

СОГЛАСОВАНО:

заведующий

детского сада

Маша И.В. Машкина

09.01.2025



УТВЕРЖДЕНО

заведующий

Маша И.В. Машкина

09.01.2025

контактный телефон: 2012



Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 1-3 лет,

12 часовой режим функционирования

ПРОФИЛЬЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Приним пищи	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП молочный с крупой (рисовой) ТТК №107 ЧАЙ с МОЛОКОМ или СЛИВКАМИ №34 БАТОН	150	3,8	4,2	13,6	131,6	ТТК №107/1	2011
		150	2,6	2,3	11,2	76,2	394	
		40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак		350	9,4	7,7	45,4	312,6		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	Икра кабачковая консервированная СУП с макаронными изделиями на м/б ТТК №88 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 КОМПОТ из сушеных фруктов №376 ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,6	2,7	2,3	36,7		2011
		150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
		150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
		150	0	0	11,6	46,5	376	
		20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед		520	12,5	21,6	60,1	531,9		
Уплотненный полдник	ТВОРОГ с СОУСОМ(ГОВЯДИНА) ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ с САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ №392	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	2011
		110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	
		180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	
Итого за Уплотненный полдник		50	1,1	0,1	7,5	35,5		
Итого за день:	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВУЛОЧКА, ВАНИЛЬНАЯ №487	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
		445	14,2	15,1	77,0	491,0		
Всего за день:			48,0	44,6	200,2	1 410,6		

ПЕРИМЕТРИЧЕСКОЕ 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 Вариант 2	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	30	0,4	0	2,1	10,5	ТТК №72	2011	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫМ ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72		
Завтрак	МОЛОКО КИРСЕНЦОВО №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		2011	
Итого за завтрак						91,2	368	2011	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №358	200	0,8	0,8	19,0	91,2		2011	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		2011	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,6	29,5	33	2011	
	СУП С КРУПЯНОЙ БУЛВОНОЕ ТТК №44	150	1,6	1,8	10,1	64,2	ТТК №44		
	ГОЛУБЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА ДРЕМА, ВАРЕНЬЯ №393	150	0,1	0	21,1	84,8	393		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		2011	
		510	13,1	14,5	66	455,7		2011	
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	130/60	12	13,9	35,1	285,5	ТТК №157, 477	2011	
	САЛАТ С ВАНИЛЬЮ ТТК №157/№47	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	30	2,3	0,2	14,6	68,9		2011	
Итого за Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	400	17,8	17,1	64,7	456,3		2011	
Всего за день:			47,5	45,7	185,9	1377,4		2011	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводи., г			
Неделя 1								
Вариант 3								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150	6,1	3,4	25,8	163	ТТК №83	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №82	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,8	213	
Итого за завтрак	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2011
		405	13,2	9	47,2	323,4		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрака								
		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед								
	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	ТТК №28	2011
	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 ЛИМОННОМ №93	150/73,5	0,1	0	7	29	393	
	ХЛЕБ ПЕЧЕНЬЯНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		2011
		540	14,6	12,1	89,1	427,2		
Уплотненный полдник								
	ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свежая) №324	40	0,6	1,4	4	33,4	324	2011
	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШИДЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ	50/30	6,7	9,7	16,9	167,96	ТТК №61, №354	2011
	СМЕТАННЫЙ ТТК №61/№354	110	5,7	6,4	28,3	191,4	166	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПЕЧЕНЬЯ) №166	180	0,1	0,1	20,8	86	372	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		2011
		440	15,3	17,8	82,6	547,76		
Всего за день:								
			44	39,1	206,6	1373,46		

ПЕРИОДИЧЕСКОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Приним пищи	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Неделя 1 Вариант 4	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №105 ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393 БАТОН СЫР (ГОРЯЧИЙ) №7 ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	4,4	4,1	12,5	105,5	ТТК №105	2011			
		150/73,5	0,1	0	7	29	393				
		50	3,8	1,5	25,7	131					
		5	1,2	1,5	0	17,7	7				
Итого за завтрак		200	0,8	0,8	19	91,2	371				
		585	10,3	7,8	64,2	375,4					
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	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ СУП С МАКАРОНЬМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88 ТЕПЕЛЫ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 КОМПОТ ИЗ СЫВЕННЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ ПЕРКИБАВАННЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,3	0	0,7	4,1	ТТК №88	2011			
		150	2,3	1,9	12,1	74,2					
		50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65				
		110	4,1	4,4	26,3	156,1	205				
		150	0	0	11,6	48,5	376				
		20	1,3	0,2	8,5	40,8					
		20	1,5	0,1	9,7	46					
		560	16,1	14,4	84,1	521,5					
		Упомянутый подзаголовок	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62 ПОРЕ КАРТОВАЕЛНОЕ №21 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРИЛЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №92 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	6,1	8	8,1		105,6	ТТК №62	2011
				110	2,3	3,3	15,6		104,9	321	
180/10	0,1			0	9,8	35,4	392				
20	1,5			0,1	9,7	46	473				
Итого за Упомянутый подзаголовок		50	4	3	29,6	160,9		2011			
		420	14	14,4	72,8	460,8					
Всего за день:			41,3	36,9	238,8	1432,9					

СТЕРИЛИЗОВАННОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Приним пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 5	КАША ЖЕЛТКАЯ (геркулесовая) ТТК №104 КОФЕЯНЫ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БУТЕРБРОД С ДЖЕМом ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	2011
		150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2011
		300/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
Итого за завтрак		395	11	10,1	62,2	387,2		
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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯС ТТК №87 ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №87 КАСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЫЯ №33 ХЛЕБ ПЕЧЕННЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
		150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87/1	
		130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №87	2011
		150	0,1	0	21,1	84,8	383	
		20	1,3	0,2	8,5	40,8		
		40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за обед		520	17,9	20,5	100,4	617,5		
Уплотненный	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77 КАРТОФЕЛЬ ОТАВАННОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №396 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,6	2,7	2,3	35,7	ТТК №77	
		50	4,9	5,7	4,8	64,1	125	2011
		120	2,4	3,3	19	118,7	398	2011
		180	0,6	0,2	18,1	88,3		
		30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за Уплотненный полдник		410	10,7	12,2	59,3	377,8		
Всего за день:			40,5	43	239,6	1457,6		

СТРУКТУРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Премия пищи	Премия пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 Вариант 6	ЗАВТРАК	КАША ЖЕЛТКАЯ (каштан) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	2011
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393	
		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		2011
		СЫР (ГОРЦЫЯМ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	
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 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯС ТТК №88	30	0,2	0	0,5	3,9	ТТК №88	
		ГОЛубцы ленивые ТТК №75	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
		КОМПОТ ИЗ СЛИВНЫХ ФРУКТОВ №378	120/15	7,8	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	2011
		ХЛЕБ ПЕЧЕВАННЫЙ	150	0	0	11,5	46,5	376	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	12,5	52,2		
Итого за обед		540	15,3	12,9	69,2	463			
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №152.477	130/40	10,3	18,3	43,9	344,3	ТТК №152.477	2011	
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	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
Итого за Уплотненный полдник		400	16	22,3	89,5	586,6			
Всего за день:			43,3	42,4	237,2	1481,5			

УТВЕРЖДЕНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 7	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	6,1	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	392	
Завтрак	СЫР (ПОРЦИОНА)	5	1,2	1,5	0	17,7	№7	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак		355	11,7	10,8	31,7	316		2011
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1	ТТК №202	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	150/15	4,1	4	10,4	94		
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ГОВЯДИНА) С СОУСОМ	130/20	13	7,4	28,4	251,1	ТТК №64, 364	
	СМЕТАННЫЙ ТТК №64/№354	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	
	КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	20	1,5	0,1	9,7	46		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4		
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕРВАНЧНЫЙ	650	21,3	11,9	81,4	538,4		
Уплотненный подаяник	СУФЛЕ ИЗ ЯБЛЫ	50	6,2	8,9	1,3	44,8	ТТК №73	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №371	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за Уплотненный подаяник	БАТОН	60	4,5	1,74	30,84	157,2		2011
		420	17,5	17,54	77,44	505,8		
Всего за день:			81,4	40,44	208,24	1435,3		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Приним пищи	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборники рецептур	
			Белки, г	Жиры, г					
Неделя 2 Вариант 8	Завтрак	КАША ЖЕЛТКАЯ (перулесован) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	2011
		КАША С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7	397	
		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5	0,3	88,6	213	
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
			365	16,5	12,7	46,3	364,9		
Итого за завтрак							368		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2		2011	
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед		СУПЦА СОЛЕННАЯ	30	0,2	0	0,5	3,9		
		ШИШ С СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС СО СМЕТАНОМ ТТК №47	150/10	1,9	4,6	5,7	76,6	ТТК №47	
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,6	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	2011
		ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2	0	10	41,7	393	
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71			
		587	23,6	21,7	55,2	519,7			
Уплотнительный полдник		ТВОРОГ С СОУСОМ (сметана) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	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	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за Уплотнительный полдник		400	13,5	12,6	74,2	467,2			
Всего за день:			54,4	47,6	194,7	1443			

УТВЕРЖЕНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 9	УШЛА ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	2011
	МОЛОКО КИРГИЗСКОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
Итого за завтрак		350	15,1	8,7	61,8	384,7		
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		480	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10	1,5	5	7,5	90	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №88	130/5	8,9	12,2	14,2	241,8	ТТК №88	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №363	150	0,1	0	21,1	84,8	363	
	ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
		515	13,5	19,5	62,3	527,7		
Итого за обед								
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДИМ) С ВАНИЛЬЮ УТК №151/№351	130/50	16,2	12,3	29,5	365,6	ТТК №151, 351	2011
	СНЕЖОК	180	5,1	4,4	7	92,5	401	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		410	25,4	20,6	65,4	625,4		
Итого за день:			54,9	49	207,2	1612,9		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборники рецептов		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Неделя 3 Вариант 11	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫ (РИСОВОЙ) ТТК №107	150	3,5	3,9	12,3	100,8	ТТК №107	2011	
		КОФЕИНЫ НАПИТОК С МОЛОКОМ №95	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395		7
		СЫР (ГОРЦЫРИМ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7			
		БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9			
		Итого за завтрак	350	10,4	8,5	46,8	307,7			
2 Завтрак	ЯБЛОКИ БАКШИРОВАНИЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	31,9	137	388	2011		
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137				
Обед		ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1		2011	
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87		
		МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНОМ (ГОВЯДИНА) ТТК №84	150	14,8	7,6	31,5	272,7	ТТК №84		
		КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №872	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46			
		Итого за обед	520	20,1	10,3	80,2	515,7			
Удотененный подник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №84	КОЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №82/№84	30	0,4	1,5	2,3	24,6	54	2011	
		50,90	6,5	9,2	9,9	132,6	ТТК №82, 354	2011		
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №821	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011	
		ЧАЙ С ЛИМОННОМ №93	180/107	0,2	0	10	41,7	393	2011	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46			
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №87	50	4,1	3,9	28,9	157,3	457	2011	
Итого за Удотененный подник		487	15	18	79,7	518,5				
Всего за день:			46,2	37,3	238,6	1478,9				

ПЕРИОДИЧЕСКОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прим пищи	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 12	КАША ЖИДКАЯ (овсяная) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	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
Итого за завтрак	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		365	17,4	12,7	44,4	362,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,6	0,8	19,0	91,2	368	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	33	2011
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10	1,4	4,5	5,7	74,7	ТТК №47	
	КОТЛЕТЫ, ВИТОНЧИ, ШНИЦЕЛИ ГРУДЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,06	ТТК №61	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕБАДЫ) №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	
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед		520	15,2	21,8	79,2	566,16		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (запеченный) с соусом молочным (слабким) с ванилью ТТК №156/№351	130/40	12,8	15,4	35,4	374,5	ТТК №156, 351	2011
	ОМЕЖОК №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	23,5	22	77,4	645,2		
Всего за день:			55,9	57	220	1866,16		

ПЕРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Прием пищи	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал			
Неделя 3 Вариант 13	КОША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	2011	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	160	2,8	2,4	9	81,3	394		
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131			
Итого за завтрак		360	13,6	7,4	63,8	387,4			
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	ТТК №88		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88		
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №85	50/30	6,6	7,6	15,2	143,9	ТТК №85	2011	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	120	2,7	4,5	11,5	98,6	336	2011	
	КОМОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0,4	11,6	48,5	376		
	ХЛЕБ ПЕЧЕННЫЙ	40	2,6	0,1	17	81,6			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	48			
Итого за обед		590	15,9	14,7	78,2	496,4			
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74	2011	
	КАРТОФЕЛЬ ОВЯРЕН С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №151	120	2,4	3,8	14,6	119,7	151	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	160/10	0,1	0	9,8	39,4			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №32	20	1,5	0,1	9,7	46	478	2011	
Итого за Уплотненный полдник		50	3,5	5,3	26,8	160,9			
Итого за день:		430	14	17,4	63,3	437,7			
			44,4	38,7	223	1396,6			

ПЕРИМЕТРИЧЕСКОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прим. пищи	Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 14	ИГРА КВАРЦОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4		
Итого за завтрак	БАТОН	40	3	1,2	20,5	104,8		
		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 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1	ТТК №28	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС ТТК №28	150	1,5	3	7,1	62,4	ТТК №28	
	ГОЛИБЕЛЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
		505	12,3	13,8	54,7	402,3		
Удлинительный полдник	ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	50/50	8,3	9,8	15,6	154,2	ТТК №60	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	25,3	156,1	205	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА №398	180	0,6	0,3	16,1	68,3	398	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	
Итого за Удлинительный полдник		450	19,4	18,6	104	646,9		
Всего за день:			44,4	44,9	215,6	1 484,5		

УТРУЖЕНЕНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины, г			
Неделя 3 Вариант 15	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (РЕЦЕПТОВОЙ ТТК №106	150	4,4	4,1	12,5	106,5	ТТК №106	2011	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №95	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395		
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9	7		
Завтрак	СЫР (ГОРЦЛИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7		2011	
		360	13,3	8,7	47	313,4			
Итого за завтрак		200	6,8	6,8	19,0	91,2	371	2011	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Итого за 2 завтрак		30	0,8	2,7	2,3	35,7	ТТК №44		
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	150	1,8	1,8	10,1	64,2	ТТК №67	2011	
	СУП С КРУПЮЙ НА КВ ТТК №44	130	10,5	15,9	36,5	291,8	393		
	ПИЛОВ ИЗ ПШЕНИ ТТК №67	150	0,1	0	21,1	84,8			
	КИСЕЛЬ ИЗ ТОВАИДА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №93	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
	ХЛЕБ ПЕКАВАННЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	48			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	500	16,2	20,7	88,5	564,8			
Итого за обед		50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61	2011	
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	110	2	4,3	10,8	97,7	344	2011	
	РАДУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №34	180/107	0,2	0	10	41,7	393		
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №93	20	1,5	0,1	9,7	48	478		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,5	5,3	26,8	169,1			
Итого за Уплотненный полдник		427	13,5	16,2	72,7	500,86		2011	
Итого за день:			41,8	40,4	227,2	1470,26			

