518,5   |             |                               |              |                  |
| Всего за день:               |   | 46,2         | 37,3             | 238,6   | 1478,9      |                               |              |                  |



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                        | Применение пищи; наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                   |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак<br>Неделя 3<br>Вариант 12 | КАША ХОДЖАЯ (манная) ТТК №83   | 150          | 6,1              | 3,4     | 26,8        | 163                           | ТТК №83      |                  |
|                                   | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400  | 150          | 4,3              | 3,7     | 7           | 78,6                          | 400          | 2011             |
|                                   | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213   | 45           | 5,5              | 5       | 0,3         | 68,6                          | 213          | 2011             |
|                                   | БАТОН  | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |              |                  |
| Итого за завтрак                  |  | 365          | 17,4             | 12,7    | 44,4        | 362,6                         |              |                  |
| 2. Завтрак                        | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ  | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368          |                  |
|                                   | Итого за 2 завтрак   | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |              |                  |
| Обед                              | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33  | 30           | 0,4              | 1,9     | 2,5         | 29,5                          | 33           | 2011             |
|                                   | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47                              | 150/10       | 1,4              | 4,5     | 5,7         | 74,7                          | ТТК №47      |                  |
|                                   | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61  | 50           | 6,3              | 8,5     | 15,1        | 144,96                        | ТТК №61      |                  |
|                                   | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166  | 110          | 5,7              | 6,4     | 26,3        | 191,4                         | 166          | 2011             |
|                                   | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383   | 150          | 0,1              | 0       | 21,1        | 84,8                          | 383          | 2011             |
|                                   | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ  | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
|                                   | Итого за обед  | 520          | 15,2             | 21,5    | 79,2        | 566,16                        |              |                  |
| Уплотненный полдник               | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) С ВАНИЛЬЮ ТТК №156/№351 | 130/40       | 12,8             | 15,4    | 35,4        | 374,5                         | ТТК №156 351 | 2011             |
|                                   | СНЕЖОК №401  | 180          | 5,1              | 4,4     | 7           | 92,5                          | 401          | 2011             |
|                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |              |                  |
|                                   | ПЕЧЕНЬЕ  | 20           | 1,5              | 2       | 14,9        | 83,4                          |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник      | 410  | 22,5         | 22               | 77,4    | 645,2       |                               |              |                  |
| Всего за день:                    |  | 56,9         | 57               | 220     | 1665,16     |                               |              |                  |



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

| Примем пищи                       | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                   |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 3<br>Вариант 13<br>Завтрак | КАША ЖЕЛТАЯ (пшеничная) ТТК №105                      | 150          | 7                | 3,5     | 29,1        | 175,1                         | ТТК №105     | 2011             |
|                                   | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                       | 180          | 2,8              | 2,4     | 9           | 81,3                          | 394          |                  |
|                                   |   | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131                           |              |                  |
|                                   | БАТОН   | 360          | 13,6             | 7,4     | 63,8        | 387,4                         |              |                  |
| Итого за завтрак                  |   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 2 Завтрак                         | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                     | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399          | 2011             |
| Итого за 2 завтрак                |   | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |              |                  |
| Обед                              | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                       | 30           | 0,2              | 0       | 0,5         | 3,9                           |              |                  |
|                                   | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88        | 150          | 2,3              | 1,9     | 12,1        | 74,2                          | ТТК №88      |                  |
|                                   | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина), ТТК №65                  | 50/30        | 6,6              | 7,8     | 15,2        | 143,9                         | ТТК №65      | 2011             |
|                                   | КАРУСТА ТУШЕНАЯ №336                                  | 120          | 2,7              | 4,5     | 11,5        | 98,6                          | 336          | 2011             |
|                                   | КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376                       | 150          | 0                | 0       | 11,6        | 46,5                          | 376          |                  |
|                                   | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                      | 40           | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          |              |                  |
|                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
|                                   |   | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
|                                   |   | 590          | 15,9             | 14,7    | 78,2        | 496,4                         |              |                  |
|                                   | Итого за обед   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Уплотненный полдник               | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74                                 | 50           | 6,5              | 8,2     | 2,1         | 72,7                          | ТТК №74      | 2011             |
|                                   | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №151            | 120          | 2,4              | 3,8     | 14,6        | 118,7                         | 151          |                  |
|                                   | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
|                                   | БУЛОЧКА ВЕСУШКА                                       | 50           | 3,5              | 5,3     | 26,8        | 160,9                         | 478          | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник      |   | 430          | 14               | 17,4    | 63,3        | 437,7                         |              |                  |
| Всего за день:                    |   |              | 44,4             | 39,7    | 223         | 1396,6                        |              |                  |



