



Согласовываю

Заведующий

МОУ

*Светлана Викторовна Са*  
*19*

**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                      | 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     |                  |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ 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                |   | 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             |
| Итого за Уплотненный полдник | 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 \_\_\_\_\_



Согласовываю

Заведующий

МОУ

*Светлана*  
№ 19

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             | 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 КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44                              | 150          | 1,8              | 1,8     | 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    | 66          | 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 \_\_\_\_\_



Согласовываю

Заведующий

МОУ

*Васильева*  
19

**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 рецептов |
|----------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                            |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| <b>Неделя 1</b>            |  |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| <b>День 2</b>              |  |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| 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           |  |              | 15,8             | 13,3    | 36,2        | 374,2                         |               |                  |
| <b>2 Завтрак</b>           |  |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Итого за 2 завтрак         |  |              | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368           | 2011             |
| <b>Обед</b>                |  |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                            | 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              | 1,8     | 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              |  |              | 13,1             | 14,5    | 66          | 455,7                         |               |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b> |  |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Итого за полдник           |  |              | 12               | 13,9    | 35,1        | 285,5                         | ТТК №157, 350 | 2011             |
| <b>Уплотненный ужин</b>    |  |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Итого за ужин              |  |              | 3,6              | 3,0     | 15,0        | 101,9                         | 397           | 2011             |
| Итого за уплотненные блюда |  |              | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            |               |                  |
| Итого за ужин              |  |              | 17,8             | 17,1    | 64,7        | 456,3                         |               |                  |
| Всего за день:             |  |              | 47,5             | 45,7    | 185,9       | 1377,4                        |               |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю

Заведующий

МОУ

*Васильева*  
*08.10.19*

**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   |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>             | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106                    | 150          | 4,4              | 4,1           | 12,5          | 106,5                         | ТТК №106     | 2011             |
|                            | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                                | 150          | 2,6              | 2,3           | 11,2          | 76,2                          | 394          |                  |
|                            | БАТОН  | 50           | 3,8              | 1,5           | 25,7          | 131                           |              |                  |
|                            | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7  | 5            | 1,2              | 1,5           | 0             | 17,7                          | 7            |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>    |  | <b>355</b>   | <b>12</b>        | <b>9,4</b>    | <b>49,4</b>   | <b>331,4</b>                  |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                                    | 200          | 0,8              | 0,8           | 19,0          | 91,2                          | 368          | 2011             |
|                            | <b>Итого за 2 завтрак</b>                                      | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>    | <b>19,0</b>   | <b>91,2</b>                   |              |                  |
| <b>Обед</b>                | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ  | 30           | 0,3              | 0             | 0,7           | 4,1                           |              | 2011             |
|                            | 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          |                  |
|                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 20           | 1,3              | 0,2           | 8,5           | 40,8                          |              |                  |
|                            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           | 1,5              | 0,1           | 9,7           | 46                            |              |                  |
|                            | <b>Итого за обед</b>   |              | <b>510</b>       | <b>20,43</b>  | <b>19,4</b>   | <b>50,42</b>                  | <b>487,7</b> |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b> | 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          |                  |
|                            | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473  | 50           | 4                | 3             | 29,6          | 160,9                         | 473          |                  |
|                            | <b>Итого за уплотненный полдник</b>                            | <b>400</b>   | <b>25,1</b>      | <b>19,4</b>   | <b>64,9</b>   | <b>610,5</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>      |  | <b>58,33</b> | <b>49</b>        | <b>183,72</b> | <b>1500,8</b> |                               |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю

Заведующий

МОВ

*Вера Вадимовна*  
19.11.19

**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 |                               |              |                  |
| <b>Неделя 1</b>             |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>День 5</b>               |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>              |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                             | 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             |
| <b>Итого за завтрак</b>     |  | 355          | 11               | 10,1    | 62,2        | 387,2                         |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>            |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                             | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                            | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399          | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>   |  | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |              |                  |
| <b>Обед</b>                 |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                             | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                          | 30           | 0,4              | 1,9     | 2,5         | 29,5                          | 33           | 2011             |
|                             | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУБ 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                          |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>        |  | 520          | 17,9             | 20,5    | 100,4       | 617,5                         |              |                  |
| <b>Уплотненный</b>          |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                             | 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 ШИПОВНИКА №398             | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 86,3                          | 398          | 2011             |
|                             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            |              |                  |
| <b>Итого за уплотненный</b> |  | 410          | 10,7             | 12,6    | 54,4        | 365,9                         |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>       |  |              | 40,5             | 43,4    | 234,7       | 1445,7                        |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю