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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 4 Вариант 16	ЗАВТРАК	КАША ЖЕЛТОК (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	2011
		КОФЕЛИНЧАЯ НАПИТОК С МОЛОКОМ №396	150	2,3	1,8	11,4	71,3	396	2011
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30,6/20	2,2	3,7	27,4	156,7	2	2011
		БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
				396	14,6	10,2	88,5	507,9	
Итого за завтрак						91,2	366	2011	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №366	200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед		СУПЦЕЛ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	ТТК №47	
		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КРЕ ТТК №47	150	1,7	3	5,9	57,7	47	
		ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	66	2011
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед		520	1,9	0,2	8,5	40,6			
Уплотненный полдник	**	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74	2011
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/16	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	29,9	157,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		420	14,5	15,5	66,4	431,7			
Всего за день:			48,9	43,4	224,9	1467,2			

ПЕРИОДИЧЕСКОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

Для детей дошкольного возраста 1-3 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 4 Вариант 17	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГРИСОВАЯ) ТТК №102 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БАТОН СЫР (ГОРЦЫЯНИ) №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	7	
		5	1,2	1,5	0	17,7		
		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
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №3 БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200 ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 КУСЕЛЬ ИЗ ПОВИДИ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №83 ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
		1505	1,2	3	5,4	53,8	ТТК №200	
		5020	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	83	
		20	1,3	0,2	8,5	40,8		
		545	15,4	19,3	79,4	529		
Итого за обед								
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350 СНЕЖОК №401 БАТОН	130/50	16,3	13,2	27,4	365,8	ТТК №151, 350	2011
		180	5,1	4,4	7	92,6	401	
Итого за Уплотненный полдник		400	24,4	18,8	55	563,1		
Всего за день:			50,2	49,4	210,1	1543,7		

ПЕРИОДИЧЕСКОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Приним пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-тур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 19	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №45	150	4,3	3,8	14,8	112,6	ТТК №45	2011
	МОЛОКО КИРПИЧНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,9	5	0,3	68,6	213	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	Итого за завтрак	375	16,4	13,4	37,5	338,4		
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	ТТК №44	2011
	СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	150	1,8	1,8	10,1	64,2		
	ЗАПЕКАНКА ВАРТОВЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79,350	150/50	11,0	9,6	29,2	263,1	ТТК №79,350	
	КОМОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	
	ХЛЕБ ПЕЧЛЕВАЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
Итого за обед		570	16,6	11,8	68,4	469,3		
Уплотненный полдник	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
	СНЕЖОК №401	180	5,1	4,4	7	92,5	401	
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
Итого за Уплотненный полдник		400	21,8	21,9	66,6	598		
Всего за день:			64,7	47,3	190,2	1470,8		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г							
Неделя 4 Вариант 20	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	2011			
		КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,4	1,9	12,2	76,1	395				
		БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		7	2011		
		СЫР (ГОРЦИЙСКИЙ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7					
Итого за завтрак		355	13,6	6,1	61,9	373,7						
2 Завтрак	Итого за 2 завтрака	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №388	200	0,8	0,8	0,8	19,0	91,2	388	2011		
			200	0,8	0,8	0,8	19,0	91,2				
Обед	Итого за обед	ИРА КАСАЖОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7					
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	50	1,5	3	7,1	62,4	ТТК №28				
		КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕНЫЕ ТТК №61	50	6,3	6,5	15,1	144,96	ТТК №61	2011			
		РАГУ ОВОЩНОЕ (С ВАРИАНТ) №24	110	2	4,3	10,8	97,7	344	2011			
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №393	150	0,1	0	21,1	84,8	393	2011			
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6					
			25	1,9	0,2	12,5	59,2					
			555	15	19,1	85,9	666,36					
		Уплотненный полдник	Итого за уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,4	0	0,9	5,5			
				ФРИКАДЕЛЬКИ ЯГОСНЯЦКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №24	100/20	8,5	9,7	15,9	201,4	ТТК №32, 354	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					
Итого за Уплотненный полдник	Всего за день:	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,8	83,4					
			400	12	11,8	51,2	375,7					
Итого по ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ		Итого	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ккал						
		Итого за период	938,5	881,4	4 315,9	29 208,9						
		Среднее значение за период	46,9	44,1	215,8	1460,4						
		Соотношение:	1	1	4							