

Утверждаю



ООО «Вкусно! Маркет»
ИНН 34-0801170, ОГРН 34-08-01001
КОПИЯ ВЕРНА
Инициалы И.В.

Согласовано
Заведующий
МОУ



КОПИЯ ВЕРНА
Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г			
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОМ (РИСОВОМ) ТТК №107	100	4,3	4,4	110,0	ТТК №107	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №304	200	3,0	2,9	97,3	304	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,9	145,0	1	2011
Итого за завтрак		420	9,7	14,4	301,1		
2 Завтрак							
	СОК ЛЬЯНОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	10,0	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	10,0		
Обед							
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20
	СУП С МАКАРОНИКАМИ ИЗДЕЛКАМИ НА МАС ТТК №08	100	2,7	2,1	14,5	09,2	ТТК №08
	ЖАРЕНО ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,0	207,3	ТТК №7
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №378	100	0,0	0,0	14,0	55,8	378
	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	26,1	21,7	79,5	624,4	
Полдник							
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №67	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	303
Итого за Полдник		250	4,2	3,9	57,3	281,3	
Ужин							
	КОФЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПИЩИ ТТК №52	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №52
	ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №352	100/10	0,1	0,0	9,8	39,4	352
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	116,4	
Итого за Ужин		450	18,1	15,8	64,9	480,1	
2 Ужин							
	НЕФИР №101	100	5,1	4,4	7,0	92,5	401
Итого за 2 ужин		100	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:			64,2	60,4	274,1	1 922,8	

Повар _____

Утверждаю



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 2								
Завтрак								
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	10,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	МОЛОКО КВИРЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,0	9,3	104,8	400	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
Итого за завтрак		400	24,7	26,3	37,9	485,2		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
	ФРУКТЫ СЛЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №303	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,7	2,0	4,1	45,6	33	2011
	СУП С КРУТОМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/30	12,0	12,3	12,0	217,4	ТТК №75	
	КАСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №303	100	0,1	0,0	25,7	102,6	303	2011
	ХЛЕБ РЖАНОУ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	40,0		
Итого за обед		650	20,6	17,7	84,9	590,8		
Полдник								
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,6	4,9	37,2	208,6		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392	100/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за полдник		250	3,8	4,9	47,0	247,9		
Ужин								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/350	150/50	22,0	18,0	25,3	378,7	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		
Итого за ужин		450	29,0	22,5	62,1	584,6		
2 Ужин								
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			84,1	75,6	257,9	2 052,2		



Согласовываю
Заведующий
МОУ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов										
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г													
Неделя 1 День 3																		
									Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАЛИНА) ТТК №13	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83		
										ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДРЕМОМ, МЕДОМ, ПОВАДОМ №392	190/10	0,1	0,0	0,0	30,4		392	2011
										БАТОН	20	1,5	0,0	10,3	62,4			
										ЯИЦА ВАРЕНЬЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	60,6		213	2011
	Итого за завтрак	445	14,4	9,0	61,9	361,7												
2 Завтрак																		
									Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	10,6	83,4		399	2011	
Обед																		
									БОРЩ С СВЕЖИМ	60	0,4	0,1	1,3	7,0				
									БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	160/10	1,7	5,1	0,2	94,3		ТТК №28		
									ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79	150	10,0	6,8	29,3	215,6		ТТК №79		
									ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	160/107	0,2	0,0	10,0	41,7		393	2011	
									ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0				
									ХЛЕБ РУХАНОН	40	2,6	0,4	17,0	81,6				
									Итого за обед	647	16,4	12,5	72,5	486,4				
									Полдник									
																		ПЕЧЕНЬЕ
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3		394	2011										
Итого за Полдник	260	6,8	7,4	52,8	305,8													
Ужин																		
									ГОВОР ИЗ МОРИКОВА ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	1,9	6,2	47,8		324	2011	
									КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШИЦЕЛИ РУБЕНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №17/№354	70/30	12,0	16,4	12,7	267,0		ТТК №61, 364	2011	
									КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПЕЧЕНЬЮ) №165	130	7,0	4,8	32,0	203,0		165	2011	
									КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0		372	2011	
Итого за Ужин	60	4,4	0,4	29,2	137,8													
		530	24,5	23,6	101,0	731,6												



