

Утверждаю



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

*С.М. Давыденко*  
04.09.2019

# 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
			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	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1
<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	180	0,9	0,2	17,7	75,1	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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №88	180	2,1	2,0	14,5	85,0	ТТК №88
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62
	ПУРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321
	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	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>21,2</b>	<b>20,4</b>	<b>89,7</b>	<b>634,8</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>25,8</b>	<b>20,9</b>	<b>79,4</b>	<b>612,4</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>57,6</b>	<b>55,9</b>	<b>232,6</b>	<b>1 683,4</b>	

Повар \_\_\_\_\_

Утверждено

Согласовываю

Заведующий

МОУ

Директор 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	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b> <b>День 2</b>	<b>Завтрак</b>							
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>380</b>	<b>23,2</b>	<b>24,7</b>	<b>27,6</b>	<b>432,8</b>		
<b>2 Завтрак</b>		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
	<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	0,7	2,9	4,1	45,6	33
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ТТК №44	180	1,6	1,9	12,2	73,0	ТТК №44
		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75
		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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>650</b>	<b>20,0</b>	<b>17,6</b>	<b>84,9</b>	<b>586,6</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ ТТК №157	150	20,7	15,8	21,0	323,0	ТТК №157
		СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	60	1,3	3,2	4,3	53,7	350
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>450</b>	<b>28,1</b>	<b>21,6</b>	<b>61,9</b>	<b>571,7</b>		
	<b>Всего за день:</b>		<b>72,1</b>	<b>64,7</b>	<b>193,4</b>	<b>1 682,3</b>		

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

*С.М.М.*  
*С.М.М.*  
*С.М.М.*

# 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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	2,9	14,9	101,4	397
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>425</b>	<b>19,8</b>	<b>13,4</b>	<b>69,7</b>	<b>479,2</b>	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	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 СОЛЕННЫЙ	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
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70	11,6	11,7	11,0	198,2	ТТК №61
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,7	31,9	203,0	166
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	354
	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	46,0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
	<b>Итого за обед</b>	<b>707</b>	<b>24,1</b>	<b>23,1</b>	<b>82,9</b>	<b>653,0</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	50	0,8	1,7	5,2	40,0	324
	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" ТТК № 32	140	19,6	29,0	19,6	418,3	ТТК №32
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,5	43,9	350
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4	
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>465</b>	<b>24,8</b>	<b>33,6</b>	<b>71,1</b>	<b>691,6</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>69,6</b>	<b>70,3</b>	<b>241,4</b>	<b>1 895,9</b>	

Утверждаю



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Повар

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

МОУ

*С.М. Мухоморова*  
*С.М. Мухоморова*  
 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	№ 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	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
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3
<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	0,8	0,8	19,0	91,2	368
<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	0,7	0,0	1,4	8,1	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	180	1,3	3,6	6,4	64,5	ТТК №47
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>33,7</b>	<b>35,1</b>	<b>66,3</b>	<b>720,4</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ ТТК №150	150	10,8	9,9	32,9	269,9	ТТК №150
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,6	43,7	351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>21,3</b>	<b>19,6</b>	<b>75,9</b>	<b>577,3</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>70,2</b>	<b>70,7</b>	<b>209,8</b>	<b>1 784,1</b>	

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

Согласовываю

Заведующий

МОУ



Согласовываю  
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	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	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
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2
<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	180	0,9	0,2	17,7	75,1	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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б ТТК №87/1	180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87/1
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7
	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>25,8</b>	<b>21,7</b>	<b>90,6</b>	<b>667,2</b>	
<b>Уплотненный</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	70/5	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	130	3,3	3,4	34,4	185,8	166
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>475</b>	<b>17,5</b>	<b>15,3</b>	<b>83,3</b>	<b>564,1</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>57,4</b>	<b>48,8</b>	<b>265,1</b>	<b>1 763,8</b>	

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю

*[Signature]*

Согласовываю

Заведующий

МОУ

*[Signature]*

№ 1



# 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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
	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
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
	<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>							
	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	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>							
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201	200/20/10	2,1	4,6	12,1	102,7	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
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>22,7</b>	<b>18,5</b>	<b>87,4</b>	<b>622,3</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	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
	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	46,0	
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5,0	2,8	52,7	256,4	458
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>492</b>	<b>20,7</b>	<b>11,2</b>	<b>93,0</b>	<b>566,2</b>	
	<b>Всего за день:</b>		<b>61,0</b>	<b>42,7</b>	<b>267,4</b>	<b>1 726,1</b>	
	Повар _____						

