

## 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	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	160					ТТК №107/1
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150					394
	БАТОН	40					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9.4</b>	<b>7.7</b>	<b>45.4</b>	<b>312.6</b>	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
<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>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88	150					ТТК №88
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>23.5</b>	<b>21.6</b>	<b>60.1</b>	<b>531.9</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	50					ТТК №62
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110					321
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15					
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>415</b>	<b>13.7</b>	<b>15.3</b>	<b>69.9</b>	<b>456.7</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>47.5</b>	<b>44.8</b>	<b>193.1</b>	<b>1,376.3</b>	

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	30					
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130					
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					
	БАТОН	40					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>15.8</b>	<b>13.3</b>	<b>36.2</b>	<b>374.2</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 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>							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30					33
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	150					ТТК №44
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15					ТТК №75
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25						
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>13.1</b>	<b>14.5</b>	<b>66</b>	<b>455.7</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/№350	130/60					ТТК №157, 350
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180					397
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>17.8</b>	<b>17.1</b>	<b>64.7</b>	<b>456.3</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>47.5</b>	<b>45.7</b>	<b>185.9</b>	<b>1377.4</b>	

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150					ТТК №83
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213
	БАТОН	20					
<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 ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
<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 СОЛЕНЫЙ	30					
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10					ТТК №28
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79	150					ТТК № 79
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3,5					393
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>14.6</b>	<b>12.1</b>	<b>58.8</b>	<b>426.9</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40					324
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61/№354	50/30					ТТК №61, №354
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110					166
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
<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>206.3</b>	<b>1373.16</b>	

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150					ТТК №106
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150					394
	БАТОН	50					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>12</b>	<b>9.4</b>	<b>49.4</b>	<b>331.4</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 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>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30					
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10					ТТК №47
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	130					ТТК №7
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>20.43</b>	<b>19.4</b>	<b>50.02</b>	<b>464.6</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИЙ) ТТК №151/№351	130/40					ТТК №151/351
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					401
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50					473
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>25.1</b>	<b>19.4</b>	<b>64.9</b>	<b>610.5</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>58.33</b>	<b>49</b>	<b>183.32</b>	<b>1497.7</b>	

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150					ТТК №104
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150					395
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20					2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>11</b>	<b>10.1</b>	<b>62.2</b>	<b>387.2</b>	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
<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					33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б ТТК №87	150					ТТК №87/1
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130					ТТК №67
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>17.9</b>	<b>20.5</b>	<b>100.4</b>	<b>617.5</b>	
<b>Уплотненный</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	50					ТТК №77
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	120					151
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>410</b>	<b>10.7</b>	<b>12.6</b>	<b>54.4</b>	<b>365.9</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>40.5</b>	<b>43.4</b>	<b>234.7</b>	<b>1445.7</b>	

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150					ТТК №83
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					400
	БАТОН	50					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>15.4</b>	<b>10.1</b>	<b>59.5</b>	<b>390.3</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 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>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30					
	СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201	150/15/10					ТТК №201
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15					ТТК №75
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45					
<b>Итого за обед</b>		<b>585</b>	<b>16.3</b>	<b>14.9</b>	<b>76.4</b>	<b>517.5</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	130/40					ТТК №152, 350
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3,5					393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75					458
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>425</b>	<b>17</b>	<b>21.2</b>	<b>113.6</b>	<b>677</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>49.5</b>	<b>47</b>	<b>268.5</b>	<b>1676</b>	

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130					ТТК №72
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392
	БАТОН	30					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>10.5</b>	<b>9.3</b>	<b>31.7</b>	<b>298.3</b>	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
<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>	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	30					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	150/15					ТТК №202
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №64/№354	130/20					ТТК №64, 354
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150					372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35					
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>19.8</b>	<b>11.8</b>	<b>71.7</b>	<b>492.4</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	50					ТТК №73
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110					321
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180					394
	БАТОН	60					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>16.17</b>	<b>16.64</b>	<b>60.74</b>	<b>396.67</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>47.37</b>	<b>37.94</b>	<b>181.84</b>	<b>1262.47</b>	

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150					ТТК №104
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150					397
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213
	БАТОН	20					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>16.5</b>	<b>12.7</b>	<b>46.3</b>	<b>364.9</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 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>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30					
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10					ТТК №47
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
<b>Итого за обед</b>		<b>587</b>	<b>23.6</b>	<b>21.7</b>	<b>54.9</b>	<b>519.4</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30					ТТК №65
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110					205
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>13.5</b>	<b>12.6</b>	<b>74.2</b>	<b>467.2</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>54.4</b>	<b>47.8</b>	<b>194.4</b>	<b>1442.7</b>	



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150					ТТК №105
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					400
	БАТОН	50					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>16.3</b>	<b>10.2</b>	<b>61.8</b>	<b>402.4</b>	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
<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					33
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10					ТТК №28
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	130/5					ТТК №68
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
<b>Итого за обед</b>		<b>515</b>	<b>13.5</b>	<b>19.5</b>	<b>62.3</b>	<b>527.7</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	130/50					ТТК №151, 351
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					401
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>410</b>	<b>25.4</b>	<b>20.6</b>	<b>65.4</b>	<b>625.4</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>56.1</b>	<b>50.5</b>	<b>207.2</b>	<b>1630.6</b>	

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130					ТТК №72
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150					394
	БАТОН	40					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>14.3</b>	<b>14.6</b>	<b>40.6</b>	<b>397</b>	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
<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 СОЛЕНЫЙ	30					
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б ТТК №88	150					ТТК №88
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150					ТТК №66
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>15.5</b>	<b>15.3</b>	<b>66.6</b>	<b>449.8</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50					ТТК №61
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	120					166
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>15.8</b>	<b>15.6</b>	<b>73.7</b>	<b>487.56</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>46.5</b>	<b>45.7</b>	<b>198.6</b>	<b>1409.46</b>	

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3 День 11</b>							
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	150					ТТК №107
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150					395
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
	БАТОН	45					
<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>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 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>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	150					ТТК №87
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150					ТТК №64
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150					372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>20.1</b>	<b>10.3</b>	<b>79.8</b>	<b>512.6</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	30					54
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №62/№354	50/30					ТТК №62, 354
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110					321
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>487</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>76.7</b>	<b>518.5</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>46.3</b>	<b>37.6</b>	<b>222.3</b>	<b>1430</b>	

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 12</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150					ТТК №83
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					400
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213
	БАТОН	20					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>17.4</b>	<b>12.7</b>	<b>44.4</b>	<b>362.6</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110					388
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>110</b>	<b>0.7</b>	<b>0.5</b>	<b>31.9</b>	<b>137.0</b>	
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30					33
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10					ТТК №47
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50					ТТК №61
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110					166
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>15.2</b>	<b>21.5</b>	<b>79.2</b>	<b>564.96</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351	130/40					ТТК №156, 351
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>410</b>	<b>22.5</b>	<b>22</b>	<b>77.4</b>	<b>645.2</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>55.8</b>	<b>56.7</b>	<b>232.9</b>	<b>1709.76</b>	

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 13</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150					ТТК №105
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	160					394
	БАТОН	50					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>13.6</b>	<b>7.4</b>	<b>63.8</b>	<b>387.4</b>	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
<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 СОЛЕНЫЙ	30					
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	150					ТТК №88
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30					ТТК №65
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	120					336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>15.9</b>	<b>14.7</b>	<b>77.9</b>	<b>496.1</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50					ТТК №74
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	120					151
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>430</b>	<b>14</b>	<b>17.4</b>	<b>63.3</b>	<b>437.5</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>44.4</b>	<b>39.7</b>	<b>222.7</b>	<b>1396.1</b>	

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 14</b>								
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30						
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130						ТТК №72
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	160						397
	БАТОН	40						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>14.9</b>	<b>15</b>	<b>42.52</b>	<b>411.15</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399	
<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>	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	30						
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б ТТК №28	150						ТТК №28
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150						ТТК №7
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150						372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>22.5</b>	<b>20.1</b>	<b>59.3</b>	<b>513.8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК № 32/№350	100/40					ТТК № 32, 350	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>15.8</b>	<b>15</b>	<b>78.7</b>	<b>538</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>54.1</b>	<b>50.3</b>	<b>198.22</b>	<b>1538.05</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 15</b>							
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150					ТТК №106
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150					395
	БАТОН	45					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
<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 №368, №371	200					368, 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					
	СУП С КРУПОЙ НА К/Б ТТК №44	150					ТТК №44
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130					ТТК №67
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<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>	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50					ТТК №61
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110					344
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478
<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>41.8</b>	<b>48.4</b>	<b>227.2</b>	<b>1470.26</b>	

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 16</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150					ТТК №105
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150					395
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20					2
	БАТОН	40					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>395</b>	<b>14.6</b>	<b>10.2</b>	<b>88.5</b>	<b>507.9</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 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>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30					
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б ТТК №47	150					ТТК №47
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150					ТТК №66
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>12.1</b>	<b>16.2</b>	<b>41.3</b>	<b>344.2</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50					ТТК №74
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110					321
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>420</b>	<b>14.5</b>	<b>15.5</b>	<b>66.4</b>	<b>431.7</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>42</b>	<b>42.7</b>	<b>215.2</b>	<b>1375</b>	



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 17</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	150					ТТК №102
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150					394
	БАТОН	45					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9.5</b>	<b>11.1</b>	<b>58</b>	<b>375.3</b>	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
<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					33
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	150/5					ТТК №200
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	50/30					ТТК №60
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110					205
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
<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					ТТК №151, 350
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					401
	БАТОН	40					
<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>1542.5</b>	

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 18</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150					ТТК №104
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	160					397
	БАТОН	40					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>12.6</b>	<b>8.5</b>	<b>57.12</b>	<b>354.35</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>192</b>	
<b>Обед</b>							
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б ТТК №87	150					ТТК №87
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150					372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>23.1</b>	<b>19.4</b>	<b>63.9</b>	<b>527.2</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30					ТТК №65
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110					166
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>415</b>	<b>16.3</b>	<b>16.6</b>	<b>87</b>	<b>566.2</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>55</b>	<b>45.5</b>	<b>250.02</b>	<b>1639.75</b>	

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 19</b>							
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	150					ТТК №85
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					400
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213
	БАТОН	30					
<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 ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
<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 СОЛЕНЫЙ	30					
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	150					ТТК №44
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350	150/50					ТТК №79, 350
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>17.1</b>	<b>11.8</b>	<b>78</b>	<b>503.3</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350	130/40					ТТК №156, 350
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					401
	БАТОН	50					
<b>Итого за Уплотненный полдник</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>56.2</b>	<b>47.3</b>	<b>199.8</b>	<b>1514.8</b>	

