



Утверждаю

Согласовываю
Заведующий
МОУ Центр развития ребенка



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 | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107 | 180 | 4,3 | 4,4 | 15,0 | 118,0 | ТТК №107 | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 200 | 3,0 | 2,5 | 15,6 | 97,3 | 394 | 2011 |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 | 30/10 | 2,4 | 7,5 | 15,2 | 145,8 | 1 | 2011 |
| Итого за завтрак | | 420 | 9,7 | 14,4 | 45,8 | 361,1 | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 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 БЕЛОКАЧАННОЙ 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 | | |
| Итого за обед | | 630 | 26,1 | 21,7 | 79,5 | 624,4 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62 | 70 | 11,5 | 11,6 | 11,5 | 197,9 | ТТК №62 | |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 | 130 | 2,7 | 3,9 | 18,5 | 124,4 | 321 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | | |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 467 | 2011 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 500 | 22,2 | 19,7 | 93,8 | 647,4 | | |
| Всего за день: | | | 59,0 | 56,0 | 238,7 | 1 716,3 | | |

Повар _____



Утверждено



Согласовываю
Заведующий
МОУ *Средняя школа №9*

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 | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|---|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72 | 150 | 15,3 | 18,9 | 249,4 | ТТК №72 | |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 200 | 5,6 | 4,9 | 104,8 | 400 | 2011 |
| | БАТОН | 50 | 3,75 | 1,45 | 131 | | |
| Итого за завтрак | | 400 | 24,7 | 25,3 | 485,2 | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0,8 | 0,8 | 91,2 | 368 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 91,2 | | |
| Обед | | | | | | | |
| | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 | 50 | 0,7 | 2,9 | 45,6 | 33 | 2011 |
| | СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44 | 180 | 2,2 | 2,0 | 77,2 | ТТК №44 | |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75 | 140/30 | 12,8 | 12,3 | 217,4 | ТТК №75 | |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 180 | 0,1 | 0,0 | 102,6 | 383 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 102,0 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 46,0 | | |
| Итого за обед | | 650 | 20,6 | 17,7 | 590,8 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/350 | 150/60 | 22,0 | 19,0 | 25,3 | ТТК №157, 350 | 2011 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ №397 | 200 | 3,9 | 3,3 | 113,2 | 397 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 94,7 | | |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2,0 | 83,4 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 470 | 30,5 | 24,5 | 668,0 | | |
| Всего за день: | | | 76,6 | 68,3 | 1 835,2 | | |

Повар _____



Согласовано
Заведующий
МОУ ЦСД № 1

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 рецептур |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83 | 180 | 7,3 | 4,2 | 31,4 | 191,3 | ТТК №83 | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | | |
| | ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213 | 45 | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 | 213 | 2011 |
| Итого за завтрак | | 445 | 14,4 | 9,8 | 51,8 | 351,7 | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | |
| Итого за 2 завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399 | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 399 | 2011 |
| | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Итого за обед | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 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 | | |
| | | 647 | 16,4 | 12,5 | 72,1 | 485,9 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| Итого за Уплотненный полдник | ПЮРЕ 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 |
| | КОМОТ 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 | | |
| | | 530 | 24,5 | 23,6 | 101,0 | 731,6 | | |
| Всего за день: | | | 56,3 | 46,1 | 244,5 | 1 652,6 | | |

Повар _____



Утверждаю



Согласовываю
Заведующий
МОУ Центр профилактики
и реабилитации
детей Волгоградской области №9

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 | | | |
| 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 | 30г/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 | | | | | | | | |
| Итого за 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 КБ 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 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 470 | 17,0 | 16,0 | 64,8 | 485,1 | | |
| Всего за день: | | | 68,1 | 64,0 | 257,7 | 1914,9 | | |

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 | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83 | 180 | 7,3 | 4,2 | 31,4 | 191,3 | ТТК №83 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 180 | 5,0 | 4,4 | 8,3 | 94,3 | 400 |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 | 7 |
| Итого за завтрак | | 400 | 16,9 | 12,5 | 55,1 | 400,6 | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 371 |
| | Итого за 2 завтрак | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 | |
| | 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 | |
| | Итого за обед | | 770 | 23,4 | 18,6 | 88,2 | 630,1 |
| Уплотненный полдник | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350 | 150/50 | 19,1 | 18,1 | 39,7 | 404,3 | ТТК №152, 350 |
| | 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 | |
| | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458 | 75 | 5,0 | 2,8 | 52,7 | 256,4 | 458 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 492 | 25,8 | 21,0 | 112,1 | 748,4 | |
| Всего за день: | | | 66,9 | 52,9 | 274,4 | 1 870,3 | |

