

СОГЛАСОВАНО:
за безупречной
МОН. Сергеевич м.п. 368
Д.п. И.С. Рубин

[illegible]

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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 1 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	160	3,8	4,2	13,6	131,6	ТТК №107/1	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №354	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394	
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
	Итого за завтрак	350	9,4	7,7	45,4	312,6		
2. Завтрак 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	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		2011
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ 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	520	23,5	21,6	60,1	531,9		
Уплотненный полдник	ТЕСТИ С СОУСОМ(ГОВЯДИНА)	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №55	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	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	
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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 2 Завтрак	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	30	0,4	0	2,1	10,5	ТТК №72	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	400	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6		
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
		350	15,8	13,3	36,2	374,2		
Итого за завтрак								
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		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 КРУПКОЙ 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	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
		510	13,1	14,5	66	455,7		
Удлотненный полдник	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	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	30	2,3	0,2	14,6	68,9		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	400	17,8	17,1	64,7	456,3		
			47,5	45,7	185,9	1377,4		
Итого за Удлотненный полдник								
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	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 3 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6	213	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	Итого за завтрак	405	13,2	9	47,2	323,4		
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	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	48		
	Итого за обед	540	14,6	12,1	59,1	427,2		
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40	0,6	1,4	4	33,4	324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61/№354	50/30	6,7	9,7	16,9	167,96	ТТК №61, №354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПРЕЧНЕВАЯ) №166	110	5,7	6,4	26,3	191,4	166	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86	372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за Уплотненный полдник		440	15,3	17,8	82,6	547,76		
	Всего за день:		44	39,1	206,6	1373,46		

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 Вариант 4	Завтрак							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150	4,4	4,1	12,5	106,5	ТТК №106	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
Итого за завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19	91,2		
		565	10,3	7,9	64,2	375,4	371	
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	30	0,3	0	0,7	4,1		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина) 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	196,1	205	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,8	46,5	376	2011
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
		560	16,1	14,4	84,1	521,6		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	50	6,1	8	8,1	109,6	ТТК №62	2011
	ПЮРЕ 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 ВЕСОУШКА №473	50	4	3	29,6	160,9	473	2011
Итого за Уплотненный полдник		420	14	14,4	72,8	460,8		
	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	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 5 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
		355	11	10,1	62,2	387,2		
	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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б ТТК №87	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87/1	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67	
	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	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за обед		520	17,9	20,5	100,4	617,5		
Уплотненный	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОНКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	50	4,9	5,7	4,8	64,1	ТТК №77	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125	120	2,4	3,3	19	118,7	125	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА №398	180	0,6	0,2	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за Уплотненный полдник		410	10,7	12,2	59,3	377,9		
Всего за день:			40,5	43	239,6	1457,6		

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 2 Вариант 6 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3,5	0,1	0	7	29	393	
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	
	Итого за завтрак	365	11,2	6,4	59,5	340,7		
2 Завтрак Итого за 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 СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		2011
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЛБ ТТК №88	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 СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
	Итого за обед	540	15,3	12,9	59,2	463		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	130/40	10,3	18,3	43,9	344,3	ТТК №152, 477	2011
	СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №152, 477							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3,5	0,1	0	7	29	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	
Итого за Уплотненный полдник		400	16	22,3	89,5	586,6		2011
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 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 2 Вариант 7 Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	ТТК №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10	0,1	0	9,8	392	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,5	0	№72	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	Итого за завтрак	355	11,7	10,8	31,7	316	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	399	2011
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	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 СМЕТАНЫМ ТТК №64/№354	130/20	13	7,4	28,4	251,1	ТТК №64, 354
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
	Итого за обед	550	21,3	11,9	81,4	538,4	
Уплотненный полдник	СУПЛЕ 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
	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	
	БАТОН	60	4,5	1,74	30,84	157,2	
Итого за Уплотненный полдник		420	17,5	17,54	77,44	505,8	
Всего за день:			51,4	40,44	208,24	1435,3	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Примерное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г			
Неделя 2 Вариант 8							
	Завтрак						
	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	ТТК №104	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	397	2011
Итого за завтрак							
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6	213
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
		365	16,5	12,7	46,3	364,9	
2. Завтрак							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	368	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	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10	1,9	4,6	5,7	76,8	ТТК №47
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7
Итого за обед							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	393
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	
Уплотненный полдник							
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
Итого за Уплотненный полдник							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	
		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	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 9 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
		350	15,1	8,7	61,8	384,7		
	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	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 ПЕЧЕНИИ С РИСОМ ТТК №68	130/5	8,9	12,2	14,2	241,8	ТТК №68	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
	Итого за обед	515	13,5	19,5	62,3	527,7		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СПЛАЖИМ) С ВАНИЛЬЮ ТТК №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		
Всего 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	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 10 Завтрак	Икра кабачковая 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	
	Чай с молоком или сливками №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394	2011
	Батон	40	3	1,2	20,6	104,8		
	Итого за завтрак	350	14,3	14,6	40,6	397		
2 Зантрак	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	Огурец соленый	30	0,2	0	0,5	3,9		
	Суп с макаронными изделиями на к/б ТТК №88	150	2,3	1,8	12,7	75,1	ТТК №88	
	Птица, тушеная в соусе с овощами ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	2011
	Компот из сухеных 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		
	Итого за обед	540	15,5	15,3	56,9	450,1		
Уплотненный полдник	Котлеты биточки, шницели рубленые ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61	2011
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая) №196	120	6,3	6,9	28,7	208,5	196	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Уплотненный полдник		400	15,8	15,6	73,7	487,56		
	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			
Неделя 3 Вариант 11								
	Завтрак							
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	3,5	3,9	12,3	100,8	ТТК №107	2011
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2011
		СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) №7	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
Итого за завтрак		БАТОН	3,4	1,3	23,1	117,9		
			10,4	8,5	46,8	307,7		
2 Завтрак		ЯБЛОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	0,7	0,5	31,9	137	388	2011
			0,7	0,5	31,9	137		
Обед		ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	0,3	0	0,7	4,1		
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87	
		МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫЮ (ГОВЯДИНА) ТТК №64	14,8	7,6	31,5	272,7	ТТК №64	2011
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	0,1	0,1	17,4	71,8	372	
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,5	0,1	9,7	46		
			20,1	10,3	80,2	515,7		
Уплотненный полдник		ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	0,4	1,5	2,3	24,6	54	2011
		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №52/№354	6,5	9,2	9,9	132,6	ТТК №52, 354	2011
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	0,2	0	10	41,7	393	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за Уплотненный полдник		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
			15	18	79,7	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	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 12 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) 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 ВАРЕНЬЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6	213	2011
		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	БАТОН	365	17,4	12,7	44,4	362,6		
Итого за завтрак								
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	2011
	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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	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			55,9	57	220	1665,16		