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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 |                               |              |                  |
| Неделя 3<br>Вариант 14<br>Завтрак | Икра, кабачковая консервированная                     | 30           | 0,6              | 2,7     | 2,3         | 35,7                          |              |                  |
|                                   | Омлет натуральный ТТК №72                             | 130          | 8,1              | 8,4     | 6,5         | 190,3                         | ТТК №72      |                  |
|                                   | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392 | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                                   | Батон   | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |              |                  |
| Итого за завтрак                  |   | 390          | 11,8             | 12,3    | 39,2        | 360,2                         |              |                  |
| 2 Завтрак                         | Сок яблочно-виноградный №399                          | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399          | 2011             |
|                                   | Итого за 2 завтрак                                    | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |              |                  |
| Обед                              | Помидоры соленые                                      | 30           | 0,3              | 0       | 0,7         | 4,1                           |              |                  |
|                                   | Борщ с капустой и картофелем на м/б ТТК №28           | 150          | 1,5              | 3       | 7,1         | 62,4                          | ТТК №28      |                  |
|                                   | Голубцы ленивые ТТК №75                               | 120/15       | 7,6              | 10,4    | 11,3        | 177,2                         | ТТК №75      |                  |
|                                   | Компот из свежих плодов №372                          | 150          | 0,1              | 0,1     | 17,4        | 71,8                          | 372          | 2011             |
|                                   | Хлеб пшеничный  | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
|                                   | Хлеб пшеничный  | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
|                                   | Итого за обед   | 505          | 12,3             | 13,8    | 54,7        | 402,3                         |              |                  |
| Уплотненный полдник               | Фрикадельки в соусе (говядина) ТТК №60                | 50/30        | 8,3              | 9,8     | 15,6        | 154,2                         | ТТК №60      | 2011             |
|                                   | Макаронные изделия отварные с маслом №205             | 110          | 4,1              | 4,4     | 26,3        | 166,1                         | 205          | 2011             |
|                                   | Напиток из плодов шиповника №398                      | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3                          | 398          |                  |
|                                   | Хлеб пшеничный  | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            | 71           | 2011             |
|                                   | Булочка ванильная №467                                | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467          |                  |
| Итого за Уплотненный полдник      | 450   | 19,4         | 19,6             | 104     | 646,9       |                               |              |                  |
| Всего за день:                    |   | 44,4         | 44,9             | 215,6   | 1 484,5     |                               |              |                  |



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (ГРЕЧЕВОЙ) ТТК №106<br>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №396<br>БАТОН<br>СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7  | 150          | 4.4              | 4.1     | 12.5        | 106.5                         | ТТК №106     | 2011             |
|                              |   | 150          | 2.3              | 1.8     | 11.4        | 71.3                          | 396          |                  |
|                              |   | 45           | 3.4              | 1.3     | 23.1        | 117.9                         |              |                  |
|                              |   | 5            | 1.2              | 1.5     | 0           | 17.7                          | 7            |                  |
|                              |   | 350          | 11.3             | 8.7     | 47          | 313.4                         |              |                  |
| Итого за завтрак             |   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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                         | ИКРА КЛЕБЧОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ<br>СУП С КРУПЮЙ НА КББ ТТК №44<br>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67<br>КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДИЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383<br>ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30           | 0.6              | 2.7     | 2.3         | 35.7                          |              | 2011             |
|                              |   | 150          | 1.8              | 1.8     | 10.1        | 64.2                          | ТТК №44      |                  |
|                              |   | 130          | 10.9             | 15.9    | 36.5        | 291.9                         | ТТК №67      |                  |
|                              |   | 150          | 0.1              | 0       | 21.1        | 84.8                          | 383          |                  |
|                              |   | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.5         | 40.8                          |              |                  |
|                              |   | 20           | 1.5              | 0.1     | 9.7         | 46                            |              |                  |
|                              |   | 500          | 16.2             | 20.7    | 88.8        | 564.8                         |              |                  |
| Итого за обед                |   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Уплотненный полдник          | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕНЫЕ ТТК №61<br>РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344<br>ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>БУЛОЧКА ВЕСУШКА №478                            | 50           | 6.3              | 8.5     | 15.1        | 144.96                        | ТТК №61      | 2011             |
|                              |   | 110          | 2                | 4.3     | 10.8        | 97.7                          | 344          |                  |
|                              |   | 180/107      | 0.2              | 0       | 10          | 41.7                          | 393          |                  |
|                              |   | 20           | 1.5              | 0.1     | 9.7         | 46                            |              |                  |
|                              |   | 50           | 3.6              | 5.3     | 26.8        | 169.1                         | 478          |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Итого за день:               |   |              | 41.8             | 48.4    | 227.2       |                               |              |                  |



ПРИМЕРАНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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) ТТК №105<br>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395<br>БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2<br>БАТОН  | 150          | 7                | 3,5     | 29,1        | 175,1                         | ТТК №105     | 2011             |
|                              |   | 150          | 2,3              | 1,6     | 11,4        | 71,3                          | 395          | 2011             |
|                              |   | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         | 2            |                  |
|                              |   | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |              |                  |
|                              |   | 395          | 14,8             | 10,2    | 88,5        | 507,9                         |              |                  |
| Итого за завтрак             |   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БЕЛОКО) №368   | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368          | 2011             |
|                              |   | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |              |                  |
| Итого за 2 завтрак           |   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Обед                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ<br>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУБ ТТК №47<br>ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66<br>КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 30           | 0,2              | 0       | 0,5         | 3,9                           |              |                  |
|                              |   | 150          | 1,7              | 3       | 5,9         | 57,7                          | ТТК №47      |                  |
|                              |   | 150          | 14,4             | 13,6    | 14,7        | 241,5                         | ТТК №66      |                  |
|                              |   | 150          | 0                | 0       | 11,6        | 46,5                          | 376          | 2011             |
|                              |   | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
|                              |   | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
| Итого за обед                |   | 520          | 19               | 16,9    | 50,9        | 436,4                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74<br>ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321<br>ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №352<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                                   | 50           | 6,5              | 8,2     | 2,1         | 72,7                          | ТТК №74      | 2011             |
|                              |   | 110          | 2,3              | 3,3     | 15,6        | 104,9                         | 321          |                  |
|                              |   | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                              |   | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
|                              |   | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 187,3                         | 467          | 2011             |
|                              |   | 420          | 14,5             | 15,5    | 66,4        | 431,7                         |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Всего за день:               |   |              | 48,9             | 43,4    | 224,8       | 1467,2                        |              |                  |

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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 вязкая молочная (рисовая) ТТК №102<br>ЧАЙ с МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394<br>БАТОН<br>СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7   | 150          | 2,3              | 6,0     | 23,7        | 163,5                         | ТТК №102      | 2011             |
|                              |  | 150          | 2,6              | 2,3     | 11,2        | 76,2                          | 394           |                  |
|                              |  | 45           | 3,4              | 1,3     | 23,1        | 117,9                         |               |                  |
|                              |  | 5            | 1,2              | 1,5     | 0           | 17,7                          | 7             |                  |
|                              |  | 350          | 9,5              | 11,1    | 58          | 375,3                         |               |                  |
| Итого за завтрак             |  |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399   | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399           | 2011             |
|                              |  | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |               |                  |
| Итого за 2 завтрака          |  |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Обед                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33<br>БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200<br>ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60<br>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205<br>КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383<br>ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 30           | 0,4              | 1,9     | 2,5         | 29,5                          | 33            | 2011             |
|                              |  | 150/5        | 1,2              | 3       | 5,4         | 53,6                          | ТТК №200      |                  |
|                              |  | 50/30        | 8,3              | 9,8     | 15,6        | 154,2                         | ТТК №60       |                  |
|                              |  | 110          | 4,1              | 4,4     | 26,3        | 166,1                         | 205           |                  |
|                              |  | 150          | 0,1              | 0       | 21,1        | 84,8                          | 383           |                  |
|                              |  | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |               |                  |
|                              |  | 545          | 15,4             | 19,3    | 78,4        | 529                           |               |                  |
| Итого за обед                |  |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Уплотненный полдник          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350<br>СНЕЖОК №401<br>БАТОН   | 130/50       | 16,3             | 13,2    | 27,4        | 365,8                         | ТТК №151, 350 | 2011             |
|                              |  | 180          | 5,1              | 4,4     | 7           | 92,5                          | 401           |                  |
|                              |  | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |               |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |  | 400          | 24,4             | 18,8    | 55          | 563,1                         |               |                  |
| Всего за день:               |  |              | 60,2             | 49,4    | 210,1       | 1543,7                        |               |                  |



# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                   | Применение блюда                                      | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|------------------------------|---|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                              |   | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
| Неделя 4<br>Вариант 18       |   |                  |         |             |                               |            |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104                   | 150              | 6,4     | 4,6         | 23,4                          | 159,2      | ТТК №104         |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10           | 0,1     | 0           | 9,8                           | 39,4       | 392              |
| Итого за завтрак             | БАТОН   | 40               | 3       | 1,2         | 20,6                          | 104,8      |                  |
|                              |   | 380              | 9,5     | 5,8         | 53,8                          | 303,4      |                  |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                           | 200              | 0,8     | 0,8         | 19,0                          | 91,2       | 368              |
|                              | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                     | 180              | 0,9     | 0,2         | 17,7                          | 75,1       | 399              |
| Итого за 2 завтрак           |   | 380              | 1,7     | 1,0         | 36,7                          | 166,3      |                  |
|                              |   |                  |         |             |                               |            |                  |
| Обед                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                                   | 30               | 0,4     | 1,9         | 2,5                           | 29,5       | ТТК №87          |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯС ТТК №87                       | 150              | 2,1     | 2,3         | 11,7                          | 75,8       | ТТК №67          |
| Итого за обед                | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                                 | 130              | 10,9    | 15,9        | 36,5                          | 291,9      | 372              |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                          | 150              | 0,1     | 0,1         | 17,4                          | 71,8       | 40,8             |
| Итого за обед                | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                      | 20               | 1,3     | 0,2         | 8,5                           | 509,8      |                  |
|                              |   | 480              | 14,8    | 20,4        | 76,6                          | 143,9      | ТТК №65          |
| Уплотненный полдник          | ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65                    | 50/30            | 6,6     | 7,8         | 15,2                          | 166,1      | 205              |
|                              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205             | 110              | 4,1     | 4,4         | 26,3                          | 41,7       | 393              |
| Итого за Уплотненный полдник | ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393                                   | 180/10/7         | 0,2     | 0           | 10                            | 59,2       |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 25               | 1,9     | 0,2         | 12,5                          | 410,9      |                  |
| Всего за день                |   | 412              | 12,8    | 12,4        | 64                            | 1 390,4    |                  |
|                              |   |                  | 38,8    | 39,6        | 231,1                         |            |                  |



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                 | Применение пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур    | Сборник рецептов |
|----------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                            |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |                  |
| <b>Неделя 4</b>            |  |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Вариант 19</b>          |  |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>             | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85                                       | 150          | 4,3              | 3,8         | 14,8         | 112,6                         | ТТК №85       | 2011             |
|                            | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400  | 150          | 4,3              | 3,7         | 7            | 78,6                          | 400           | 2011             |
|                            | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213   | 45           | 5,5              | 5           | 0,3          | 68,6                          | 213           | 2011             |
|                            | БАТОН  | 30           | 2,3              | 0,9         | 15,4         | 78,6                          |               |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>    |  |              | <b>16,4</b>      | <b>13,4</b> | <b>37,5</b>  | <b>338,4</b>                  |               |                  |
| <b>2 Завтрак</b>           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399  | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,7         | 75,1                          | 399           | 2011             |
|                            | <b>Итого за 2 завтрак</b>  |              |                  | <b>0,9</b>  | <b>0,2</b>   | <b>17,7</b>                   | <b>75,1</b>   |                  |
| <b>Обед</b>                | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ  | 30           | 0,2              | 0           | 0,5          | 3,9                           |               |                  |
|                            | СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44  | 150          | 1,8              | 1,8         | 10,1         | 64,2                          | ТТК №44       |                  |
|                            | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350 | 150/50       | 11,0             | 9,6         | 29,2         | 263,1                         | ТТК №79, 350  | 2011             |
|                            | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376   | 150          | 0                | 0           | 11,6         | 46,5                          | 376           | 2011             |
|                            | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ   | 40           | 2,6              | 0,4         | 17           | 81,6                          |               |                  |
|                            | <b>Итого за обед</b>   |              |                  | <b>15,6</b> | <b>11,8</b>  | <b>68,4</b>                   | <b>459,3</b>  |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b> | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №156/№350   | 130/40       | 12,9             | 16          | 33,9         | 374,5                         | ТТК №156, 350 | 2011             |
|                            | СМЕЖОК №401  | 180          | 5,1              | 4,4         | 7            | 92,5                          | 401           | 2011             |
|                            | БАТОН  | 50           | 3,8              | 1,5         | 25,7         | 131                           |               |                  |
|                            | <b>Итого за Уплотненный полдник</b>  |              |                  | <b>21,8</b> | <b>21,9</b>  | <b>66,6</b>                   | <b>598</b>    |                  |
| <b>Всего за день:</b>      |  |              | <b>54,7</b>      | <b>47,3</b> | <b>190,2</b> | <b>1470,8</b>                 |               |                  |