Согласовываю

Заведующий

МОУ

*Владимир Власов*  
10.10.10

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

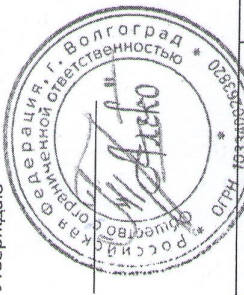
Зима-Осень

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 |                               |               |                  |      |
| Неделя 2<br>День 6           | Завтрак   | КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83                                    | 6,1              | 3,4     | 26,8        | 163                           | ТТК №83       | 2011             |      |
|                              |   | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400   | 4,3              | 3,7     | 7           | 78,6                          | 400           |                  |      |
|                              |   | БАТОН   | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131                           |               |                  |      |
|                              |   | СЫР (ПОРЦИОНАМИ) №7   | 1,2              | 1,5     | 0           | 17,7                          | 7             |                  |      |
| Итого за завтрак             |   | 35,5  | 15,4             | 59,5    | 390,3       |                               |               |                  |      |
| 2. Завтрак                   | Итого за 2 завтрак  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371                                   | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 371           | 2011             |      |
|                              |   |   | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |               |                  |      |
| Обед                         | СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201                  | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ   | 0,2              | 0       | 0,5         | 3,9                           |               | ТТК №201         |      |
|                              |   | СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201                  | 1,8              | 3,8     | 9,2         | 81,3                          |               |                  |      |
|                              |   | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75   | 120/15           | 7,6     | 11,3        | 177,2                         |               |                  |      |
|                              |   | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                                  | 150              | 0       | 11,8        | 46,5                          | 376           |                  |      |
|                              |   | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 50               | 3,3     | 0,4         | 21,2                          | 102           |                  | 2011 |
|                              |   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 45               | 3,3     | 0,3         | 21,9                          | 103,4         |                  |      |
|                              |   |   | 565              | 16,3    | 14,9        | 76,7                          | 517,8         |                  |      |
|                              |   | Итого за обед   |                  | 30      | 0,2         | 0,5                           | 3,9           |                  |      |
| Уплотненный полдник          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350 | 10,3             | 18,3    | 43,9        | 344,3                         | ТТК №152, 350 | 2011             |      |
|                              |   | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393  | 0,1              | 0       | 7           | 29                            | 393           |                  |      |
|                              |   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |               |                  |      |
|                              |   | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458  | 5                | 2,8     | 52,7        | 256,4                         | 458           |                  |      |
|                              |   |   | 17               | 21,2    | 113,6       | 677                           |               |                  |      |
| Итого за уплотненный полдник |   | 425   | 17               | 113,6   | 677         |                               |               |                  |      |
| Всего за день:               |   |   | 49,5             | 47      | 268,8       | 1676,3                        |               |                  |      |