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 20</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150					ТТК №105
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	160					395
	БАТОН	40					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
<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 №368, №371	200					368, 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					
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	150					ТТК №28
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50					ТТК №61
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110					344
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					
<b>Итого за обед</b>		<b>555</b>	<b>15</b>	<b>19.1</b>	<b>85.9</b>	<b>566.36</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	40					
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №59/№354	100/30					ТТК №59, 354
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>10.65</b>	<b>13.6</b>	<b>55</b>	<b>408.3</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>40.05</b>	<b>41.6</b>	<b>221.8</b>	<b>1439.56</b>	

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
<b>Итого за период</b>	<b>848.6</b>	<b>850.3</b>	<b>3,956.2</b>	<b>27,820.3</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>42.4</b>	<b>42.5</b>	<b>197.8</b>	<b>1391.0</b>
<b>Соотношение:</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

## 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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180					ТТК №107	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200					394	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10					1	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>9.7</b>	<b>14.4</b>	<b>45.8</b>	<b>361.1</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>		
<b>Обед</b>								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50					20	2011
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88	180					ТТК №88	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>26.1</b>	<b>21.7</b>	<b>79.5</b>	<b>624.4</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	70					ТТК №62	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130					321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>500</b>	<b>22.2</b>	<b>19.7</b>	<b>93.8</b>	<b>647.4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>59.0</b>	<b>56.0</b>	<b>238.7</b>	<b>1,716.3</b>		

## 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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150					ТТК №72	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200					400	2011
	БАТОН	50						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>24.7</b>	<b>25.3</b>	<b>37.9</b>	<b>485.2</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	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>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50					33	2011
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180					ТТК №44	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/30					ТТК №75	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>20.6</b>	<b>17.7</b>	<b>84.9</b>	<b>590.8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/№350	150/60					ТТК №157, 350	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200					397	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
	ПЕЧЕНЬЕ	20						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>470</b>	<b>30.5</b>	<b>24.5</b>	<b>77.0</b>	<b>668.0</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>76.6</b>	<b>68.3</b>	<b>218.8</b>	<b>1,835.2</b>		

## 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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180					ТТК №83	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	БАТОН	20						
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	45					213	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>14.4</b>	<b>9.8</b>	<b>51.8</b>	<b>351.7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50						
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10					ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79	150					ТТК № 79	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
<b>Итого за обед</b>		<b>647</b>	<b>16.4</b>	<b>12.5</b>	<b>72.1</b>	<b>485.9</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60					324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61/№354	70/30					ТТК №61, 354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130					166	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>530</b>	<b>24.5</b>	<b>23.6</b>	<b>101.0</b>	<b>731.6</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>56.3</b>	<b>46.1</b>	<b>244.5</b>	<b>1,652.6</b>		

## 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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180					ТТК №106	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180					394	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15					3	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>14.4</b>	<b>15.2</b>	<b>48.6</b>	<b>395.2</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	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>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60						
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/10					ТТК №47	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №67	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>24.9</b>	<b>22.3</b>	<b>66.8</b>	<b>575.7</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГАС СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/50					ТТК №151/351	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					401	2011
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50					473	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>37.3</b>	<b>27.8</b>	<b>68.8</b>	<b>693.4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>77.4</b>	<b>66.1</b>	<b>203.2</b>	<b>1,755.5</b>		



## 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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180					ТТК №104	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200					395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20					2	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>13.2</b>	<b>11.6</b>	<b>73.5</b>	<b>457.4</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>		
<b>Обед</b>								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50					20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б ТТК №87	180					ТТК №87/1	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150					ТТК №7	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>36.9</b>	<b>36.2</b>	<b>99.8</b>	<b>879.0</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	70					ТТК №77	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	130					166	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>470</b>	<b>17.0</b>	<b>16.0</b>	<b>64.8</b>	<b>495.1</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>68.1</b>	<b>64.0</b>	<b>257.7</b>	<b>1,914.9</b>		

## 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	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Неделя 2</b>									
<b>День 6</b>									
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180					ТТК №83		
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180					400		2011
	БАТОН	30							
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					7		2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>16.9</b>	<b>12.5</b>	<b>55.1</b>	<b>400.6</b>			
<b>2 Завтрак</b>									
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	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>									
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50							
	СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201	200/20/10					ТТК №201		
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/50					ТТК №75		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200					376		2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50							
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>23.4</b>	<b>18.6</b>	<b>88.2</b>	<b>630.1</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>									
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	150/50					ТТК №152, 350	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20							
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75					458		2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>492</b>	<b>25.8</b>	<b>21.0</b>	<b>112.1</b>	<b>748.4</b>			
<b>Всего за день:</b>			<b>66.9</b>	<b>52.9</b>	<b>274.4</b>	<b>1,870.3</b>			

## 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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150					ТТК №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	БАТОН	30						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>18.7</b>	<b>24.3</b>	<b>32.0</b>	<b>426.9</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	180/25					ТТК №202	
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №64/№348	150/30					ТТК №64, 348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
<b>Итого за обед</b>		<b>655</b>	<b>25.1</b>	<b>15.8</b>	<b>85.4</b>	<b>606.2</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	70					ТТК №73	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130					321	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200					394	2011
	БАТОН	30						
	ПЕЧЕНЬЕ	20						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>20.8</b>	<b>13.7</b>	<b>66.5</b>	<b>481.4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>65.6</b>	<b>54.0</b>	<b>203.5</b>	<b>1,597.9</b>		

## 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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180					ТТК №104	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180					397	2011
	БАТОН	20						
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	45					213	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>18.4</b>	<b>14.1</b>	<b>54.6</b>	<b>420.5</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	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>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50					20	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/5					ТТК №47	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
<b>Итого за обед</b>		<b>622</b>	<b>23.4</b>	<b>24.0</b>	<b>53.7</b>	<b>533.4</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТТК №65	70/30					ТТК №65	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130					205	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>510</b>	<b>23.1</b>	<b>22.7</b>	<b>112.1</b>	<b>769.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>65.7</b>	<b>61.6</b>	<b>239.4</b>	<b>1,814.6</b>		

## 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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180					ТТК №105	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180					400	2011
	БАТОН	30						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10					7	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>17.9</b>	<b>12.5</b>	<b>59.4</b>	<b>422.7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50					33	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10					ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	150					ТТК №68	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>26.9</b>	<b>19.9</b>	<b>86.8</b>	<b>667.6</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/50					ТТК №151, 351	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					401	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>37.4</b>	<b>28.7</b>	<b>68.1</b>	<b>699.8</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>83.2</b>	<b>61.3</b>	<b>233.9</b>	<b>1,873.5</b>		

## 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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150					ТТК №72	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200					394	2011
	БАТОН	30						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>21.6</b>	<b>26.8</b>	<b>37.8</b>	<b>484.8</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50						
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б ТТК №88	180					ТТК №88	
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150					ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>23.9</b>	<b>16.4</b>	<b>88.4</b>	<b>599.9</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70					ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150					166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>22.1</b>	<b>21.0</b>	<b>72.8</b>	<b>579.3</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>68.6</b>	<b>64.4</b>	<b>218.6</b>	<b>1,747.4</b>		

## 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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 11</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180					ТТК №107	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180					395	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	35/10					1	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>9.9</b>	<b>14.1</b>	<b>48.1</b>	<b>368.6</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	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>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	180					ТТК №87	
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150					ТТК №64	
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30					348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>23.9</b>	<b>11.8</b>	<b>105.8</b>	<b>648.7</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50					54	2011
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№355	70/50					ТТК №62, 355	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150					321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>602</b>	<b>23.6</b>	<b>24.6</b>	<b>98.6</b>	<b>724.1</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>58.2</b>	<b>51.3</b>	<b>271.5</b>	<b>1,832.6</b>		

## 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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 12</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180					ТТК №83	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180					400	2011
	БАТОН	20						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>19.3</b>	<b>14.2</b>	<b>50.3</b>	<b>406.6</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110					388	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>110</b>	<b>0.7</b>	<b>0.5</b>	<b>31.9</b>	<b>137.0</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60					33	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	200/10					ТТК №47	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	80					ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150					166	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>27.3</b>	<b>28.4</b>	<b>111.5</b>	<b>823.8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351	150/50					ТТК №156, 351	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					401	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	ПЕЧЕНЬЕ	20						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>33.6</b>	<b>24.9</b>	<b>78.1</b>	<b>686.0</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>80.9</b>	<b>68.0</b>	<b>271.8</b>	<b>2,053.4</b>		



## 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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b> <b>День 13</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180					ТТК №105	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180					394	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20					2	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>13.3</b>	<b>10.2</b>	<b>77.1</b>	<b>457.7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50						
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	180					ТТК №88	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТТК №65	70/30					ТТК №65	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130					336	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>21.9</b>	<b>20.1</b>	<b>89.2</b>	<b>636.7</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70					ТТК №74	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150					151	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>500</b>	<b>20.9</b>	<b>16.8</b>	<b>73.1</b>	<b>536.3</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>57.1</b>	<b>47.3</b>	<b>259.0</b>	<b>1,714.1</b>		

## 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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 14</b>								
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150					ТТК №72	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200					397	2011
	БАТОН	20						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>21.7</b>	<b>27.3</b>	<b>33.8</b>	<b>474.5</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50						
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б ТТК №28	180					ТТК №28	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>24.6</b>	<b>21.0</b>	<b>73.2</b>	<b>586.2</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК № 32/№350	140/50					ТТК № 32, 350	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>27.5</b>	<b>35.3</b>	<b>85.3</b>	<b>785.4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>74.8</b>	<b>83.8</b>	<b>211.9</b>	<b>1,929.5</b>		

## 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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 15</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180					ТТК №106	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10					7	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200					395	2011
	БАТОН	40						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>13.7</b>	<b>11.4</b>	<b>52.8</b>	<b>369.6</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.0</b>	<b>91.2</b>		
<b>Обед</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	СУП С КРУПОЙ НА К/Б ТТК №44	180					ТТК №44	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150					ТТК №66	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>37.0</b>	<b>38.1</b>	<b>98.2</b>	<b>887.2</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70					ТТК №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150					321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>497</b>	<b>20.4</b>	<b>26.6</b>	<b>77.8</b>	<b>650.9</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>71.9</b>	<b>76.9</b>	<b>247.8</b>	<b>1,998.9</b>		

