

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		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	160				312,6	ТТК №107/1
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150					394
	БАТОН	40					
Итого за завтрак		350	9,4	7,7	45,4		
2 Завтрак							
	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7		75,1
Обед							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				531,9	
	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					
Итого за обед		520	23,5	21,6	60,1		
Уплотненный полдник							
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	50				456,7	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
Итого за Уплотненный полдник		415	13,7	15,3	69,9		
Всего за день:			47,5	44,8	193,1		1 376,3

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			
Неделя 1								
День 2								
Завтрак	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	30						
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130						ТТК №72
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150						400
	БАТОН	40						
Итого за завтрак		350	15,8	13,3	36,2	374,2		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	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						
Итого за обед		510	13,1	14,5	66	455,7		
Уплотненный полдник	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						
Итого за Уплотненный полдник		400	17,8	17,1	64,7	456,3		
Всего за день:			47,5	45,7	185,9	1377,4		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	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					
Итого за завтрак		405	13,2	9	47,2	323,4	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	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					
Итого за обед		540	14,6	12,1	58,8	426,9	
Уплотненный полдник	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					
Итого за Уплотненный полдник		440	15,3	17,8	82,6	547,76	
Всего за день:			44	39,1	206,3	1373,16	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150				331,4	ТТК №106
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150					394
	БАТОН	50					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
Итого за завтрак		355	12	9,4	49,4		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0		91,2
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30				464,6	
	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					
Итого за обед		510	20,43	19,4	50,02		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИЙ) ТТК №151/№351	130/40				610,5	ТТК №151/351
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					401
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50					473
Итого за Уплотненный полдник		400	25,1	19,4	64,9		
Всего за день:			58,33	49	183,32		1497,7

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		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	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
Итого за завтрак		355	11	10,1	62,2	387,2	
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
	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					
Итого за обед		520	17,9	20,5	100,4	617,5	
Уплотненный							
	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					
Итого за Уплотненный полдник		410	10,7	12,6	54,4	365,9	
Всего за день:			40,5	43,4	234,7	1445,7	

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		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150					ТТК №83
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					400
	БАТОН	50					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
Итого за завтрак		355	15,4	10,1	59,5	390,3	
2 Завтрак							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед							
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	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					
Итого за обед		585	16,3	14,9	76,4	517,5	
Уплотненный полдник							
	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
Итого за Уплотненный полдник		425	17	21,2	113,6	677	
Всего за день:			49,5	47	268,5	1676	

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		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130					ТТК №72
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392
	БАТОН	30					
Итого за завтрак		350	10,5	9,3	31,7	298,3	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	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					
Итого за обед		530	19,8	11,8	71,7	492,4	
Уплотненный полдник	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	50					ТТК №73
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110					321
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180					394
	БАТОН	60					
Итого за Уплотненный полдник		400	16,17	16,64	60,74	396,67	
Всего за день:			47,37	37,94	181,84	1262,47	

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		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150					ТТК №104
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150					397
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213
	БАТОН	20					
Итого за завтрак		365	16,5	12,7	46,3	364,9	
2 Завтрак							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед							
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	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					
Итого за обед		587	23,6	21,7	54,9	519,4	
Уплотненный полдник							
	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					
Итого за Уплотненный полдник		400	13,5	12,6	74,2	467,2	
Всего за день:			54,4	47,8	194,4	1442,7	

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		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150					ТТК №105
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					400
	БАТОН	50					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
Итого за завтрак		355	16,3	10,2	61,8	402,4	
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 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					
Итого за обед		515	13,5	19,5	62,3	527,7	
Уплотненный полдник							
	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
Итого за Уплотненный полдник		410	25,4	20,6	65,4	625,4	
Всего за день:			56,1	50,5	207,2	1630,6	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 10								
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30						
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130						ТТК №72
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150						394
	БАТОН	40						
Итого за завтрак		350	14,3	14,6	40,6	397		
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399	
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	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						
Итого за обед		540	15,5	15,3	66,6	449,8		
Уплотненный полдник	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						
Итого за Уплотненный полдник		400	15,8	15,6	73,7	487,56		
Всего за день:			46,5	45,7	198,6	1409,46		

