

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

МОУ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима - Осень

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



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г			
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) с маслом ТТК №107	160/5	3,8	6,3	13,6	ТТК №107	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	8,5	394	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	
Итого за завтрак		355	9,4	9,8	42,7	301,8	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	2011
Итого за 2 завтрак		150	0,8	0,2	14,7	62,6	
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №88	150	1,8	1,8	12,1	70,9	ТТК №88
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	50	6,1	8	8,1	109,6	ТТК №62
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	
Итого за обед		530	13,6	16,1	68,2	455,8	
Уплотненный полдник	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
Итого за уплотненный полдник		405	23,1	20,7	61,8	529,5	
Всего за день:			46,9	46,8	187,4	1349,7	

Повар _____

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

МОУ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 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	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 2								
Завтрак	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	30	0,4	0	2,1	10,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак		350	15,8	13,3	36,2	374,2		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4		2011
Итого за 2 завтрак		150	0,6	0,6	14,3	68,4		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ТТК №44	150	1,3	1,7	10,1	60,9	ТТК №44	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
Итого за обед		510	12,6	14,4	66	452,4		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ ТТК №157	130	10,8	10,7	30,9	232,8	ТТК №157	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1	2,5	3,5	43,9	350	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	11,4	80,3	395	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за уплотненный полдник		400	16,4	15,7	55,5	403		
Всего за день:			45,4	44	172	1298		

Повар _____



Утверждаю



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
Неделя 1								
День 3								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7	397	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6	213	
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		365	16,2	11,5	49,7	368,7		
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	
	Итого за 2 завтрак	150	0,8	0,2	14,7	62,6		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №28	150	1	2,9	7,1	59,1	ТТК №28	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,9	ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110	5,7	6,4	26,3	191,4	166	
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,8	23	354	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	150/7/3	0,1	0	7	29	393	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	Итого за обед	560	15	19,2	66,3	492,1		
	Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	30	0,5	1,1	3	25	324
		ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" ТТК № 32	100	8,1	8,5	14,2	178,4	ТТК № 32
СОУС МОЛОЧНЫЙ №350		30	0,6	1,6	2,2	26,9	350	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372		150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9		
Итого за уплотненный полдник	340	11,5	11,5	51,4	371			
Всего за день:		43,5	42,4	182,1	1294,4			

Повар _____



Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

МОУ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 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	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 4								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) ТТК №106	150	4,4	4,1	12,5	106,5	ТТК №106	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	8,5	65,4	394	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
Итого за завтрак		355	12	9,4	46,7	320,6		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011
		150	0,6	0,6	14,3	68,4		
Обед								
Итого за обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	150	1,1	3	5,3	52,9	ТТК №47	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
		480	13,6	19,1	62,6	436,2		
Уплотненный полдник								
Итого за уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ ТТК №150	130	7,4	7,5	32,6	194	ТТК №150	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	20	0,4	0,8	2,3	17,4	351	2011
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	150	4,3	3,7	5,8	77,1	401	2011
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4	3	29,6	160,9	473	2011
		350	16,1	15	70,3	449,4		
Всего за день:			42,3	44,1	193,9	1274,6		

Повар _____



Утверждаю



Согласовываю
Заведующий

МОУ
ЕЖЕДНЕВНОЕ 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	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 5								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	161,4	ТТК №104	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	Итого за завтрак	350	14,5	9,8	56,1	371		
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
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б ТТК №871	150	2	2,3	11,7	75,8	ТТК №871	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	130	9	12,5	10,6	174,9	ТТК №7	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	Итого за обед	520	15,9	17,1	74,5	500,5		
Уплотненный								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	50	4,9	5,7	4,8	64,1	ТТК №77	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	110	2,5	4,2	25,8	156,8	166	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	150	0,5	0,2	15,1	73,4	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
	Итого за УПЛОТНЕННЫЙ завтрак	370	10,8	13	63,1	401		
	Всего за день:		42,1	40,1	211,4	1347,6		

Повар _____

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

МОУ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 6								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (молочная) ТТК №83	150	6,2	3,4	26,7	162,5	ТТК №83	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,5	0	18,2	7	2011
	Итого за завтрак	355	15,5	10,1	59,4	390,3		
2 Завтрак								
	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137	388	2011
	Итого за 2 завтрак	110	0,7	0,5	31,9	137		
Обед								
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ ТТК №201	150/15	1,5	2,3	8,8	60,7	ТТК №201	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6		
	Итого за обед	575	16	13,4	76	496,9		
Уплотненный полдник								
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	50	6,2	8,9	1,3	44,8	ТТК №73	
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,4	15,7	106,3	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3	0,1	0	7	29	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	Итого за УПЛОТНЕННЫЙ полдник	390	14,2	16,3	62,6	393,4		
	Всего за день:		46,4	40,3	229,9	1417,6		