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

МОУ

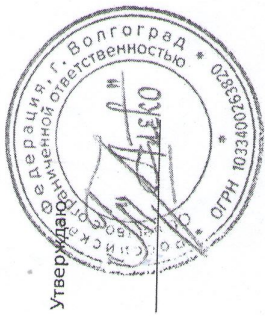
*Александр Буркин*  
2011.10.19

**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   |                               |              |                  |
| <b>Неделя 2</b>              |   |              |                  |              |               |                               |              |                  |
| <b>День 7</b>                |   |              |                  |              |               |                               |              |                  |
| Завтрак                      | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72   | 130          | 8,1              | 8,4          | 6,5           | 180,3                         | ТТК №72      |                  |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392                 | 180/10       | 0,1              | 0            | 9,8           | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                              | БАТОН   | 30           | 2,3              | 0,9          | 15,4          | 78,6                          |              |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>      |   | <b>350</b>   | <b>10,5</b>      | <b>9,3</b>   | <b>31,7</b>   | <b>298,3</b>                  |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>             |   |              |                  |              |               |                               |              |                  |
| СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399 |   | 180          | 0,9              | 0,2          | 17,7          | 75,1                          | 399          | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>    |   | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>   | <b>17,7</b>   | <b>75,1</b>                   |              |                  |
| <b>Обед</b>                  |   |              |                  |              |               |                               |              |                  |
| Итого за 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     |                  |
|                              | МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №64/№354 | 130/20       | 13               | 7,4          | 28,4          | 251,1                         | ТТК №64, 354 | 2011             |
|                              | КОМПОТ 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>Уплотненный полдник</b>   |   |              |                  |              |               |                               |              |                  |
| Итого за 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          | 2011             |
|                              | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                                       | 180          | 2,7              | 14,0         | 14,0          | 87,6                          | 394          | 2011             |
| Итого за уплотненный полдник | БАТОН   | 60           | 4,5              | 1,74         | 30,84         | 157,2                         |              |                  |
|                              |   | 400          | 16,17            | 16,64        | 60,74         | 396,67                        |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>        |   |              | <b>47,37</b>     | <b>37,94</b> | <b>181,84</b> | <b>1262,47</b>                |              |                  |

Повар



Утверждаю

Согласовываю

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 рецептов |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104                          | 150          | 6,4              | 4,6         | 23,4         | 159,2                         | ТТК №104     |                  |
|                                     | КАКАО С МОЛОКОМ №387   | 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                          |              |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>365</b>   | <b>16,5</b>      | <b>12,7</b> | <b>46,3</b>  | <b>364,9</b>                  |              |                  |
| <b>2. Завтрак</b>                   | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №388                                  | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          | 368          | 2011             |
|                                     | <b>Итого за 2 завтрак</b>                                    | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b>  | <b>91,2</b>                   |              |                  |
| <b>Обед</b>                         | 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                            |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>587</b>   | <b>23,6</b>      | <b>21,7</b> | <b>55,2</b>  | <b>519,7</b>                  |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ТЕРТЕЛИ 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         | 88,3                          | 398          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71                            |              |                  |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |  | <b>400</b>   | <b>13,5</b>      | <b>12,6</b> | <b>74,2</b>  | <b>467,2</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>54,4</b>      | <b>47,8</b> | <b>194,7</b> | <b>1443</b>                   |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_





Согласовываю  
 Заведующий *Евгений Борисов*  
 МУ *д.с.п.п.г.*

**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 рецептов |
|----------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                            |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>             | 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             |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>    |  | <b>355</b>   | <b>16,3</b>      | <b>10,2</b> | <b>61,8</b>  | <b>402,4</b>                  |               |                  |
| <b>2. Завтрак</b>          | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399  | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,7         | 75,1                          | 399           | 2011             |
|                            | <b>Итого за 2 завтрак</b>                                      | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>17,7</b>  | <b>75,1</b>                   |               |                  |
| <b>Обед</b>                | 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 РЖАНОЙ  | 40           | 2,6              | 0,4         | 17           | 81,6                          |               |                  |
| <b>Итого за обед</b>       |  | <b>515</b>   | <b>13,5</b>      | <b>19,5</b> | <b>62,3</b>  | <b>527,7</b>                  |               |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b> | 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           |                  |
|                            | <b>Итого за уплотненный полдник</b>                            | <b>410</b>   | <b>25,4</b>      | <b>20,6</b> | <b>65,4</b>  | <b>625,4</b>                  |               |                  |
| <b>Всего за день:</b>      |  |              | <b>56,1</b>      | <b>50,5</b> | <b>207,2</b> | <b>1630,6</b>                 |               |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю  
 Заведующий *Алексей Вирсеев*  
 МОУ *№ 19*

