

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий

Н.В. Шерстобитова



**Примерное 20-ти дневное меню**

для детей дошкольного возраста 1-3 лет,

12 часовой режим функционирования

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	Белки, г	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
<b>Неделя 1 Вариант 1</b>							
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БАТОН	160 150 40 350	3.8 2.6 3 9.4	4.2 2.3 1.2 7.7	13.6 11.2 20.6 45.4	131.6 76.2 104.8 312.6	ТТК №107/1 2011
	<b>Итого за завтрак</b>						
<b>Обед</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399  2 ЗАВТРАК Итого за 2 завтрак	180 180	0.9 0.9	0.2 0.2	17.7 17.7	75.1 75.1	2011
	<b>Итого за обед</b>						
<b>Уплотненный полдник</b>	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ(ГОВЯДИНА) ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОНКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50/30 110 180/10 15 50 445	6.6 2.3 0.1 1.1 4.1 14.2	7.8 3.3 0 0.1 3.9 15.1	15.2 15.6 9.8 7.5 28.9 77.0	143.9 104.9 39.4 35.5 167.3 491.0	ТТК №65 321 2011
	<b>Итого за уплотненный полдник</b>						
	<b>Всего за день:</b>						

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ ЖЕДУ**

**Зима-Осень**

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

Прием пищи	Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Пищевые вещества	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет.-ческая ценность, ккал	№ рецеп.-трубы	Сборник рецептур
<b>Неделя 1</b>									
<b>Завтрак</b>	ПОРКOVЬ ОТВАРНАЯ СОЛДЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	30	0,4	0	2,1	10,5			
		130	8,1	8,4	6,5	180,3	TTK №72		
	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011	
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8			
<b>Итого за завтрак</b>		350	15,8	13,3	36,2	374,2			
<b>2 Завтрак</b>									
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №366	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
<b>Итого за 2 завтрак</b>									
<b>Обед</b>									
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011	
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛВОНЕ ТТК №44	150	1,8	1,8	10,1	64,2	TTK №44		
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	TTK №75		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №333	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2			
<b>Итого за обед</b>		510	13,1	14,5	66	455,7			
<b>Уплотненный полдник</b>									
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНЧИЛЬЮ ТТК №157/№477	130/60	12	13,9	35,1	285,5	TTK №157, 477	2011	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,6	68,9			
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		400	17,8	17,1	64,7	456,3			
<b>Всего за день:</b>			47,5	45,7	185,9	1377,4			

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ ЖЕДУ**

**Зима-Осень**

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептурь	Сборник рецептур
<b>Неделя 1</b>									
<b>Завтрак</b>									
<b>Баранчик 3</b>	КАША ЖУДКАЯ (манная) ТТК №83 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНИЕМ, МЕДОМ, ДЖЕМОМ	150	6,1	3,4	26,8		163	ТТК №83	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНИЕМ №392	180/10	0,1	0	9,8		39,4	392	2011
	ЖИЛЦА ВАРЕНИЕ №213	45	5,5	5	0,3		68,6	213	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3		52,4		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>13,2</b>	<b>9</b>	<b>47,2</b>		<b>323,4</b>		
<b>2 Завтрак</b>									
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	0,2		17,7		
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>		<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
<b>Обед</b>									
	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0		0,5		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10	1,5	5	7,5		90	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №79	150	10,0	6,8	25,3		215,8	ТТК №79	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3,5	0,1	0	7		29	393	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5		40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	540	1,5	0,1	9,7		46		
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>14,6</b>	<b>12,1</b>	<b>59,1</b>		<b>427,2</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>									
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (услуга) №324	40	0,6	1,4	4		33,4		
	КОЛЛЕТЫ БИТОНКИ, ШНИДЕЛИ РУБЛЕНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61/№354	50/30	6,7	9,7	16,9		167,96	ТТК №61, №354	2011
	КАША РАССЫПЛТАЯ С ОВОШАМИ (ПРЕЧИЕВАЯ) №166	110	5,7	6,4	26,3		191,4	166	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9		86	372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1		71		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>440</b>	<b>15,3</b>	<b>17,8</b>	<b>82,6</b>		<b>547,76</b>		
<b>Всего за день:</b>				<b>44</b>	<b>39,1</b>	<b>206,6</b>	<b>1373,46</b>		

