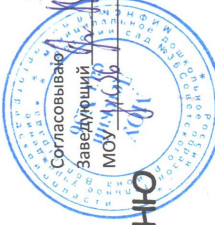


Утверждено



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	30/10'	2,4	7,5	145,8	145,8	1	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	9,7	14,4	45,8	361,1		
Итого за завтрак							
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
2. Завтрак							
	Итого за 2 завтрак	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед							
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА ИМБ ТТК №68	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №68	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		26,1	21,7	79,5	624,4		
Уплотненный полдник							
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62	
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	190/10'	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	3,8	0,3	25,1	118,4		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	22,2	19,7	93,8	647,4		
Итого за Уплотненный полдник		59,0	56,0	238,7	1 716,3		
Всего за день:							

Повар

Утверждаю



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Зима-Осень для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1							
День 2							
Завтрак							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	5,6	4,9	9,3	104,8	400	2011
	БАТОН	3,75	1,45	25,7	131		
Итого за завтрак		400	25,3	37,9	485,2		
2 Завтрак							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	19,0	91,2		
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44	
	ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	46,0		
Итого за обед		650	17,7	84,9	590,8		
Уплотненный полдник							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/350	22,0	19,0	25,3	376,7	ТТК №157, 350	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,1	0,2	20,1	94,7		
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	14,9	83,4		
Итого за Уплотненный полдник		470	24,5	77,0	668,0		
Всего за день:		76,6	68,3	216,8	1 835,2		

Повар _____

Утверждено



ЕЖЕДНЕВНОЕ 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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 3								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
	Итого за завтрак	445	14,4	9,8	51,8	351,7		
2 Завтрак								
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №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								
	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10	1,7	5,1	9,2	94,3	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК №79	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	48,0		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	Итого за обед	647	16,4	12,5	72,1	485,9		
Уплотненный полдник								
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61/№354	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,8	32,0	203,0	166	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8		
	Итого за Уплотненный полдник	530	24,5	23,6	101,0	731,6		
	Всего за день:		56,3	46,1	244,5	1 652,6		

Повар _____

Утверждаю

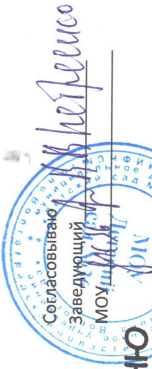


ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 4								
Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой (ГРЕЧЕВОЙ) ТТК №106	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
	Итого за завтрак	420	14,4	15,2	48,6	395,2		
2 Завтрак								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368, 371	2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/10	2,3	5,1	7,6	90,8	ТТК №47	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	Итого за обед	660	24,9	22,3	66,8	575,7		
Уплотненный полдник								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	ТТК №151/351	2011
	КЕФИР №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	23,6	160,9	473	2011
	Итого за Уплотненный полдник	450	37,3	27,8	68,8	693,4		
	Всего за день:		77,4	66,1	203,2	1 755,5		

Повар _____

Утверждаю



ЕЖЕДНЕВНОЕ 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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 5								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	305/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	Итого за завтрак	435	13,2	11,6	73,5	457,4		
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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б ТТК №87	180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	Итого за обед	630	36,9	36,2	99,8	879,0		
Уплотненный полдник								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	130	2,8	4,1	15,9	116,8	151	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	Итого за Уплотненный полдник	470	17,0	16,0	64,8	495,1		
	Всего за день:	68,1	64,0	257,7	1 914,9			

Повар

Утверждаю



ЕЖЕДНЕВНОЕ 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 рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 6								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
Итого за завтрак		400	16,9	12,5	55,1	400,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед								
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201	200/20/10	2,7	4,7	12,1	106,9	ТТК №201	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Итого за обед		770	23,4	18,6	89,2	630,1		
Уплотненный полдник								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 350	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5,0	2,8	52,7	256,4	458	2011
Итого за Уплотненный полдник		492	25,8	21,0	112,1	748,4		
Всего за день:		66,9	52,9	274,4	1 870,3			

Повар

Утверждаю



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима - Осень
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 7								
Завтрак								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак		430	18,7	24,3	32,0	426,9		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №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								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №202	
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №4/№348	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		655	25,1	15,8	85,4	606,2		
Уплотненный полдник								
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	70	11,3	4,4	2,1	97,7	ТТК №73	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за Уплотненный полдник		450	20,8	13,7	66,5	481,4		
Всего за день:			65,6	54,0	203,5	1 597,9		

