

СОГЛАСОВАНО:



Министр
Мухомбетов А. А.
13.01.2025

УТВЕРЖДАЮ



Министр
Мухомбетов А. А.
13.01.2025

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 3-7 лет,

12 часовой режим функционирования

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 Вариант 1	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТК №107	2011
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	
		Итого за завтрак	420	9,7	14,4	45,8	361,1		
		Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	
Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4				
Обед		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТК №88	
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМШАНЕМУ	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТК №7	
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед	40	3,1	0,2	20,1	94,7				
		650	27,7	21,8	89,9	673,1			
Уплотненный полдник		ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (ПОВИДИНА)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТК №65	2011
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДИОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	
Итого за Уплотненный полдник	530	21,0	20,5	93,3	654,8		2011		
Всего за день:			59,4	56,9	268,8	1 802,4			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 Вариант 2	Завтрак								
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	2011
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400	
		БАТОН	50	3,75	1,45	25,7	131		
	Итого за завтрак	400	24,7	25,3	37,9	485,2			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
		СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44	
		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75	
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
		ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		Итого за обед	650	20,6	17,7	84,9	590,8		
Уплотненный полдник		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/60	22,0	19,0	25,3	376,7	ТТК №157, 350	2011
		КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	387	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за Уплотненный полдник		470	30,5	24,5	77,0	668,0			
Всего за день:			76,6	68,3	218,8	1 835,2			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 3	КАША ЖИДКАЯ (МАННА)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	8,8	39,4	392	
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	213	
	РЫБА ВАРЕНЬЕ	45	5,5	5,0	0,3	66,6		
	РЫБА ВАРЕНЬЕ	445	14,4	9,8	51,8	351,7		
Итого за завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	398	2011
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ЯБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	ТТК №26	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №26	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК № 79	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	647	16,4	12,5	72,1	487,1		
Итого за обед		60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	2011
	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	130	7,0	4,8	32,0	208,5	166	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	
	БУЛОЧКА ВЕСУШКА	60	4,4	0,4	29,2	137,8		
Итого за Уплотненный полдник		580	28,5	26,6	130,6	898,0		
Всего за день:			80,3	49,1	274,1	1 820,2		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прим пищи	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г							
Неделя 1 Вариант 4	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	2011			
		ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393				
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371				
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	405/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3				
		Итого за завтрак	637	12,7	13,7	63,6	440,5					
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,8	0,8	19,0	91,2	399	2011			
		Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2					
Обед	Помидоры соленные	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯС	180	4,7	3,9	13,6	81	ТТК №87	2011			
		ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65				
		МАКАРОНИЧЬЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205				
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376				
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6					
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0					
		Итого за обед	730	24,7	21,2	99,3	701,6					
		Уплотненный полдник	Котлета рубленая из птицы	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	11,5	11,6	11,5		197,9	ТТК №62	2011
				ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	130	2,7	3,9	18,5		124,4	321	
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190/10	0,1	0,0	9,8		39,4	392	
БУЛОЧКА ВЕСИШКА	50			3,8	0,3	25,1	118,4					
Итого за Уплотненный полдник	500			4,0	3,0	29,6	180,9	473				
Итого за день:			60,5	53,9	277,0	1 866,5						

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прим пищи	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 Вариант 5	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	480	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011	
	КОФЕИНЫИ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	305/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011	
	Итого за завтрак	435	13,2	11,6	73,5	457,4			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	ТТК №87	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КБ	180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87		
	Плов из ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	80	3,3	0,4	21,2	102,0			
Итого за обед		610	35,4	36,1	90,1	833,0			
Уплотненный полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №77		
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	9,5	6,9	6,8	135,8	125	2011	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАННО С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,5	3,5	20,6	128,3	398	2011	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	16,1	88,3			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7			
Итого за Уплотненный полдник		470	16,7	15,4	69,5	506,6			
Всего за день:			66,3	63,3	252,7	1 880,4			

ПРЕДМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 Вариант 6	КАША ЖИДКАЯ (МАЛЕНАЯ) ЧАЙ С ЛИМОНОМ БАТОН СЫР (ТОРЦИМАИ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011	
		180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393		
		30	2,3	0,9	15,4	78,6	7		
		10	2,3	3,0	0,0	36,4			
Итого за завтрак		417	12,1	5,1	56,8	348,0			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,6	0,8	19,0	91,2	371	2011	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	ТТК №88	2011	
		180	2,7	2,1	14,5	89,2			
		140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75		
		200	0,0	0,0	15,5	61,9	376		
		50	3,3	0,4	21,2	102,0			
		50	3,8	0,3	25,1	118,4			
Итого за обед		720	23,4	16,0	90,6	612,4			
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ЧАЙ С ЛИМОНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 350	2011	
		180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393		
		20	1,5	0,1	9,7	46,0	467		
		50	4,1	3,9	28,9	167,3			
Итого за Уплотненный полдник		467	24,9	22,1	88,3	659,3			
Всего за день:			61,2	47,0	254,7	1 810,9			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сторонки рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Неделя 2 Вариант 7	Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №72	2011	
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4			
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	0,0	9,8			39,4
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6			
		Итого за завтрак	430	18,7	24,3	32,0	426,9			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011		
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4				
Обед	**	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8	ТТК №202		
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №64, 348	2011	
		МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ГОВЯДИНА) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348	2011	
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	473	
		БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	28,6	160,9			
		ХЛЕБ РЖАНОИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
		Итого за обед	705	29,1	18,8	115,0	787,1			
Уплотненный полдник		СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	2011	
		ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011	
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6			
		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4			
Итого за Уплотненный полдник	450	21,3	15,9	67,5	506,3					
Всего за день:			70,1	59,2	234,1	1 783,7				

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 Вариант 8	Завтрак	КАША ЖЕЛТАЯ (ТЕРКУПЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		ЯИЦА ВАРЕННЫЕ	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	
		Итого за завтрак	425	18,4	14,1	54,6	420,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЦАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011	
		180/5	2,0	4,5	6,6	78,7	ТТК №47		
		150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7		
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393		
		Итого за обед	425	23,4	24,0	53,7	533,4		
Уплотненный полдник	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011	
		130	4,9	4,4	31,1	188,4	205		
		180	0,6	0,3	18,1	88,3	398		
		50	3,8	0,3	25,1	118,4			
		Итого за Уплотненный полдник	510	23,6	20,4	114,9	761,3		473
Итого за день:		66,2	59,3	242,2	1 808,4				

УТВЕРЖЕНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Приним пищи	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 Вариант 9	Завтрак	КАША ЖЕЛТКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
		МОЛОКО КИРСКОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	7	
		СЫР (ПОРЦИЙМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4		
	Итого за завтрак		400	17,9	12,5	59,4	422,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/70	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28	
		ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	19,6	11,4	16,9	276,5	ТТК №68	
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
		ХЛЕБ ПЕКОВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		640	26,9	19,9	86,8	668,2			
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) С ВАНИЛЬЮ	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	ТТК №151, 351	2011	
	КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	187,3	467		
Итого за Уплотненный полдник		450	37,4	28,7	68,1	699,8			
Всего за день:			83,2	61,3	233,9	1874,1			

СТРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 Вариант 10	Завтрак	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №72	2011
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №65	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		Итого за завтрак	430	21,6	26,8	37,8	484,8		
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	ТТК №88	2011
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУБ	180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №65	
		ПТИЦА, ГУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	14,4	13,6	14,7	241,5	376	
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9		
		ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4			
		670	23,9	16,4	88,4	599,9			
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	2011	
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	8,1	5,6	36,9	234,4		166
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4		392
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за Уплотненный полдник		450	22,1	21,0	72,8	579,3			
Всего за день:			68,6	64,4	218,6	1807,4			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Неделя 3 Вариант 11	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	116,0	ТК №107	2011	
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	15,4	92,9	396		
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1		
Итого за завтрак		405	9,9	14,1	48,1	366,6				
2 Завтрак	Итого за 2 завтрака	РЕПОХИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011	
			110	0,7	0,5	31,9	137,0			
Обед	Итого за обед	ПОМИДОРЫ СОШЕНЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8	ТК №87	2011	
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТК №87		
		МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ГОВЯДИНА)	150	14,8	7,6	31,5	272,7	ТК №64		
		СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348		
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372		
		ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	670	23,9	11,8	105,8	648,7			
		ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54		2011
		КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТК №62, 355		
Уплотненный полдник	Итого за Уплотненный полдник	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011	
		ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9			
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467		
Итого за Уплотненный полдник		602	23,6	24,6	98,6	724,1				
Всего за день:			58,1	51,0	284,4	1 878,4				

