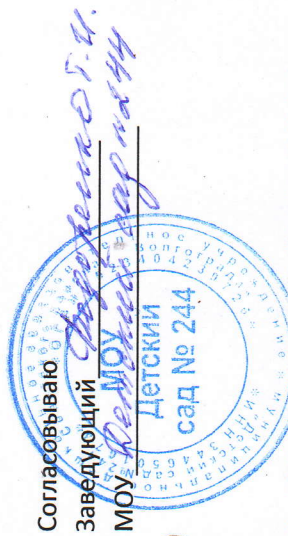




Утверждаю



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Лето-Весна

### 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 | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1<br>День 1           |                                                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | 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          | 2011             |
|                              | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1                                 | 30/10        | 2,4              | 7,5     | 15,2        | 145,8                         | 1            | 2011             |
| Итого за завтрак             |                                                       | 420          | 9,7              | 14,4    | 45,8        | 361,1                         |              |                  |
| 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 БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ №20                     | 50           | 0,8              | 2,4     | 4,5         | 44,1                          | 20           | 2011             |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ 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      |                  |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                                | 130          | 2,7              | 3,9     | 18,5        | 124,4                         | 321          | 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          | 21,2             | 20,4    | 89,7        | 634,8                         |              |                  |
| 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 | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                        | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |              |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                                | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467          | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                       | 450          | 25,8             | 20,9    | 79,4        | 612,4                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                                       |              | 57,6             | 55,9    | 232,6       | 1 683,4                       |              |                  |

Сваренная



верждаю

Заведующий

MAY

Детский сад № 244)

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 | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1<br>День 2           |                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | 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          | 2011             |
|                              | БАТОН                                  | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |              |                  |
| Итого за завтрак             |                                        | 380          | 23,2             | 24,7    | 27,6        | 432,8                         |              |                  |
| 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 СВЕКЛЫ №33                    | 50           | 0,7              | 2,9     | 4,1         | 45,6                          | 33           | 2011             |
|                              | 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          | 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                |                                        | 650          | 20,0             | 17,6    | 84,9        | 586,6                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          | 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          | 2011             |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395        | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         | 395          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                        | 450          | 28,1             | 21,6    | 61,9        | 571,7                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                        |              | 72,1             | 64,7    | 193,4       | 1 682,3                       |              |                  |

## Повар

Борисов



Утверждаю



# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Лето-Весна

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 | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1<br>День 3           |                                                  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | 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          | 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          | 19,8             | 13,4    | 69,7        | 479,2                         |              |                  |
| 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 СВЕЖИЙ                                    | 50           | 0,4              | 0,1     | 1,3         | 7,0                           |              |                  |
|                              | 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          | 2011             |
|                              | СОУС СМЕТАННЫЙ №354                              | 30           | 0,4              | 1,2     | 1,7         | 22,5                          | 354          | 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                          |              |                  |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
| Итого за обед                |                                                  | 707          | 24,1             | 23,1    | 82,9        | 653,0                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324         | 50           | 0,8              | 1,7     | 5,2         | 40,0                          | 324          | 2011             |
|                              | 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          | 2011             |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                     | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 45           | 3,3              | 0,3     | 21,9        | 103,4                         |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                  | 465          | 24,8             | 33,6    | 71,1        | 691,6                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                                  |              | 69,6             | 70,3    | 241,4       | 1 898,9                       |              |                  |

Повар Сорокина



Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

МОУ

Детский  
сад № 244

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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 | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1<br>День 4           |                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | 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          | 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          | 2011             |
| Итого за 2 завтрак           |                                              | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |              |                  |
|                              |                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Обед                         | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ                              | 60           | 0,7              | 0,1     | 2,3         | 14,4                          |              |                  |
|                              | 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          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |
| Итого за обед                |                                              | 630          | 33,7             | 35,2    | 67,2        | 726,7                         |              |                  |
|                              |                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Уплотненный полдник          | 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          | 2011             |
|                              | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401 | 200          | 5,6              | 4,9     | 7,8         | 102,8                         | 401          | 2011             |
|                              | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473                        | 50           | 4,0              | 3,0     | 29,6        | 160,9                         | 473          | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                              | 450          | 21,3             | 19,6    | 75,9        | 577,3                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                              |              | 70,2             | 70,8    | 210,7       | 1 790,4                       |              |                  |