**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  |                               |              |                  |
| <b>Неделя 2</b>                     |   |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>День 10</b>                      |   |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | 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          | 2011             |
|                                     | Батон   | 40           | 3                | 1,2         | 20,6         | 104,8                         |              |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>350</b>   | <b>14,3</b>      | <b>14,6</b> | <b>40,6</b>  | <b>397</b>                    |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | Сок яблочно-виноградный №399                          | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,7         | 75,1                          | 399          | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |   | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>17,7</b>  | <b>75,1</b>                   |              |                  |
| <b>Обед</b>                         | Огурец соленый  | 30           | 0,2              | 0           | 0,5          | 3,9                           |              |                  |
|                                     | Суп с макаронными изделиями на куб 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          | 2011             |
|                                     | Хлеб ржаной   | 40           | 2,6              | 0,4         | 17           | 81,6                          |              |                  |
|                                     | Хлеб пшеничный  | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46                            |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>540</b>   | <b>15,5</b>      | <b>15,3</b> | <b>66,9</b>  | <b>450,1</b>                  |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | 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          | 2011             |
|                                     | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392 | 180/10       | 0,1              | 0           | 9,8          | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                                     | Хлеб пшеничный  | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          |              |                  |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |   | <b>400</b>   | <b>15,8</b>      | <b>15,6</b> | <b>73,7</b>  | <b>487,56</b>                 |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>46,5</b>      | <b>45,7</b> | <b>198,9</b> | <b>1409,76</b>                |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю  
 Заверяющий *Васильев*  
 МУ *ВК-15*

**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 рецептов |
|------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107                 | 150          | 3,5              | 3,9     | 12,3        | 100,8                         | ТТК №107     |                  |
|                              | КОФЕЯНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395                           | 150          | 2,3              | 1,8     | 11,4        | 71,3                          | 395          | 2011             |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7   | 5            | 1,2              | 1,5     | 0           | 17,7                          | 7            | 2011             |
|                              | БАТОН   | 45           | 3,4              | 1,3     | 23,1        | 117,9                         |              |                  |
|                              | Итого за завтрак  | 350          | 10,4             | 8,5     | 46,8        | 307,7                         |              |                  |
| 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                           |              |                  |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87                       | 150          | 2,1              | 2,3     | 11,7        | 75,8                          | ТТК №87      |                  |
|                              | МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64            | 150          | 14,8             | 7,6     | 31,5        | 272,7                         | ТТК №64      |                  |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                              | 150          | 0,1              | 0,1     | 17,4        | 71,8                          | 372          | 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   | 520          | 20,1             | 10,3    | 80,2        | 515,7                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54             | 30           | 0,4              | 1,5     | 2,3         | 24,6                          | 54           | 2011             |
|                              | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №62/№354 | 50/30        | 6,5              | 9,2     | 9,9         | 132,6                         | ТТК №62, 354 | 2011             |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                                    | 110          | 2,3              | 3,3     | 15,6        | 104,9                         | 321          | 2011             |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393                                       | 180/107      | 0,2              | 0       | 10          | 41,7                          | 393          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
| Итого за уплотненный полдник | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                                    | 50           | 4,1              | 3,9     | 26,9        | 167,3                         | 467          | 2011             |
|                              | Итого за день:  | 487          | 15               | 18      | 79,7        | 518,5                         |              |                  |
| Всего за день:               |   | 46,3         | 37,6             | 225,7   | 1433,1      |                               |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю

Заведующий

МОУ

*Евгений Вадимович*  
*19.11.19*

**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  |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83   | 150          | 6,1              | 3,4         | 26,8         | 163                           | ТТК №83       |                  |
|                                     | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400  | 150          | 4,3              | 3,7         | 7            | 78,6                          | 400           | 2011             |
|                                     | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213   | 45           | 5,5              | 5           | 0,3          | 68,6                          | 213           | 2011             |
|                                     | БАТОН  | 20           | 1,5              | 0,6         | 10,3         | 52,4                          |               |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>365</b>   | <b>17,4</b>      | <b>12,7</b> | <b>44,4</b>  | <b>362,6</b>                  |               |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388  | 110          | 0,7              | 0,5         | 31,9         | 137,0                         | 388           | 2011             |
|                                     | <b>Итого за 2 завтрак</b>  | <b>110</b>   | <b>0,7</b>       | <b>0,5</b>  | <b>31,9</b>  | <b>137,0</b>                  |               |                  |
| <b>Обед</b>                         | 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 (ГРЕЧНЕВАЯ) №166                              | 110          | 5,7              | 6,4         | 26,3         | 191,4                         | 166           | 2011             |
|                                     | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383                                   | 150          | 0,1              | 21,1        | 0            | 84,8                          | 383           | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                          |               |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>520</b>   | <b>15,2</b>      | <b>21,5</b> | <b>79,2</b>  | <b>584,96</b>                 |               |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351 | 130/40       | 12,8             | 15,4        | 35,4         | 374,6                         | ТТК №156, 351 | 2011             |
|                                     | КЕФИР №401   | 180          | 5,1              | 4,4         | 7            | 92,5                          | 401           | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          |               |                  |
|                                     | ПЕЧЕНЬЕ  | 20           | 1,5              | 2           | 14,9         | 83,4                          |               |                  |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |  | <b>410</b>   | <b>22,5</b>      | <b>22</b>   | <b>77,4</b>  | <b>645,2</b>                  |               |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>55,8</b>      | <b>56,7</b> | <b>232,9</b> | <b>1709,76</b>                |               |                  |

