

Утверждаю: *С.В. Давыдов*
 для амбулатория дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционального питания
 (с соевыми овощами)



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 День 9	ЗАВТРАК КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ. ПОВИДЛОМ 190/10 БАТОН НАРЕЗНОЙ	170/5	4,6	4,0	28,5	167,9	168		
		190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392		
		30	2,2	0,9	15,0	75,0			
Итого за завтрак		405	6,9	4,9	53,4	282,8			
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368		
Итого за 2 завтрак		160	0,6	0,6	15,7	75,2			
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые) СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №354 СОУС СМЕТАННЫЙ №372 КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,1			
		180/20	5,9	5,7	12,7	126,5	83		
		150	18,1	6,6	16,8	218,8	294		
		30	0,4	1,2	1,7	22,5	354		
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372		
		50	3,3	0,4	21,2	102,0			
		20	1,5	0,1	10,0	47,4			
		Итого за обед	690	29,8	14,2	84,8	611,3		
		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№240 ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ КЕФИР БАТОН НАРЕЗНОЙ ПЕЧЕНЬЕ	180	20,5	17,0	26,2	356,9	240
				200	5,8	5,0	8,0	106,0	401
20	1,5			0,6	10,0	50,0			
40	3,0			3,9	29,8	166,8			
Итого за уплотненный полдник	440	30,8	26,5	74,0	679,7				
Всего за день									
			68,1	46,2	227,9	1 649,0			
Повар									



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

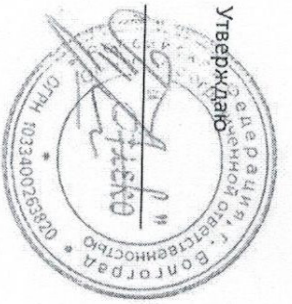
Зима-Осень

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



Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 9	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 БАТОН СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
		180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
		30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
Итого за завтрак		400	17,9	12,5	59,4	422,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
		180/10	1,7	5,1	9,2	94,9	ТТК №28	
		150	19,6	11,4	18,9	276,5	ТТК №68	
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		640	26,9	19,9	86,8	667,6		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351 КЕФИР №401 БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	ТТК №151, 351	2011
		200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	37,4	28,7	69,1	699,8		
Всего за день:			83,2	61,3	233,9	1 873,5		

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011	
		180	5,0	4,4	8,3	94,3	400		
		30	2,3	0,9	15,4	78,6			
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7		
		400	17,9	12,5	59,4	422,7			
Итого за завтрак									
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011	
		180/10	1,7	5,1	9,2	94,9	ТТК №28		
		150	19,6	11,4	16,9	276,5	ТТК №68		
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383		
		50	3,3	0,4	21,2	102,0			
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
Итого за обед		640	26,9	19,9	86,8	667,6			
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392		
Итого за Полдник		250	4,2	3,9	38,7	206,7			
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/60	27,9	20,3	32,5	438,2	ТТК №151, 351	2011	
		200	0,7	0,3	20,1	98,1	398		
		40	3,1	0,2	20,1	94,7			
Итого за Ужин		450	31,7	20,8	72,7	631,0			
2 УЖИН	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Всего за день:			86,8	61,7	284,2	2 103,9			

Повар



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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



Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	2011	
		150	4,3	3,7	7	78,6	400		
		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		7
Итого за завтрак		355	16,3	10,2	61,8	402,4		2011	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011	
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011	
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/70	1,5	5	7,5	90		ТТК №28
		ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	130/5	8,9	12,2	14,2	241,8		ТТК №68
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДИЛ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8		383
Итого за обед		40	2,6	0,4	17	81,6		2011	
		515	13,5	19,5	62,3	577,7			
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	130/50	18,2	12,3	29,5	365,6	ТТК №151, 351	2011	
		КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7	92,5		401
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3		467
Итого за уплотненный полдник		410	25,4	20,6	65,4	625,4		2011	
Всего за день:			56,1	50,5	207,2	1630,6			

Повар _____