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Пищевые вещества	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
<b>Неделя 1</b>									
<b>Вариант 4</b>									
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУГОПОЛЫМ (ГРЕЧЕНОЙ) ТТК №106 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150 150/73,5	4,4 0,1	4,1 0	12,5 7	106,5 29	TTK №106 393	2011	
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131			
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19	91,2			
<b>Итого за завтрак</b>	<b>56,5</b>	<b>10,3</b>	<b>7,9</b>	<b>64,2</b>	<b>375,4</b>	<b>371</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>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>			
<b>Обед</b>	<b>ПОМЧДОРЫ СОЛЕНЬЕ</b>	<b>30</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>4,1</b>			
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	TTK №88		
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	TTK №65		
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011	
	ХЛЕБ ПЕКЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	560	1,5	0,1	9,7	46			
<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>16,1</b>	<b>14,4</b>	<b>84,1</b>	<b>521,6</b>				
<b>Уплотненный пирожник</b>	<b>КОЛЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62</b>	<b>50</b>	<b>6,1</b>	<b>8</b>	<b>8,1</b>	<b>109,6</b>	<b>TTK №62</b>		
	ПОРЕ (КАРТОФЕЛЬНОЕ) №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	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			
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4	3	29,6	160,9	473	2011	
<b>Итого за уплотненный пирожник</b>	<b>420</b>	<b>14</b>	<b>14,4</b>	<b>72,8</b>	<b>480,8</b>				
<b>Всего за день:</b>				<b>41,3</b>	<b>36,9</b>	<b>238,8</b>	<b>1432,9</b>		

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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

Прием пищи	Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептурь	Сборник рецептур
<b>Неделя 1</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (горулесовая) ТТК №104 КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВАДЛОМ №2	150 150 30/5/20 355	6.4 2.3 2.3 11	4.6 1.8 3.7 10.1	23.4 11.4 27.4 62.2	159.2 71.3 156.7 387.2	TTK №104 395 2 387.2	2011 2011
<b>Итого за завтрак</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>		180	0.9	0.2	17.7	75.1		
<b>Обед</b>								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0.4	1.9	2.5	29.5	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МИБ ТТК №87	150	2.1	2.3	11.7	75.8	TTK №87/1	
	ГЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10.9	15.9	36.5	291.9	TTK №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА ВАРЕНЬЯ №383	150	0.1	0	21.1	84.8	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЕВАННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7		
<b>Итого за обед</b>		520	17.9	20.5	100.4	617.5		
<b>Уплотненный</b>								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0.6	2.7	2.3	35.7		
	КОЛЛЕТЫ ИЛИ БЛЮДНИК РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	50	4.9	5.7	4.8	64.1	TTK №77	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125	120	2.4	3.3	19	118.7	125	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0.6	0.2	18.1	88.3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71		
<b>Итого за Уплотненный</b>		410	10.7	12.2	59.3	377.8		
<b>Полдник</b>								
<b>Всего за день:</b>			40.5	43	239.6	1457.6		

ΠΡΥΜΕΦΗΟΕ 20-mu ΘΗΓΕΒΗΟΕ ΜΕΗΟ

ЗИМа-Осені

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часов в режиме функционирования

Прием пищи		Прием пищи, наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества		Энергет.-ческая ценность, ккал		№ рецеп-труны		Сборник рецептур	
Неделя 2	Вариант 6			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г							
Завтрак	Каша ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8		163	ТТК №83					
	Чай С ЛИМОНОМ №393	150/73,5	0,1	0	7		29	393	2011				
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7		131						
	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) №7	5	1,2	1,5	0		17,7	7	2011				
Итого за завтрак		365	11,2	6,4	59,5		340,7						
2 Завтрак	Фрукты СВЕЖИЕ №371	200	0,8	0,8	19,0		91,2	371	2011				
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0		91,2						
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5		3,9						
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСЕ	150	2,3	1,9	12,1		74,2	ТТК №88					
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3		177,2	ТТК №75					
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6		46,5	376	2011				
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2		102						
	ХЛЕБ ПЛЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5		59,2						
Итого за обед		540	15,3	12,9	69,2		463						
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРИКОВЫМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	130/40	10,3	18,3	43,9		344,3	ТТК №152, 477	2011				
	СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №52,477	150/73,5	0,1	0	7		29	393	2011				
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	20	1,5	0,1	9,7		46						
	ХЛЕБ ПЛЕНИЧНЫЙ	50	4,1	3,9	28,9		167,3	467	2011				
	БУЛОНЧА ВАНИЛЬНАЯ №467												
Итого за Уплотненный полдник		400	16	22,3	89,5		586,6						
Всего за день:			43,3	42,4	237,2		1481,5						