## 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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 16</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180					ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200					395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20					2	2011
	БАТОН	20						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>15.2</b>	<b>10.9</b>	<b>90.5</b>	<b>525.6</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	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>	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50						
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б ТТК №47	180					ТТК №47	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150					ТТК №67	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>19.4</b>	<b>17.7</b>	<b>53.8</b>	<b>455.6</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70					ТТК №74	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130					344	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>490</b>	<b>21.8</b>	<b>14.6</b>	<b>80.4</b>	<b>548.4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>57.2</b>	<b>44.0</b>	<b>243.7</b>	<b>1,620.8</b>		

## 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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4 День 17</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	180					ТТК №102	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180					394	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10					3	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>9.8</b>	<b>16.2</b>	<b>57.0</b>	<b>425.4</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50					20	2011
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	180/5					ТТК №200	
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ ТТК №60	70/30					ТТК №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130					205	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
<b>Итого за обед</b>		<b>685</b>	<b>21.2</b>	<b>24.6</b>	<b>93.7</b>	<b>695.4</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350	150/60					ТТК №151, 350	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					401	2011
	БАТОН	40						
	ПЕЧЕНЬЕ	30						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>480</b>	<b>39.0</b>	<b>30.3</b>	<b>80.8</b>	<b>772.4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>71.0</b>	<b>71.3</b>	<b>251.1</b>	<b>1,976.6</b>		

## 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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 18</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/5					ТТК №104	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180					397	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					7	2011
<b>Итого за завтрак</b>	БАТОН	25						
		<b>400</b>	<b>15.6</b>	<b>12.2</b>	<b>56.4</b>	<b>399.5</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Итого за 2 завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	2011
		<b>200</b>	<b>3.0</b>	<b>1.0</b>	<b>42.0</b>	<b>192.0</b>		
<b>Обед</b>								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б ТТК №87	180					ТТК №87	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>26.7</b>	<b>21.1</b>	<b>73.7</b>	<b>597.6</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТТК №65	70/30					ТТК №65	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130					166	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75					458	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>505</b>	<b>24.4</b>	<b>20.4</b>	<b>123.5</b>	<b>799.0</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>69.7</b>	<b>54.7</b>	<b>295.6</b>	<b>1,988.1</b>		

## 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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 19</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	180					ТТК №85	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180					400	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15					3	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>16.6</b>	<b>16.8</b>	<b>45.3</b>	<b>407.7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50						
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180					ТТК №44	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350	150/50					ТТК №79, 350	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>17.7</b>	<b>12.2</b>	<b>83.0</b>	<b>530.2</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350	150/50					ТТК №156, 350	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					401	2011
	БАТОН	50						
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>500</b>	<b>37.2</b>	<b>30.5</b>	<b>98.9</b>	<b>835.3</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>72.5</b>	<b>59.7</b>	<b>246.8</b>	<b>1,856.6</b>		

## 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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 20</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180					ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200					395	2011
	БАТОН	50						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>15.2</b>	<b>8.1</b>	<b>78.5</b>	<b>447.5</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.0</b>	<b>91.2</b>		
<b>Обед</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	180					ТТК №28	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70					ТТК №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150					344	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>22.4</b>	<b>29.9</b>	<b>96.4</b>	<b>762.3</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	50						
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №59/№355	120/50					ТТК №59, 355	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>20.0</b>	<b>25.5</b>	<b>48.8</b>	<b>509.2</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>58.4</b>	<b>64.3</b>	<b>242.7</b>	<b>1,810.2</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
<b>Итого за период</b>	<b>1,086.1</b>	<b>1,096.6</b>	<b>4,802.3</b>	<b>34,560.1</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>54.3</b>	<b>54.8</b>	<b>240.1</b>	<b>1728.0</b>
<b>Соотношение:</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180					ТТК №107	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200					394	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10					1	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>9.7</b>	<b>14.4</b>	<b>45.8</b>	<b>361.1</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50					20	2011
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88	180					ТТК №88	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>26.1</b>	<b>21.7</b>	<b>79.5</b>	<b>624.4</b>		
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200					383	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4.2</b>	<b>3.9</b>	<b>57.3</b>	<b>281.3</b>		
<b>Ужин</b>	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	70					ТТК №62	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130					321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>18.1</b>	<b>15.8</b>	<b>64.9</b>	<b>480.1</b>		
<b>2 Ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>64.2</b>	<b>60.4</b>	<b>274.1</b>	<b>1,922.8</b>		

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150					ТТК №72	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200					400	2011
	БАТОН	50						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>24.7</b>	<b>25.3</b>	<b>37.9</b>	<b>485.2</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200					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>								
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50					33	2011
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180					ТТК №44	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/30					ТТК №75	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>20.6</b>	<b>17.7</b>	<b>84.9</b>	<b>590.8</b>		
<b>Полдник</b>								
<b>Полдник</b>	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>3.9</b>	<b>4.9</b>	<b>47.0</b>	<b>247.9</b>		
<b>Ужин</b>								
<b>Ужин</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/350	150/60					ТТК №157, 350	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200					397	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>29.0</b>	<b>22.5</b>	<b>62.1</b>	<b>584.6</b>		
<b>2 ужин</b>								
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>84.1</b>	<b>75.6</b>	<b>257.9</b>	<b>2,092.2</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180					ТТК №83	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	БАТОН	20						
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>14.4</b>	<b>9.8</b>	<b>51.8</b>	<b>351.7</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>		
<b>Обед</b>								
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50						
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10					ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79	150					ТТК № 79	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
<b>Итого за обед</b>		<b>647</b>	<b>16.4</b>	<b>12.5</b>	<b>72.1</b>	<b>485.9</b>		
<b>Полдник</b>								
<b>Полдник</b>	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200					394	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>6.8</b>	<b>7.4</b>	<b>52.8</b>	<b>305.8</b>		
<b>Ужин</b>								
<b>Ужин</b>	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60					324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61/№354	70/30					ТТК №61, 354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130					166	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>530</b>	<b>24.5</b>	<b>23.6</b>	<b>101.0</b>	<b>731.6</b>		
<b>2 Ужин</b>								
<b>2 Ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>68.2</b>	<b>57.9</b>	<b>304.3</b>	<b>2,050.9</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180				394	3	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180						
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>14.4</b>	<b>15.2</b>	<b>48.6</b>	<b>395.2</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200				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>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60				376	3	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/10						
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150						
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>24.9</b>	<b>22.3</b>	<b>66.8</b>	<b>575.7</b>		
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50				383		2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200						
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>4.1</b>	<b>3.0</b>	<b>58.0</b>			
<b>Ужин</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/60				393		2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7						
	БАТОН	45						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>452</b>	<b>31.5</b>	<b>21.6</b>	<b>65.6</b>	<b>597.8</b>		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180				401		2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>80.8</b>	<b>67.3</b>	<b>265.0</b>	<b>2,027.3</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180					ТТК №104	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200					395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20					2	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>13.2</b>	<b>11.6</b>	<b>73.5</b>	<b>457.4</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50					20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б ТТК №87	180					ТТК №87	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150					ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>36.9</b>	<b>36.2</b>	<b>99.8</b>	<b>879.0</b>		
<b>Полдник</b>	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200					397	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>7.7</b>	<b>8.2</b>	<b>53.7</b>	<b>321.1</b>		
<b>Ужин</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	70					ТТК №77	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	130					151	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>470</b>	<b>17.0</b>	<b>16.0</b>	<b>64.8</b>	<b>495.1</b>		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>80.9</b>	<b>76.6</b>	<b>318.4</b>	<b>2,328.5</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180				ТТК №83		
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180				400	2011	
	БАТОН	30						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10				7	2011	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>16.9</b>	<b>12.5</b>	<b>55.1</b>	<b>400.6</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	200				371	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>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50						
	СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201	200/20/10				ТТК №201		
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/50				ТТК №75		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200				376	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>23.4</b>	<b>18.6</b>	<b>88.2</b>	<b>630.1</b>		
<b>Полдник</b>	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75				458	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392	2011	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>275</b>	<b>5.1</b>	<b>2.8</b>	<b>62.5</b>	<b>295.8</b>		
<b>Ужин</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	150/60				ТТК №152, 350	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7				393	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>452</b>	<b>22.8</b>	<b>19.0</b>	<b>72.3</b>	<b>558.7</b>		
<b>2 УЖИН</b>	КЕФИР №401	180				401	2011	
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>74.1</b>	<b>58.1</b>	<b>304.1</b>	<b>2,068.9</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150					ТТК №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	БАТОН	30						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>18.7</b>	<b>24.3</b>	<b>32.0</b>	<b>426.9</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	180/25					ТТК №202	
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №64/№348	150/30					ТТК №64, 348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
<b>Итого за обед</b>		<b>655</b>	<b>25.1</b>	<b>15.8</b>	<b>85.4</b>	<b>606.2</b>		
<b>Полдник</b>	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200					398	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4.5</b>	<b>5.2</b>	<b>57.3</b>	<b>306.6</b>		
<b>Ужин</b>	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	70					ТТК №73	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150					321	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200					394	2011
	БАТОН	40						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>460</b>	<b>20.4</b>	<b>12.7</b>	<b>59.7</b>	<b>443.7</b>		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>74.8</b>	<b>62.6</b>	<b>261.0</b>	<b>1,959.3</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180				ТТК №104		
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180				397	2011	
	БАТОН	20						
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45				213	2011	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>18.4</b>	<b>14.1</b>	<b>54.6</b>	<b>420.5</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200				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>								
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50				20	2011	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/5				ТТК №47		
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150				ТТК №7		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7				393	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
<b>Итого за обед</b>		<b>622</b>	<b>23.4</b>	<b>24.0</b>	<b>53.7</b>	<b>533.4</b>		
<b>Полдник</b>								
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50				478	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				392	2011	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>3.6</b>	<b>5.3</b>	<b>36.6</b>	<b>208.5</b>		
<b>Ужин</b>								
<b>Ужин</b>	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30				ТТК №65		
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130				205	2011	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180				398	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>460</b>	<b>19.6</b>	<b>17.4</b>	<b>85.3</b>	<b>600.4</b>		
<b>2 ужин</b>								
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180				401	2011	
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>70.9</b>	<b>66.0</b>	<b>256.2</b>	<b>1,946.5</b>		



