



Согласовано
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	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,5	97,3	394	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	
Итого за завтрак		420	9,7	14,4	45,8	361,1		
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		
Бед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ 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	15,5	287,3	ТТК №7	
	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	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		630	26,1	21,7	79,5	624,4		
Плотный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	15,5	124,4	321	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	
Итого за Уплотненный полдник		500	22,2	19,7	93,8	647,4		
Итого за день:			59,0	56,0	238,7	1 716,3		

Завар



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 1									
День 2									
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72		
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400		2011
	БАТОН	50	3,75	1,45	25,7	131			
Итого за завтрак		400	24,7	25,3	37,9	485,2			
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	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33		2011
	СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44		
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/30	12,8	12,3	42,0	217,4	ТТК №75		
	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		650	20,6	17,7	84,9	590,8			
Уплотненный полдник									
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/350	150/60	22,0	19,0	25,3	376,7	ТТК №157, 350		2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,7	113,2	397		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7			
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4			
Итого за Уплотненный полдник		470	30,5	24,5	77,0	668,0			
Всего за день:			76,6	68,3	218,8	1 835,2			

Повар _____



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 1 День 3	ЗАВТРАК КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 БАТОН ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	180	7.3	4.2	31.4	191.3	ТТК №83	2011
		190/10	0.1	0.0	9.8	39.4	392	
		20	1.5	0.6	10.3	52.4		
		45	5.5	5.0	0.3	68.6	213	
Итого за завтрак		445	14.4	9.8	51.8	351.7		
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		
Итого за 2 завтрак		200	1.0	0.2	19.6	83.4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28 ЗАЛЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5		2011
		180/10	1.7	5.1	9.2	94.3	ТТК №28	
		150	10.0	6.8	25.3	215.8	ТТК №79	
		180/107	0.2	0.0	10.0	41.7	393	
		20	1.5	0.1	9.7	46.0		
Итого за обед		40	2.6	0.4	17.0	81.5		
		647	16.4	12.5	72.1	485.9		
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РЫБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61/№354 КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	1.0	1.9	6.2	47.8	324	2011
		70/30	12.0	16.4	12.7	257.0	ТТК №61 354	
		130	7.0	4.8	32.0	203.0	166	
		180	0.1	0.1	20.9	86.0	372	
Итого за Уплотненный полдник		60	4.4	0.4	29.2	137.8		
Итого за день:		530	24.5	23.6	101.0	731.6		
			56.3	46.1	244.5	1 852.6		

Повар _____



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			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15	6,4	8,1	19,5	152,3	3	2011
Итого за завтрак		420	14,4	15,2	48,5	365,2		
Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368, 371	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/10	2,3	5,1	7,6	90,8	ТТК №47	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	267,3	ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		660	24,9	22,3	66,8	575,7		
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 ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
		450	37,3	27,8	68,8	693,4		
Итого за день:		77,4	66,1	203,2	1 755,5			

Завар



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	Сборн рецепт
			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	2011
	КОФЕИНЫИ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	
Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
		435	13,2	11,6	73,5	457,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЦАННОЙ 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	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		630	36,9	36,2	99,9	879,0		
Уплотненный полдник	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		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 ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	
Итого за Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2011
		470	17,0	16,0	64,8	495,1		
Всего за день:			68,1	64,0	257,7	1 914,9		

Повар _____



РЕЖИМНОЕ 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	Сборный рецепт
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 6	Завтрак КАША ЖИДКАЯ (МАЛЦАЯ) ТТК №63 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №403 БАТОН СЫР (ПОРЦИЙНЫМ) №7	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №63	2011
		180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	
		30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		10	2,3	3,0	0,0	35,4	7	
		400	16,9	12,5	55,1	400,6		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		2011
		2000/20/10	2,7	4,7	12,1	106,9	ТТК №201	
		140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	
		200	0,0	0,0	45,5	61,9	376	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
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 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 350	2011
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		75	5,0	2,8	52,7	256,4	458	
		492	25,8	21,0	112,1	748,4		
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 _____

Утверждено



ФЕДЕРАЛЬНОЕ 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 2 День 7	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №72	2011	
		150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72		
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	ТТК №72		
		30	2,3	0,9	15,4	78,6	ТТК №72		
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	
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	Помидоры соленые	50	0,6	0,0	1,2	6,8	ТТК №202	2011	
		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		
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	ТТК №64, 348		
		40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК №64, 348		
Итого за обед		655	25,1	15,8	85,4	606,2			
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омлете ТТК №73	70	11,3	4,4	2,1	97,7	ТТК №73	2011	
		130	2,7	3,9	18,5	124,4	ТТК №73		
		200	3,0	2,5	15,6	97,3	ТТК №73		
		30	2,3	0,9	15,4	78,6	ТТК №73		
		20	1,5	2,0	14,9	83,4	ТТК №73		
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



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 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 2 День 8	ЗАВТРАК КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104 КАКАО С МОЛОКОМ №397 БАТОН ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011	
		180	3,6	3,0	15,0	101,9	397		
		20	1,5	0,6	10,3	52,4			
		45	5,5	5,0	0,3	68,6	213		
		425	18,4	14,1	54,6	420,5			
Итого за завтрак									
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 БЕЛКОЧУДНОЙ КАПУСТЫ №20 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС 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	
		1805	2,0	4,5	6,6	78,7	ТТК №47		
		150	17,8	16,7	15,6	297,3	ТТК №7		
		180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393		
		40	2,6	0,4	17,0	81,6			
Итого за обед		622	23,4	24,0	53,7	533,4			
Уплотненный полдник	ТЕФЕЛИ 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	2011	
		130	4,9	4,4	31,1	188,4	205		
		180	0,8	0,3	18,1	88,3	398		
		50	3,8	0,3	25,1	118,4			
		50	3,5	5,3	26,8	169,1	478		
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 _____



