

Согласовываю  
Заведующий *С.А. Сорокина И.И.*  
МОУ *д/с № 1469*

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Весна-Лето*

**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 1</b>								
<b>Завтрак</b>								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107	2011
	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
		420	9,7	14,4	45,8	361,1		
<b>Итого за завтрак</b>								
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
<b>2 Завтрак</b>								
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
<b>Обед</b>								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЛБ 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 СУШЕННЫХ 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		
<b>Итого за обед</b>								
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ПИРОЕ 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		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>								
			59,0	56,0	238,7	1 716,3		
<b>Всего за день:</b>								

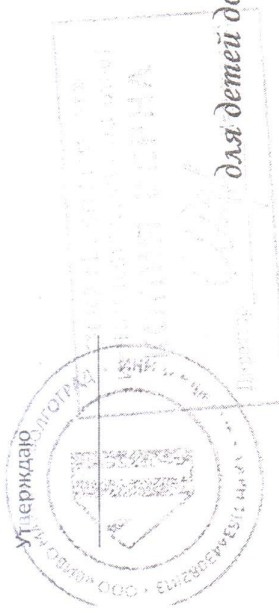
Повар \_\_\_\_\_

Согласовываю  
Заведующий У. Смирнова  
МОУ детский сад

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Весна-Лето

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



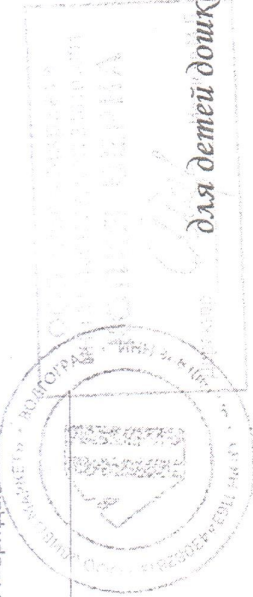
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400	
	БАТОН	50	3,75	1,46	25,7	131		
<b>Итого за завтрак</b>								
		400	24,7	25,3	37,9	485,2		
<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>								
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
<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	2 1 1
	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>								
		650	20,6	17,7	84,9	590,8		
<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
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>								
		470	30,5	24,5	77,0	668,0		
<b>Всего за день:</b>								
			76,6	68,3	218,8	1 835,2		

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю

Согласовываю



Заведующий  
МОУ *г.г.р. 11.06.09*

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Весна-Лето*

*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	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	150/10	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/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 СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	130/10	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	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	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>72,5</b>	<b>486,4</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ПИЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ 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>244,9</b>	<b>1 653,1</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



Согласовываю  
Заведующий *С. Демкина*  
МОУ *№ 1069*

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Весна-Лето

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 1</b>								
<b>День 4</b>								
За 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		
<b>2 Завтрак</b>								
Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
<b>Обед</b>								
Итого за обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,4		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МБ 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	
	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	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		660	24,9	22,4	67,7	582,0		
<b>Уплотненный полдник</b>								
Итого за Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №15/№351	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	ТТК №15/351	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
Всего за день:		450	37,3	27,8	68,8	693,4		
Повар			77,4	66,2	204,1	1 761,8		



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ Д/д № 1269

*М.А. Давыдова*  
И.О.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Весна-Лето*

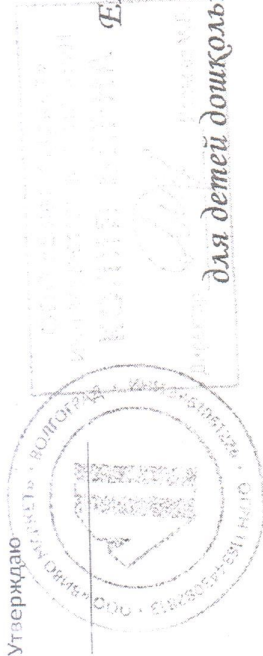
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**