Повар _____

Утверждаю



Согласовываю
Заведующий
МОУ *Центр развития ребенка*

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 рецептур |
|------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 7 | ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 БАТОН | 50 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 59,5 | | |
| | | 150 | 15,3 | 18,9 | 2,9 | 249,4 | ТТК №72 | |
| | | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | | |
| Итого за завтрак | | 430 | 18,7 | 24,3 | 32,0 | 426,9 | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399 | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 399 | 2011 |
| | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | | |
| Обед | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202 МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №64/№348 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 0,6 | 0,0 | 1,2 | 6,8 | | |
| | | 180/25 | 6,6 | 6,3 | 12,8 | 134,6 | ТТК №202 | |
| | | 150/30 | 15,2 | 9,0 | 33,5 | 297,2 | ТТК №64, 348 | 2011 |
| | | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 | 372 | 2011 |
| Итого за обед | | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | |
| | | 655 | 25,1 | 15,8 | 85,4 | 606,2 | | |
| Уплотненный полдник | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БАТОН ПЕЧЕНЬЕ | 70 | 11,3 | 4,4 | 2,1 | 97,7 | ТТК №73 | |
| | | 130 | 2,7 | 3,9 | 18,5 | 124,4 | 321 | 2011 |
| | | 200 | 3,0 | 2,5 | 15,6 | 97,3 | 394 | 2011 |
| | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | | |
| | | 20 | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,4 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 450 | 20,8 | 13,7 | 66,5 | 481,4 | | |
| Всего за день: | | | 65,6 | 54,0 | 203,5 | 1 597,9 | | |

Повар _____

Утверждаю



Согласовываю
Заведующий
МОУ Центр развития ребенка №9



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 | | | |
| Неделя 2 День 8 | Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104 | 7,8 | 5,5 | 29,0 | 197,6 | ТТК №104 | |
| | | КАКАО С МОЛОКОМ №397 | 3,6 | 3,0 | 15,0 | 101,9 | 397 | 2011 |
| | | БАТОН | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | | |
| | | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213 | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 | 213 | 2011 |
| | Итого за завтрак | 425 | 18,4 | 14,1 | 54,6 | 420,5 | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 368 | 2011 |
| | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 0,8 | 2,4 | 4,5 | 44,1 | 20 | 2011 |
| | | 180/5 | 2,0 | 4,5 | 6,6 | 78,7 | ТТК №47 | |
| | | 150 | 17,8 | 16,7 | 15,6 | 287,3 | ТТК №7 | |
| | | 180/107 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | 2011 |
| | | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | |
| | Итого за обед | 622 | 23,4 | 24,0 | 53,7 | 533,4 | | |
| Уплотненный полдник | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478 | 70/30 | 10,3 | 12,4 | 11,0 | 205,3 | ТТК №65 | |
| | | 130 | 4,9 | 4,4 | 31,1 | 188,4 | 205 | 2011 |
| | | 180 | 0,6 | 0,3 | 18,1 | 88,3 | 398 | 2011 |
| | | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | | |
| | | 50 | 3,5 | 5,3 | 26,8 | 169,1 | 478 | 2011 |
| | Итого за Уплотненный полдник | 510 | 23,1 | 22,7 | 112,1 | 769,5 | | |
| | Всего за день: | | 65,7 | 61,6 | 239,4 | 1 814,6 | | |

Повар _____



Согласовываю
Заведующий
МОУ Центр питания



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 | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | | 400 | 17,9 | 12,5 | 59,4 | 422,7 | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | |
| Итого за 2 завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 399 | 2011 |
| | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Итого за обед | САЛАТ ИЗ 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 | | |
| | | 640 | 26,9 | 19,9 | 86,8 | 667,6 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| Итого за 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 |
| Всего за день: | | 450 | 37,4 | 28,7 | 68,1 | 699,8 | | |
| Повар | | | 83,2 | 61,3 | 233,9 | 1 873,5 | | |