Повар

Сорокина



Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

МОУ

сад № 244

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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 | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1<br>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            | 30/5/20      | 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                             | 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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20             | 50           | 0,8              | 2,4     | 4,5         | 44,1                          | 20           | 2011             |
|                              | 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          | 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          | 25,8             | 21,7    | 90,6        | 667,2                         |              |                  |
|                              |                                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Уплотненный                  | 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          | 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 |                                               | 475          | 17,5             | 15,3    | 83,3        | 564,1                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                               |              | 57,4             | 48,8    | 265,1       | 1 763,8                       |              |                  |

Повар

Сорокина





Согласовываю  
Заведующий \_\_\_\_\_  
МОУ \_\_\_\_\_

MOY

# Лето-Весна

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 2<br>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)                                   | 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                    | 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                         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                    | 50           | 0,4              | 0,1     | 1,3         | 7,0                           |              |                  |
|                              | 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          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         |              |                  |
| Итого за обед                | 770                                              | 22,7         | 18,5             | 87,4    | 622,3       |                               |              |                  |
| 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 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                                              | 20,7         | 11,2             | 93,0    | 566,2       |                               |              |                  |
| Всего за день                |                                                  | 61,0         | 42,7             | 267,4   | 1 726,1     |                               |              |                  |

Спасибо





Согласовываю

Заведующий

MOY

# Лето-Весна

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

Повар Бродкина



Утверждено

сод. № 244

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

Повар Борюк





Согласовываю  
Заведующий  
МОУ



# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Лето-Весна 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 | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 2<br>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                          |              |                  |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                            | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7            |                  |
| Итого за завтрак             |                                              | 400          | 17,9             | 12,5    | 59,4        | 422,7                         |              |                  |
| 2 Завтрак                    |                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Итого за 2 завтрак           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                            | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399          | 2011             |
|                              |                                              | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |              |                  |
| Обед                         |                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                          | 50           | 0,7              | 2,9     | 4,1         | 45,6                          | 33           | 2011             |
|                              | 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          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 20           | 1,5              | 0,1     | 10,0        | 47,4                          |              |                  |
|                              |                                              | 635          | 26,6             | 18,4    | 86,7        | 648,4                         |              |                  |
| Итого за обед                |                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Уплотненный полдник          |                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТТК №154                | 150          | 13,5             | 7,9     | 31,7        | 254,4                         | ТТК №154     | 2011             |
|                              | 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 ВАНИЛЬНАЯ №467                       | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467          |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                              | 450          | 24,1             | 18,5    | 74,0        | 568,2                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                              |              | 69,5             | 49,6    | 237,8       | 1 714,4                       |              |                  |

Повар Сергей





**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Лето-Весна**  
**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 | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 2<br>День 10          |                                                           |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | 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          | 2011             |
|                              | Батон                                                     | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |              |                  |
| Итого за завтрак             |                                                           | 430          | 21,5             | 26,7    | 37,8        | 483,7                         |              |                  |
| 2 Завтрак                    |                                                           |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Итого за 2 завтрак           | Сок яблочно-виноградный №399                              | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399          | 2011             |
|                              |                                                           | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |              |                  |
| Обед                         |                                                           |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              | Огурец свежий                                             | 50           | 0,4              | 0,1     | 1,3         | 7,0                           |              |                  |
|                              | Суп картофельный с макаронными изделиями на К/Б 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 сушеных фруктов №376                            | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,1        | 60,3                          | 376          | 2011             |
|                              | Хлеб ржаной                                               | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                  |
|                              | Хлеб пшеничный                                            | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         |              |                  |
| Итого за обед                |                                                           | 670          | 23,8             | 16,4    | 87,2        | 594,7                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          |                                                           |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              | 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          | 2011             |
|                              | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392     | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                              | Хлеб пшеничный                                            | 20           | 1,5              | 0,1     | 10,0        | 47,4                          |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                           | 445          | 21,3             | 17,3    | 67,6        | 519,4                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                                           |              | 67,5             | 60,6    | 210,3       | 1 672,9                       |              |                  |
| Повар                        |                                                           | Сорокина     |                  |         |             |                               |              |                  |