



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Принем пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-тур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	160	3,8	4,2	13,6	131,6	ТТК №107/1	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак		350	9,4	7,7	45,4	312,6		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед		520	23,5	21,6	60,1	531,9		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	50	6,1	8	8,1	109,6	ТТК №62	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		415	13,7	15,3	69,9	456,7		
Всего за день:			47,5	44,8	193,1	1 376,3		

Повар _____



Согласовано

Заведующий

МОУ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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			
Завтрак	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	30	0,4	0	2,1	10,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
	Итого за завтрак	350	15,8	13,3	36,2	374,2		
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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	150	1,8	10,1	10,1	64,2	ТТК №44	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
Итого за обед		510	13,1	14,5	56	455,7		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/№350	130/60	12	13,9	35,1	285,5	ТТК №157, 350	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
	Итого за уплотненный полдник	400	17,8	17,1	64,7	456,3		
Всего за день:			47,5	45,7	185,9	1377,4		

Повар _____

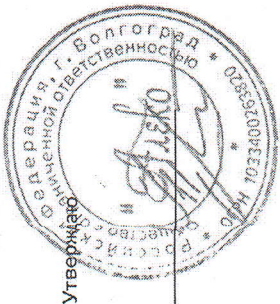


ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6	213	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		405	13,2	9	47,2	323,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10	1,5	5	7,5	90	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	150/7/3,5	0,1	0	7	29	393	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед		540	14,5	12,1	59,1	427,2		
Уплотненный полдник	ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40	0,6	1,4	4	33,4	324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354	50/30	6,7	9,7	16,9	167,96	ТТК №61, №354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	•110	5,7	6,4	26,3	191,4	166	2011
	КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86	372	2011
Итого за уплотненный полдник		30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за обед		440	15,3	17,8	82,6	547,76		
Всего за день:		44	44	39,1	206,6	1373,46		

Повар _____



Утверждено



Согласовываю
Заведующий
МОУ Детский сад № 244
Зима-Осень

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150	4,4	4,1	12,5	106,5	ТТК №106	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,8	2,3	11,2	76,2	394	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
Итого за завтрак		355	12	9,4	49,4	331,4		
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	30	0,3	0	0,7	4,1		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10	1,9	4,6	5,7	76,8	ТТК №47	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	130	15,4	14,5	13,5	249,0	ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед		510	20,43	19,4	50,42	467,7		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИЙ) ТТК №151/№351	130/40	16	12	28,3	357,1	ТТК №151/351	2011
	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7	92,5	401	2011
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4	3	29,6	160,9	473	2011
Итого за УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400	25,1	19,4	64,9	610,5		
Всего за день:			58,33	49	183,72	1500,8		

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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			
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	Итого за завтрак	355	11	10,1	62,2	387,2		
2 Завтрак								
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б ТТК №87	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87/1	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	Итого за обед	520	17,9	20,5	100,4	617,5		
Уплотненный								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	50	4,9	5,7	4,8	64,1	ТТК №77	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	120	2,4	3,8	14,6	108,9	151	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИГОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	86,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
	Итого за уплотненный завтрак	410	10,7	12,5	54,4	365,9		
	Всего за день:		40,5	43,4	234,7	1445,7		

Повар _____



Утверждено



Согласовываю
Заведующий
МОУ Детский
Сад № 244
Хитык Софья

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

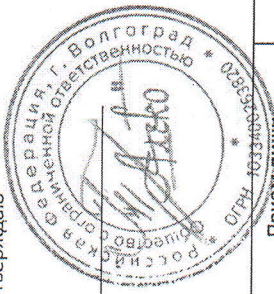
Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	
Итого за завтрак		355	15,4	10,1	59,5	390,3		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		2011
	СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201	150/15/10	1,8	3,8	9,2	81,3	ТТК №201	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4		
Итого за обед		585	16,3	14,9	76,7	517,8		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	130/40	10,3	18,3	43,9	344,3	ТТК №152, 350	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3,5	0,1	0	7	29	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	ВАПРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5	2,8	52,7	256,4	458	
Итого за уплотненный полдник		425	17	21,2	113,6	677		
Всего за день:		49,5	47	268,8	1676,3			

Повар _____

Утверждаю



Согласовываю
Заведующий

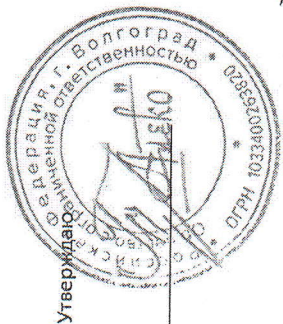
МОУ **ДЕТСКОЕ** 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г			
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	ТТК №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	392	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4		
Итого за завтрак		350	10,5	9,3	31,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7		
Обед							
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	150/15	4,1	4	10,4	94	ТТК №202
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №64/№354	130/20	13	7,4	28,4	251,1	ТТК №64, 354
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
Итого за обед		530	19,8	11,8	71,7	492,4	
Уплотненный полдник							
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	50	6,2	8,9	1,3	44,8	ТТК №73
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394
	БАТОН	60	4,5	1,74	30,84	157,2	
Итого за уплотненный полдник		400	16,17	16,64	60,74	396,67	
Всего за день:			47,37	37,94	181,84	1262,47	

Повар _____



Согласовано
 Заведующий
 МОУ



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7	397	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6	213	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		365	16,5	12,7	46,3	364,9		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10	1,9	4,6	5,7	76,8	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	10	41,7	393	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
	Итого за обед		587	23,6	21,7	55,2	519,7	
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	86,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за уплотненный полдник		400	13,5	12,6	74,2	467,2		
Всего за день:			54,4	47,8	194,7	1443		

Повар _____



Согласовываю
Заведующий
МОУ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная), ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	
Итого за завтрак		355	16,3	10,2	61,8	402,4		
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10	1,5	5	7,5	90	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	130/5	8,9	12,2	14,2	241,8	ТТК №68	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
	Итого за обед	515	13,5	19,5	62,3	527,7		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	130/50	16,2	12,3	29,5	365,6	ТТК №151, 351	2011
	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7	92,5	401	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	
	Итого за уплотненный полдник	410	25,4	20,6	65,4	625,4		
Всего за день:		56,1	50,5	207,2	1630,6			

Повар _____



Согласовано
 Заведующий
 МОУ Детский сад № 244
 Денисова Светлана

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Принем пищи	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г			
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7	
	Омлет натуральный ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72
	Чай с молоком или сливками №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394
	Батон	40	3	1,2	20,8	104,8	2011
Итого за завтрак		350	14,3	14,6	40,6	397	
2 Завтрак	Сок яблочно-виноградный №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	2011
Обед	Огурец соленый	30	0,2	0	0,5	3,9	
	Суп с макаронными изделиями на кв ТТК №88	150	2,3	1,8	12,7	75,1	ТТК №88
	Птица, тушенная в соусе с овощами ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66
	Компот из сушеных фруктов №376	150	0	0	11,6	46,5	376
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46	
	Итого за обед		540	15,5	15,3	66,9	450,1
Уплотненный полдник	Котлеты, биточки, шницели рубленые ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая) №166	120	6,3	6,9	28,7	208,5	166
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
Итого за уплотненный полдник		400	15,8	15,8	73,7	487,56	
Всего за день:			46,5	45,7	198,9	1409,76	

Повар