

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		
Неделя 4							
День 17							
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	150					ТТК №102
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150					394
	БАТОН	45					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
Итого за завтрак		350	9,5	11,1	58	375,3	
2 Завтрак							
	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед							
	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					
Итого за обед		545	15,4	19,3	79,4	529	
Уплотненный полдник							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350	130/50					ТТК №151, 350
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					401
	БАТОН	40					
Итого за Уплотненный полдник		400	24,4	18,8	55	563,1	
Всего за день:			50,2	49,4	210,1	1542,5	

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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 17							
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	180					ТТК №102
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180					394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10					3
Итого за завтрак		405	9,8	16,2	57,0	425,4	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50					20
	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
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за обед		685	21,2	24,6	93,7	695,4	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350	150/60					ТТК №151, 350
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					401
	БАТОН	40					
	ПЕЧЕНЬЕ	30					
Итого за Уплотненный полдник		480	39,0	30,3	80,8	772,4	
Всего за день:			71,0	71,3	251,1	1 976,6	

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			
Неделя 4								
День 17								
Завтрак	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
Итого за завтрак		405	9,8	16,2	57,0	425,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200					399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	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						
Итого за обед		685	21,2	24,6	93,7	695,4		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50						
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
Итого за Полдник		250	3,9	4,9	47,0	247,9		
Ужин	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						
Итого за Ужин		452	31,7	22,6	63,2	599,3		
2 ужин	КЕФИР №401	180					401	2011
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			72,7	72,9	287,5	2 143,9		