Повар _____



Согласовываю

Заведующий

МОУ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г			
Завтрак							
Неделя 2 День 7	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	5,1	20,4	392
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
Итого за завтрак		350	10,5	9,3	27	279,3	
2 Завтрак							
Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399
		150	0,8	0,2	14,7	62,6	
Обед							
Итого за обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	150/15	4,1	4	10,4	94	ТТК №202
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	130	9,1	7,8	37,4	239,9	ТТК №64
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	20	0,2	0,8	1,1	14,8	354
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
Итого за обед		530	16,1	13	81,8	496	
Уплотненный полдник							
Итого за уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ ТТК №152	130	9,5	16,2	41	309,2	ТТК №152
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	20	0,4	1,1	1,5	17,6	350
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	8,3	64,6	394
Итого за уплотнения полдник		315	1,1	0,4	7,7	39,3	
Всего за день:			41	42,5	182	430,7	1268,6

Повар _____



Согласовываю
Заведующий
МОУ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 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	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2									
День 8									
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,9	163,1	ТТК №104		
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7	397	2011	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6	213	2011	
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4			
	Итого за завтрак		365	16,5	12,7	46,8	368,8		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011	
	Итого за 2 завтрак		0,6	0,6	14,3	68,4			
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9			
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	150	1,1	3	5,2	52,7	ТТК №47		
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65		
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	393	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71			
	Итого за обед		617	14	14,5	70,1	458,9		
	Уплотненный полдник	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" ТТК №59	120	16,1	23,4	19,1	351,5	ТТК №59	
		СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	30	0,5	1,1	2,3	24,4	355	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398		150	0,5	0,2	15,1	73,4	398	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10	47,4			
Итого за уплотненный полдник		320	18,6	24,8	46,5	496,7			
Всего за день:			49,7	52,6	177,7	1392,8			

Повар _____



Утверждено



Согласовываю

Заведующий

МОУ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №150	150	7	3,5	29,1	175,4	ТТК №105	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	18,2	7	2011
	Итого за завтрак		355	16,3	10,2	61,8	403,2	
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 ТТК №28	150	1	2,9	7	58,9	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	130/5	8,9	12,2	14,2	241,8	ТТК №68	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
	Итого за обед	505	13	17,4	61,8	496,6		
Уплотненный полдник	ЛАПШЕВИК С ТВОРОГОМ ТТК №154	130	7,7	6,7	17,5	160,3	ТТК №154	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,6	43,7	351	2011
	ХЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4		
Итого за уплотненный полдник	380	15,1	14,9	45	379,9			
Всего за день:			45,3	42,7	186,3	1354,8		

Повар _____



Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

МОУ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 10								
Завтрак								
	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	30	0,4	0	2,1	10,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	10,9	75	394	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак		350	14,1	11,9	40,1	370,6		
2 Завтрак								
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №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								
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНИМИ И ГРУДЬЮ ТТК №684	150	2,3	1,8	12,7	75,1	ТТК №88/1	
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	2011
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
Итого за обед		540	21	15,9	66,5	496		
Уплотненный полдник								
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,9	ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110	5,7	6,4	26,3	191,4	166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕШКИ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	150/8	0	0	7,9	31,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
Итого за уплотненный полдник		343	13,9	15,1	61,8	426,9		
Всего за День:			49,9	43,1	186,1	1368,6		

Повар _____



Согласовываю
Заведующий
МОУ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 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	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3									
День 11									
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	150	3,5	3,9	12,2	100,4	ТТК №107		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2011	
	Сыр (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011	
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9			
Итого за завтрак		350	10,4	8,5	46,7	307,3			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011	
	Итого за 2 завтрак	150	0,6	0,6	14,3	68,4			
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1			
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ТТК №87	150	1,6	1,8	11,7	68,3	ТТК №87		
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150	15,1	7,9	31,5	276,4	ТТК №64		
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011	
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4			
	Итого за обед		520	19,9	10,1	79,8	508,8		
	Уплотненный полдник	Икра свекольная или морковная (морковная) №54	30	0,4	1,5	2,3	24,6	54	2011
		Биточки "кузина Забава" ТТК № 33	50	6,1	16,3	6,2	151,2	ТТК № 33	
		Соус сметанный с томатом №355	30	0,5	1,1	2,3	24,4	355	2011
чай с лимоном №393		180/107	0,2	0	10	41,7	393	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10	47,4			
Итого за Уплотненный полдник		377	12,8	22,9	59,7	456,6			
Всего за день:			43,7	42,1	200,5	1341,1			

