

Иванова М.В.
363

ООО «Виво Маркет»
ИНН 3461061226, КПП 3461060001
КОПИЯ ВЕРНА

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима - Осень

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



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборный рецепт	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 День 1	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (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	Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	Итого за обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		630	26,1	21,7	79,5	624,4			
Уплотненный полдник	Итого за уплотненный полдник	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
		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
500	22,2	19,7	93,8	647,4					
Всего за день:	Повар	59,0	56,0	238,7	1 716,3				



ООО «Виво Маркет»
ИНН 3461061226, КПП 346101001

КОПИЯ ВЕРНА

Директор
Иванова М.Д.
для детей дошкольного

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима - Осень

возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Прием пищи

Масса порции

Пищевые вещества

Энергетическая ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборн рецепт

Неделя 1
День 2

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400

БАТОН

Итого за завтрак

2 Завтрак

Итого за 2 завтрака

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33

СУП С КРУПКОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44

ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75

КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383

ХЛЕБ РЖАНОЙ

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

Итого за обед

Уплотненный полдник

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/350

КАКАО С МОЛОКОМ №397

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

ПЕЧЕНЬЕ

Итого за Уплотненный полдник

Всего за день:

150/60 22,0 19,0 25,3 376,7 ТТК №157, 350 2011

200

40

20

3,9

3,1

1,5

3,3

0,2

2,0

16,7

20,1

14,9

113,2

94,7

83,4

397

2011

470

30,5

24,5

77,0

668,0

218,8

1 835,2

Повар

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима - Осень

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

КОЛЛЕКТИВ ВЕРНА



Прием директор Иванов Прием пищи, наименование блюда

Неделя 1
День 3

Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборный рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
Итого за завтрак	445	14,4	9,8	51,8	351,7		

2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		

Обед	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборный рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
БОРШ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10	1,7	5,1	9,2	94,3	ТТК №28	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК №79	
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	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед	647	16,4	12,5	72,1	485,9		

Уплотненный подник	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборный рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61/№354	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,8	32,0	203,0	166	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8		
Итого за Уплотненный подник	530	24,5	23,6	101,0	731,6		
Всего за день:		56,3	46,1	244,5	1 652,6		

Повар



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

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима - Осень

Согласовываю
 Заведующий
 МОУ Детский сад № 363
 [Signature]



Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборн рецепт	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (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, 371	2011
Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/10	2,3	5,1	7,6	90,8	ТТК №47	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед	660	24,9	22,3	66,8	575,7			
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	ТТК №151/351	2011
	КЕФИР №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
Итого за Уплотненный полдник	450	37,3	27,8	68,8	693,4			
Всего за день:		77,4	66,1	203,2	1 755,5			

Повар _____

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима - Осень

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

Прием пищи
Иванова М.Д.



Прием пищи, наименование блюда

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборный рецепт
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Неделя 1 День 5								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	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	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		

Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАНОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КЛБ ТТК №87	180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		630	36,9	36,2	99,8	879,0		

Уплотненный полдник	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборный рецепт
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	КОТЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	130	2,8	4,1	15,9	116,8	151	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Уплотненный полдник		470	17,0	16,0	64,8	495,1		
Всего за День:		68,1	64,0	257,7	1 914,9			

Повар

Согласовываю
Заведующий
МОУ Детский сад № 363
Иванова М.Д.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима - Осень

ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю
Заведующий МОУ *Детский сад №363*
Иванова М.Д.



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборный рецепт	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 День 6	ЗАВТРАК КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 БАТОН СЫР (ТОРЦИЯМИ) №7	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83		
		180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011	
		30	2,3	0,9	15,4	78,6			
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011	
		400	16,9	12,5	55,1	400,6			
		Итого за завтрак							
		200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
		200/20/10	2,7	4,7	12,1	106,9	ТТК №201		
		140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75		
		200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0			
		50	3,8	0,3	25,1	118,4			
		770	23,4	18,6	88,2	630,1			
Итого за обед									
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 350	2011	
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		75	5,0	2,8	52,7	256,4	458	2011	
		492	25,8	21,0	112,1	748,4			
Итого за Уплотненный полдник									
Всего за день:			66,9	52,9	274,4	1 870,3			

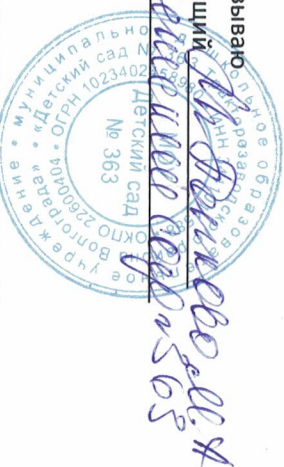
Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима - Осень