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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

Прием пищи	Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2 Вариант 7</b>								
<b>Завтрак</b>	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	8.1	8.4	6.5	180,3	ТТК №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,5	0	17,7	№7	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>11,7</b>	<b>10,8</b>	<b>31,7</b>	<b>316</b>		
<b>2. Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
<b>Обед</b>	ПОМАДОРЫ СОЛЕНЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	150/15	4,1	4	10,4	94	ТТК №202	
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ГОВЯДИНА) С СОУСОМ	130/20	13	7,4	28,4	251,1	ТТК №64, 354	2011
	СМЕТАННЫЙ ТТК №64 №354							
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	ХЛЕБ ПЕКИНЕВАННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4		
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>21,3</b>	<b>11,9</b>	<b>81,4</b>	<b>538,4</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50	6,2	8,9	1,3	44,8	ТТК №73	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
	БАТОН	60	4,5	1,74	30,84	157,2		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>420</b>	<b>17,5</b>	<b>17,54</b>	<b>77,44</b>	<b>505,8</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>51,4</b>	<b>40,44</b>	<b>208,24</b>	<b>1435,3</b>		

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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

Примен пищи	Грицем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2 Вариант 8</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖУЛДАКА (геркулесовая) ТТК №104 КАКАО С МОЛОКОМ №397	150 150	6,4 3,1	4,6 2,5	23,4 12,3	159,2 84,7	TTK №104 2011	
	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6	213	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
<b>Итого за завтрак</b>		365	16,5	12,7	46,3	364,9		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	30 150/10	0,2 1,9	0 4,6	0,5 5,7	3,9 76,8	TTK №47	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	TTK №7	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПЕКОВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
<b>Итого за обед</b>		587	23,6	21,7	55,2	519,7		
<b>Уплотненный пирог</b>	ТЕФТЕЛИ С СОСУСОМ (говядина) ТТК №65 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 НАЧИТОК К/З ГЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50/30 110 180 30	6,6 4,1 0,6 2,3	7,8 4,4 0,3 0,2	15,2 26,3 18,1 15,1	143,9 205 88,3 71	TTK №65 2011 398 2011	
<b>Итого за уплотненный пирог</b>		400	13,5	12,6	74,2	467,2		
<b>Всего за день:</b>			54,4	47,8	194,7	1443		

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ ЖЕДАНИЕ**

**Зима-Осень**

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
<b>Неделя 2</b>							
<b>Вариант 9</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105 МОЛОКО КИЛЧЕННОЕ №400	150 150 50 <b>Итого за завтрак</b>	7 4,3 3,8 <b>350</b>	3,5 3,7 1,5 <b>8,7</b>	29,1 7 25,7 <b>61,8</b>	175,1 78,6 131 <b>384,7</b>	TTK №105 400 2011
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВidlA, ДЖЕМА, ВАРЕнья №383 ХЛЕБ ПЕЧЕНЫЙ	30 150/10 130/5 150 <b>515</b>	0,4 1,5 8,9 0,1 <b>13,5</b>	1,9 5 12,2 0 <b>19,5</b>	2,5 7,5 14,2 21,1 <b>62,3</b>	29,5 90 241,8 84,3 <b>527,7</b>	33 90 TTK №28 TTK №68 383 2011
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) С ВАНИЛЬЮ ТТК №151/№351 СНЕХОК БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	130/50 180 50 <b>410</b>	16,2 5,1 4,1 <b>25,4</b>	12,3 4,4 3,9 <b>20,6</b>	29,5 7 28,9 <b>65,4</b>	365,6 92,5 167,3 <b>625,4</b>	TTK №151, 351 401 467 2011
<b>Итого за уплотненный полдник</b>			<b>54,9</b>	<b>49</b>	<b>207,2</b>	<b>1612,9</b>	
<b>Итого за день:</b>							