Утверждаю



Согласовываю
Заведующий
МОУ

Ирина Владимировна Зима

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 | | | |
| Неделя 3 | | | | | | | | |
| День 11 | | | | | | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107 | 180 | 4,3 | 4,4 | 15,0 | 118,0 | ТТК №107 | |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 180 | 2,8 | 2,2 | 15,4 | 92,9 | 395 | 2011 |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 | 35/10 | 2,8 | 7,5 | 17,7 | 157,7 | 1 | 2011 |
| | Итого за завтрак | 405 | 9,9 | 14,1 | 48,1 | 368,6 | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 368 | 2011 |
| | Итого за 2 завтрак | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | |
| Обед | ПОМИДОРЫ 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 | |
| | МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64 | 150 | 14,8 | 7,6 | 31,5 | 272,7 | ТТК №64 | |
| | СОУС ТОМАТНЫЙ №348 | 30 | 0,4 | 1,4 | 2,0 | 24,5 | 348 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 | 372 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | |
| | Итого за обед | 670 | 23,9 | 11,8 | 105,8 | 648,7 | | |
| Уплотненный полдник | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54 | 50 | 1,1 | 2,4 | 5,6 | 49,9 | 54 | 2011 |
| | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№355 | 70/50 | 12,4 | 13,5 | 15,1 | 238,4 | ТТК №62, 355 | 2011 |
| | ПИОРЕ 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 |
| Итого за Уплотненный полдник | 602 | 23,6 | 24,6 | 98,6 | 724,1 | | | |
| Всего за день: | | 58,2 | 51,3 | 271,5 | 1 832,6 | | | |

Повар _____



Согласовываю
Заведующий
МОУ *Криль*



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

Повар _____



Согласовываю
Заведующий
МОУ *В.В. Румянцева* *Д.В. Румянцева* №9

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 | | | |
| Неделя 3 | | | | | | | | |
| День 13 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105 | 180 | 8,3 | 4,2 | 35,7 | 213,4 | ТТК №105 | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 180 | 2,7 | 2,3 | 14,0 | 87,6 | 394 | 2011 |
| | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2 | 30/5/20 | 2,3 | 3,7 | 27,4 | 156,7 | 2 | 2011 |
| | Итого за завтрак | 415 | 13,3 | 10,2 | 77,1 | 457,7 | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | |
| | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 399 | 2011 |
| | Итого за 2 завтрак | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 | | |
| | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88 | 180 | 2,7 | 2,1 | 14,5 | 89,2 | ТТК №88 | |
| | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65 | 70/30 | 10,3 | 12,4 | 11,0 | 205,3 | ТТК №65 | |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336 | 130 | 2,9 | 4,9 | 12,5 | 106,9 | 336 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ 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 | | |
| | Итого за обед | 720 | 21,9 | 20,1 | 89,2 | 636,7 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | 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 |
| | Итого за Уплотненный полдник | 500 | 20,9 | 16,8 | 73,1 | 536,3 | | |
| | Всего за день: | | 57,1 | 47,3 | 259,0 | 1714,1 | | |

Повар _____



Утверждаю

10/2011

Согласовываю
Заведующий
МОУ ВРРКДПР № 9



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 рецептур |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 3 | | | | | | | | |
| День 14 | | | | | | | | |
| Завтрак | 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 | | |
| Итого за завтрак | | 420 | 21,7 | 27,3 | 33,8 | 474,5 | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399 | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 399 | 2011 |
| | Итого за 2 завтрак | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | | |
| Обед | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ | 50 | 0,6 | 0,0 | 1,2 | 6,8 | | |
| | 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 | | |
| Итого за обед | | 620 | 24,6 | 21,0 | 73,2 | 586,2 | | |
| Уплотненный полдник | 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 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 450 | 27,5 | 35,3 | 85,3 | 785,4 | | |
| Всего за день: | | 74,8 | 83,8 | 211,9 | 1 929,5 | | | |