Дети 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 День 7	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за завтрак	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		430	18,7	24,3	32,0	426,9		
		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
		Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
		180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №202	
		150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348	2011
Итого за обед	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №64/№348	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		655	25,1	15,8	85,4	606,2		
Уплотненный полдник	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	70	11,3	4,4	2,1	97,7	ТТК №73	
		130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
		200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
Итого за Уплотненный полдник	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		20	1,5	2,0	14,9	83,4		
		450	20,8	13,7	66,5	481,4		
Всего за день:	ПЕЧЕНЬЕ	65,6	54,0	203,5	1 597,9			
		Повар						

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима - Осень

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



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборн рецепт	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 День 8	ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011
		КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		ЯИЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
		Итого за завтрак		425	18,4	14,1	54,6	420,5	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/5	2,0	4,5	6,6	78,7	ТТК №47	
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		622	23,4	24,0	53,7	533,4			
Уплотненный полдник	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
		БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
Итого за Уплотненный полдник		510	23,1	22,7	112,1	769,5			
Всего за день:			65,7	61,6	239,4	1 814,6			

Повар

Утверждаю



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Зима - Осень

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

Согласовываю
Заведующий
МОУ *Ивановская* №363
Иванова М.Д.



Примем пищи	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборні рецент	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2									
День 9									
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105		
		180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011	
		30	2,3	0,9	15,4	78,6			
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011	
Итого за завтрак		400	17,9	12,5	59,4	422,7			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед									
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011	
		180/10	1,7	5,1	9,2	94,9	ТТК №28		
		150	19,6	11,4	16,9	276,5	ТТК №68		
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0			
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		640	26,9	19,9	86,8	667,6			
Уплотненный полдник									
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	ТТК №151, 351	2011	
		КЕФИР №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	37,4	28,7	68,1	699,8			
Всего за день:			83,2	61,3	233,9	1 873,5			

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима - Осень

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

Согласовываю
Заведующий
МОУ «Школа №363»

И.И. Иванова
№ 363



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборн рецепт
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 10	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак		430	21,6	26,8	37,8	484,8		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КБ ТТК №88	180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №88	
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	Итого за обед		670	23,9	16,4	88,4	599,9	
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ) №166	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за Уплотненный полдник		450	22,1	21,0	72,8	579,3		
Всего за день:			68,6	64,4	218,6	1 747,4		

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима - Осень

КОДЫ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю
 Заведующий
 МОУ Детский сад №363
 И.И.С.



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

Повар



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

Согласовываю
Заведующий
МОУ *Иванова М.Д.*
№ 363
ОКТО 2560000000

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

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Согласовываю
Заведующий
МОУ Детский сад №363

Иванова И.Д.
Иванова И.Д.



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборн рецепт			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Неделя 3 День 13	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105			
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011		
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011		
		Итого за завтрак	415	13,3	10,2	77,1	457,7				
		Итого за 2 завтрака	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011		
Итого за 2 завтрака	200	1,0	0,2	19,6	83,4						
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88			
		ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) 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	2011		
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0				
		Итого за обед	720	21,9	20,1	89,2	636,7				
		Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150	3,2	4,7	18,3	134,2	151	2011
				ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50			3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011		
Итого за Уплотненный полдник	500			20,9	16,8	73,1	536,3				
Итого за день:		57,1	47,3	259,0	1 714,1						
Повар											



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима - Осень

Согласовываю
 Заведующий МОУ *М.С.Семичева №4*
М.С.Семичева
 303



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборни рецепт
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 14	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
		200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011
		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		420	21,7	27,3	33,8	474,5		
2 Завтрак	Сок яблочно-виноградный, сок яблочно-абрикосовый №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	Помидоры соленные	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
		180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
		150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		620	24,6	21,0	73,2	586,2		
Уплотненный полдник	Фрикадельки "Жульен" с соусом молочным ТТК № 32/№350	140/50	20,5	30,9	23,2	458,8	ТТК № 32, 350	2011
		180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
		450	27,5	35,3	85,3	785,4		
Итого за Уплотненный полдник		450	27,5	35,3	85,3	785,4		
Всего за день:			74,8	83,8	211,9	1 929,5		