Повар



Утверждаю

Согласовываю

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 рецептов |
|----------------------------|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                            |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |            |                  |
| <b>Неделя 3</b>            |   |              |                  |             |             |                               |            |                  |
| <b>День 13</b>             |   |              |                  |             |             |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>             |   |              |                  |             |             |                               |            |                  |
|                            | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105                      | 150          | 7                | 3,5         | 29,1        | 175,1                         | ТТК №105   |                  |
|                            | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                       | 160          | 2,8              | 2,4         | 9           | 81,3                          | 394        | 2011             |
|                            | БАТОН   | 50           | 3,8              | 1,5         | 25,7        | 131                           |            |                  |
|                            | <b>Итого за завтрак</b>                               | <b>360</b>   | <b>13,6</b>      | <b>7,4</b>  | <b>63,8</b> | <b>387,4</b>                  |            |                  |
| <b>2 Завтрак</b>           |   |              |                  |             |             |                               |            |                  |
|                            | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                     | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,7        | 75,1                          | 399        | 2011             |
|                            | <b>Итого за 2 завтрак</b>                             | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>17,7</b> | <b>75,1</b>                   |            |                  |
| <b>Обед</b>                |   |              |                  |             |             |                               |            |                  |
|                            | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                       | 30           | 0,2              | 0           | 0,5         | 3,9                           |            |                  |
|                            | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88        | 150          | 2,3              | 1,9         | 12,1        | 74,2                          | ТТК №88    |                  |
|                            | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) 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 СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                        | 150          | 0                | 0           | 11,6        | 46,5                          | 376        | 2011             |
|                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 40           | 2,6              | 0,4         | 17          | 81,6                          |            |                  |
|                            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7         | 46                            |            |                  |
|                            | <b>Итого за обед</b>                                  | <b>590</b>   | <b>15,9</b>      | <b>14,7</b> | <b>78,2</b> | <b>496,4</b>                  |            |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b> |   |              |                  |             |             |                               |            |                  |
|                            | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74                                 | 50           | 6,5              | 8,2         | 2,1         | 72,7                          | ТТК №74    |                  |
|                            | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151          | 120          | 2,4              | 3,8         | 14,6        | 108,9                         | 151        | 2011             |
|                            | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10       | 0,1              | 0           | 9,8         | 39,4                          | 392        | 2011             |
|                            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7         | 46                            |            |                  |
|                            | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478                                  | 50           | 3,5              | 5,3         | 26,8        | 169,1                         | 478        | 2011             |
|                            | <b>Итого за УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                   | <b>430</b>   | <b>14</b>        | <b>17,4</b> | <b>63,3</b> | <b>437,5</b>                  |            |                  |
|                            | <b>Всего за день:</b>                                 |              | <b>44,4</b>      | <b>39,7</b> | <b>223</b>  | <b>1396,4</b>                 |            |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю