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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 1								
День 4								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЯНОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) ТТК №106	100	5,3	4,0	15,1	125,3	ТТК №106	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №304	100	2,7	2,3	14,0	67,6	394	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/110	6,4	0,1	19,5	102,9	3	
Итого за завтрак			14,4	15,2	48,6	395,2		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак			0,0	0,9	19,0	91,2	300	2011
Итого за 2 завтрак			0,0	0,9	19,0	91,2		
Обед								
Итого за обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,4		2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МАСЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	160/10	2,3	5,1	7,6	90,9	ТТК №47	
	ЖАРКОЕ ПОДОШАШЕВУ ТТК №7	160	17,0	16,7	15,6	267,3	ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №378	200	0,0	0,0	15,5	61,9	378	
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	91,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед			24,9	22,4	67,7	682,0		
Полдник								
Итого за Полдник			0,0	0,0	0,0	0,0	473	2011
Итого за Полдник			0,0	0,0	0,0	0,0	383	2011
Итого за Полдник			4,1	3,0	60,0	274,9		
Ужин								
Итого за Ужин			27,9	20,3	32,5	438,2	ТТК №151/351	2011
Итого за Ужин			0,2	0,0	10,0	41,7	383	2011
Итого за Ужин			3,4	1,3	23,1	117,9		
Итого за Ужин			31,9	21,6	65,6	597,8		
2 Ужин								
Итого за 2 ужин			5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Итого за 2 ужин			5,1	4,4	7,0	92,5		
Итого за 2 ужин			80,8	67,4	265,9	2 033,6		

Утверждено



Согласовано
Заведующий
МОУ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 5								
Завтрак	КАША ЯЧМЕРНАЯ (ПЕРЮЛЕСОВАЯ) ТТК №104	100	7,0	0,5	20,0	107,0	ТТК №104	2011
	КОВЕШНИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	300/20	2,3	3,7	27,4	150,7	2	
Итого за завтрак		435	13,2	11,6	73,5	457,4		2011
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	309	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед								
Итого за обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,6	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МБ ТТК №67	100	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №67	
	ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	20,0	31,2	24,0	490,1	ТТК №67	
	КРАСЬЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	100	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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		
Полдник								
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,8	4,0	37,2	208,5		2011
КАШО С МОЛОКОМ №397		200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	
Итого за Полдник		250	7,7	8,2	63,7	321,1		
Ужин								
Итого за Ужин	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,3		2011
	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	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОНИКА №398	180	0,5	0,3	18,1	80,3	398	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Ужин		470	17,0	16,0	64,8	485,1		
2 Ужин								
Итого за 2 Ужин		100	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Итого за 2 Ужин		100	5,1	4,4	7,0	92,5		



Согласовываю
Заведующий
МОУ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 6								
Завтрак	КАША ЯЧМЕРНАЯ (МАШИНА) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
	МОЛОКО КИРСКОЕ №400	180	5,0	4,4	0,3	94,3	400	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	76,6		
	СЫР (ПОРЦИОН) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	
Итого за завтрак		400	16,9	12,5	56,1	400,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	200	0,6	0,0	19,0	91,2	371	2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,6	0,0	19,0	91,2		
Обед	СУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0		2011
	СУП С КЛЕЦКАМИ ИА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201	200/20/10	2,7	4,7	12,1	106,9	ТТК №201	
	ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №378	200	0,0	0,0	16,5	61,9	378	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	25,1	118,4		
Итого за обед		770	23,4	18,6	89,6	630,6		
Полдник	ВАТРУШКА С ПОВИДОМ №455	75	5,0	2,8	52,7	256,4	458	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДОМ №352	130/10	0,1	0,0	0,8	39,4	392	
	Итого за Полдник	275	5,1	2,8	62,5	295,8		
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	150/60	19,3	19,7	40,4	413,6	ТТК №152, 350	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4		
Итого за Ужин		452	22,8	19,0	72,3	558,7		
2 Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 7								
Завтрак	ИГРА БАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,0	59,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	10,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДРЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №302	100/10	0,1	0,0	0,0	39,4	302	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,0		
Итого за завтрак		430	18,7	24,3	32,0	420,9		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНО-ЯБЛОЧНО-ЛЫЖИНСКИЙ №308	200	1,0	0,2	19,0	83,4	308	2011
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,0	83,4		
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	180/25	6,6	6,3	12,6	134,0	ТТК №202	
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №64/№348	150/30	15,2	9,0	39,5	207,2	ТТК №64, 348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	85,0	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	Итого за обед	655	25,1	15,9	86,1	611,4		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,0	4,9	37,2	208,5		
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА №308	200	0,7	0,3	20,1	88,1	308	2011
	Итого за Полдник	250	4,5	5,2	57,3	306,6		
Ужин	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЯТЕ ТТК №73	70	11,3	4,4	2,1	97,7	ТТК №73	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №304	200	3,0	2,5	15,6	87,3	304	2011
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
	Итого за Ужин	460	20,4	12,7	59,7	443,7		
2 Ужин	КС-ФОР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		

Утверждаю



С. В. Виноградова
1091226, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 26
МАРИЯ ВЕРНА
Маслова М.Р.