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Неделя 2</b>									
<b>День 9</b>									
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180					ТТК №105		
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180					400		2011
	БАТОН	30							
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10					7		2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>17.9</b>	<b>12.5</b>	<b>59.4</b>	<b>422.7</b>			
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200					399	2011	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>			
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50					33	2011	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10					ТТК №28		
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	150					ТТК №68		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383		2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20							
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>26.9</b>	<b>19.9</b>	<b>86.8</b>	<b>667.6</b>			
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392		2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4.2</b>	<b>3.9</b>	<b>38.7</b>	<b>206.7</b>			
<b>Ужин</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/60					ТТК №151, 351	2011	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200					398		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40							
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>31.7</b>	<b>20.8</b>	<b>72.7</b>	<b>631.0</b>			
<b>2 УЖИН</b>	КЕФИР №401	180					401	2011	
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>			
<b>Всего за день:</b>			<b>86.8</b>	<b>61.7</b>	<b>284.2</b>	<b>2,103.9</b>			

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
<b>Неделя 2</b>										
<b>День 10</b>										
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50								
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150							ТТК №72	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200							394	2011
	БАТОН	30								
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>21.6</b>	<b>26.8</b>	<b>37.8</b>	<b>484.8</b>				
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200					399	2011		
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>				
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50								
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б ТТК №88	180							ТТК №88	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150							ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200							376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40								
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50								
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>23.9</b>	<b>16.4</b>	<b>88.4</b>	<b>599.9</b>				
<b>Полдник</b>	ПЕЧЕНЬЕ	50								
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200							395	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>6.9</b>	<b>7.3</b>	<b>54.2</b>	<b>311.6</b>				
<b>Ужин</b>	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70								
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150							ТТК №61	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10							166	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30							392	2011
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>22.1</b>	<b>21.0</b>	<b>72.8</b>	<b>579.3</b>				
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011		
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>				
<b>Всего за день:</b>			<b>80.6</b>	<b>76.1</b>	<b>279.8</b>	<b>2,151.5</b>				

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 11</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180					ТТК №107	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180					395	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	35/10					1	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>9.9</b>	<b>14.1</b>	<b>48.1</b>	<b>368.6</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200					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>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	180					ТТК №87	
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150					ТТК №64	
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30					348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>23.9</b>	<b>11.8</b>	<b>105.8</b>	<b>648.7</b>		
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200					383	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4.2</b>	<b>3.9</b>	<b>57.3</b>	<b>281.3</b>		
<b>Ужин</b>	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50					54	2011
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№355	70/50					ТТК №62, 355	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150					321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>552</b>	<b>19.5</b>	<b>20.7</b>	<b>69.7</b>	<b>556.8</b>		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>63.4</b>	<b>55.7</b>	<b>306.9</b>	<b>2,039.1</b>		

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 12</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180				406.6	ТТК №83	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180					400	2011
	БАТОН	20						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>19.3</b>	<b>14.2</b>	<b>50.3</b>			
<b>2 Завтрак</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110					388	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>110</b>	<b>0.7</b>	<b>0.5</b>	<b>31.9</b>		<b>137.0</b>	
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60				823.8	33	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	200/10					ТТК №47	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	80					ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150					166	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>27.3</b>	<b>28.4</b>	<b>111.5</b>			
<b>Полдник</b>	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>3.9</b>	<b>4.9</b>	<b>47.0</b>		<b>247.9</b>	
<b>Ужин</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351	150/60				582.4	ТТК №156, 351	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>452</b>	<b>27.9</b>	<b>18.5</b>	<b>73.3</b>			
<b>2 Ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>		<b>92.5</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>84.2</b>	<b>70.9</b>	<b>321.0</b>		<b>2,290.2</b>	

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 13</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180					ТТК №105	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180					394	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20					2	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>13.3</b>	<b>10.2</b>	<b>77.1</b>	<b>457.7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50						
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	180					ТТК №88	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30					ТТК №65	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130					336	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>21.9</b>	<b>20.1</b>	<b>89.2</b>	<b>636.7</b>		
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200					398	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4.2</b>	<b>5.6</b>	<b>46.9</b>	<b>267.2</b>		
<b>Ужин</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70					ТТК №74	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150					151	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>20.9</b>	<b>16.8</b>	<b>73.1</b>	<b>536.3</b>		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>66.4</b>	<b>57.3</b>	<b>312.9</b>	<b>2,073.8</b>		

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 14</b>								
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150					ТТК №72	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200					397	2011
	БАТОН	20						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>21.7</b>	<b>27.3</b>	<b>33.8</b>	<b>474.5</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50						
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б ТТК №28	180					ТТК №28	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>24.6</b>	<b>21.0</b>	<b>73.2</b>	<b>586.2</b>		
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4.2</b>	<b>3.9</b>	<b>38.7</b>	<b>206.7</b>		
<b>Ужин</b>	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50					54	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК № 32/№350	140/50					ТТК № 32, 350	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>24.5</b>	<b>33.8</b>	<b>62.0</b>	<b>668.0</b>		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>81.1</b>	<b>90.6</b>	<b>234.3</b>	<b>2,111.3</b>		

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 15</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180					ТТК №106	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10					7	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200					395	2011
	БАТОН	40						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>13.7</b>	<b>11.4</b>	<b>52.8</b>	<b>369.6</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	200					371	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.0</b>	<b>91.2</b>		
<b>Обед</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	СУП С КРУПОЙ НА К/Б ТТК №44	180					ТТК №44	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150					ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>37.0</b>	<b>38.1</b>	<b>98.2</b>	<b>887.2</b>		
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200					394	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>6.5</b>	<b>7.8</b>	<b>42.4</b>	<b>266.4</b>		
<b>Ужин</b>	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70					ТТК №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150					344	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>452</b>	<b>17.3</b>	<b>21.3</b>	<b>53.5</b>	<b>493.7</b>		
<b>2 УЖИН</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>80.4</b>	<b>83.8</b>	<b>272.9</b>	<b>2,200.6</b>		

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 16</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180					ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200					395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20					2	2011
	БАТОН	20						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>15.2</b>	<b>10.9</b>	<b>90.5</b>	<b>525.6</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200					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>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50						
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б ТТК №47	180					ТТК №47	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150					ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>19.4</b>	<b>17.7</b>	<b>53.8</b>	<b>455.6</b>		
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200					383	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4.2</b>	<b>3.9</b>	<b>57.3</b>	<b>281.3</b>		
<b>Ужин</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70					ТТК №74	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150					321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>460</b>	<b>18.1</b>	<b>11.4</b>	<b>54.4</b>	<b>400.6</b>		
<b>2 Ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>62.8</b>	<b>49.1</b>	<b>282.0</b>	<b>1,846.8</b>		



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 17</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	180					ТТК №102	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180					394	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10					3	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>9.8</b>	<b>16.2</b>	<b>57.0</b>	<b>425.4</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50					20	2011
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	180/5					ТТК №200	
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	70/30					ТТК №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130					205	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
<b>Итого за обед</b>		<b>685</b>	<b>21.2</b>	<b>24.6</b>	<b>93.7</b>	<b>695.4</b>		
<b>Полдник</b>	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>3.9</b>	<b>4.9</b>	<b>47.0</b>	<b>247.9</b>		
<b>Ужин</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350	150/60					ТТК №151, 350	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	БАТОН	45						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>452</b>	<b>31.7</b>	<b>22.6</b>	<b>63.2</b>	<b>599.3</b>		
<b>2 УЖИН</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>72.7</b>	<b>72.9</b>	<b>287.5</b>	<b>2,143.9</b>		

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 18</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/5					ТТК №104	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180					397	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10					7	2011
<b>Итого за завтрак</b>	БАТОН	25						
		<b>400</b>	<b>15.6</b>	<b>12.2</b>	<b>56.4</b>	<b>399.5</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН) №368	200					368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>3.0</b>	<b>1.0</b>	<b>42.0</b>	<b>192.0</b>		
<b>Обед</b>								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б ТТК №87	180					ТТК №87	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>26.7</b>	<b>21.1</b>	<b>73.7</b>	<b>597.6</b>		
<b>Полдник</b>								
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75					458	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>272</b>	<b>5.2</b>	<b>2.8</b>	<b>62.7</b>	<b>298.1</b>		
<b>Ужин</b>								
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30					ТТК №65	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130					166	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200					398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>19.5</b>	<b>17.6</b>	<b>72.8</b>	<b>552.4</b>		
<b>2 УЖИН</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>75.1</b>	<b>59.1</b>	<b>314.6</b>	<b>2,132.1</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 19</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	180					ТТК №85	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180					400	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15					3	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>16.6</b>	<b>16.8</b>	<b>45.3</b>	<b>407.7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50						
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180					ТТК №44	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350	150/50					ТТК №79, 350	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>17.7</b>	<b>12.2</b>	<b>83.0</b>	<b>530.2</b>		
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200					383	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>3.6</b>	<b>5.3</b>	<b>55.2</b>	<b>283.1</b>		
<b>Ужин</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350	150/50					ТТК №156, 350	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	БАТОН	50						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>28.2</b>	<b>20.3</b>	<b>74.1</b>	<b>602.8</b>		
<b>2 Ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>72.2</b>	<b>59.2</b>	<b>284.2</b>	<b>1,999.7</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 20</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180					ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200					395	2011
	БАТОН	50						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>15.2</b>	<b>8.1</b>	<b>78.5</b>	<b>447.5</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200					368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.0</b>	<b>91.2</b>		
<b>Обед</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	180					ТТК №28	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70					ТТК №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150					344	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>22.4</b>	<b>29.9</b>	<b>96.4</b>	<b>762.3</b>		
<b>Полдник</b>	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200					394	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>6.8</b>	<b>7.4</b>	<b>52.8</b>	<b>305.8</b>		
<b>Ужин</b>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50						
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №59/№355	120/50					ТТК №59, 355	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>20.0</b>	<b>25.5</b>	<b>48.8</b>	<b>509.2</b>		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>70.3</b>	<b>76.1</b>	<b>302.5</b>	<b>2,208.5</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
<b>Итого за период</b>	<b>1,494.0</b>	<b>1,337.0</b>	<b>5,723.8</b>	<b>41,697.8</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>74.7</b>	<b>66.8</b>	<b>286.2</b>	<b>2084.9</b>
<b>Соотношение:</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Лето-Весна*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	160					ТТК №107/1
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150					394
	БАТОН	40					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9.4</b>	<b>7.7</b>	<b>45.4</b>	<b>312.6</b>	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
<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>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88	150					ТТК №88
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>23.5</b>	<b>21.6</b>	<b>60.1</b>	<b>531.9</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	50					ТТК №62
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110					321
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15					
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>415</b>	<b>13.7</b>	<b>15.3</b>	<b>69.9</b>	<b>456.7</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>47.5</b>	<b>44.8</b>	<b>193.1</b>	<b>1,376.3</b>	