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

МОУ

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима - Осень

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

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 7</b>	<b>Завтрак</b>							
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,2	18,8	2,9	248,3	ТТК №72
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>18,6</b>	<b>24,2</b>	<b>32,0</b>	<b>425,8</b>		
<b>2. Завтрак</b>		СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	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 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	
	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	1,8	22,9	348	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	<b>Итого за обед</b>	<b>655</b>	<b>25,1</b>	<b>15,8</b>	<b>85,2</b>	<b>604,6</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ ТТК №152	150	18,1	15,3	35,8	357,0	ТТК №152
		СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,6	44,4	350
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>450</b>	<b>25,9</b>	<b>23,2</b>	<b>85,3</b>	<b>660,7</b>		
	<b>Всего за день:</b>		<b>70,5</b>	<b>63,4</b>	<b>220,2</b>	<b>1 766,2</b>		

Повар



Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

МОУ

*[Signature]*  
*[Signature]*  
 МОУ



# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Применение 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	180/5	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104
		КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</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	0,8	0,8	19,0	91,2	368	
	<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 БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/5	1,4	4,4	6,6	74,5	ТТК №47	
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	<b>Итого за обед</b>	<b>682</b>	<b>16,7</b>	<b>23,3</b>	<b>59,1</b>	<b>530,8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" ТТК №59	120	16,1	23,4	19,1	351,5	ТТК №59	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	50	0,9	1,8	3,6	40,5	355	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>450</b>	<b>24,9</b>	<b>31,1</b>	<b>92,7</b>	<b>767,8</b>		
	<b>Всего за день:</b>		<b>60,8</b>	<b>69,3</b>	<b>225,4</b>	<b>1 810,3</b>		

Повар \_\_\_\_\_



Утверждено

*[Signature]*

Согласовываю

Заведующий

*[Signature]*

МОУ

*[Signature]*  
 Детский сад №1  
 Волгоградская область

# 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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>							
	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
	<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	180	0,9	0,2	17,7	75,1	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	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №28	180	1,4	3,6	8,8	74,3	ТТК №28
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	150/5	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	10,0	47,4	
	<b>Итого за обед</b>	<b>635</b>	<b>26,6</b>	<b>18,4</b>	<b>86,7</b>	<b>648,4</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	ЛАПШЕШНИК С ТВОРОГОМ ТТК №154	150	13,5	7,9	31,7	254,4	ТТК №154
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,6	43,7	351
	КЕФИР, АЦЦОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>450</b>	<b>24,1</b>	<b>18,5</b>	<b>74,0</b>	<b>568,2</b>	
	<b>Всего за день:</b>		<b>69,5</b>	<b>49,6</b>	<b>237,8</b>	<b>1 714,4</b>	
	Товар						

Утверждаю



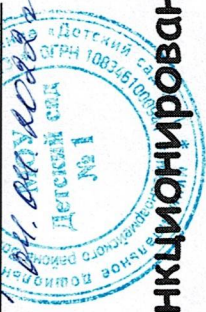
Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

*[Signature]*  
*[Signature]*

# 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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,2	18,8	2,9	248,3	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	78,6	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>21,5</b>	<b>26,7</b>	<b>37,8</b>	<b>483,7</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	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 СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУБ ТТК №88/1	180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №88/1
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,1	60,3	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>23,8</b>	<b>16,4</b>	<b>87,2</b>	<b>594,7</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70/5	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150	8,1	2,0	36,8	198,1	166
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>445</b>	<b>21,3</b>	<b>17,3</b>	<b>67,6</b>	<b>519,4</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>67,5</b>	<b>60,6</b>	<b>210,3</b>	<b>1 672,9</b>	

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий *Савицкого В.Ю.*  
МОУ *№ 57*

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима - Осень

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

Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫ (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
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1
<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	0,8	0,8	19,0	91,2	368
	<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	0,6	0,0	1,2	6,8	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ТТК №87	180	1,8	2,0	13,9	81,5	ТТК №87
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150	15,1	7,9	31,5	276,4	ТТК №64
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>23,6</b>	<b>12,0</b>	<b>105,8</b>	<b>648,2</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54
	БИТОЧКИ "КУЗИНА ЗАБАВА" ТТК № 33	70	8,6	15,8	8,7	211,7	ТТК № 33
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	50	0,9	1,8	3,6	40,5	355
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>452</b>	<b>17,6</b>	<b>24,1</b>	<b>74,4</b>	<b>594,0</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>51,9</b>	<b>51,0</b>	<b>247,3</b>	<b>1702,0</b>	