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 1</b> <b>День 5</b>																	
									<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
										КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
										БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
		435	13,2	11,6	73,5	457,4											
<b>Итого за завтрак</b>		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011									
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №395	200	1,0	0,2	19,6	83,4											
<b>Итого за 2 завтрак</b>																	
<b>Обед</b>																	
									САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011	
									СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУБ 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			
<b>Итого за обед</b>		20	1,5	0,1	9,7	46,0											
		630	36,9	36,2	99,8	879,0											
<b>Уплотненный полдник</b>																	
									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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		40	3,1	0,2	20,1	94,7											
		470	17,0	16,0	64,8	495,1											
<b>Всего за день:</b>			68,1	64,0	257,7	1 914,9											

Повар \_\_\_\_\_

Согласовываю  
 Заведующий *А.А. Давыдова И.И.*  
 МОУ *дет. сад № 69*



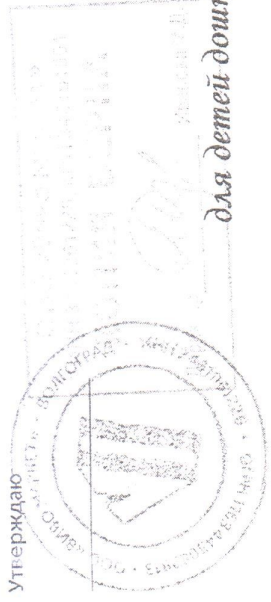
**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Весна-Лето**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

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 2</b>								
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	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	
<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 СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0		2011
	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	
	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>88,6</b>	<b>630,6</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		2011
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5,0	2,8	52,7	256,4	458	
<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>274,8</b>	<b>1 870,8</b>		

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

*С.А. Давыдова*  
И.И. М.М.  
И.И. М.М.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Весна-Лето

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 2</b>								
<b>День 7</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	2,2	249,4	ТТК №72	
	Чай с сахаром, вареньем, медом, повидлом №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	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/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		
<b>Обед</b>	Помидоры свежие	50	0,6	0,1	1,9	12,0		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками ТТК №202	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №202	
	Макаронник с мясом или печенью (печень) с соусом томатным ТТК №64/№348	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348	2011
	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		
	<b>Итого за обед</b>		<b>655</b>	<b>25,1</b>	<b>15,9</b>	<b>86,1</b>	<b>611,4</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Рыба, запеченная в омлете ТТК №73	70	11,3	4,4	2,1	97,7	ТТК №73	
	Пюре картофельное №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	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 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>54,1</b>	<b>204,2</b>	<b>1 603,1</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ *Д/р д/с*

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Весна-Лето*

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

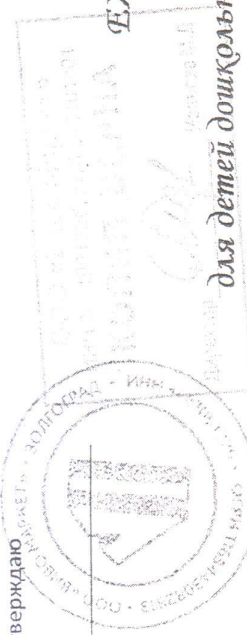
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011
	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 БЕЛОКАЧАННОЙ 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 *де 1009*



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Весна-Лето

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

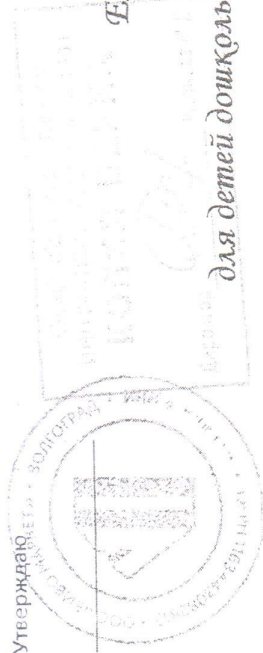
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 9 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	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>17,9</b>	<b>12,5</b>	<b>59,4</b>	<b>422,7</b>	
2 завтрак Итого за 2 завтрак	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>		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	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	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>640</b>	<b>26,9</b>	<b>19,9</b>	<b>86,8</b>	<b>667,6</b>		
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 \_\_\_\_\_