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Лето-Весна*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	30					
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130					
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					
	БАТОН	40					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>15.8</b>	<b>13.3</b>	<b>36.2</b>	<b>374.2</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 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>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30					33
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	150					ТТК №44
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15					ТТК №75
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>13.1</b>	<b>14.5</b>	<b>66</b>	<b>455.7</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/№350	130/60					ТТК №157, 350
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180					397
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>17.8</b>	<b>17.1</b>	<b>64.7</b>	<b>456.3</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>47.5</b>	<b>45.7</b>	<b>185.9</b>	<b>1377.4</b>	

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Лето-Весна*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150					ТТК №83
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213
	БАТОН	20					
<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 ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
<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 СВЕЖИЙ	30					
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10					ТТК №28
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79	150					ТТК № 79
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3,5					393
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<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 (свекла) №324	40					324
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61/№354	50/30					ТТК №61, №354
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110					166
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
<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

*Лето-Весна*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150					ТТК №106
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150					394
	БАТОН	50					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>12</b>	<b>9.4</b>	<b>49.4</b>	<b>331.4</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 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>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30					
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10					ТТК №47
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	130					ТТК №7
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>20.43</b>	<b>19.5</b>	<b>50.42</b>	<b>467.7</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИЙ) ТТК №151/№351	130/40					ТТК №151/351
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					401
	БУЛОЧКА ВЕСУШКА №473	50					473
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>25.1</b>	<b>19.4</b>	<b>64.9</b>	<b>610.5</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>58.33</b>	<b>49.1</b>	<b>183.72</b>	<b>1500.8</b>	



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Лето-Весна*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150					ТТК №104
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150					395
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20					2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>11</b>	<b>10.1</b>	<b>62.2</b>	<b>387.2</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
<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					33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б ТТК №87	150					ТТК №87/1
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130					ТТК №67
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>17.9</b>	<b>20.5</b>	<b>100.4</b>	<b>617.5</b>	
<b>Уплотненный</b>							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	50					ТТК №77
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	120					151
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>410</b>	<b>10.7</b>	<b>12.6</b>	<b>54.4</b>	<b>365.9</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>40.5</b>	<b>43.4</b>	<b>234.7</b>	<b>1445.7</b>	

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Лето-Весна*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150					ТТК №83
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					400
	БАТОН	50					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>15.4</b>	<b>10.1</b>	<b>59.5</b>	<b>390.3</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 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>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30					
	СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201	150/15/10					ТТК №201
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15					ТТК №75
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45					
	<b>Итого за обед</b>						<b>585</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	130/40					ТТК №152, 350
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3,5					393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75					458
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>425</b>	<b>17</b>	<b>21.2</b>	<b>113.6</b>	<b>677</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>49.5</b>	<b>47</b>	<b>268.8</b>	<b>1676.3</b>	

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Лето-Весна*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130					ТТК №72
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392
	БАТОН	30					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>10.5</b>	<b>9.3</b>	<b>31.7</b>	<b>298.3</b>	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
<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>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	150/15					ТТК №202
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №64/№354	130/20					ТТК №64, 354
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150					372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35					
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>19.8</b>	<b>11.9</b>	<b>72.1</b>	<b>495.5</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	50					ТТК №73
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110					321
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180					394
	БАТОН	60					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>16.17</b>	<b>16.64</b>	<b>60.74</b>	<b>396.67</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>47.37</b>	<b>38.04</b>	<b>182.24</b>	<b>1265.57</b>	

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Лето-Весна*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150					ТТК №104
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150					397
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213
	БАТОН	20					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>16.5</b>	<b>12.7</b>	<b>46.3</b>	<b>364.9</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 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>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30					
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10					ТТК №47
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
<b>Итого за обед</b>		<b>587</b>	<b>23.6</b>	<b>21.7</b>	<b>55.2</b>	<b>519.7</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30					ТТК №65
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110					205
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>13.5</b>	<b>12.6</b>	<b>74.2</b>	<b>467.2</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>54.4</b>	<b>47.8</b>	<b>194.7</b>	<b>1443</b>	

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Лето-Весна*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150					ТТК №105
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					400
	БАТОН	50					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>16.3</b>	<b>10.2</b>	<b>61.8</b>	<b>402.4</b>	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
<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					33
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10					ТТК №28
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	130/5					ТТК №68
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
<b>Итого за обед</b>		<b>515</b>	<b>13.5</b>	<b>19.5</b>	<b>62.3</b>	<b>527.7</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	130/50					ТТК №151, 351
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					401
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>410</b>	<b>25.4</b>	<b>20.6</b>	<b>65.4</b>	<b>625.4</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>56.1</b>	<b>50.5</b>	<b>207.2</b>	<b>1630.6</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Лето-Весна*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130					
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150					
	БАТОН	40					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>14.3</b>	<b>14.6</b>	<b>40.6</b>	<b>397</b>	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
<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 СВЕЖИЙ	30					
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б ТТК №88	150					
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150					
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>15.5</b>	<b>15.3</b>	<b>66.9</b>	<b>450.1</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50					ТТК №61
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	120					
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>15.8</b>	<b>15.6</b>	<b>73.7</b>	<b>487.56</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>46.5</b>	<b>45.7</b>	<b>198.9</b>	<b>1409.76</b>	

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Лето-Весна*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 11</b>							
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	150					ТТК №107
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150					395
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
	БАТОН	45					
<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>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 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>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	150					ТТК №87
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150					ТТК №64
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150					372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>20.1</b>	<b>10.4</b>	<b>80.2</b>	<b>515.7</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	30					54
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №62/№354	50/30					ТТК №62, 354
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110					321
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>487</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>76.7</b>	<b>518.5</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>46.3</b>	<b>37.7</b>	<b>222.7</b>	<b>1433.1</b>	

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Лето-Весна*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 12</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150					ТТК №83
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					400
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213
	БАТОН	20					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>17.4</b>	<b>12.7</b>	<b>44.4</b>	<b>362.6</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110					388
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>110</b>	<b>0.7</b>	<b>0.5</b>	<b>31.9</b>	<b>137.0</b>	
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30					33
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10					ТТК №47
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50					ТТК №61
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110					166
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>15.2</b>	<b>21.5</b>	<b>79.2</b>	<b>564.96</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351	130/40					ТТК №156, 351
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>410</b>	<b>22.5</b>	<b>22</b>	<b>77.4</b>	<b>645.2</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>55.8</b>	<b>56.7</b>	<b>232.9</b>	<b>1709.76</b>	



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Лето-Весна*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 13</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150					ТТК №105
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	160					394
	БАТОН	50					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>13.6</b>	<b>7.4</b>	<b>63.8</b>	<b>387.4</b>	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
<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 СВЕЖИЙ	30					
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	150					ТТК №88
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30					ТТК №65
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	120					336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>15.9</b>	<b>14.7</b>	<b>78.2</b>	<b>496.4</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50					ТТК №74
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	120					151
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>430</b>	<b>14</b>	<b>17.4</b>	<b>63.3</b>	<b>437.5</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>44.4</b>	<b>39.7</b>	<b>223</b>	<b>1396.4</b>	

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Лето-Весна*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 14</b>							
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130					
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	160					
	БАТОН	40					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>14.9</b>	<b>15</b>	<b>42.52</b>	<b>411.15</b>	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
<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>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30					
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б ТТК №28	150					
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>22.5</b>	<b>20.2</b>	<b>59.7</b>	<b>516.9</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК № 32/№350	100/40					ТТК № 32, 350
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>15.8</b>	<b>15</b>	<b>78.7</b>	<b>538</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>54.1</b>	<b>50.4</b>	<b>198.62</b>	<b>1541.15</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Лето-Весна*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 15</b>							
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150					ТТК №106
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150					395
	БАТОН	45					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
<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 №368, №371	200					368, 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					
	СУП С КРУПОЙ НА К/Б ТТК №44	150					ТТК №44
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130					ТТК №67
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<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>	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50					ТТК №61
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110					344
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478
<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>41.8</b>	<b>48.4</b>	<b>227.2</b>	<b>1470.26</b>	

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Лето-Весна*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 16</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150					ТТК №105
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150					395
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20					2
	БАТОН	40					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>395</b>	<b>14.6</b>	<b>10.2</b>	<b>88.5</b>	<b>507.9</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 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>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30					
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б ТТК №47	150					ТТК №47
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150					ТТК №66
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>12.1</b>	<b>16.2</b>	<b>41.6</b>	<b>344.5</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50					ТТК №74
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110					321
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>420</b>	<b>14.5</b>	<b>15.5</b>	<b>66.4</b>	<b>431.7</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>42</b>	<b>42.7</b>	<b>215.5</b>	<b>1375.3</b>	

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Лето-Весна*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 17</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	150					ТТК №102
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150					394
	БАТОН	45					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9.5</b>	<b>11.1</b>	<b>58</b>	<b>375.3</b>	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
<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					33
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	150/5					ТТК №200
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	50/30					ТТК №60
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110					205
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
<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					ТТК №151, 350
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					401
	БАТОН	40					
<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>1542.5</b>	

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Лето-Весна*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 18</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150					ТТК №104
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	160					397
	БАТОН	40					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>12.6</b>	<b>8.5</b>	<b>57.12</b>	<b>354.35</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>192</b>	
<b>Обед</b>							
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б ТТК №87	150					ТТК №87
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150					372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>23.1</b>	<b>19.5</b>	<b>64.3</b>	<b>530.3</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30					ТТК №65
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110					166
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>415</b>	<b>16.3</b>	<b>16.6</b>	<b>87</b>	<b>566.2</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>55</b>	<b>45.6</b>	<b>250.42</b>	<b>1642.85</b>	

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Лето-Весна*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 19</b>							
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	150					ТТК №85
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					400
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213
	БАТОН	30					
<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 ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
<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 СВЕЖИЙ	30					
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	150					ТТК №44
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350	150/50					ТТК №79, 350
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>17.1</b>	<b>11.8</b>	<b>78.3</b>	<b>503.6</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350	130/40					ТТК №156, 350
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					401
	БАТОН	50					
<b>Итого за Уплотненный полдник</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>56.2</b>	<b>47.3</b>	<b>200.1</b>	<b>1515.1</b>	

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Лето-Весна*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 20</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150					ТТК №105
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	160					395
	БАТОН	40					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
<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 №368, №371	200					368, 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					
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	150					ТТК №28
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50					ТТК №61
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110					344
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					
<b>Итого за обед</b>		<b>555</b>	<b>15</b>	<b>19.1</b>	<b>85.9</b>	<b>566.36</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	40					
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №59/№354	100/30					ТТК №59, 354
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>10.65</b>	<b>13.73</b>	<b>55.6</b>	<b>412.4</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>40.05</b>	<b>41.73</b>	<b>222.4</b>	<b>1443.66</b>	