Повар _____

Утверждаю



Согласовывает
Заведующий
МОУ



ЕЖЕДНЕВНОЕ 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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 8								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
	Итого за завтрак	425	18,4	14,1	54,6	420,5		
2 Завтрак								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/5	2,0	4,5	6,6	78,7	ТТК №47	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	Итого за обед	622	23,4	24,0	53,7	533,4		
Уплотненный полдник								
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №388	180	0,6	0,3	18,1	88,3	388	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
	Итого за Уплотненный полдник	510	23,1	22,7	112,1	769,5		
	Всего за день:		65,7	61,6	239,4	1 814,6		

Повар



ЕЖЕДНЕВНОЕ 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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 9								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
		400	17,9	12,5	59,4	422,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	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
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10	1,7	5,1	9,2	94,9	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	150	19,6	11,4	16,9	276,5	ТТК №68	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	Итого за обед		640	26,9	19,9	86,8	667,6	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	ТТК №151, 351	2011
	КЕФИР №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	25,9	167,3	467	
Итого за Уплотненный полдник		450	37,4	28,7	66,1	699,8		2011
Всего за день:			83,2	61,3	233,9	1 873,5		

Повар _____

Утверждаю



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	76,6	
Итого за завтрак		430	21,6	26,8	37,8	484,8	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №389	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед							
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КБ ТТК №88	180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №88
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за обед		670	23,9	16,4	88,4	599,9	
Уплотненный полдник							
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
Итого за Уплотненный полдник		450	22,1	21,0	72,8	579,3	
Всего за день:			68,6	64,4	216,6	1 747,4	

Повар



ЕЖЕДНЕВНОЕ 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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
День 11								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1	2011
Итого за завтрак		405	9,9	14,1	48,1	368,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТК №87	
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150	14,8	7,6	31,5	272,7	ТТК №64	
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за обед		670	23,9	11,8	105,8	648,7		
Уплотненный полдник								
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
	КОТЛЕТА РУБЕЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№355	70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 355	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		602	23,6	24,6	98,6	724,1		
Всего за день:			58,2	51,3	271,5	1 832,6		

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
День 12								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
	ЯЙЦА, ВАРЕНЬЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	Итого за завтрак	425	19,3	14,2	50,3	406,6		
2. Завтрак								
	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
	Итого за 2 завтрак	110	0,7	0,5	31,9	137,0		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	200/10	1,7	5,5	92,3	92,3	ТТК №47	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	80	13,3	13,4	12,6	226,5	ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ТРЕЧНЕВАЯ) №166	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	Итого за обед	750	27,3	28,4	111,5	823,8		
Уплотненный полдник								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351	150/50	24,2	17,8	40,3	428,8	ТТК №156, 351	2011
	КЕФИР №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
	Итого за Уплотненный полдник	450	33,6	24,9	78,1	686,0		
	Всего за день:		80,9	68,0	271,8	2 053,4		

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 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 рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
День 13								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/6/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	Итого за завтрак	415	13,3	10,2	77,1	457,7		
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								
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №85	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №85	2011
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	Итого за обед	720	21,9	20,1	89,2	636,7		
Уплотненный полдник								
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150	3,2	4,7	18,3	134,2	151	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
	Итого за Уплотненный полдник	500	20,9	16,8	73,1	536,3		
	Всего за день:		57,1	47,3	259,0	1 714,1		

Повар _____

Утверждаю



Согласовываю
Заведующий
МОУ ЦРБ № 36

ЕЖЕДНЕВНОЕ 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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
День 14								
Завтрак								
	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	Омлет натуральный ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	Какао с молоком №397	200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011
	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	Итого за завтрак	420	21,7	27,3	33,8	474,5		
2 Завтрак								
	Сок яблочно-виноградный, сок яблочно-абрикосовый №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								
	Помидоры соленые	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	Борщ с капустой и картофелем на м/б ТТК №28	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
	Жаркое по-домашнему ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
	Компот из свежих плодов №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	Итого за обед	620	24,6	21,0	73,2	586,2		
Уплотненный полдник								
	Фрикадельки "Вкусняшка" с соусом молочным ТТК № 32/№350	140/60	20,5	30,9	23,2	458,8	ТТК № 32, 350	2011
	Напиток из плодов шиповника №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	Булочка ванильная №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	Итого за Уплотненный полдник	450	27,5	35,3	85,3	785,4		
	Всего за день:		74,8	83,8	211,9	1 929,5		