ПРИМЕРНОЕ 20-му ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергет.-ческая ценность, ккал	№ рецеп-трубы	Сборник рецептур
Неделя 2 Вариант 10			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОМЛЕТ НА ТУРАЛЬНЫЙ ТК №72 ЧИС С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БАТОН	30 130 150 40 350	0,6 8,1 2,6 3 14,3	2,7 8,4 2,3 1,2 14,6	2,3 6,5 11,2 20,6 40,6	35,7 180,3 76,2 104,8 397
Итого за завтрак						
Сок яблочно-вишноградный №399		180	0,9	0,2	17,7	399
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	399
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛЯМИ НА К/Б ТК №88 ПИЦЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №66 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30 150 150 150 40 20 540	0,2 2,3 14,4 0 2,6 1,5 15,5	0 1,8 13,6 0 0,4 0,1 15,3	0,5 12,7 14,7 11,6 17 9,7 66,9	3,9 75,1 241,5 46,5 81,6 46 450,1
Итого за обед						
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТК №61 КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 ЧИС С САХАРОМ, ВАФЕЛЬМ., ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВАДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50 120 180/10 40 400	6,3 6,3 0,1 3,1 15,8	8,5 6,9 0 0,2 15,6	15,1 28,7 0 20,1 73,7	144,96 208,5 39,4 94,7 487,56
Итого за уплотненный полдник						
Всего за день:						1409,76

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ меню**

**Зима-Осень**

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.-ческв ценность, ккал	№ рецепт-ры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3 Вариант 11</b>								
<b>Завтрак</b>								
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУГОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	150	3,5	3,9	12,3	100,8	TTK №107		
КОФЕЧНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2011	
СЫР (ПОРЦИИМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011	
БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9			
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>10,4</b>	<b>8,5</b>	<b>46,8</b>	<b>307,7</b>			
<b>2 Завтрак</b>								
ЯБЛОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	31,9	137	388	2011	
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>110</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>31,9</b>	<b>137</b>			
<b>Обед</b>								
ПОМИДОРЫ С ОЛЕНЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	150	2,1	2,3	11,7	75,8	TTK №87		
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ГОВЯДИНА) ТТК №64	150	14,8	7,6	31,5	272,7	TTK №64		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011	
ХЛЕБ ПЕКПЕЧЕНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46			
<b>Итого за обед</b>	<b>520</b>	<b>20,1</b>	<b>10,3</b>	<b>80,2</b>	<b>515,7</b>			
<b>Уплотненный пирогник</b>								
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	30	0,4	1,5	2,3	24,6	54	2011	
КОЛБЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №82/№354	50/30	6,5	9,2	9,9	132,6	TTK №62, 354	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	393	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46			
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
<b>Итого за Уплотненный пирогник</b>	<b>497</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>79,7</b>	<b>518,5</b>			
<b>Всего за день:</b>								
		<b>46,2</b>	<b>37,3</b>	<b>238,6</b>	<b>1478,9</b>			

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Пищевые вещества	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
<b>Неделя 3</b>									
<b>Завтрак</b>									
Вариант 12	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	7	163	ТТК №83	2011
	МОЛОКО КИРПЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7			78,6	400	
	ЯРЦА ВАРЕНОЕ №213	45	5,5	5	0,3		68,6	213	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3		52,4		
Итого за завтрак		<b>365</b>	<b>17,4</b>	<b>12,7</b>	<b>44,4</b>		<b>362,6</b>		
<b>2 Завтрак</b>									
Итого за 2 завтрак		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>		<b>91,2</b>	<b>368</b>	
<b>Обед</b>									
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	30	0,4	1,9	2,5		29,5	33	2011
	ЦИП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №61	150/10	1,4	4,5	5,7		74,7	ТТК №47	
	КОЛЛЕТЫ БИТОНКИ ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1		144,96	ТТК №61	
	КАША РАССЫПНАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧЕЧЕВАЯ) №166	110	5,7	6,4	26,3		191,4	166	2011
	КУСЕЛЬ ИЗ ПОВЫДАР, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1		84,8	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5		40,8		
Итого за обед		<b>520</b>	<b>15,2</b>	<b>21,5</b>	<b>79,2</b>		<b>566,16</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>									
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СПЛАДКИМ) 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		<b>410</b>	<b>22,5</b>	<b>22</b>	<b>77,4</b>		<b>645,2</b>		
Всего за день:			<b>55,9</b>	<b>57</b>	<b>220</b>		<b>1665,16</b>		

ПРИМЕРЫ ОТ 20-му ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зуза-Осеня

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

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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

