

Утверждаю

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ




# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Зима - Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>9,7</b>	<b>14,4</b>	<b>45,8</b>	<b>361,1</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>		
<b>Обед</b>								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ 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		
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>26,1</b>	<b>21,7</b>	<b>79,5</b>	<b>624,4</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>500</b>	<b>22,2</b>	<b>19,7</b>	<b>93,8</b>	<b>647,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>590</b>	<b>59,0</b>	<b>56,0</b>	<b>238,7</b>	<b>1 716,3</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400	2011
	БАТОН	50	3,75	1,45	25,7	131		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>24,7</b>	<b>25,3</b>	<b>37,9</b>	<b>485,2</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180	2,2	2,0	12,2	77,2	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		
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>20,6</b>	<b>17,7</b>	<b>84,9</b>	<b>590,8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/350	150/60	22,0	19,0	25,3	376,7	ТТК №157, 350	2011
		200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011
		40	3,1	0,2	20,1	94,7		
		20	1,5	2,0	14,9	83,4		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>470</b>	<b>30,5</b>	<b>24,5</b>	<b>77,0</b>	<b>668,0</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>76,6</b>	<b>68,3</b>	<b>218,8</b>	<b>1 835,2</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Утверждено



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ № 288

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима - Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>								
	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>14,4</b>	<b>9,8</b>	<b>51,8</b>	<b>351,7</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>		
<b>Обед</b>								
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10	1,7	5,1	9,2	94,3	ТТК №28	
	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		
	<b>Итого за обед</b>	<b>647</b>	<b>16,4</b>	<b>12,5</b>	<b>72,1</b>	<b>485,9</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61/№354	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,8	32,0	203,0	166	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8		
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>530</b>	<b>24,5</b>	<b>23,6</b>	<b>101,0</b>	<b>731,6</b>		
	<b>Всего за день:</b>		<b>56,3</b>	<b>46,1</b>	<b>244,5</b>	<b>1 652,6</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ *д.д.д.*

Иванова М.Д.

Иванова М.Д.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>14,4</b>	<b>15,2</b>	<b>48,6</b>	<b>395,2</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №388	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368, 371	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 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		
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>24,9</b>	<b>22,3</b>	<b>66,8</b>	<b>575,7</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>37,3</b>	<b>27,8</b>	<b>68,8</b>	<b>693,4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>77,4</b>	<b>66,1</b>	<b>203,2</b>	<b>1 755,5</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

*[Подпись]*  
МОУ № 285  
Лоскинский район



# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Иванова И.Д.

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	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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б ТТК №87	180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		630	36,9	36,2	99,8	879,0		
Уплотненный полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	130	2,8	4,1	15,9	116,8	151	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
Итого за Уплотненный полдник		40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Уплотненный полдник		470	17,0	16,0	64,8	495,1		
Всего за день:			68,1	64,0	257,7	1 914,9		

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ



# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Зима-Осень

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

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

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

ООО «Виво Маркет»  
ИНН 50/01061226, КПП 50/0101001

ИП ИЛИ ВЕРНА

Иванова И.Д.  
Директор

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г			
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Икра кабаховая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	
	Омлет натуральный ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>18,7</b>	<b>24,3</b>	<b>32,0</b>	<b>426,9</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
	Сок яблочно-виноградный, сок яблочно-абрикосовый №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>							
	Помидоры соленные	50	0,6	0,0	1,2	6,8	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками ТТК №202	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №202
	Макаронник с мясом или печеню (печень) с соусом томатным ТТК №64/№348	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348
	Компот из свежих плодов №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
<b>Итого за обед</b>		<b>655</b>	<b>25,1</b>	<b>15,8</b>	<b>85,4</b>	<b>606,2</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Рыба, запеченная в омете ТТК №73	70	11,3	4,4	2,1	97,7	ТТК №73
	Пюре картофельное №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321
	Чай с молоком или сливками №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>20,8</b>	<b>13,7</b>	<b>66,5</b>	<b>481,4</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>65,6</b>	<b>54,0</b>	<b>203,5</b>	<b>1 597,9</b>	

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

ООО «Биво Маркет»  
ИНН 34/04014226, КПП 346101001

МАМА ВЕРНА

Иванова М.Д.

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	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	
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>18,4</b>	<b>14,1</b>	<b>54,6</b>	<b>420,5</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ 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	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	<b>Итого за обед</b>		<b>622</b>	<b>23,4</b>	<b>24,0</b>	<b>53,7</b>	<b>533,4</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>510</b>	<b>23,1</b>	<b>22,7</b>	<b>112,1</b>	<b>769,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>65,7</b>	<b>61,6</b>	<b>239,4</b>	<b>1 814,6</b>		

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ



# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима - Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г			
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ), ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	ТТК №105	
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	400	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	7	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>17,9</b>	<b>12,5</b>	<b>59,4</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10	1,7	5,1	9,2	94,9	ТТК №28
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	150	19,6	11,4	16,9	276,5	ТТК №68
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>26,9</b>	<b>19,9</b>	<b>86,8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	ТТК №151, 351
	КЕФИР №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>37,4</b>	<b>28,7</b>	<b>68,1</b>	<b>699,8</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>83,2</b>	<b>61,3</b>	<b>233,9</b>	<b>1 873,5</b>	

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

ООО «Виво-Маркет»  
ИНН 440302883 ОГРН 10619226, КПП 346101001

ИМ Л ВЕРНА

Иванова М.Д.