Согласовываю
Заведующий
МОУ

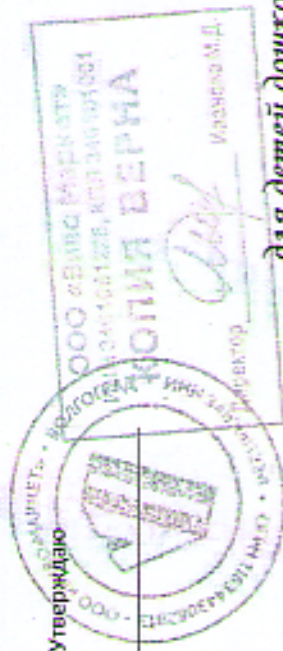


ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	100	7,0	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011
		100	3,0	3,0	15,0	101,9	397	
		20	1,5	0,6	10,3	62,4		
		4,5	5,5	5,0	0,3	68,0	213	
		425	16,4	14,1	64,6	420,5		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БЛОКО) №303	200	0,0	0,0	19,0	91,2	365	2011
		200	0,0	0,0	19,0	91,2		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОМАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,9	2,4	4,5	44,1	20	2011
		1005	2,0	4,5	6,6	76,7	ТТК №47	
		150	17,6	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
		100/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
		40	2,6	0,4	17,0	81,8		
Итого за обед		622	23,4	24,0	533,4			
Полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
		190/10	0,1	0,0	9,6	39,4	392	
		250	3,6	6,3	36,6	208,5		
Ужин	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (овощный) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011
		130	4,9	4,4	31,1	168,4	205	
		180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	
		50	3,5	0,3	25,1	118,4		
Итого за Ужин		460	19,6	17,4	600,4			
2 УЖИН	КЕ-СМР №401	180						2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	
Итого за 2 ужина		360	10,2	8,8	184,0			
Всего за день:			70,9	68,0	258,2	1 946,5		



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Примем пищи	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 9								
Завтрак	КАША ЯЧЕРНАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК № 105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК № 105	2011
	МОЛОКО КИРСИЧНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,8		
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	
Итого за завтрак		400	17,9	12,5	60,4	422,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №200	200	1,0	0,2	19,6	83,4	300	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
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И ПАРТРОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №26	180/10	1,7	5,1	9,2	94,3	ТТК №26	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	180	10,8	11,4	16,9	276,5	ТТК №68	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОСВИДА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	100	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	45,0		
Итого за обед		640	26,9	19,9	88,8	667,6		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №47	50	4,1	3,9	20,9	167,3	467	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДОМ №352	180/10	0,1	0,0	9,8	38,4	352	
	Итого за Полдник	250	4,2	3,9	30,7	205,7		
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК № 151/18/351	150/50	27,9	20,3	32,5	438,2	ТТК № 151, 351	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №388	200	0,7	0,3	20,1	98,1	388	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	Итого за Ужин	450	31,7	20,8	72,7	631,0		
2 УЖИН	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	52,5	401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	52,5		

Утверждаю



ООО «Сиро Маркет»
 400010, Волгоград, ул. Коммунальная, 1001

КОПИЯ ВЕРНА



для детей дошкольного

Согласовываю
 Заведующий
 МОУ



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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			
Неделя 2								
День 10								
Завтрак	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	69,6		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	10,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	16,6	97,3	394	2011
	БАТОН	30	3,0	2,3	16,4	79,6		
Итого за завтрак		430	21,6	20,8	37,0	484,8		
2 Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНО-ВИШНЯКОВЫЙ/ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399		200	1,0	0,2	19,6	63,4	399	2011
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	63,4		
Обед								
Итого за обед	СУПЦА СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
	СУП С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛЯМИ НА КБ ТТК №88	100	2,7	2,0	16,2	90,0	ТТК №88	
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №86	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №86	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,9	61,9	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,0	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,0	0,3	25,1	118,4		
	Итого за обед	670	23,9	16,4	66,8	600,4		
Полдник								
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,8	4,9	37,2	208,5		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №385		200	3,1	2,4	17,0	103,1	385	2011
Итого за Полдник		250	6,9	7,3	54,2	311,6		
Ужин								
Итого за Ужин	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШРАДЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №81	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №81	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №168	150	8,1	5,6	36,9	234,4	168	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДСА, ГОВДИКОМ №392	130/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за Ужин		450	22,1	21,0	72,8	579,3		
2 Ужин								
РЕФИР №401		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Итого за 2 ужины		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:		80,6	76,1	280,2	2 152,0			