Согласовываю  
Заведующий  
МОУ *д/с №109*



**ЕЖЕДНЕВНОЕ. 20-ти ДНЕВНОЕ. МЕНЮ**

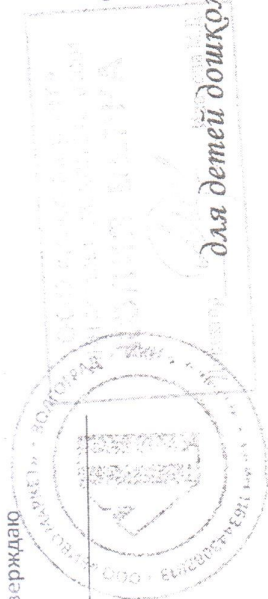
*Весна-Лето*

*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 3</b>								
<b>День 11</b>								
<b>Завтрак</b>	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
<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 СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0		
	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	2,0	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>11,9</b>	<b>106,5</b>	<b>653,9</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №64	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
	КОТЛЕТА РУБЕЛЕННАЯ 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	180/107	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>51,4</b>	<b>272,2</b>	<b>1 837,8</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ Д/о №1669

*А.А. Степанов*

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Весна-Лето

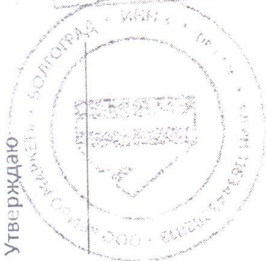
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 12</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
	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		
<b>Итого за завтрак</b>								
		<b>425</b>	<b>19,3</b>	<b>14,2</b>	<b>50,3</b>	<b>406,6</b>		
<b>Итого за завтрак</b>								
	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>								
		<b>110</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>31,9</b>	<b>137,0</b>		
<b>Обед</b>								
<b>Итого за обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,8	3,5	4,9	54,5	33	2011
	Пюре 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	2011
	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		
<b>Итого за обед</b>								
		<b>750</b>	<b>27,3</b>	<b>28,4</b>	<b>111,5</b>	<b>823,8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
<b>Итого за день:</b>	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		
<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>Итого за день:</b>								
		<b>80,9</b>	<b>68,0</b>	<b>271,8</b>	<b>2 053,4</b>			

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

*А.А. Мамкина И.О.*  
*№ 1009*

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Весна-Лето*

*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 13</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
	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>		415	13,3	10,2	77,1	457,7		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №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>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
	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	2011
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ 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>		720	21,9	20,1	89,6	637,2		
<b>Уплотненный полдник</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	2011
	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>		500	20,9	16,8	73,1	536,3		
<b>Всего за день:</b>			57,1	47,3	259,4	1 714,6		

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

*А.А. Голубева*  
№ 11/119

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Весна-Лето

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

Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>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>		<b>420</b>	<b>21,7</b>	<b>27,3</b>	<b>33,8</b>	<b>474,5</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ/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>								
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б ТТК №3	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	
	КОМПЛОТ 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>		<b>620</b>	<b>24,6</b>	<b>21,1</b>	<b>73,9</b>	<b>591,4</b>		
<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>		<b>450</b>	<b>27,5</b>	<b>35,3</b>	<b>85,3</b>	<b>785,4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>74,8</b>	<b>83,9</b>	<b>212,6</b>	<b>1 934,7</b>		

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

*Ирина Владимировна*  
*Ирина Владимировна*



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Весна-Лето*

*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 3</b>								
<b>День 15</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	9,0	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>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 КРУПКОЙ (КА) КБ ТТК №44	180	2,2	1,9	24,8	78,0	ТТК №44	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДУЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>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	2011
	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