Прием пищи	Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептурь	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>Вариант 14</b>								
<b>Завтрак</b>								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ СОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №2	30	0,6	2,7	2,3	35,7			
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72		
БАТОН	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011	
<b>Итого за завтрак</b>		40	3	1,2	20,6	104,8		
		390	11,8	12,3	39,2	360,2		
<b>2 Завтрак</b>								
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
<b>Обед</b>								
ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МИБ ТТК №28	30	0,3	0	0,7	4,1			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНЧНЫЕ ТТК №75	150	1,5	3	7,1	62,4	ТТК №28		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75		
ХЛЕБ ПЕКПЕВАНИЙНЫЙ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
<b>Итого за обед</b>		20	1,5	0,1	9,7	46		
		505	12,3	13,8	54,7	402,3		
<b>Уплотненный полдник</b>								
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	50/30	8,3	9,8	15,6	154,2	ТТК №60		
МАКАРОННЫЕ ИДЕЛИЯ 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	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71			
БУЛОНКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		450	19,4	18,6	104	646,9		
<b>Всего за день:</b>			44,4	44,9	215,6	1484,5		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зураг-Оснүү

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
<b>Неделя 3</b>									
<b>Вариант 15</b>									
<b>Завтрак</b>									
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧЕНОВОЙ) ТТК №106	150	4,4	4,1	12,5			106,5	TTK №106	
КОФЕЙНЫЙ НАЧИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	71,3			395	2011	
БАТОН	45	3,4	1,3	23,1			117,9		
СЫР (ПОРЦИИМИ) №7	5	1,2	1,5	0			17,7	7	2011
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>11,3</b>	<b>8,7</b>	<b>47</b>			<b>313,4</b>		
<b>2 Завтрак</b>									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,0			91,2	371	
<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		
СУП С КРУПОЙ НА КБ ТТК №44	150	1,8	1,8	10,1			64,2	TTK №44	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5			291,9	TTK №67	
КУСЕЛЬ ИЗ ПОВДИДА, ДЖЕМА, БАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1			84,8	383	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5			40,8		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7			46		
<b>Итого за обед</b>	<b>500</b>	<b>16,2</b>	<b>20,7</b>	<b>88,5</b>			<b>564,8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>									
КОЛЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1			144,96	TTK №61	
РАГУ ОВОЩНОЕ (З ВАРИАНТ) №344	110	2	4,3	10,8			97,7	344	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/07	0,2	0	10			41,7	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7			46		
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №478	50	3,5	5,3	26,8			169,1	478	2011
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>427</b>	<b>13,5</b>	<b>18,2</b>	<b>72,7</b>			<b>500,86</b>		
<b>Всего за день:</b>							<b>1470,26</b>		

ПРИМЕРНОЕ 20-му ОГНЕВОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
<b>Неделя 4</b>								
<b>Вариант 16</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВАДЛОМ №2 БАТОН	150 150 30/5/20 40 395	7 2,3 2,3 3 14,6	3,5 1,8 3,7 1,2 10,2	29,1 11,4 27,4 20,6 88,5	175,1 71,3 156,7 104,8 507,9	TTK №105 395 2 104,8 507,9	2011 2011
<b>Итого за завтрак</b>								
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200 200	0,8 0,8	0,8 0,8	19,0 19,0	91,2 91,2	368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>								
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КБ ТТК №47 ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ ПЕКПЕВАННЫЙ	30 150 150 150 20 20 520	0,2 1,7 14,4 0 1,5 1,3 19	0 3 13,6 0 0,1 0,2 16,9	0,5 5,9 14,7 11,6 9,7 8,5 50,9	3,9 57,7 241,5 46,5 46 40,8 436,4	TTK №47 TTK №66 376	2011
<b>Итого за обед</b>								
<b>Уплотненный поздник</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛПЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50 110 180/10 20 50 420	6,5 2,3 0,1 1,5 4,1 14,5	8,2 3,3 0 0,1 3,9 15,5	2,1 15,6 9,8 9,7 28,9 66,4	72,7 104,9 39,4 46 167,3 431,7	TTK №74 321 392	2011 2011
<b>Итого за уплотненный поздник</b>								
<b>Всего за день:</b>						48,9 43,4 48,9	224,8 1467,2	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ ЖЕДЮ**