Утверждаю



Согласовываю
Заведующий
МОУ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РЯБИСОВОЙ) ТТК №107	100	4,3	4,4	15,0	110,0	ТТК №107	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	100	2,0	2,2	15,4	92,9	305	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	36/10	2,6	7,5	17,7	157,7	1	2011
Итого за завтрак		406	9,9	14,1	48,1	360,6		
2 Запорок								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №360	200	0,0	0,0	19,0	91,2	366	2011
Итого за 2 запорок		200	0,0	0,0	19,0	91,2		
Обед								
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	50	0,0	0,1	1,9	12,0		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №67	100	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТК №67	
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНОМ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150	14,8	7,8	31,5	272,7	ТТК №64	
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ №372	100	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОУ	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	11,9	106,6	653,9		
Полдник								
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №303	200	0,1	0,0	28,4	114,0	303	2011
Итого за Полдник		250	4,2	3,9	57,3	281,3		
Ужин								
	ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВЬ-РАС) №54	50	1,1	2,4	5,8	49,9	54	2011
	КОТЛЕТА РУБЕЦОВАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№355	70/50	12,4	13,5	15,1	236,4	ТТК №62, 355	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНКОМ №393	100/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,8	82,9		
Итого за Ужин		552	19,5	20,7	69,7	556,8		
2 УЖИН								
	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011

Утверждаю



ООО «Блюэ Маркет»
3410081228, КПП 3401010001
ОТМЯ ВЕРНА

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Согласовываю
Заведующий
МОУ



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
День 12								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАЛИНА) ТТК №83	100	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	46	5,9	5,0	0,3	60,0	213	2011
	МОЛОКО КВАШЕНОЕ №408	100	5,0	4,4	0,3	94,3	400	2011
	БАТОН	20	1,5	0,0	10,3	62,4		
Итого за завтрак		425	19,3	14,2	50,3	406,0		
2 Завтрак	ЙОГУРТ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,0	31,0	137,0	366	2011
	Итого за 2 завтрак	110	0,7	0,0	31,0	137,0		
Обед	САЛАТ ИЗ СПЕЛЫХ №33	60	0,6	3,9	4,0	64,0	33	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	200/10	1,7	5,5	7,9	92,3	ТТК №47	
	КОТЛЕТЫ БАТОННЫ, ШВИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	80	13,3	13,4	12,6	200,5	ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПРЕЧЕВВАЯ) №168	160	0,1	5,6	30,9	234,4	168	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ГОВВЯДИ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №393	200	0,1	0,0	28,4	114,0	393	2011
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		760	27,3	28,4	111,5	823,0		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,0	37,2	200,5		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0,0	9,0	39,4	392	2011
	Итого за Полдник	250	3,9	4,9	47,0	247,9		
Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (САДКНИ) ТТК №156/351	150/50	24,4	18,2	41,4	437,3	ТТК №156, 351	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4		
	Итого за Ужин	452	27,9	18,5	73,3	682,4		
2 Ужин	ЙОГУРТ №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:		84,2	70,9	321,0	2 290,2			

Утверждаю



Согласовано
Заведующий
МОУ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
День 13								
Завтрак	КАША ЗАРНАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	100	6,3	4,2	36,7	213,4	ТТК №105	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВОЧКИ №304	100	2,7	2,3	14,0	87,6	304	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30x5x20	2,3	3,7	27,4	158,7	2	
Итого за завтрак		416	13,3	10,2	77,1	467,7		
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №300	200	1,0	0,2	19,6	83,4	300	2011
	Итого за 2 завтрака	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	СУПЦ СВЕЖИЙ	60	0,4	0,1	1,3	7,0		ТТК №65
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №80	100	2,7	2,1	14,9	80,2	ТТК №65	
	ТЕРТЕЛИ С СОУСОМ (говарино) ТТК №65	70x20	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130	2,9	4,9	12,5	100,9	336	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	
	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	59,6	637,2		
Полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	6,3	26,8	169,1	478	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №368	200	0,7	0,3	20,1	96,1	368	
	Итого за Полдник	250	4,2	6,6	46,9	267,2		
Ужин	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	2011
	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАНОМ СОУСЕ №151	150	3,2	4,7	18,3	134,2	151	
	ЧАЙ С САХАРОМ, БАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	150x10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	
Итого за Ужин		450	20,9	16,8	73,1	536,3		
2. Ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011