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	Каша жидкая (манная)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011	
		46	5,5	5,0	0,3	68,6	213		
		180	5,0	4,4	8,3	94,3	400		
		20	1,5	0,6	10,3	52,4			
Итого за завтрак	425	19,3	14,2	50,3	406,6				
2 Завтрак	Фрукты свежие	200	0,8	0,9	19,0	91,2		2011	
Итого за 2 завтрак	110	0,8	0,8	19,0	91,2				
Обед	Салат из свеклы	60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011	
		200/10	1,7	5,5	7,5	93,5	ТТК №47		
		80	13,3	13,4	12,6	226,5	ТТК №61		
		150	8,1	5,6	36,9	234,4	166		
		200	0,1	0,0	28,4	114,0	383		
		50	3,3	0,4	21,2	102,0			
Итого за обед	750	27,3	28,4	111,5	825,0				
Уплотненный полдник	Пудинг из творога (запеченный) с соусом молочным (сладким) с ванилью	150/50	24,2	17,8	40,3	428,8	ТТК №156, 351	2011	
		200	5,6	4,9	7,8	102,8	401		
		30	2,3	0,2	15,1	71,0			
		20	1,5	2,0	14,9	83,4			
Итого за Уплотненный полдник	450	33,6	24,9	78,1	686,0				
Всего за день:		81,0	68,3	258,9	2 008,8				

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 Вариант 13	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	Итого за завтрак		415	13,3	10,2	77,1	457,7		
2 Завтрак		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак			200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед		ОГУРЕЦ СОПЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
		ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №85	2011
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	2011
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	7,1	71,0		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	720	21,9	20,1	89,2	636,7		
	Итого за обед								
	Уплотненный полдник		СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	4,1	23,8	148,3	125	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2011	
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50	4,0	3,0	29,6	160,9	478	2011	
Итого за Уплотненный полдник									
Всего за день:			57,3	44,4	287,3	1720,0			

ПЕРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Принем пищи	Принем пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества:			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводк., г					
Неделя 3 Вариант 14	Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5			
		Омлет натуральный	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72		
		Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,1	0,0	0,0	9,8	39,4	392	2011
		Батон	20	1,5	0,5	10,3	52,4			
		Итого за завтрак	420	17,9	24,0	26,9	400,7			
2 Завтрак	Сок яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011		
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4				
Обед		Помидоры соленые	50	0,6	0,0	1,2	6,8			
		Борщ с капустой и картофелем на м/б	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28		
		Голубцы ленивые	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75	2011	
		Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372		
		Хлеб пеклеваный	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
		Хлеб пеклеваный	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		Итого за обед	640	19,6	16,6	69,6	516,3			
Уплотненный полдник	Фрикадельки в соусе (говядина) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60			
		Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205		
		Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011	
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	467	2011	
		Булочка ванильная	50	4,1	3,9	28,9	167,3			
Итого за Уплотненный полдник	490	23,4	21,9	101,5	718,3					
Всего за день:			61,9	62,7	217,6	1718,7				

ТРИМЕСЕЧНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Неделя 3										
Вариант 15										
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	430	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №105	2011		
	СЫР (ГОРЧИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011		
	КОФЕИНЫ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011		
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,5	104,8				
Итого за завтрак		430	13,7	11,4	52,8	369,6				
2 Завтрак										
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011		
Обед										
Итого за обед		200	0,8	0,8	19,0	91,2				
Итого за Уплотненный полдник	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5				
	СУП С КРУПКОЙ НА КУС	180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44			
	Плов из птицы	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	2011		
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383			
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102,0				
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0				
	Итого за обед	630	37,0	38,1	98,2	887,2				
	Уплотненный полдник									
	Итого за Уплотненный полдник		70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	2011	
	Итого за Уплотненный полдник		150	2,8	5,9	14,5	134,6	344	2011	
Итого за Уплотненный полдник		180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011		
Итого за Уплотненный полдник		30	2,3	0,2	15,1	71,0				
Итого за Уплотненный полдник		447	16,9	21,3	51,0	481,8				
Итого за день:			68,4	71,6	221,0	1 829,8				

УТРАЧЕННОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводч., г				
Неделя 4 Вариант 16	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	6,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011	
	КОФЕЙНИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	300/520	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011	
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4			
Итого за завтрак		455	15,2	10,9	90,5	525,6			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	ТТК №47		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №66	2011	
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	14,4	13,6	14,7	241,5	376		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8			
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1			
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
		630	21,7	20,6	76,1	580,7			
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	2011	
	ПИКРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	467	2011	
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3			
		490	21,8	14,6	80,4	548,4			
Всего за день:			59,5	46,9	266,0	1 745,9			

ПЕРИМЕТРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4 Вариант 17	КАША вязкая молочная (рисовая) ЧАЙ с молоком или сливками БУТЕРБРОД с сыром	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102	2011	
		305/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3		
		405	9,8	16,2	57,0	425,4			
Итого за завтрак							399		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4		2011	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	САЛАТ из вареной картошки БОРЩ со сметаной ФРИКАДЕЛКИ в соусе (говядина) МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом КИСЕЛЬ из повидла, джема, варенья ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	ТТК №200	2011	
		180/5	1,3	4,3	7,1	76,6			
		70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60		
		130	4,9	4,4	31,1	188,4	205		
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383		
		40	2,6	0,4	17,0	81,6			
Итого за обед		685	21,2	24,6	93,7	696,6			
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА из ТВОРОГА с соусом молочным сладким с ванилью СНЕЖОК БАТОН	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151,477	2011	
		200	5,6	4,9	7,8	102,8	401		
		40	3,0	1,2	20,6	104,8			
Итого за Уплотненный полдник		480	36,7	27,4	58,5	647,3			
Всего за день:			68,7	68,4	228,8	1852,7			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прем пищи	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4 Вариант 18	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
	БЫР (ГОРЧИКОВЫЙ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011	
	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5			
Итого за завтрак		420	12,1	9,2	51,2	337,0			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	388	2011	
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Итого за 2 завтрак		400	1,8	1,0	38,6	174,6			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	ТТК №87		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №87		
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	489,1	ТТК №67	2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	85,0	372		
	ХЛЕБ ПЕКАВАННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,0			
	Итого за обед		610	37,9	38,5	85,8	848,2		
Уплотненный полдник	ТОРТЫ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	295	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
Итого за Уплотненный полдник		447	16,9	16,9	61,8	481,4			
Всего за день:			68,7	65,6	237,4	1 841,2			

ПЕРИМЕТРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4 Вариант 19	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,2	4,3	17,5	131,1	ТТК №85	2011
		МОЛОКО КИРСКОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
	Итого за завтрак		420	16,6	16,8	45,3	407,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	ОГУРЕЦ СОПЕНЫ	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
	СУП С КРУПой НА БУЛЬОНЕ	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44		
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	11,0	9,6	29,2	253,1	ТТК №79, 350	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011	
	ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
Итого за обед		670	17,7	12,2	83,0	530,2			
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50	24,3	18,8	38,6	432,4	ТТК №156, 350	2011	
	СНЕЖОК	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011	
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0			
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	67,3	478	2011	
Итого за Уплотненный полдник		500	37,8	29,1	101,0	733,5			
Всего за день:			73,1	56,3	248,9	1754,8			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 20	ЗАВТРАК КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) КОФЕИНЫИ НАПИТОК С МОЛОКОМ БАТОН	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	
		50	3,8	1,5	25,7	131,0		
Итого за завтрак		430	15,2	8,1	78,5	447,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ РАДУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,0	4,5	3,9	58,5	ТТК №28	2011
		180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
		70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
		150	2,8	5,9	14,9	134,5	344	
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		700	22,4	29,9	96,4	762,3		
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ ФРИКАДЕЛКИ ВКУСНЫШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫИМ С ТОМАТОМ ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		2011
		120/50	12,2	13,8	23,5	290,3	ТТК №32,355	
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
Итого за Уплотненный полдник		450	15,2	14,0	49,6	407,5		
Всего за день:			53,6	52,8	243,5	1708,5		
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ								
Итого		6	Ж	УГ	ККАЛ			
Итого за период		1 322,7	1 172,7	4 948,7	36 346,0			
Среднее значение за период		66,1	58,6	247,4	1817,3			
Соотношение:		1	1	4				