Повар _____

Утверждаю



Согласовано
Заведующий
МОУ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	140	5,8	3,2	24,5	150,5	ТТК №83	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6	213	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		355	17,1	12,5	42,1	350,1		
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
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	150	1,1	3	5,3	52,9	ТТК №47	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,9	ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110	5,7	6,4	26,3	191,4	166	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	Итого за обед		510	14,9	20	78,8	544,3	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ ТТК №153	130	3,7	3,9	26,7	163,7	ТТК №153	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,1	3,3	26,2	351	2011
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	150	4,3	3,7	5,8	77,1	401	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за уплотненный полдник		20	1,5	2	14,9	83,4		
Итого за день:		350	11,5	10,8	60,4	396,4		
Повар		44,4	43,5	199	1365,9			



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 3 День 13	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,6	177,3	ТТК №105	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	160	2,8	2,4	9	69,4	394	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
Итого за завтрак			13,6	7,4	64,3	377,7		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011
		150	0,6	0,6	14,3	68,4		
Обед								
Итого за обед	СУПЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №88	150	1,8	1,8	12,1	70,9	ТТК №88	
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	120	2,7	4,5	11,5	98,6		2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
		590	15,4	14,6	77,9	492,8		
Уплотненный полдник								
Итого за уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	120	2,4	3,8	14,6	108,9	151	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
Итого за уплотненный полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
		440	14	17,4	63,3	437,5		
Всего за день:			43,6	40	219,8	1376,4		

Повар _____



Утверждаю



ЕЖЕДНЕВНОЕ 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	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
День 14								
Завтрак								
	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ ТТК №155	150	7,3	9,3	29,3	235,6	ТТК №155	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	160	3,2	2,7	9,1	74,4	397	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
	Итого за завтрак	350	13,5	13,2	59	414,8		
2 Завтрак								
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
	Итого за 2 завтрак	150	0,8	0,2	14,7	62,6		
Обед								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б ТТК №28/1	150	1,5	3	7	62,4	ТТК №28/1	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
	Итого за обед	520	22,5	20,1	59,2	513,8		
Уплотненный полдник								
	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" ТТК № 32	100	8,1	8,5	14,2	178,4	ТТК № 32	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	30	0,6	1,6	2,2	26,9	350	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
	Итого за уплотненный полдник	335	11,2	10,6	47	352,8		
	Всего за день:		48	44,1	179,9	1344		

Повар _____



Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

МОУ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 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	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г			
Неделя 3							
День 15							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150	4,4	4,1	12,4	106,1	ТТК №106
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7
Итого за завтрак		350	13,3	10,6	42,5	320,3	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399
	Итого за 2 завтрак	150	0,8	0,2	14,7	62,6	
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА К/Б ТТК №44/1	150	1,8	1,7	10,7	65,1	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	150	0,1	0	21,1	84,8	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	
Итого за обед		520	19,7	18,3	67,3	515,3	
Уплотненный полдник	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478
Итого за уплотненный полдник		402	12,8	15,8	58,1	435,4	
Всего за день:			46,6	44,9	182,6	1333,6	

Повар _____



Утверждаю

Согласовываю

Заведующий

МОУ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 4 День 16	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	30	0,4	0	2,1	10,5	215	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак		350	15,8	13,3	36,2	374,2		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011
			150	0,6	0,6	14,3	68,4	
Обед								
Итого за обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУБ ТТК №471	150	1,7	3	5,9	57,7	ТТК №471	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
		480	14,1	19,1	63	440,8		
Уплотненный полдник								
Итого за уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2	4,3	10,8	97,7	344	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	150/8	0	0	7,9	31,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
		50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
Итого за уплотненный полдник		378	13,5	17,9	57,6	418,3		
Всего за день:			44	50,9	171,1	1301,7		