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 Вариант 13 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеница) 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			
		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	
	КАПУСТА 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	17		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46			
	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 ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №151	120	2,4	3,8	14,6	118,7	151	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392		180/10	0,1	0	9,8	39,4	392		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46		2011	
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА		50	3,5	5,3	26,8	160,9	478		
Итого за Уплотненный полдник		430	14	17,4	63,3	437,7			
Всего за день:			44,4	39,7	223	1396,6			

ПРИМЕНОЕ 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 3 Вариант 14 Завтрак	Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7	ТТК №72	
	Омлет натуральный ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	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 соленные	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 пеклеваный	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	
	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		
	Булочка ванильная №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	19,4	18,6	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			
Неделя 3 Вариант 15 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) ТТК №106	150	4,4	4,1	12,5	106,5	ТТК №106	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2011
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
	Итого за завтрак	350	11,3	8,7	47	313,4		
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	СУП С КРУПКОЙ НА КБ ТТК №44	150	1,8	1,8	10,1	64,2	ТТК №44	
	Плов из пшеницы ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67	2011
	Кисель из повидла, джема, варенья №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	
	Хлеб пеклеваный	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед		500	16,2	20,7	88,5	564,8		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЕНЫЕ 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
	Чай с лимоном №393	180/107	0,2	0	10	41,7	393	2011
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46		
	Булочка вешушка №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
Итого за Уплотненный полдник		427	13,5	18,2	72,7	500,86		
Всего за день:			41,8	48,4	227,2	1470,26		

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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 16 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
	Итого за завтрак	395	14,6	10,2	89,5	507,9		
2. Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №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	СУП/РЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КБ ТТК №47	150	1,7	3	5,9	57,7	ТТК №47	
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	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	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	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
Итого за Уплотненный полдник	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		420	14,5	15,5	66,4	431,7		
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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 17								
	Завтрак							
	Итого за завтрак							
2 Завтрак								
	Итого за 2 завтрак							
Обед								
	Итого за обед							
Уплотненный полдник								
	Итого за Уплотненный полдник							
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		№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4 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		2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8			
	Итого за завтрак	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		2011
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	399		2011
		380	1,7	1,0	36,7	166,3			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33		2011
		150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87		
		130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67		
		150	0,1	0,1	17,4	71,8	372		2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	0,1	0,1	17,4	71,8			
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	480	14,8	20,4	78,6	509,8			
Итого за обед									
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65		
		110	4,1	4,4	26,3	166,1	205		2011
		180/10/7	0,2	0	10	41,7	383		2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205								
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	25	1,9	0,2	12,5	59,2			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ								
Итого за Уплотненный полдник		412	12,8	12,4	64	410,9			
Всего за день:			38,8	39,6	231,1	1 390,4			

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 4 Вариант 19 Завтрак	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		
	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 СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	СУП С КРУПТОЙ 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
	Итого за обед	570	15,6	11,8	68,4	459,3		
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	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
Итого за Уплотненный полдник		400	21,8	21,9	65,6	598		
	Всего за день:		54,7	47,3	190,2	1470,8		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

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) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	160	2,4	1,9	12,2	76,1	395	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
	Итого за завтрак	355	13,6	8,1	61,9	373,7		
2. Завтрак Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №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	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	150	1,5	7,1	7,1	62,4	ТТК №28	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2	4,3	10,8	97,7	344	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ЛОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
Итого за обед		555	15	19,1	85,9	566,36		
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,4	0	0,9	5,5		
	ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУШАЛКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №32/№354	100/30	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		
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4		
Итого за Уплотненный полдник		400	12	11,8	51,2	375,7		
Всего за день:			41,4	39,8	218	1406,96		
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			