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

*И.И. Давыдова*  
№ 1005

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Весна-Лето

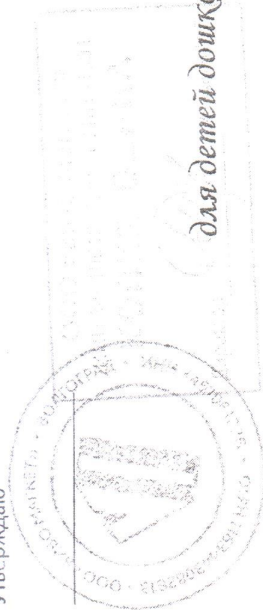
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

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 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	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	305	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>								
		455	15,2	10,9	90,5	525,6		
<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>								
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
<b>Обед</b>								
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ - К/Б ТТК №47	180	3,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №47	
	ПИЩА, 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>								
		600	19,4	17,7	54,2	456,1		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	130/10	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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>								
		490	21,8	14,6	80,4	548,4		
<b>Всего за день:</b>								
			57,2	44,0	244,1	1 621,3		

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

*И. В. Давыдова*  
№ 1/2011

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Весна-Лето

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 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>		405	9,8	16,2	57,0	425,4		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ/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>	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>		685	21,2	24,6	93,7	695,4		
<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>		480	39,0	30,3	80,8	772,4		
<b>Всего за день:</b>			71,0	71,3	251,1	1 976,6		

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



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

*М.А. Давыдова*  
И.И. \_\_\_\_\_

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Весна-Лето*

**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 4 День 18 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/5	7,8	5,5	28,5	ТТК №104	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	397	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	7	
	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	
Итого за завтрак		400	15,6	12,2	56,4	399,5	
2 Завтрак Итого за 2 завтрака	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	368	2011
		200	0,8	0,8	19,0		
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЛБ 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
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
		610	26,7	21,2	74,4	602,8	
Итого за обед						ТТК №65	
Уплотненный полдник	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
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
	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
Итого за Уплотненный полдник		505	24,4	20,4	123,5	799,0	
Всего за день:			67,5	54,6	273,3	1 892,5	

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

*С.А. Степанов*  
№ 1069

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

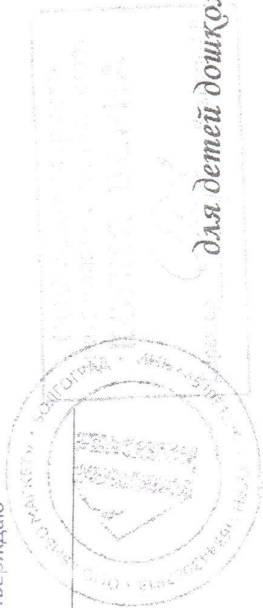
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

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 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
		420	16,6	16,8	45,3	407,7		
<b>Итого за завтрак</b>								
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
<b>2 завтрак</b>								
<b>Итого за 2 завтрак</b>								
<b>Обед</b>								
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
	СУП С КРУПОЙ 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>								
		670	17,7	12,2	83,4	530,7		
<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>								
		500	37,2	30,5	98,9	835,3		
<b>Всего за день:</b>								
			72,5	59,7	247,2	1 857,1		

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

Согласовываю  
Заведующий *А. Давыдов*  
МОУ *ДЮСШ № 1*



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Весна-Лето*

*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 4</b>								
<b>День 20</b>								
<b>Завтрак</b>								
	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	КОВЕЙНИЙ 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		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>15,2</b>	<b>8,1</b>	<b>78,5</b>	<b>447,5</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0	368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>3,0</b>	<b>1,0</b>	<b>42,0</b>	<b>192,0</b>		
<b>Обед</b>								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕЖНЫЕ ТТК №61	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,1	344	
	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		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>22,4</b>	<b>29,9</b>	<b>96,4</b>	<b>762,3</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0		
	СИЧЕНИКИ "РЪБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №59/№355	120/50	17,0	25,3	22,7	392,0	ТТК №59, 355	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>20,0</b>	<b>25,6</b>	<b>49,5</b>	<b>514,4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>60,6</b>	<b>64,6</b>	<b>266,4</b>	<b>1 916,2</b>		

Повар \_\_\_\_\_