Утверждаю



Согласовываю
Заведующий
МОУ



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Жиры, г			Углеводы, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3											
День 14											
Завтрак	МЯСА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5					
	СМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4			ТТК №72		
	КАКАО С МОЛОКОМ №307	200	3,0	3,3	16,7	113,2			307		2011
	БАТОН	20	1,5	0,8	10,3	62,4					
Итого за завтрак		420	21,7	27,3	33,8	474,5					
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИШНЕВО-ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №309	200	1,0	0,2	19,6	83,4					2011
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4					
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,6	12,0					
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСЕ 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	267,3			ТТК №7		
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	66,0					2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,0					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	48,0					
	Итого за обед		620	24,6	21,1	73,9	591,4				
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №487	50	4,1	3,9	28,9	167,3			487		2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4			392		2011
	Итого за Полдник	250	4,2	3,9	30,7	206,7					
Ужин	МЯСА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50	1,1	2,4	5,6	49,9			54		2011
	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					
Итого за Ужин		450	24,5	33,8	62,0	660,0					
2 Ужин	КЕ-ФАР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5			401		2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5					

Утверждаю

Согласовываю
Заведующий
МОУ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180	5,3	4,9	15,1	125,3	ТТК №106	2011
	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) №7	10	2,3	3,0	0,0	38,4	7	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,9		
Итого за завтрак		430	13,7	11,4	62,8	369,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	200	0,8	0,0	19,0	91,2	371	2011
	Итого за 2 завтрак		200	0,8	19,0	91,2		
Обед	МКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,9	3,9	59,5		2011
	СУП С КРУПКОЙ НА КУБ ТТК №44	180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44	
	ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	20,9	31,2	24,9	499,1	ТТК №67	
	КУСЕЛЬ ИЗ ПОМИДО, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №393	180	0,1	0,0	25,7	102,6	393	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,9	0,1	9,7	46,0		
	Итого за обед		630	37,0	38,1	887,2		
Полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	159,1	478	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №384	200	3,0	2,5	15,6	97,3	384	
	Итого за Полдник		250	6,5	7,8	256,4		
Ужин	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №81	70	11,8	15,2	11,0	234,5	ТТК №81	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ (З ВАРЯНТО) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9		
	Итого за Ужин		452	17,3	21,3	493,7		
2 Ужин	КЕФИР №101	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	92,5		
Всего за день:			80,4	83,8	272,9	2 200,6		





Согласовываю
Заведующий
МОУ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 16								
Завтрак	КАША ЯЧМЕРНАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	100	0,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
	КОФЕЛИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	305	
	БУТЕРБРОД С ДРЕВНОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	300/20	2,3	3,7	27,4	150,7	2	
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		485	15,2	10,9	90,5	525,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №388	200	0,0	0,0	10,0	01,2	300	2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,0	0,0	10,0	01,2		
Обед	СУПЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,4	0,1	1,3	7,0		2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КИС ТТК №47	100	2,0	3,0	7,2	70,2	ТТК №47	
	ПШЕНЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,0	14,7	241,5	ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	100	0,0	0,0	14,0	55,0	376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	Итого за обед	600	19,4	17,7	54,2	456,1		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,9	467	2011
	КРАСЬЕЛ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	
	Итого за Полдник	250	4,2	3,9	57,3	281,9		
Ужин	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №621	150	3,1	4,8	21,4	143,9	321	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №382	190/10	0,1	0,0	9,8	36,4	382	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Ужин	450	18,1	11,4	54,4	400,6			
2 Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
	Всего за день:		62,8	49,1	282,4	1 847,3		