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима - Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборн рецепт
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 15	Завтрак СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
		40	3,0	1,2	20,6	104,8		
		430	13,7	11,4	52,8	369,6		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44	
		150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		630	37,0	38,1	98,2	887,2		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
		150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
Итого за Уплотненный полдник		497	20,4	26,6	77,8	650,9		
Всего за День:			71,9	76,9	247,8	1 998,9		

Повар



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима - Осень

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

Согласовываю
 Заведующий
 МОУ Детский сад №363
 [Signature]



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборнi рецент	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4 День 16	ЗАВТРАК								
		КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4			
Итого за завтрак		455	15,2	10,9	90,5	525,6			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КИС ТТК №47	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №47		
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	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			
Итого за обед		600	19,4	17,7	53,8	455,6			
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74		
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7			
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
Итого за Уплотненный полдник		490	21,8	14,6	80,4	548,4			
Всего за день:			57,2	44,0	243,7	1 620,8			

Повар _____

Согласовываю
 Заведующий
 МОУ Детский сад №363

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима - Осень

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



Применение	Применение	Применение	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4 День 17	Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102	
			ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
			БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
Итого за завтрак			405	9,8	16,2	57,0	425,4			
2 Завтрак			200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Итого за 2 завтрака			200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
			БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	180/5	1,3	4,3	7,1	75,4	ТТК №200	
			ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
			МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
			КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
			Итого за обед	685	21,2	24,6	93,7	695,4		
Уплотненный полдник	Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 350	2011
			КЕФИР №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
			БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
			ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1		
Итого за Уплотненный полдник			480	39,0	30,3	80,8	772,4			
Всего за день:				71,0	71,3	251,1	1 976,6			

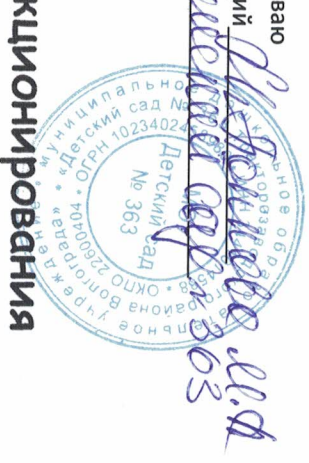
Повар

Утверждаю



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима - Осень



Согласовываю

Заведующий

МОУ

Handwritten signature and number 363

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборн рецепт
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 18	Завтрак КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104 КАКАО С МОЛОКОМ №397 СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 БАТОН	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	
		180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
		25	1,9	0,7	12,9	65,5		
		400	15,6	12,2	56,4	399,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0	368	2011
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ СУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЛБ ТТК №87 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
		180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №87	
		150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
		30	2,0	0,3	12,7	61,2		
Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		610	26,7	21,1	73,7	597,6		
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65 КАША РАССЫЛЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ) №166 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
		130	7,0	4,8	32,0	203,0	166	2011
		180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		75	5,0	2,8	52,7	256,4	458	2011
Итого за Уплотненный полдник		505	24,4	20,4	123,5	799,0		
Всего за день:			69,7	54,7	295,6	1 988,1		

Повар _____

Согласовываю
 Заведующий Школы № 30
 МОУ "Средняя общеобразовательная школа № 30" Дзержинский район Нижегородской области
 И.И.И.



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



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборни рецент
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 19								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	180	5,2	4,3	17,5	131,1	ТТК №85	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
Итого за завтрак		420	16,6	16,8	45,3	407,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350	150/50	11,0	9,6	29,2	263,1	ТТК №79, 350	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		670	17,7	12,2	83,0	530,2		
Уплотненный полдник								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350	150/50	24,3	18,8	38,6	432,4	ТТК №156, 350	2011
	КЕФИР №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		2011
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
Итого за Уплотненный полдник		500	37,2	30,5	98,9	835,3		
Всего за день:	Повар		72,5	59,7	246,8	1 856,6		



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима - Осень

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

Согласовываю
 Заведующий
 МОУ ДОСШ №303



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборн рецепт	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4 День 20		КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
Итого за завтрак		430	15,2	8,1	78,5	447,5			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (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	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,0	4,5	3,9	59,5			
		180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28		
		70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61		
		150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011	
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011	
		40	2,6	0,4	17,0	81,6			
		30	2,3	0,2	15,1	71,0			
Итого за обед		700	22,4	29,9	96,4	762,3			
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №59/№355 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,6	0,0	1,2	6,8			
		120/50	17,0	25,3	22,7	392,0	ТТК №59, 355	2011	
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
Итого за Уплотненный полдник		450	20,0	25,5	48,8	509,2			
Всего за день:			58,4	64,3	242,7	1 810,2			

Повар _____