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3							
День 11							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	150					ТТК №107
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150					395
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
	БАТОН	45					
Итого за завтрак		350	10,4	8,5	46,8	307,7	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	150					ТТК №87
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150					ТТК №64
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150					372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		520	20,1	10,3	79,8	512,6	
Уплотненный полдник	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
Итого за Уплотненный полдник		487	15	18	76,7	518,5	
Всего за день:			46,3	37,6	222,3	1430	

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		
Неделя 3							
День 12							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150					ТТК №83
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					400
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213
	БАТОН	20					
Итого за завтрак		365	17,4	12,7	44,4	362,6	
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110					388
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0	
Обед	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					
Итого за обед		520	15,2	21,5	79,2	564,96	
Уплотненный полдник	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					
Итого за Уплотненный полдник		410	22,5	22	77,4	645,2	
Всего за день:			55,8	56,7	232,9	1709,76	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3							
День 13							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150					ТТК №105
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	160					394
	БАТОН	50					
Итого за завтрак		360	13,6	7,4	63,8	387,4	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	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					
Итого за обед		590	15,9	14,7	77,9	496,1	
Уплотненный полдник	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
Итого за Уплотненный полдник		430	14	17,4	63,3	437,5	
Всего за день:			44,4	39,7	222,7	1396,1	

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			
Неделя 3								
День 14								
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30						
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130						ТТК №72
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	160						397
	БАТОН	40						
Итого за завтрак		360	14,9	15	42,52	411,15		
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399	
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	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						
Итого за обед		520	22,5	20,1	59,3	513,8		
Уплотненный полдник	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	
Итого за Уплотненный полдник		400	15,8	15	78,7	538		
Всего за день:			54,1	50,3	198,22	1538,05		

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		
Неделя 3							
День 15							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150					ТТК №106
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150					395
	БАТОН	45					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
Итого за завтрак		350	11,3	8,7	47	313,4	
2 Завтрак							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед							
	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					
Итого за обед		500	16,2	20,7	88,5	564,8	
Уплотненный полдник							
	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
Итого за Уплотненный полдник		427	13,5	18,2	72,7	500,86	
Всего за день:			41,8	48,4	227,2	1470,26	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4							
День 16							
Завтрак	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					
Итого за завтрак		395	14,6	10,2	88,5	507,9	
2 Завтрак							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед							
	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					
Итого за обед		500	12,1	16,2	41,3	344,2	
Уплотненный полдник							
	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
Итого за Уплотненный полдник		420	14,5	15,5	66,4	431,7	
Всего за день:			42	42,7	215,2	1375	

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		
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

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		
Неделя 4							
День 18							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150					ТТК №104
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	160					397
	БАТОН	40					
Итого за завтрак		350	12,6	8,5	57,12	354,35	
2 Завтрак							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371
Итого за 2 завтрак		200	3	1	42	192	
Обед							
	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					
Итого за обед		520	23,1	19,4	63,9	527,2	
Уплотненный полдник							
	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					
Итого за Уплотненный полдник		415	16,3	16,6	87	566,2	
Всего за день:			55	45,5	250,02	1639,75	

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		
Неделя 4							
День 19							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	150					ТТК №85
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					400
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213
	БАТОН	30					
Итого за завтрак		375	16,4	13,4	37,5	338,4	
2 Завтрак							
	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед							
	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					
Итого за обед		590	17,1	11,8	78	503,3	
Уплотненный полдник							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350	130/40					ТТК №156, 350
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					401
	БАТОН	50					
Итого за Уплотненный полдник		400	21,8	21,9	66,6	598	
Всего за день:			56,2	47,3	199,8	1514,8	

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4							
День 20							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150					ТТК №105
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	160					395
	БАТОН	40					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
Итого за завтрак		355	13,6	8,1	61,9	373,7	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	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					
	Итого за обед		555	15	19,1	85,9	566,36
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	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					
Итого за Уплотненный полдник		400	10,65	13,6	55	408,3	
Всего за день:			40,05	41,6	221,8	1439,56	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	848,6	850,3	3 956,2	27 820,3
Среднее значение за период	42,4	42,5	197,8	1391,0
Соотношение:	1	1	4	