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 17								
Завтрак	КАША ВЕЩАЯ МОЛОЧНАЯ (РЕСОВСКИ) ТТК №102	160	2,7	7,2	20,4	196,2	ТТК №102	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВОМ №394	160	2,7	2,3	14,0	87,6	394	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	305/10	4,4	6,7	14,6	141,0	3	
Итого за завтрак		495	9,8	16,2	57,0	425,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ/БЕЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №369	200	1,0	0,2	19,0	83,4	399	2011
		200	1,0	0,2	19,0	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,0	2,4	4,5	44,1	20	2011
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	180/5	1,3	4,3	7,1	76,4	ТТК №200	
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (овощные) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	6,3	203,3	ТТК №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	
	КУСЕЛЬ ИЗ ПОВИДИЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	26,7	102,8	383	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		685	21,2	24,0	93,7	696,4		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДИЛОМ №392	150/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
		250	3,9	4,9	47,0	247,9		
Итого за Полдник								
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК № 151/350	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК № 151, 350	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
		452	31,7	22,6	63,2	599,3		
Итого за Ужин								
2 Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			72,7	72,9	287,5	2 143,9		

Утверждаю



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Согласовано
Заведующий
МОУ



Прием пищи	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4									
День 1В									
Завтрак	КАША ЖЕЛТАЯ (ПЕРКУССОВАЯ) ТТК №104	100г	7,0	0,5	20,5	105,7	ТТК №104		
	КАША С МОЛОКОМ №397	100	3,0	3,0	15,0	101,9	307	2011	
	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011	
	БАТОН	25	1,9	0,7	12,0	65,9			
Итого за завтрак		400	15,6	12,2	68,4	309,5			
2 Завтрак									
Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №309	200	0,0	0,0	10,0	91,2	368	2011	
		200	0,0	0,0	10,0	91,2			
Обед									
Итого за обед	ПОСАДОЧКА СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,0	12,0			
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯС ТТК №87	100	4,7	3,0	13,0	110,3	ТТК №87		
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	10,7	15,0	207,3	ТТК №7		
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	100	0,1	0,1	20,0	68,0	372	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	9,7	46,0			
		610	26,7	21,2	74,4	602,8			
	Полдник								
	Итого за Полдник	ВАТРУШКА С ПОВАДРОМ №468	75	5,0	2,8	52,7	256,4	468	2011
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №303	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	383	2011
		272	5,2	2,8	62,7	298,1			
Ужин									
Итого за Ужин	ТЕПЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65		
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ТРЕХНЕБА) №195	130	7,0	4,8	32,0	203,0	166	2011	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №309	200	0,7	0,3	20,1	90,1	388	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		450	19,5	17,6	72,8	552,4			
2 Ужин									
Итого за 2 ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
		180	5,1	4,4	7,0	92,5			

Утверждено



Согласовано
Заведующий
МОУ



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Применение блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 4 День 19								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНИКАМИ ИЗДЕЛИЯМ ТТК №05	180	5,2	4,3	17,5	131,1	ТТК №05	
	МОЛОКО ВЯЖЕЧНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	405/15	6,4	6,1	19,5	182,3	3	2011
Итого за завтрак		420	16,6	16,8	45,3	407,7		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №300	200	1,0	0,2	19,6	83,4	300	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед								
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
	СУП С КРУТОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСНОМ ИЛИ ПЕЧЕНО (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 РЖАЧЬИ	40	2,6	0,4	17,0	81,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,0		
Итого за обед		670	17,7	12,2	83,4	530,7		
Полдник								
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОПИВЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	29,4	114,0	383	2011
Итого за Полдник		250	3,6	5,3	55,2	283,1		
Ужин								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/350	150/50	24,3	18,8	38,5	432,4	ТТК №156, 350	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №332	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
Итого за Ужин		450	28,2	20,3	74,1	602,8		
2 Ужин								
Итого за 2 ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 20								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	0,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	
	БАТОН	50	3,0	1,5	25,7	131,0		
Итого за завтрак		430	16,2	8,1	78,5	447,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН) №388	200	3,0	1,0	42,0	192,0		2011
	Итого за 2 завтрака	200	3,0	1,0	42,0	192,0		
Обед	НИРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,0	69,5		2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
	КОФЕЛЫ, БИТОНКИ, ШИШЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70	11,8	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	РАГУ ОВШНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	
	КМЕСЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	Итого за обед	700	22,4	29,9	86,4	762,3		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,0	4,0	37,2	208,5		2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,0	97,3	394	
Итого за Полдник		250	6,0	7,4	52,8	305,8		
Ужин	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,5	0,1	1,9	12,0		2011
	СИНЕНЖИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №59/355	120/50	17,0	25,3	22,7	382,0	ТТК №59, 355	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	100/10	0,1	0,0	8,8	38,4	392	
Итого за Ужин		450	20,9	25,6	49,5	514,4		
2 Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5		2011
	Итого за 2 ужина	180	5,1	4,4	7,0	92,5		