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю  
[Подпись]

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ [Подпись]  
[Подпись]



# 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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180/5	7,3	4,2	30,9	189,4	ТТК №83
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>19,3</b>	<b>14,2</b>	<b>49,8</b>	<b>404,7</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	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	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	180	1,3	3,6	6,4	64,5	ТТК №47
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70	11,6	11,7	11,0	198,2	ТТК №61
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,7	31,9	203,0	166
	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>660</b>	<b>24,0</b>	<b>23,3</b>	<b>100,3</b>	<b>715,9</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ ТТК №153	150	5,7	4,5	42,3	235,5	ТТК №153
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,6	43,7	351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>450</b>	<b>15,9</b>	<b>13,4</b>	<b>85,2</b>	<b>534,3</b>	
	<b>Всего за день:</b>		<b>59,9</b>	<b>51,4</b>	<b>267,2</b>	<b>1 791,9</b>	
	Повар _____						



Согласовываю  
Заведующий *Давыдова О.О.*  
МОУ *№1*

# 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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 13</b>							
<b>Завтрак</b>							
	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	87,9	394
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2
	<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	180	0,9	0,2	17,7	75,1	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 СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №88	180	2,1	2,0	14,5	85,0	ТТК №88
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>21,2</b>	<b>20,0</b>	<b>88,7</b>	<b>630,4</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	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
	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	
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478
	<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>56,3</b>	<b>47,2</b>	<b>256,6</b>	<b>1 699,5</b>	
	<b>Повар</b>						



Утверждаю

Согласовываю  
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	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	
	Макаронные изделия с яйцом ТТК №155	150	7,3	9,3	29,3	235,6	ТТК №155
	Какао с молоком №397	200	3,9	3,3	16,7	113,2	397
	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>13,7</b>	<b>17,7</b>	<b>60,2</b>	<b>460,7</b>
<b>2 Завтрак</b>	Сок яблочно-виноградный №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	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 соленные	50	0,6	0,0	1,2	6,8	
	Борщ с капустой и картофелем на м/б ТТК №28/1	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28/1
	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
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
	<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>23,3</b>	<b>20,8</b>	<b>64,7</b>	<b>545,4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Фрикадельки "Вкусняшка" ТТК № 32	140	19,6	29,0	19,6	418,3	ТТК № 32
	Соус сметанный с томатом №355	50	0,9	1,8	3,6	40,5	355
	Напиток из плодов шиповника №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
	Булочка ванильная №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>27,5</b>	<b>35,2</b>	<b>85,3</b>	<b>785,4</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>65,4</b>	<b>73,9</b>	<b>227,9</b>	<b>1 866,6</b>	

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

*С.М. [Signature]*  
*В.В. [Signature]*  
*В.Ю. [Signature]*

# 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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 15</b>							
<b>Завтрак</b>							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106
	Сыр (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>13,6</b>	<b>11,3</b>	<b>52,8</b>	<b>368,5</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	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>							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ НА К/Б ТТК №44/1	180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44/1
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66
	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>630</b>	<b>22,5</b>	<b>20,5</b>	<b>88,1</b>	<b>629,6</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>447</b>	<b>18,8</b>	<b>17,8</b>	<b>63,9</b>	<b>499,2</b>	
	<b>Всего за день:</b>		<b>55,6</b>	<b>50,1</b>	<b>236,7</b>	<b>1 634,3</b>	

Повар \_\_\_\_\_





Согласовываю  
 Заведующий *С.М.М.*  
 МОУ *Р.Е.Р.*



# 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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395
	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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>455</b>	<b>12,2</b>	<b>11,5</b>	<b>69,9</b>	<b>437,5</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
	<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	0,4	0,1	0,9	6,5	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б ТТК №471	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №471
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67
	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>600</b>	<b>33,9</b>	<b>35,3</b>	<b>63,9</b>	<b>713,2</b>	
<b>Плотный полдник</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344
	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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>510</b>	<b>21,9</b>	<b>16,6</b>	<b>76,8</b>	<b>558,6</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>68,8</b>	<b>64,2</b>	<b>229,6</b>	<b>1 800,5</b>		