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
<b>Итого за период</b>	<b>848.6</b>	<b>850.3</b>	<b>3,956.2</b>	<b>27,820.3</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>42.4</b>	<b>42.5</b>	<b>197.8</b>	<b>1391.0</b>
<b>Соотношение:</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Весна-Лето*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180					ТТК №107	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200					394	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10					1	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>9.7</b>	<b>14.4</b>	<b>45.8</b>	<b>361.1</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50					20	2011
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88	180					ТТК №88	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>26.1</b>	<b>21.7</b>	<b>79.5</b>	<b>624.4</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	70					ТТК №62	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130					321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>500</b>	<b>22.2</b>	<b>19.7</b>	<b>93.8</b>	<b>647.4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>59.0</b>	<b>56.0</b>	<b>238.7</b>	<b>1,716.3</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Весна-Лето*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150					ТТК №72	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200					400	2011
	БАТОН	50						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>24.7</b>	<b>25.3</b>	<b>37.9</b>	<b>485.2</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	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>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50					33	2011
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180					ТТК №44	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/30					ТТК №75	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>20.6</b>	<b>17.7</b>	<b>84.9</b>	<b>590.8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/№350	150/60					ТТК №157, 350	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200					397	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
	ПЕЧЕНЬЕ	20						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>470</b>	<b>30.5</b>	<b>24.5</b>	<b>77.0</b>	<b>668.0</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>76.6</b>	<b>68.3</b>	<b>218.8</b>	<b>1,835.2</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Весна-Лето*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180					ТТК №83	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	БАТОН	20						
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	45					213	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>14.4</b>	<b>9.8</b>	<b>51.8</b>	<b>351.7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50						
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10					ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79	150					ТТК №61	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
<b>Итого за обед</b>		<b>647</b>	<b>16.4</b>	<b>12.5</b>	<b>72.5</b>	<b>486.4</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60					324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61/№354	70/30					ТТК №61, 354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130					166	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>530</b>	<b>24.5</b>	<b>23.6</b>	<b>101.0</b>	<b>731.6</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>56.3</b>	<b>46.1</b>	<b>244.9</b>	<b>1,653.1</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Весна-Лето*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180					ТТК №106	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180					394	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15					3	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>14.4</b>	<b>15.2</b>	<b>48.6</b>	<b>395.2</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	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>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60						
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/10					ТТК №47	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №67	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>24.9</b>	<b>22.4</b>	<b>67.7</b>	<b>582.0</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГАС СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/50					ТТК №151/351	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					401	2011
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50					473	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>37.3</b>	<b>27.8</b>	<b>68.8</b>	<b>693.4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>77.4</b>	<b>66.2</b>	<b>204.1</b>	<b>1,761.8</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Весна-Лето*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180					ТТК №104	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200					395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20					2	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>13.2</b>	<b>11.6</b>	<b>73.5</b>	<b>457.4</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50					20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б ТТК №87	180					ТТК №87/1	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150					ТТК №7	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>36.9</b>	<b>36.2</b>	<b>99.8</b>	<b>879.0</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	70					ТТК №77	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	130					166	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>470</b>	<b>17.0</b>	<b>16.0</b>	<b>64.8</b>	<b>495.1</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>68.1</b>	<b>64.0</b>	<b>257.7</b>	<b>1,914.9</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Весна-Лето*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180					ТТК №83	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180					400	2011
	БАТОН	30						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					7	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>16.9</b>	<b>12.5</b>	<b>55.1</b>	<b>400.6</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	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>								
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50						
	СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201	200/20/10					ТТК №201	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/50					ТТК №75	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>23.4</b>	<b>18.6</b>	<b>88.6</b>	<b>630.6</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	150/50					ТТК №152, 350	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75					458	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>492</b>	<b>25.8</b>	<b>21.0</b>	<b>112.1</b>	<b>748.4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>66.9</b>	<b>52.9</b>	<b>274.8</b>	<b>1,870.8</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Весна-Лето*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150					ТТК №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	БАТОН	30						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>18.7</b>	<b>24.3</b>	<b>32.0</b>	<b>426.9</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	180/25					ТТК №202	
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №64/№348	150/30					ТТК №64, 348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
<b>Итого за обед</b>		<b>655</b>	<b>25.1</b>	<b>15.9</b>	<b>86.1</b>	<b>611.4</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	70					ТТК №73	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130					321	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200					394	2011
	БАТОН	30						
	ПЕЧЕНЬЕ	20						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>20.8</b>	<b>13.7</b>	<b>66.5</b>	<b>481.4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>65.6</b>	<b>54.1</b>	<b>204.2</b>	<b>1,603.1</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Весна-Лето*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180					ТТК №104	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180					397	2011
	БАТОН	20						
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	45					213	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>18.4</b>	<b>14.1</b>	<b>54.6</b>	<b>420.5</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	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>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50					20	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/5					ТТК №47	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
<b>Итого за обед</b>		<b>622</b>	<b>23.4</b>	<b>24.0</b>	<b>53.7</b>	<b>533.4</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30					ТТК №65	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130					205	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>510</b>	<b>23.1</b>	<b>22.7</b>	<b>112.1</b>	<b>769.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>65.7</b>	<b>61.6</b>	<b>239.4</b>	<b>1,814.6</b>		



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Весна-Лето*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180					ТТК №105	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180					400	2011
	БАТОН	30						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10					7	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>17.9</b>	<b>12.5</b>	<b>59.4</b>	<b>422.7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50					33	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10					ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	150					ТТК №68	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>26.9</b>	<b>19.9</b>	<b>86.8</b>	<b>667.6</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/50					ТТК №151, 351	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					401	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>37.4</b>	<b>28.7</b>	<b>68.1</b>	<b>699.8</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>83.2</b>	<b>61.3</b>	<b>233.9</b>	<b>1,873.5</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Весна-Лето*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
<b>Неделя 2</b>										
<b>День 10</b>										
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50								
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150							ТТК №72	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200							394	2011
	БАТОН	30								
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>21.6</b>	<b>26.8</b>	<b>37.8</b>	<b>484.8</b>				
<b>2 Завтрак</b>										
	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011		
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>				
<b>Обед</b>										
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50								
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б ТТК №88	180							ТТК №88	
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150							ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200							376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40								
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50								
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>23.9</b>	<b>16.4</b>	<b>88.8</b>	<b>600.4</b>				
<b>Уплотненный полдник</b>										
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70								
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150							166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10							392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>22.1</b>	<b>21.0</b>	<b>72.8</b>	<b>579.3</b>				
<b>Всего за день:</b>			<b>68.6</b>	<b>64.4</b>	<b>219.0</b>	<b>1,747.9</b>				

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Весна-Лето*

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

Прием пищи	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>День 11</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180					ТТК №107	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180					395	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	35/10					1	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>9.9</b>	<b>14.1</b>	<b>48.1</b>	<b>368.6</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	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>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	180					ТТК №87	
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150					ТТК №64	
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30					348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>23.9</b>	<b>11.9</b>	<b>106.5</b>	<b>653.9</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50					54	2011
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№355	70/50					ТТК №62, 355	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150					321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>602</b>	<b>23.6</b>	<b>24.6</b>	<b>98.6</b>	<b>724.1</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>58.2</b>	<b>51.4</b>	<b>272.2</b>	<b>1,837.8</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Весна-Лето*

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

Прием пищи	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>День 12</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180					ТТК №83	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180					400	2011
	БАТОН	20						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>19.3</b>	<b>14.2</b>	<b>50.3</b>	<b>406.6</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110					388	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>110</b>	<b>0.7</b>	<b>0.5</b>	<b>31.9</b>	<b>137.0</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60					33	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	200/10					ТТК №47	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	80					ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150					166	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>27.3</b>	<b>28.4</b>	<b>111.5</b>	<b>823.8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351	150/50					ТТК №156, 351	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					401	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	ПЕЧЕНЬЕ	20						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>33.6</b>	<b>24.9</b>	<b>78.1</b>	<b>686.0</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>80.9</b>	<b>68.0</b>	<b>271.8</b>	<b>2,053.4</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Весна-Лето*

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

Прием пищи	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>День 13</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180					ТТК №105	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180					394	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20					2	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>13.3</b>	<b>10.2</b>	<b>77.1</b>	<b>457.7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50						
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	180					ТТК №88	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30					ТТК №65	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130					336	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>21.9</b>	<b>20.1</b>	<b>89.6</b>	<b>637.2</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70					ТТК №74	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150					151	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>500</b>	<b>20.9</b>	<b>16.8</b>	<b>73.1</b>	<b>536.3</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>57.1</b>	<b>47.3</b>	<b>259.4</b>	<b>1,714.6</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Весна-Лето*

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

Прием пищи	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>День 14</b>								
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150					ТТК №72	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200					397	2011
	БАТОН	20						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>21.7</b>	<b>27.3</b>	<b>33.8</b>	<b>474.5</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50						
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б ТТК №28	180					ТТК №28	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>24.6</b>	<b>21.1</b>	<b>73.9</b>	<b>591.4</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК № 32/№350	140/50					ТТК № 32, 350	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>27.5</b>	<b>35.3</b>	<b>85.3</b>	<b>785.4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>74.8</b>	<b>83.9</b>	<b>212.6</b>	<b>1,934.7</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Весна-Лето*

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

Прием пищи	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>День 15</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180					ТТК №106	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10					7	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200					395	2011
	БАТОН	40						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>13.7</b>	<b>11.4</b>	<b>52.8</b>	<b>369.6</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.0</b>	<b>91.2</b>		
<b>Обед</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	СУП С КРУПОЙ НА К/Б ТТК №44	180					ТТК №44	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150					ТТК №66	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>37.0</b>	<b>38.1</b>	<b>98.2</b>	<b>887.2</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70					ТТК №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150					321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>497</b>	<b>20.4</b>	<b>26.6</b>	<b>77.8</b>	<b>650.9</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>71.9</b>	<b>76.9</b>	<b>247.8</b>	<b>1,998.9</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Весна-Лето*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 16</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180					ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200					395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20					2	2011
	БАТОН	20						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>15.2</b>	<b>10.9</b>	<b>90.5</b>	<b>525.6</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	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>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50						
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б ТТК №47	180					ТТК №47	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150					ТТК №67	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>19.4</b>	<b>17.7</b>	<b>54.2</b>	<b>456.1</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70					ТТК №74	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130					344	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>490</b>	<b>21.8</b>	<b>14.6</b>	<b>80.4</b>	<b>548.4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>57.2</b>	<b>44.0</b>	<b>244.1</b>	<b>1,621.3</b>		