**Зима-Осень**

**для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часов в режиме функционирования**

Прием пищи	Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Пищевые вещества	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич.ческая ценность, ккал	№ рецепт-туль	Сборник рецептур
<b>Неделя 4</b>									
<b>Завтрак</b>	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,3	6,0	23,7	163,5	TTK №102		
	БАТОН	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394	2011	
	СЫР (ПОРЦИИМИ) №7	45	3,4	1,3	23,1	117,9			
<b>Итого за завтрак</b>		5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011	
		350	9,5	11,1	58	375,3			
<b>2 Завтрак</b>									
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011	
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>			
<b>Обед</b>									
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011	
	БОРЦО СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	150/5	1,2	3	5,4	53,6	TTK №200		
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	50/30	8,3	9,8	15,6	154,2	TTK №60		
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОДОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВIDЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №393	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
<b>Итого за обед</b>		<b>545</b>	<b>15,4</b>	<b>19,3</b>	<b>79,4</b>	<b>529</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>									
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151 №350	130/50	16,3	13,2	27,4	365,8	TTK №151, 350	2011	
	СНЕЖОК №401	180	5,1	4,4	7	92,5	401	2011	
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8			
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>24,4</b>	<b>18,8</b>	<b>55</b>	<b>563,1</b>			
<b>Всего за день:</b>			<b>50,2</b>	<b>49,4</b>	<b>210,1</b>	<b>1543,7</b>			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕЖДУ

311 *Md-Ocean*

**для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часов в режиме функционирования**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
<b>Неделя 4 Вариант 18</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (перкаплевская) ТТК №104 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	150 180/10 40 380	6,4 0,1 3 9,5	4,6 0 1,2 5,8	23,4 9,8 20,6 53,8	159,2 39,4 104,8 303,4	ТТК №104 2011
<b>Итого за завтрак</b>							
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200 180 380	0,8 0,9 1,7	0,8 1,0	19,0 17,7 36,7	91,2 75,1 166,3	368 399 2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>							
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б ТТК №87 ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30 150 130 150 20 480	0,4 2,1 10,9 0,1 0,1 14,8	1,9 2,3 15,9 0,1 0,1 20,4	2,5 11,7 36,5 17,4 8,5 76,6	29,5 75,8 291,9 71,8 40,8 509,8	33 ТТК №87 ТТК №67 2011
<b>Итого за обед</b>							
<b>Уплотненный полдник</b>	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50/30 110 180/107 25 412	6,6 4,1 0,2 1,9 12,8	7,8 4,4 0 0,2 12,4	15,2 26,3 10 12,5 64	143,9 166,1 41,7 59,2 410,9	ТТК №65 2011 2011
<b>Итого за уплотненный полдник</b>							
<b>Всего за день:</b>				38,8	39,6	231,1	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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

Прием пищи	Примен пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			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	7	112,6	ТТК №85	
МОЛОКО КИЛЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011	
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ №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>375</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>180</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)	150/50	11,0	9,6	29,2	263,1	ТТК №79, 350	2011	
С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350	150	0	0	11,6	46,5	376	2011	
КОМПЮТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	40	2,6	0,4	17	81,6			
ХЛЕБ ПЕКПЕВАННЫЙ	570	15,6	11,8	68,4	459,3			
<b>Итого за обед</b>	<b>570</b>	<b>15,6</b>	<b>11,8</b>	<b>68,4</b>	<b>459,3</b>			
<b>Уплотненный пюдник</b>								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	130/40	12,9	16	33,9	374,5	ТТК №156, 350	2011	
СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №156/№350								
СНЕЖОК №401	180	5,1	4,4	7	92,5	401	2011	
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131			
<b>Итого за уплотненный пюдник</b>	<b>400</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 часов режим функционирования**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Пищевые вещества	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет.-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
<b>Неделя 4 Вариант 20</b>									
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150 160	7 2,4	3,5 1,9	29,1 12,2	175,1 76,1	175,1 395	ТТК №105 2011	
	БАТОН СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	40 5	3 1,2	1,2 1,5	20,6 0	104,8 17,7	104,8 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 КАБАНИЧЬЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	30 150	0,6 1,5	2,7 3	2,3 7,1	35,7 62,4	35,7 62,4	ТТК №28 2011	
	КОЛЛЕТЫ, БЛЮДА, ШИЦДЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	144,96	ТТК №61	
	РАГУ ОВОДНОЕ (З ВАРЧАНИТ) №344	110	2	4,3	10,8	97,7	97,7	344	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	84,8	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	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 поздник</b>	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЧИКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №32/№354	40 100/30	0,4 8,5	0 9,7	0,9 15,9	5,5 201,4	5,5 201,4	ТТК №32, 354	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	39,4		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	46		
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	83,4		
<b>Итого за Уплотненный поздник</b>		<b>400</b>	<b>12</b>	<b>11,8</b>	<b>51,2</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>Среднее значение за период</b>	<b>46,9</b>	<b>44,1</b>	<b>215,8</b>						
<b>Соотношение:</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>						