Повар _____



Утверждаю



Согласовываю
Заведующий

МОУ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Зима-Осень

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

Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Неделя 4						
День 17						
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	3,5	3,9	12,3	100,8	ТТК №107
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	2,6	2,3	11,2	76,2	394
	БАТОН	4,5	3,4	23,1	117,9	
	СЫР (ПОРЦИОННИ) №7	1,2	1,5	0	17,7	7
Итого за завтрак		10,7	9	46,6	312,6	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	0,8	0,2	14,7	62,6	399
	Итого за 2 завтрак	0,8	0,2	14,7	62,6	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	0,4	1,9	2,5	29,5	33
	БОРЩ ТТК №200	0,9	2,9	5,4	51,8	ТТК №200
	ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	8,3	9,8	15,6	154,2	ТТК №60
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	4,1	4,4	26,3	166,1	205
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	0,1	0	21,1	84,8	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,3	0,2	8,5	40,8	
	Итого за обед	15,1	19,2	79,4	527,2	
Уплотненный полдник	ЗАПАКАНКА ИЗ ТВОРОГА ТТК №151	15,3	10,5	23,9	321,9	ТТК №151
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	0,6	1,6	2,2	26,9	350
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	4,3	3,7	5,8	77,1	401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,5	0,1	10	47,4	
Итого за уплотненный полдник	21,7	15,9	41,9	473,3		
Всего за день:	48,3	44,3	182,6	1375,7		

Повар _____



Утверждаю

Согласовываю

Заведующий

МОУ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 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	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 18								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	22,9	159,2	ТТК №104	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	160	3,1	2,6	9,1	73,3	397	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
	Итого за завтрак	350	12,5	8,4	52,6	337,3		
2 Завтрак								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011
	Итого за 2 завтрак	150	0,6	0,6	14,3	68,4		
Обед								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ТТК №87	150	1,6	2,2	11,7	72,7	ТТК №87	
	ПЕЧЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110	5,7	6,4	26,3	191,4	166	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	Итого за обед	540	15,6	16,7	79,8	524,7		
Уплотненный полдник								
	БИТОЧКИ "КУЗИНА ЗАБАВА" ТТК № 33	50	6,1	16,3	6,2	151,2	ТТК № 33	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,4	15,7	106,3	321	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	150	0,5	0,2	14,8	72,2	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4		
	Итого за уплотненный полдник	355	12,3	22,1	64,1	472,3		
	Всего за день:		41	47,8	210,8	1402,7		

Повар _____



Согласовываю
Заведующий

МОУ
ЕЖЕДНЕВНОЕ 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	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 19								
Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	150	4,3	3,8	14,8	112,6	ТТК №85	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3	0,1	0	7	29	393	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6	213	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	Итого за завтрак	385	12,2	9,7	37,5	288,8		
2. Завтрак								
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
	Итого за 2 завтрак	150	0,8	0,2	14,7	62,6		
Обед								
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ТТК №44	150	1,3	1,7	10,1	60,9	ТТК №44	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,9	ТТК №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2	4,3	10,8	97,7	344	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
	Итого за обед	560	13,9	15	75,1	482,9		
Уплотненный полдник								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) ТТК №156	130	12,1	13,9	31	339,4	ТТК №156	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	40	0,8	2,1	2,7	34,4	350	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
	Итого за уплотненный полдник	350	19,4	19,9	55,3	521,3		
	Всего за день:		46,3	44,8	182,6	1355,6		

Повар _____

Утверждаю



Согласовываю
Заведующий
МОУ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 20								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,6	177,3	ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	160	2,4	1,9	9,1	64,2	395	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
Итого за завтрак		355	13,6	8,1	59,3	364		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
	Итого за 2 завтрак	150	0,8	0,2	14,7	62,6		
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №28	150	1	2,9	7	58,9	ТТК №28	
	САЛАТКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПИЩЕВЫМИ ЛИСТЯМИ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №79	130	6,6	12,9	18,9	177,8	ТТК №79	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	15	0,3	0,9	1,2	14,2	350	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	21,1	0	84,8	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
	Итого за обед		540	13,1	20	80	512,2	
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1		
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" ТТК №59	100	6,75	10,3	17,6	209,6	ТТК №59	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	30	0,5	1,1	2,3	24,4	355	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	150/8	0	0	7,9	31,4	392	2011
Итого за уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4		
	Итого за уплотненный полдник	358	10,55	13,5	53,4	400,3		
Всего за день:			38,05	41,8	207,4	1339,1		

Повар _____