



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**  
**для детей дошкольного возраста 1-3 лет (обед) при 4-часовом пребывании**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед	Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	Суп с макаронными изделиями на м/б ТТК №68	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №68	
	Жаркое по-домашнему ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	2011
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	11,6	46,5	376	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	8,5	40,8		
	<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>23,5</b>	<b>21,6</b>	<b>60,1</b>	<b>531,9</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>23,5</b>	<b>21,6</b>	<b>60,1</b>	<b>531,9</b>		

вар \_\_\_\_\_



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

**для детей дошкольного возраста 1-3 лет (обед) при 4-часовом пребывании**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 2 Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	СУП С КРУПКОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	150	1,8	1,8	10,1	64,2	ТТК №44	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,8	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №393	150	0,1	0	21,1	84,8	383	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
того за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
	того за день:	510	13,1	14,5	66	455,7		
того за день:			13,1	14,5	66	455,7		

свер



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
Зима-Осень

**для детей дошкольного возраста 1-3 лет (обед) при 4-часовом пребывании**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 3 Обед	ОПУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	БОРЩ С КАЛУСТОЙ 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	0,9	25,3	215,8	ТТК № 79	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
того за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
		540	14,6	12,1	59,1	427,2		
того за день:			14,6	12,1	59,1	427,2		

вар \_\_\_\_\_



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

**для детей дошкольного возраста 1-3 лет (обед) при 4-часовом пребывании**

Прием пищи	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 День 4 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	78,8	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			
Итого за день:			20,43	19,4	50,42	467,7			

Итого за день: \_\_\_\_\_



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**

**для детей дошкольного возраста 1-3 лет (обед) при 4-часовом пребывании**

Прием пищи	Примем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Сахар, г				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33		0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КЛЕ ТТК №67	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №67/1	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №363	150	0,1	0	21,1	84,8	363	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед		40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	Всего за день:	520	17,9	20,5	100,4	617,5		
Товар			17,9	20,5	100,4	617,5		



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

**для детей дошкольного возраста 1-3 лет (обед) при 4-часовом пребывании**

Прием пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9			
	СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201	150/15/10	1,8	3,8	9,2	81,3	ТТК №201		
	ГОЛУБИЦЫ ЛЕГКИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ 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			
Итого за день:			16,3	14,9	76,7	517,8			

Свар \_\_\_\_\_



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

**для детей дошкольного возраста 1-3 лет (обед) при 4-часовом пребывании**

Прием пищи Неделя 2 День 7	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>	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	2011
	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4		
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>19,8</b>	<b>11,8</b>	<b>71,7</b>	<b>492,4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>19,8</b>	<b>11,8</b>	<b>71,7</b>	<b>492,4</b>		

Товар \_\_\_\_\_







**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

**для детей дошкольного возраста 1-3 лет (обед) при 4-часовом пребывании**

Примем пищи	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 9	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 №88	130/5	8,9	12,2	14,2	241,8	ТТК №88	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	
обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		2011
		515	13,5	19,5	62,3	527,7		
день:			13,5	19,5	62,3	527,7		



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

**для детей дошкольного возраста 1-3 лет (обед) при 4-часовом пребывании**

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9			
	СУП С МАКАРОНИЧНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КББ ТТК №68	150	2,3	1,8	12,7	75,1	ТТК №68		
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66		
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,5	46,5	376	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	46		
Итого за обед		540	15,5	15,3	66,9	450,1			
Итого за день:			15,5	15,3	66,9	450,1			

Совар \_\_\_\_\_





**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

**для детей дошкольного возраста 1-3 лет (обед) при 4-часовом пребывании**

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 День 12 Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10	1,4	4,5	5,7	73,5	ТТК №47		
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61		
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ТРЕЧЕВАЯ) №166	110	5,7	6,4	26,3	191,4	166		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8				
Итого за обед		520	15,2	21,5	79,2	584,96			
Всего за день:			15,2	21,5	79,2	584,96			

Повар \_\_\_\_\_



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**

**для детей дошкольного возраста 1-3 лет (обед) при 4-часовом пребывании**

Прием пищи	Принимать пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №68	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №68	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (повышена) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	120	2,7	4,5	11,5	98,6	336	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	46		
Всего за день:		590	15,9	14,7	78,2	496,4		

Повар \_\_\_\_\_



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

**для детей дошкольного возраста 1-3 лет (обед) при 4-часовом пребывании**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Масса порции	Белок, г	Жиры, г			
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б ТТК №28	150	1,5	3	7,1	62,4	ТТК №28
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед		520	22,5	20,1	59,7	516,9	
Итого за день:			22,5	20,1	59,7	516,9	

ар \_\_\_\_\_



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**

**для детей дошкольного возраста 1-3 лет (обед) при 4-часовом пребывании**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед	Икра кабачковая консервированная	0,8	2,7	2,3	35,7		
	Суп с крупой на кв. ТТК №44	1,8	1,8	10,1	64,2	ТТК №44	
	Плов из птицы ТТК №67	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67	
	Кисель из повидла, джема, варенья №383	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
	Хлеб ржаной	1,3	0,2	8,5	40,8		
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46		
того за обед		16,2	20,7	88,5	564,8		
того за день:		16,2	20,7	88,5	564,8		

Совар







**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**

**для детей дошкольного возраста 1-3 лет (обед) при 4-часовом пребывании**

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	150/5	1,2	3	5,4	53,6	ТТК №200	
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	50/30	8,3	9,8	15,6	154,2	ТТК №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		2011	
Итого за обед		545	15,4	19,3	79,4	529		
Всего за день:			15,4	19,3	79,4	529,0		

Повар \_\_\_\_\_



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**

**для детей дошкольного возраста 1-3 лет (обед) при 4-часовом пребывании**

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1			
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЛБ ТТК №67	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №67		
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
Итого за обед		520	23,1	19,4	9,7	46			
Всего за день:			23,1	19,4	64,3	530,3			
Товар					64,3	530,3			





**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

**для детей дошкольного возраста 1-3 лет (обед) при 4-часовом пребывании**

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед	Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	Борщ с капустой и картофелем на бульоне ТТК №28	150	1,5	3	7,1	62,4	ТТК №28	
	Рагу овощное (3 варианта) №344	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61	
	Кисель из повидла, джема, варенья №383	110	2	4,3	10,8	97,7	344	2011
	Хлеб ржаной	150	0,1	0	21,1	84,8	363	2011
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6		
Итого за обед	25	1,9	0,2	12,5	59,2			
Всего за день:	15	19,1	85,9	566,36				
Товар	15	19,1	85,9	566,36				