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	Сборн рецепт
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 День 9	Завтрак КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ), ТТК №105 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 БАТОН СЫР (ПОРЦИЙНЫЙ) №7	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011	
		180	5,0	4,4	8,3	94,3	400		
		30	2,3	0,9	15,4	78,6	7		
Итого за завтрак		400	17,9	12,5	59,4	422,7			
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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011	
		180/10	1,7	5,1	9,2	94,9	ТТК №28		
		150	19,6	11,4	16,9	276,5	ТТК №68		
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383		
		50	3,3	0,4	21,2	102,0			
Итого за обед		400	26,9	19,9	86,8	667,6			
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИЙ) ТТК №151/№351 КЕФИР №401 БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №67	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	ТТК №151, 351	2011	
		200	5,6	4,9	7,8	102,8	401		
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467		
Итого за Уплотненный полдник		450	37,4	28,7	68,1	699,8			
Всего за День:			83,2	61,3	233,9	1 873,5			

Повар _____

Утверждаю



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				
Прием пищи Неделя 3 День 11	Завтрак	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107	2011	
		180	2,8	2,2	15,4	92,9	395		
		35470	2,8	7,5	17,7	157,7	1		
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	ТТК №87	2011	
	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		
	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	2011		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
		670	23,9	11,8	105,8	648,7			
Уплотненный поддник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011	
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62№355	70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62 355	2011	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9			
Итого за Уплотненный поддник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
Всего за день:		602	23,6	24,6	98,6	724,1			
Повар			58,2	51,3	271,5	1 832,6			



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 3									
День 12									
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011	
	РЫБЦА 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	0,8	10,3	52,4			
Итого за завтрак		425	19,3	14,2	50,3	406,6			
2. Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №389	110	0,7	0,5	31,9	137,0	389	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	64,6	33	2011	
	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	200/10	1,7	5,5	7,5	92,3	ТТК №47	2011	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	80	13,3	13,4	12,6	226,5	ТТК №61	2011	
	КАША РАССОЛЫЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
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 _____



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	Сборн рецепт
			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	88,2	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	189,1	478	2011
Итого за Уплотненный ПОЛДНИК		500	20,9	16,8	73,1	536,3			
Всего за день:			57,1	47,3	259,0	1 714,1			

Повар _____



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 3									
День 14									
Завтрак	ИГРА 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	15,7	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 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед									
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ									
	БОРЩ С КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС 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		
	КОМЛОТ 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 №350									
	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	1 929,6			

Повар _____



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	Сбор рецеп
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РЕЧНЕВОЙ) ТТК №106 СЫР (ГОРЧИМЫ) №7 КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БАТОН	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
Итого за завтрак		400	3,0	1,2	20,6	104,8		
		430	13,7	11,4	52,8	369,6		
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	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПЛОВ С КУРИЦЫ НА КБ ТТК №44 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44	
		150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	2011
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	393	2011
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		20	1,5	9,7	46,0			
		630	37,0	38,1	98,2	887,2		
Уплотненный полдник	КОШЕЦЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
		150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
		180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
Итого за Уплотненный полдник		497	20,4	26,6	77,8	650,9		
Всего за день:			71,9	76,9	247,8	1 998,9		

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Согласовано
Заведующий
МОУ



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак Неделя 4 День 16	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105		
	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	305/20	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	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	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КВ, 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	2011	
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	56,8	376	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
Итого за обед		600	19,4	17,7	53,8	455,6			
Уплотненный полдник	СУШЕ 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	
Итого за Уплотненный полдник		490	21,8	14,6	80,4	548,4			
Всего за день:			57,2	44,0	243,7	1 620,8			

Повар



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	Сбор рецеп
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4 День 17	ЗАВТРАК КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102	20	
		180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	20	
		300/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	20	
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	20	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАННОЙ КАЛУСТЫ №20 БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200 ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №393 ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	20	
		180/5	1,3	4,3	7,1	75,4	ТТК №200	20	
		70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	20	
		130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	20	
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	20	
Итого за обед		40	2,6	0,4	17,0	81,6			
		685	21,2	24,6	93,7	695,4			
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350 КЕФИР №401 БАТОН ПЕЧЕНЬЕ	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 350	20	
		200	5,6	4,9	7,0	102,8	401	20	
		40	3,0	1,2	20,6	104,8			
Итого за Уплотненный полдник		30	2,3	2,9	22,3	125,1			
		480	39,0	30,3	80,8	772,4			
Всего за день:			71,0	71,3	251,1	1 976,6			

Повар _____



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 4									
День 18									
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/5	7,8	5,5	28,5	185,7	ТТК №104	2011	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011	
	СЫР (ГОРЦЫЯМИ) №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) №398	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 МЯС ТТК №87	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №87	2011	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАНСКОМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	2011	
	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 (оведина) ТТК №55	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №55	2011	
	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 _____



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				
Прием пищи 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
	Итого за завтрак		40,5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
			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 СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
	СУП С КРУТОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44		
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ	150/50	11,0	9,6	29,2	263,1	ТТК №79, 350	2011	
	МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350								
	КОМПЛОТ 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			
	Итого за обед	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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 _____



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 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 завтрака	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 РЖАНОМ	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 "РЪВУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №55№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 _____