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Весна-Лето*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4 День 17</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	180					ТТК №102	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180					394	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10					3	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>9.8</b>	<b>16.2</b>	<b>57.0</b>	<b>425.4</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50					20	2011
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	180/5					ТТК №200	
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	70/30					ТТК №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130					205	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
<b>Итого за обед</b>		<b>685</b>	<b>21.2</b>	<b>24.6</b>	<b>93.7</b>	<b>695.4</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350	150/60					ТТК №151, 350	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					401	2011
	БАТОН	40						
	ПЕЧЕНЬЕ	30						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>480</b>	<b>39.0</b>	<b>30.3</b>	<b>80.8</b>	<b>772.4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>71.0</b>	<b>71.3</b>	<b>251.1</b>	<b>1,976.6</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Весна-Лето*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 18</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/5					ТТК №104	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180					397	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					7	2011
<b>Итого за завтрак</b>	БАТОН	25						
		<b>400</b>	<b>15.6</b>	<b>12.2</b>	<b>56.4</b>	<b>399.5</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Итого за 2 завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	2011
		<b>200</b>	<b>3.0</b>	<b>1.0</b>	<b>42.0</b>	<b>192.0</b>		
<b>Обед</b>								
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б ТТК №87	180					ТТК №87	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>26.7</b>	<b>21.2</b>	<b>74.4</b>	<b>602.8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30					ТТК №65	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130					166	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75					458	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>505</b>	<b>24.4</b>	<b>20.4</b>	<b>123.5</b>	<b>799.0</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>69.7</b>	<b>54.8</b>	<b>296.3</b>	<b>1,993.3</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Весна-Лето*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 19</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	180					ТТК №85	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180					400	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15					3	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>16.6</b>	<b>16.8</b>	<b>45.3</b>	<b>407.7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50						
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180					ТТК №44	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350	150/50					ТТК №79, 350	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>17.7</b>	<b>12.2</b>	<b>83.4</b>	<b>530.7</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350	150/50					ТТК №156, 350	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					401	2011
	БАТОН	50						
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>500</b>	<b>37.2</b>	<b>30.5</b>	<b>98.9</b>	<b>835.3</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>72.5</b>	<b>59.7</b>	<b>247.2</b>	<b>1,857.1</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Весна-Лето*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Неделя 4</b>									
<b>День 20</b>									
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180					ТТК №105		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200					395		2011
	БАТОН	50							
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>15.2</b>	<b>8.1</b>	<b>78.5</b>	<b>447.5</b>			
<b>2 Завтрак</b>									
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	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>									
<b>Обед</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50							
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	180					ТТК №28		
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70					ТТК №61		
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150					344	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30							
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>22.4</b>	<b>29.9</b>	<b>96.4</b>	<b>762.3</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>									
<b>Уплотненный полдник</b>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50							
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №59/№355	120/50					ТТК №59, 355	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30							
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>20.0</b>	<b>25.6</b>	<b>49.5</b>	<b>514.4</b>			
<b>Всего за день:</b>			<b>58.4</b>	<b>64.4</b>	<b>243.4</b>	<b>1,815.4</b>			

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
<b>Итого за период</b>	<b>1,086.1</b>	<b>1,096.6</b>	<b>4,802.3</b>	<b>34,560.1</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>54.3</b>	<b>54.8</b>	<b>240.1</b>	<b>1728.0</b>
<b>Соотношение:</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Весна-Лето*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180					ТТК №107	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200					394	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10					1	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>9.7</b>	<b>14.4</b>	<b>45.8</b>	<b>361.1</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>		
<b>Обед</b>								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50					20	2011
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88	180					ТТК №88	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>26.1</b>	<b>21.7</b>	<b>79.5</b>	<b>624.4</b>		
<b>Полдник</b>								
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200					383	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4.2</b>	<b>3.9</b>	<b>57.3</b>	<b>281.3</b>		
<b>Ужин</b>								
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	70					ТТК №62	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130					321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>18.1</b>	<b>15.8</b>	<b>64.9</b>	<b>480.1</b>		
<b>2 Ужин</b>								
	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>64.2</b>	<b>60.4</b>	<b>274.1</b>	<b>1,922.8</b>		

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Весна-Лето*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150					ТТК №72	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200					400	2011
	БАТОН	50						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>24.7</b>	<b>25.3</b>	<b>37.9</b>	<b>485.2</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200					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>								
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50					33	2011
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180					ТТК №44	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/30					ТТК №75	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>20.6</b>	<b>17.7</b>	<b>84.9</b>	<b>590.8</b>		
<b>Полдник</b>								
<b>Полдник</b>	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>3.9</b>	<b>4.9</b>	<b>47.0</b>	<b>247.9</b>		
<b>Ужин</b>								
<b>Ужин</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/350	150/60					ТТК №157, 350	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200					397	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>29.0</b>	<b>22.5</b>	<b>62.1</b>	<b>584.6</b>		
<b>2 ужин</b>								
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>84.1</b>	<b>75.6</b>	<b>257.9</b>	<b>2,092.2</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Весна-Лето*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180					ТТК №83	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	БАТОН	20						
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>14.4</b>	<b>9.8</b>	<b>51.8</b>	<b>351.7</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>		
<b>Обед</b>								
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50						
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10					ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79	150					ТТК № 79	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
<b>Итого за обед</b>		<b>647</b>	<b>16.4</b>	<b>12.5</b>	<b>72.5</b>	<b>486.4</b>		
<b>Полдник</b>								
	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200					394	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>6.8</b>	<b>7.4</b>	<b>52.8</b>	<b>305.8</b>		
<b>Ужин</b>								
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60					324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61/№354	70/30					ТТК №61, 354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130					166	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>530</b>	<b>24.5</b>	<b>23.6</b>	<b>101.0</b>	<b>731.6</b>		
<b>2 Ужин</b>								
	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>68.2</b>	<b>57.9</b>	<b>304.7</b>	<b>2,051.4</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Весна-Лето*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180					ТТК №106	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180					394	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15					3	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>14.4</b>	<b>15.2</b>	<b>48.6</b>	<b>395.2</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200					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>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60						
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/10					ТТК №47	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>24.9</b>	<b>22.4</b>	<b>67.7</b>	<b>582.0</b>		
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50					473	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200					383	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4.1</b>	<b>3.0</b>	<b>58.0</b>	<b>274.9</b>		
<b>Ужин</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/60					ТТК №151/351	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	БАТОН	45						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>452</b>	<b>31.5</b>	<b>21.6</b>	<b>65.6</b>	<b>597.8</b>		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>80.8</b>	<b>67.4</b>	<b>265.9</b>	<b>2,033.6</b>		



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Весна-Лето*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180					ТТК №104	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200					395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20					2	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>13.2</b>	<b>11.6</b>	<b>73.5</b>	<b>457.4</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50					20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б ТТК №87	180					ТТК №87	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150					ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>36.9</b>	<b>36.2</b>	<b>99.8</b>	<b>879.0</b>		
<b>Полдник</b>	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200					397	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>7.7</b>	<b>8.2</b>	<b>53.7</b>	<b>321.1</b>		
<b>Ужин</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	70					ТТК №77	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	130					151	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>470</b>	<b>17.0</b>	<b>16.0</b>	<b>64.8</b>	<b>495.1</b>		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>80.9</b>	<b>76.6</b>	<b>318.4</b>	<b>2,328.5</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Весна-Лето*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Неделя 2</b>									
<b>День 6</b>									
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180				400.6	ТТК №83		
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180					400		2011
	БАТОН	30							
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10					7		2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>16.9</b>	<b>12.5</b>	<b>55.1</b>				
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	200				371	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>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50				630.6			
	СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201	200/20/10					ТТК №201		
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/50					ТТК №75		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200					376		2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50							
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>23.4</b>	<b>18.6</b>	<b>88.6</b>				
<b>Полдник</b>	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75				295.8	458	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>275</b>	<b>5.1</b>	<b>2.8</b>	<b>62.5</b>				
<b>Ужин</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	150/60				558.7	ТТК №152, 350	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45							
<b>Итого за Ужин</b>		<b>452</b>	<b>22.8</b>	<b>19.0</b>	<b>72.3</b>				
<b>2 УЖИН</b>	КЕФИР №401	180				401	2011		
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>			
<b>Всего за день:</b>			<b>74.1</b>	<b>58.1</b>	<b>304.5</b>	<b>2,069.4</b>			

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Весна-Лето*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150					ТТК №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	БАТОН	30						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>18.7</b>	<b>24.3</b>	<b>32.0</b>	<b>426.9</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	180/25					ТТК №202	
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №64/№348	150/30					ТТК №64, 348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
<b>Итого за обед</b>		<b>655</b>	<b>25.1</b>	<b>15.9</b>	<b>86.1</b>	<b>611.4</b>		
<b>Полдник</b>	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200					398	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4.5</b>	<b>5.2</b>	<b>57.3</b>	<b>306.6</b>		
<b>Ужин</b>	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	70					ТТК №73	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150					321	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200					394	2011
	БАТОН	40						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>460</b>	<b>20.4</b>	<b>12.7</b>	<b>59.7</b>	<b>443.7</b>		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>74.8</b>	<b>62.7</b>	<b>261.7</b>	<b>1,964.5</b>		

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Весна-Лето*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Неделя 2</b>									
<b>День 8</b>									
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180					ТТК №104		
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180					397		2011
	БАТОН	20							
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213		2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>18.4</b>	<b>14.1</b>	<b>54.6</b>	<b>420.5</b>			
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200					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>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50					20	2011	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/5					ТТК №47		
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40							
<b>Итого за обед</b>		<b>622</b>	<b>23.4</b>	<b>24.0</b>	<b>53.7</b>	<b>533.4</b>			
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>3.6</b>	<b>5.3</b>	<b>36.6</b>	<b>208.5</b>			
<b>Ужин</b>	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30					ТТК №65		
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130					205		2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50							
<b>Итого за Ужин</b>		<b>460</b>	<b>19.6</b>	<b>17.4</b>	<b>85.3</b>	<b>600.4</b>			
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011	
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>			
<b>Всего за день:</b>			<b>70.9</b>	<b>66.0</b>	<b>256.2</b>	<b>1,946.5</b>			