повар \_\_\_\_\_

тверждаю



Согласовываю

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	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 17	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	2,7	2,3	14,0	87,6	394
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	4,4	6,7	14,6	141,6	3
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>11,4</b>	<b>13,4</b>	<b>43,6</b>	<b>347,2</b>	
Завтрак	Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	0,9	0,2	17,7	75,1	399
		<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
Обед	Итого за обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	0,8	2,4	4,5	44,1	20
		БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	1,3	4,3	7,1	75,4	ТТК №200
		ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	4,9	4,4	31,1	188,4	205
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	0,1	0,0	25,7	102,6	383
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,6	0,4	17,0	81,6	
		<b>Итого за обед</b>	<b>21,2</b>	<b>24,6</b>	<b>93,7</b>	<b>695,4</b>	
Плотненный полдник	Итого за Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА ТТК №151	26,8	18,1	25,8	386,0	ТТК №151
		СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	1,3	3,1	4,2	52,7	350
		КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	5,6	4,9	7,8	102,8	401
		БАТОН	3,0	1,2	20,6	104,8	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>36,7</b>	<b>27,3</b>	<b>58,4</b>	<b>646,3</b>			
Итого за день:		<b>70,2</b>	<b>65,5</b>	<b>213,4</b>	<b>1 764,0</b>		

Товар \_\_\_\_\_



Согласовываю  
 Заведующий  
 МОУ *Р.С. К.*  
*С.И. М.*



# 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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 18	автрак	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104
		180	3,6	3,0	15,0	101,9	397
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
		25	1,9	0,7	12,9	65,5	
		400	15,6	12,2	56,4	399,5	
Завтрак	фрукты свежие (яблоко) №368	180	0,7	0,7	17,1	82,1	368
	бед	180	0,7	0,7	17,1	82,1	
того за обед	помидоры соленые	50	0,6	0,0	1,2	6,8	
	суп картофельный с бобовыми (горох) ТТК №87	180	4,1	3,8	13,6	106,1	ТТК №87
	тефтели мясные (1 вариант) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65
	каша рассыпчатая с овощами (гречневая) №166	130	7,0	4,7	31,9	203,0	166
	компот из свежих плодов №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
	хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
		670	24,1	21,3	91,3	668,4	
плотный полдник	блинчики "кузина забава" ТТК № 33	70	8,6	15,8	8,7	211,7	ТТК № 33
	пюре картофельное №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321
	напиток из плодов шиповника №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	булочка осенняя №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478
того за Уплотненный полдник		450	17,7	25,5	87,2	664,5	
того за день:			58,1	59,7	252,0	1 814,5	

овар \_\_\_\_\_

тверждаю



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

*[Signature]*  
*[Signature]*

# 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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 19</b>							
автрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	180	5,2	4,3	17,5	131,1	ТТК №85
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3
того за завтрак		437	11,8	12,4	47,0	355,1	
Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
	того за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ТТК №44	180	1,6	1,9	12,2	73,0	ТТК №44
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70	11,6	11,7	11,0	198,2	ТТК №61
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	130	2,4	5,1	12,9	116,8	344
	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	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
	того за обед		670	20,1	19,3	77,7	577,9
плотный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) ТТК №156	150	23,3	16,0	34,7	385,1	ТТК №156
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,6	44,4	350
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	
того за Уплотненный полдник		450	33,7	24,9	73,3	665,3	
того за день:			66,5	56,8	215,7	1 673,4	

овар \_\_\_\_\_

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

МОУ

*[Signature]*  
*[Signature]*  
 МОУ

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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



Прием пищи	Применение 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	7,0	3,5	29,3	176,4	ТТК №105
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>13,9</b>	<b>7,4</b>	<b>72,1</b>	<b>410,5</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
<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	1,0	4,5	3,9	59,5	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №28	180	1,4	3,6	8,8	74,3	ТТК №28
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №79	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК №79
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,7	3,9	47,2	350
	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	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>18,3</b>	<b>18,2</b>	<b>99,2</b>	<b>649,9</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8	
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" ТТК №59	120	16,1	23,4	19,1	351,5	ТТК №59
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	50	0,9	1,8	3,6	40,5	355
	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	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>480</b>	<b>22,3</b>	<b>28,3</b>	<b>71,1</b>	<b>634,3</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>55,3</b>	<b>54,7</b>	<b>261,4</b>	<b>1 785,9</b>	