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	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		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>21,6</b>	<b>26,8</b>	<b>37,8</b>	<b>484,8</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>		
<b>Обед</b>								
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б ТТК №88	180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №88	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>23,9</b>	<b>16,4</b>	<b>88,4</b>	<b>599,9</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	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		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>22,1</b>	<b>21,0</b>	<b>72,8</b>	<b>579,3</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>68,6</b>	<b>64,4</b>	<b>218,6</b>	<b>1 747,4</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ *286*

«Виво Маркет»  
ООО «ВИВО Маркет»  
ИНН 346101001  
КПП 346101001  
УЛ. 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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 11</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>9,9</b>	<b>14,1</b>	<b>48,1</b>	<b>368,6</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТК №87	
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150	14,8	7,6	31,5	272,7	ТТК №64	
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>23,9</b>	<b>11,8</b>	<b>105,8</b>	<b>648,7</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№355	70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 355	2011
	ПОРЕ 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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>602</b>	<b>23,6</b>	<b>24,6</b>	<b>98,6</b>	<b>724,1</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>58,2</b>	<b>51,3</b>	<b>271,5</b>	<b>1 832,6</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ



# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов	
		Масса порции	Белки, г				Жиры, 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
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>425</b>	<b>19,3</b>	<b>14,2</b>	<b>50,3</b>	<b>406,6</b>	
Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>110</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>31,9</b>	<b>137,0</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,8	3,5	4,9	54,6	33
	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
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>27,3</b>	<b>28,4</b>	<b>111,5</b>	<b>823,8</b>	
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
	КЕФИР №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>450</b>	<b>33,6</b>	<b>24,9</b>	<b>78,1</b>	<b>686,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>80,9</b>	<b>68,0</b>	<b>271,8</b>	<b>2 053,4</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Утверждено



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ



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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>13,3</b>	<b>10,2</b>	<b>77,1</b>	<b>457,7</b>			
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>			
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88		
	ТЕФЕЛИ 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			
	<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>21,9</b>	<b>20,1</b>	<b>89,2</b>	<b>636,7</b>		
	<b>Уплотненный полдник</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151		150	3,2	4,7	18,3	134,2	151	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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>500</b>	<b>20,9</b>	<b>16,8</b>	<b>73,1</b>	<b>536,3</b>			
<b>Всего за день:</b>			<b>57,1</b>	<b>47,3</b>	<b>259,0</b>	<b>1 714,1</b>			

Повар \_\_\_\_\_

Утверждено

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ



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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3 День 14</b>								
<b>Завтрак</b>								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
<b>Итого за завтрак</b>								
		420	21,7	27,3	33,8	474,5		
<b>2 Завтрак</b>								
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>								
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
<b>Обед</b>								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б ТТК №28	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
<b>Итого за обед</b>								
		620	24,6	21,0	73,2	586,2		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК № 32/№350	140/50	20,5	30,9	23,2	458,8	ТТК № 32, 350	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>								
		450	27,5	35,3	85,3	785,4		
<b>Всего за День:</b>								
			74,8	83,8	211,9	1 929,5		

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю: «Виво Маркет»  
 ООО «Виво Маркет»  
 ИНН 3801033013 ОГРН 1033801033013  
 081226, КПП 346101001  
**КАМИЛИЯ ВЕРНА**  
 МОСКВА  
 Директор

Согласовываю:  
 Заведующий  
 МОУ «СШ № 28»  
 Директор



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

Прием пищи	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>13,7</b>	<b>11,4</b>	<b>52,8</b>	<b>369,6</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
	<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	СУП С КРУПОЙ НА К/Б ТТК №44	180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>37,0</b>	<b>38,1</b>	<b>98,2</b>	<b>887,2</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>497</b>	<b>20,4</b>	<b>26,6</b>	<b>77,8</b>	<b>650,9</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>71,9</b>	<b>76,9</b>	<b>247,8</b>	<b>1 998,9</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю «Ирисо-Маркет»  
 15/10/1226, КПП 346101001

Согласовываю  
 Заверяющий  
 МОУ



# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 16</b>								
<b>Завтрак</b>	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		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>15,2</b>	<b>10,9</b>	<b>90,5</b>	<b>525,6</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Итого за 2 завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>								
<b>Итого за обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б ТТК №47	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №47	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>19,4</b>	<b>17,7</b>	<b>53,8</b>	<b>455,6</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	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		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>490</b>	<b>21,8</b>	<b>14,6</b>	<b>80,4</b>	<b>548,4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>57,2</b>	<b>44,0</b>	<b>243,7</b>	<b>1 620,8</b>		

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

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

ООО «Виво Маркет»  
ИНН 34/0101001  
КПП 346101001  
**ПЛЯ ВЕРНА**  
Иванова М.Д.  
Директор

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Детский сад № 285»  
ОГРН 103340101001  
МОУ

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 17</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША вязкая молочная (рисовая) ТТК №102	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102	2011
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>9,8</b>	<b>16,2</b>	<b>57,0</b>	<b>425,4</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>		
<b>Обед</b>								
	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		
<b>Итого за обед</b>		<b>685</b>	<b>21,2</b>	<b>24,6</b>	<b>93,7</b>	<b>695,4</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	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		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>480</b>	<b>39,0</b>	<b>30,3</b>	<b>80,8</b>	<b>772,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>71,0</b>	<b>71,3</b>	<b>251,1</b>	<b>1 976,6</b>			

Повар \_\_\_\_\_



# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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

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

Повар \_\_\_\_\_

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

Утверждаю  
«Виво» ООО «Виво Маркет»  
ИНН 361001226, КПП 346101001  
КОПИЯ ВЕРНА  
Волгоградский край  
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 285»

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

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

Повар \_\_\_\_\_