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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     |                               |              |                  |
| <b>Неделя 4</b>                     |   |              |                  |                 |                 |                               |              |                  |
| <b>Вариант 20</b>                   |   |              |                  |                 |                 |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      |   |              |                  |                 |                 |                               |              |                  |
|                                     | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105                      | 150          | 7                | 3,5             | 29,1            | 175,1                         | ТТК №105     | 2011             |
|                                     | КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395                       | 160          | 2,4              | 1,9             | 12,2            | 76,1                          | 395          |                  |
|                                     | БАТОН   | 40           | 3                | 1,2             | 20,6            | 104,8                         |              |                  |
|                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                                     | 5            | 1,2              | 1,5             | 0               | 17,7                          | 7            | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>355</b>   | <b>13,6</b>      | <b>8,1</b>      | <b>61,9</b>     | <b>373,7</b>                  |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    |   |              |                  |                 |                 |                               |              |                  |
|                                     | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                           | 200          | 0,8              | 0,8             | 19,0            | 91,2                          | 368          | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |   | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>      | <b>19,0</b>     | <b>91,2</b>                   |              |                  |
| <b>Обед</b>                         |   |              |                  |                 |                 |                               |              |                  |
|                                     | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                      | 30           | 0,6              | 2,7             | 2,3             | 35,7                          |              |                  |
|                                     | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТФВЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28       | 150          | 1,5              | 3               | 7,1             | 62,4                          | ТТК №28      |                  |
|                                     | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61           | 50           | 6,3              | 8,5             | 15,1            | 144,96                        | ТТК №61      |                  |
|                                     | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344                         | 110          | 2                | 4,3             | 10,8            | 97,7                          | 344          | 2011             |
|                                     | КНЕСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383               | 150          | 0,1              | 0               | 21,1            | 84,8                          | 383          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                      | 40           | 2,6              | 0,4             | 17              | 81,6                          |              |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 25           | 1,9              | 0,2             | 12,5            | 59,2                          |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>555</b>   | <b>15</b>        | <b>19,1</b>     | <b>85,9</b>     | <b>566,36</b>                 |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          |   |              |                  |                 |                 |                               |              |                  |
|                                     | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                                     | 40           | 0,4              | 0               | 0,9             | 5,5                           |              |                  |
|                                     | ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №32/№354  | 100/30       | 8,5              | 9,7             | 15,9            | 201,4                         | ТТК №32, 364 | 2011             |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10       | 0,1              | 0               | 9,8             | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1             | 9,7             | 46                            |              |                  |
|                                     | ПЕЧЕНЬЕ   | 20           | 1,5              | 2               | 14,9            | 83,4                          |              |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>400</b>   | <b>12</b>        | <b>11,8</b>     | <b>61,2</b>     | <b>375,7</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>41,4</b>      | <b>39,8</b>     | <b>218</b>      | <b>1406,96</b>                |              |                  |
| <b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>     |   |              |                  |                 |                 |                               |              |                  |
|                                     | <b>Итого</b>  | <b>БЕЛКИ</b> | <b>ЖИРЫ</b>      | <b>УГЛЕВОДЫ</b> | <b>ккал</b>     |                               |              |                  |
|                                     | <b>Итого за период</b>                                | <b>938,5</b> | <b>881,4</b>     | <b>4 315,9</b>  | <b>29 208,9</b> |                               |              |                  |
|                                     | <b>Среднее значение за период</b>                     | <b>46,9</b>  | <b>44,1</b>      | <b>215,8</b>    | <b>1460,4</b>   |                               |              |                  |
|                                     | <b>Соотношение:</b>                                   | <b>1</b>     | <b>1</b>         | <b>4</b>        |                 |                               |              |                  |