Повар _____



Утверждаю

Согласовываю
Заведующий

МОУ *Колледж профессионального образования № 19*

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 рецептур |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 4 | | | | | | | | |
| День 16 | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105 | 180 | 8,3 | 4,2 | 35,7 | 213,4 | ТТК №105 | |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,1 | 103,1 | 395 | 2011 |
| | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2 | 30/5/20 | 2,3 | 3,7 | 27,4 | 156,7 | 2 | 2011 |
| | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | | |
| Итого за завтрак | | 455 | 15,2 | 10,9 | 90,5 | 525,6 | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | |
| 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 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Итого за обед | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 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 | | |
| | 600 | 19,4 | 17,7 | 53,8 | 455,6 | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| Итого за Уплотненный полдник | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74 | 70 | 11,8 | 6,6 | 3,1 | 122,6 | ТТК №74 | |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 | 130 | 2,7 | 3,9 | 18,5 | 124,4 | 321 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 467 | 2011 |
| 490 | 21,8 | 14,6 | 80,4 | 548,4 | | | | |
| Всего за день: | | 57,2 | 44,0 | 243,7 | 1 620,8 | | | |

Повар _____



Утверждаю

Согласовываю
Заведующий
МОУ *Центр профилактики заболеваний*

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

Повар _____

001203067



Утверждаю, *г. Волгодонск*
 директор государственной ответственности
 10.03.2014 10:33:40 263870



Согласовываю
 Заведующий
 МОУ *№17 Детский сад*

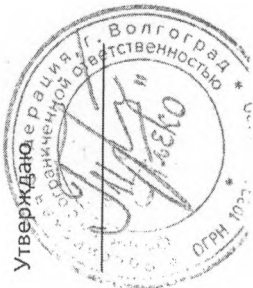
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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 | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104 | 180/5 | 7,8 | 5,5 | 28,5 | 195,7 | ТТК №104 | |
| | 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 | | |
| Итого за завтрак | | 400 | 15,6 | 12,2 | 56,4 | 399,5 | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН) №368 | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 368 | 2011 |
| | Итого за 2 завтрак | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | | |
| Обед | 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 | | |
| | Итого за обед | 610 | 26,7 | 21,1 | 73,7 | 597,6 | | |
| | 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 | 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 |
| Итого за Уплотненный полдник | 505 | 24,4 | 20,4 | 123,5 | 799,0 | | | |
| Всего за день: | | 69,7 | 54,7 | 295,6 | 1 988,1 | | | |

Повар _____



Согласовываю
Заведующий
МОУ *Волгоградский областной центр специализированного питания*



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 | | | |
| Неделя 4 | | | | | | | | |
| День 19 | | | | | | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85 | 180 | 5,2 | 4,3 | 17,5 | 131,1 | ТТК №85 | |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 180 | 5,0 | 4,4 | 8,3 | 94,3 | 400 | 2011 |
| | БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 | 40/5/15 | 6,4 | 8,1 | 19,5 | 182,3 | 3 | 2011 |
| Итого за завтрак | | 420 | 16,6 | 16,8 | 45,3 | 407,7 | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 399 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | | |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 | | |
| | 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 | | |
| Итого за обед | | 670 | 17,7 | 12,2 | 83,0 | 530,2 | | |
| Уплотненный полдник | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350 | 150/50 | 24,3 | 18,8 | 38,6 | 432,4 | ТТК №156, 350 | 2011 |
| | КЕФИР №401 | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | 401 | 2011 |
| | БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 | | |
| | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478 | 50 | 3,5 | 5,3 | 26,8 | 169,1 | 478 | 2011 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 500 | 37,2 | 30,5 | 98,9 | 835,3 | | |
| Всего за день: | | | 72,5 | 59,7 | 246,8 | 1 856,6 | | |

Повар _____



Утверждаю

Согласовываю
Заведующий
МОУ Центр развития ребенка №9

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 | | | |
| Неделя 4 | | | | | | | | |
| День 20 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105 | 180 | 8,3 | 4,2 | 35,7 | 213,4 | ТТК №105 | |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,1 | 103,1 | 395 | 2011 |
| | БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 | | |
| Итого за завтрак | | 430 | 15,2 | 8,1 | 78,5 | 447,5 | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 368 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 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 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 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 | 383 | 2011 |
| | ХЛЕБ РУЖАНОЙ | 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 | 96,4 | 762,3 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ | 50 | 0,6 | 0,0 | 1,2 | 6,8 | | |
| | СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАНЫМ 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 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 450 | 20,0 | 25,5 | 48,8 | 509,2 | | |
| Всего за день: | | | 58,4 | 64,3 | 242,7 | 1 810,2 | | |

Повар _____