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 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 рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
День 15								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
	СЫР (ПОРЦИЯМ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак		430	13,7	11,4	52,8	369,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	СУП С КРУПОЙ НА КИС ТТК №44	180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	Итого за обед		630	37,0	38,1	98,2	887,2	
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №383	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	383	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
Итого за Уплотненный полдник		497	20,4	26,6	77,8	650,9		
Всего за день:			71,9	76,9	247,8	1 998,9		

Повар _____



Утверждаю



Согласовывает
Заведующий
МОУ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г			
Неделя 4							
День 16							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	ТТК №105	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за завтрак		455	15,2	10,9	90,5	525,6	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУБ ТТК №47	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №47
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Итого за обед		600	19,4	17,7	53,8	465,6
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
Итого за Уплотненный полдник		490	21,8	14,6	80,4	548,4	
Всего за день:			57,2	44,0	243,7	1 620,8	

Повар

Утверждаю

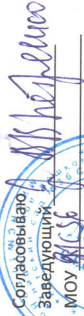


ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г			
Неделя 4							
День 17							
Завтрак	КАША вязкая молочная (рисовая) ТТК №102	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102
	ЧАЙ с молоком или сливками №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394
	БУТЕРБРОД с сыром №3	30/5/10	4,4	6,7	14,8	141,6	3
Итого за завтрак		405	9,8	16,2	57,0	425,4	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	САЛАТ из белокочанной капусты №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20
	БОРЩ со сметаной ТТК №200	180/5	1,3	4,3	7,1	75,4	ТТК №200
	ФРИКАДЕЛЬКИ в соусе (говядина) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205
	КИСЕЛЬ из повидла, джема, варенья №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
	ХЛЕБ ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Итого за обед		685	21,2	24,6	93,7	685,4
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА из творога с соусом молочным ТТК №151/№350	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 350
	КЕФИР №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
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		

Повар

Утверждаю



ЕЖЕДНЕВНОЕ 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 рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 18								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011
	СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
Итого за завтрак		25	1,9	0,7	12,9	65,5		
		400	15,6	12,2	56,4	399,5		
2 Завтрак								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед								
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ		50	0,6	0,0	1,2	6,8		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б ТТК №87		180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №87	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7		150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		610	26,7	21,1	73,7	597,6		
Уплотненный полдник								
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65		70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166		130	7,0	4,8	32,0	203,0	166	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398		180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458		75	5,0	2,8	52,7	256,4	458	2011
Итого за Уплотненный полдник		505	24,4	20,4	123,5	799,0		
Всего за день:			67,5	54,5	272,6	1 887,3		
Повар _____								



Согласовано
Заведующий
МОУ ДСЗ №36

ЕЖЕДНЕВНОЕ 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 рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 19								
Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	180	5,2	4,3	17,5	131,1	ТТК №85	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
	Итого за завтрак	420	16,6	16,8	45,3	407,7		
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								
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350	150/50	11,0	9,6	29,2	263,1	ТТК №79, 350	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	Итого за обед	670	17,7	12,2	83,0	530,2		
Уплотненный полдник								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350	150/50	24,3	18,8	38,6	432,4	ТТК №156, 350	2011
	КЕФИР №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	189,1	478	2011
	Итого за Уплотненный полдник	500	37,2	30,5	98,9	835,3		
	Всего за день:		72,5	59,7	246,8	1 856,6		

Повар _____

Утверждено



Согласовано
Заведующий

И.И. Сидорова

ЕЖЕДНЕВНОЕ 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	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 20								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
Итого за завтрак		430	15,2	8,1	78,5	447,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН) №388	200	3,0	1,0	42,0	192,0	388	2011
	Итого за 2 завтрак	200	3,0	1,0	42,0	192,0		
Обед								
Итого за обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за обед		700	22,4	29,9	96,4	762,3		
Уплотненный полдник								
Итого за Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №59/№355	120/50	17,0	25,3	22,7	392,0	ТТК №59, 355	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за Уплотненный полдник		450	20,0	25,5	48,8	509,2		
Всего за день:			60,6	64,5	265,7	1 911,0		

Повар