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Весна-Лето*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Неделя 2</b>									
<b>День 9</b>									
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180					ТТК №105		
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180					400		2011
	БАТОН	30							
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10					7		2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>17.9</b>	<b>12.5</b>	<b>59.4</b>	<b>422.7</b>			
<b>2 Завтрак</b>									
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200					399	2011	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>			
<b>Обед</b>									
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50					33	2011	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10					ТТК №28		
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	150					ТТК №68		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383		2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20							
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>26.9</b>	<b>19.9</b>	<b>86.8</b>	<b>667.6</b>			
<b>Полдник</b>									
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392		2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4.2</b>	<b>3.9</b>	<b>38.7</b>	<b>206.7</b>			
<b>Ужин</b>									
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/60					ТТК №151, 351	2011	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200					398		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40							
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>31.7</b>	<b>20.8</b>	<b>72.7</b>	<b>631.0</b>			
<b>2 Ужин</b>									
	КЕФИР №401	180					401	2011	
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>			
<b>Всего за день:</b>			<b>86.8</b>	<b>61.7</b>	<b>284.2</b>	<b>2,103.9</b>			

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Весна-Лето*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
<b>Неделя 2</b>										
<b>День 10</b>										
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50								
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150							ТТК №72	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200							394	2011
	БАТОН	30								
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>21.6</b>	<b>26.8</b>	<b>37.8</b>	<b>484.8</b>				
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200					399	2011		
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>				
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50								
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б ТТК №88	180							ТТК №88	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150							ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200							376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40								
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50								
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>23.9</b>	<b>16.4</b>	<b>88.8</b>	<b>600.4</b>				
<b>Полдник</b>	ПЕЧЕНЬЕ	50								
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200							395	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>6.9</b>	<b>7.3</b>	<b>54.2</b>	<b>311.6</b>				
<b>Ужин</b>	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70								
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150							ТТК №61	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10							166	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30							392	2011
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>22.1</b>	<b>21.0</b>	<b>72.8</b>	<b>579.3</b>				
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011		
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>				
<b>Всего за день:</b>			<b>80.6</b>	<b>76.1</b>	<b>280.2</b>	<b>2,152.0</b>				

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Весна-Лето*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 11</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180					ТТК №107	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180					395	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	35/10					1	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>9.9</b>	<b>14.1</b>	<b>48.1</b>	<b>368.6</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200					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>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	180					ТТК №87	
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150					ТТК №64	
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30					348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>23.9</b>	<b>11.9</b>	<b>106.5</b>	<b>653.9</b>		
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200					383	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4.2</b>	<b>3.9</b>	<b>57.3</b>	<b>281.3</b>		
<b>Ужин</b>	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50					54	2011
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№355	70/50					ТТК №62, 355	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150					321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>552</b>	<b>19.5</b>	<b>20.7</b>	<b>69.7</b>	<b>556.8</b>		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>63.4</b>	<b>55.8</b>	<b>307.6</b>	<b>2,044.3</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Весна-Лето*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 12</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180					ТТК №83	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180					400	2011
	БАТОН	20						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>19.3</b>	<b>14.2</b>	<b>50.3</b>	<b>406.6</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110					388	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>110</b>	<b>0.7</b>	<b>0.5</b>	<b>31.9</b>	<b>137.0</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60					33	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	200/10					ТТК №47	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	80					ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150					166	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>27.3</b>	<b>28.4</b>	<b>111.5</b>	<b>823.8</b>		
<b>Полдник</b>	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>3.9</b>	<b>4.9</b>	<b>47.0</b>	<b>247.9</b>		
<b>Ужин</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351	150/60					ТТК №156, 351	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>452</b>	<b>27.9</b>	<b>18.5</b>	<b>73.3</b>	<b>582.4</b>		
<b>2 Ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>84.2</b>	<b>70.9</b>	<b>321.0</b>	<b>2,290.2</b>		



## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Весна-Лето*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 13</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180					ТТК №105	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180					394	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20					2	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>13.3</b>	<b>10.2</b>	<b>77.1</b>	<b>457.7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50						
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	180					ТТК №88	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30					ТТК №65	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130					336	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>21.9</b>	<b>20.1</b>	<b>89.6</b>	<b>637.2</b>		
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200					398	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4.2</b>	<b>5.6</b>	<b>46.9</b>	<b>267.2</b>		
<b>Ужин</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70					ТТК №74	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150					151	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>20.9</b>	<b>16.8</b>	<b>73.1</b>	<b>536.3</b>		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>66.4</b>	<b>57.3</b>	<b>313.3</b>	<b>2,074.3</b>		

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Весна-Лето*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 14</b>								
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150					ТТК №72	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200					397	2011
	БАТОН	20						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>21.7</b>	<b>27.3</b>	<b>33.8</b>	<b>474.5</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50						
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б ТТК №28	180					ТТК №28	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>24.6</b>	<b>21.1</b>	<b>73.9</b>	<b>591.4</b>		
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4.2</b>	<b>3.9</b>	<b>38.7</b>	<b>206.7</b>		
<b>Ужин</b>	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50					54	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК № 32/№350	140/50					ТТК № 32, 350	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>24.5</b>	<b>33.8</b>	<b>62.0</b>	<b>668.0</b>		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>81.1</b>	<b>90.7</b>	<b>235.0</b>	<b>2,116.5</b>		

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Весна-Лето*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 15</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180					ТТК №106	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10					7	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200					395	2011
	БАТОН	40						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>13.7</b>	<b>11.4</b>	<b>52.8</b>	<b>369.6</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	200					371	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.0</b>	<b>91.2</b>		
<b>Обед</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	СУП С КРУПОЙ НА К/Б ТТК №44	180					ТТК №44	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150					ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>37.0</b>	<b>38.1</b>	<b>98.2</b>	<b>887.2</b>		
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200					394	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>6.5</b>	<b>7.8</b>	<b>42.4</b>	<b>266.4</b>		
<b>Ужин</b>	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70					ТТК №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150					344	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>452</b>	<b>17.3</b>	<b>21.3</b>	<b>53.5</b>	<b>493.7</b>		
<b>2 УЖИН</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>80.4</b>	<b>83.8</b>	<b>272.9</b>	<b>2,200.6</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Весна-Лето*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 16</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180					ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200					395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20					2	2011
	БАТОН	20						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>15.2</b>	<b>10.9</b>	<b>90.5</b>	<b>525.6</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200					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>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50						
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б ТТК №47	180					ТТК №47	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150					ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>19.4</b>	<b>17.7</b>	<b>54.2</b>	<b>456.1</b>		
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200					383	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4.2</b>	<b>3.9</b>	<b>57.3</b>	<b>281.3</b>		
<b>Ужин</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70					ТТК №74	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150					321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>460</b>	<b>18.1</b>	<b>11.4</b>	<b>54.4</b>	<b>400.6</b>		
<b>2 Ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>62.8</b>	<b>49.1</b>	<b>282.4</b>	<b>1,847.3</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Весна-Лето*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 17</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	180					ТТК №102	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180					394	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10					3	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>9.8</b>	<b>16.2</b>	<b>57.0</b>	<b>425.4</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50					20	2011
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	180/5					ТТК №200	
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	70/30					ТТК №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130					205	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
<b>Итого за обед</b>		<b>685</b>	<b>21.2</b>	<b>24.6</b>	<b>93.7</b>	<b>695.4</b>		
<b>Полдник</b>	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>3.9</b>	<b>4.9</b>	<b>47.0</b>	<b>247.9</b>		
<b>Ужин</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350	150/60					ТТК №151, 350	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	БАТОН	45						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>452</b>	<b>31.7</b>	<b>22.6</b>	<b>63.2</b>	<b>599.3</b>		
<b>2 УЖИН</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>72.7</b>	<b>72.9</b>	<b>287.5</b>	<b>2,143.9</b>		

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Весна-Лето*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 18</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/5					ТТК №104	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180					397	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10					7	2011
<b>Итого за завтрак</b>	<b>БАТОН</b>	<b>25</b>						
		<b>400</b>	<b>15.6</b>	<b>12.2</b>	<b>56.4</b>	<b>399.5</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН) №368	200					368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>3.0</b>	<b>1.0</b>	<b>42.0</b>	<b>192.0</b>		
<b>Обед</b>								
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б ТТК №87	180					ТТК №87	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>26.7</b>	<b>21.2</b>	<b>74.4</b>	<b>602.8</b>		
<b>Полдник</b>								
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75					458	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>272</b>	<b>5.2</b>	<b>2.8</b>	<b>62.7</b>	<b>298.1</b>		
<b>Ужин</b>								
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30					ТТК №65	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130					166	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200					398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>19.5</b>	<b>17.6</b>	<b>72.8</b>	<b>552.4</b>		
<b>2 УЖИН</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>75.1</b>	<b>59.2</b>	<b>315.3</b>	<b>2,137.3</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Весна-Лето*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 19</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	180					ТТК №85	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180					400	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15					3	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>16.6</b>	<b>16.8</b>	<b>45.3</b>	<b>407.7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50						
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180					ТТК №44	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350	150/50					ТТК №79, 350	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>17.7</b>	<b>12.2</b>	<b>83.4</b>	<b>530.7</b>		
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200					383	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>3.6</b>	<b>5.3</b>	<b>55.2</b>	<b>283.1</b>		
<b>Ужин</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350	150/50					ТТК №156, 350	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	БАТОН	50						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>28.2</b>	<b>20.3</b>	<b>74.1</b>	<b>602.8</b>		
<b>2 Ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>72.2</b>	<b>59.2</b>	<b>284.6</b>	<b>2,000.2</b>		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 20</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180					ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200					395	2011
	БАТОН	50						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>15.2</b>	<b>8.1</b>	<b>78.5</b>	<b>447.5</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200					368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.0</b>	<b>91.2</b>		
<b>Обед</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	180					ТТК №28	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70					ТТК №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150					344	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>22.4</b>	<b>29.9</b>	<b>96.4</b>	<b>762.3</b>		
<b>Полдник</b>	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200					394	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>6.8</b>	<b>7.4</b>	<b>52.8</b>	<b>305.8</b>		
<b>Ужин</b>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50						
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №59/№355	120/50					ТТК №59, 355	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>20.0</b>	<b>25.6</b>	<b>49.5</b>	<b>514.4</b>		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180					401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>70.3</b>	<b>76.2</b>	<b>303.2</b>	<b>2,213.7</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
<b>Итого за период</b>	<b>1,494.0</b>	<b>1,337.6</b>	<b>5,730.6</b>	<b>41,733.1</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>74.7</b>	<b>66.9</b>	<b>286.5</b>	<b>2086.7</b>
<b>Соотношение:</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	