*[Signature]*

10334002638

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

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

Согласовываю  
Заведующий *[Signature]*  
МОУ *Д/С - 179*



| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры  | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г   |                               |               |                  |
| <b>Неделя 3</b>                     |   |              |                  |             |               |                               |               |                  |
| <b>День 14</b>                      |   |              |                  |             |               |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>                      |   |              |                  |             |               |                               |               |                  |
|                                     | 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       |                  |
|                                     | КАКАО С МОЛОКОМ №397                                    | 160          | 3,2              | 2,7         | 13,12         | 90,35                         | 397           | 2011             |
|                                     | БАТОН   | 40           | 3                | 1,2         | 20,6          | 104,8                         |               |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>360</b>   | <b>14,9</b>      | <b>15</b>   | <b>42,52</b>  | <b>411,15</b>                 |               |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    |   |              |                  |             |               |                               |               |                  |
|                                     | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399                            | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,7          | 75,1                          | 399           | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |   | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>17,7</b>   | <b>75,1</b>                   |               |                  |
| <b>Обед</b>                         |   |              |                  |             |               |                               |               |                  |
|                                     | 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           | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5           | 40,8                          |               |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7           | 46                            |               |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>520</b>   | <b>22,5</b>      | <b>20,1</b> | <b>59,7</b>   | <b>516,9</b>                  |               |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          |   |              |                  |             |               |                               |               |                  |
|                                     | ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК № 32/№350 | 100/40       | 8,9              | 10,6        | 17,1          | 213,5                         | 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                            |               |                  |
|                                     | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                                  | 50           | 4,1              | 3,9         | 26,9          | 167,3                         | 467           | 2011             |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |   | <b>400</b>   | <b>15,8</b>      | <b>15</b>   | <b>78,7</b>   | <b>538</b>                    |               |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>54,1</b>      | <b>50,3</b> | <b>198,82</b> | <b>1541,15</b>                |               |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

*С.В. Воронцов*  
19

**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  |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106 | 150          | 4,4              | 4,1         | 12,5         | 106,5                         | ТТК №106     |                  |
|                                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395             | 150          | 2,3              | 1,8         | 11,4         | 71,3                          | 395          | 2011             |
|                                     | БАТОН                                       | 45           | 3,4              | 1,3         | 23,1         | 117,9                         |              |                  |
|                                     | СЫР (ПОРЦИОНЫ) №7                           | 5            | 1,2              | 1,5         | 0            | 17,7                          | 7            | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>350</b>   | <b>11,3</b>      | <b>8,7</b>  | <b>47</b>    | <b>313,4</b>                  |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371               | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          | 371          | 2011             |
|                                     | <b>Итого за 2 завтрак</b>                   | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b>  | <b>91,2</b>                   |              |                  |
| <b>Обед</b>                         | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ            | 30           | 0,6              | 2,7         | 2,3          | 35,7                          |              |                  |
|                                     | СУП С КРУПНОЙ НА КБ ТТК №44                 | 150          | 1,8              | 1,8         | 10,1         | 64,2                          | ТТК №44      |                  |
|                                     | 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                              | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46                            |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>500</b>   | <b>16,2</b>      | <b>20,7</b> | <b>88,5</b>  | <b>564,8</b>                  |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 | 50           | 6,3              | 8,5         | 15,1         | 144,96                        | ТТК №61      |                  |
|                                     | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344               | 110          | 2                | 4,3         | 10,8         | 97,7                          | 344          | 2011             |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                          | 180/107      | 0,2              | 0           | 10           | 41,7                          | 393          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46                            |              |                  |
|                                     | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478                        | 50           | 3,5              | 5,3         | 26,8         | 169,1                         | 478          | 2011             |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |   | <b>427</b>   | <b>13,5</b>      | <b>18,2</b> | <b>72,7</b>  | <b>500,86</b>                 |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>41,8</b>      | <b>48,4</b> | <b>227,2</b> | <b>1470,26</b>                |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю

Заведующий

МОУ



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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

| Прим. пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105                      | 150          | 7                | 3,5     | 29,1        | 175,1                         | ТТК №105     | 2011             |
|                                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395                       | 150          | 2,3              | 1,8     | 11,4        | 71,3                          | 395          |                  |
|                                     | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2                    | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         | 2            |                  |
|                                     | БАТОН   | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |              |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | 395          | 14,6             | 10,2    | 88,5        | 507,9                         |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                           | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368          | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |   | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |              |                  |
| <b>Обед</b>                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                       | 30           | 0,2              | 0       | 0,5         | 3,9                           |              | 2011             |
|                                     | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КВ ТТК №47       | 150          | 1,7              | 3       | 5,9         | 57,7                          | 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                        | 150          | 0                | 0       | 11,6        | 46,5                          | 376          |                  |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |   | 500          | 12,1             | 16,2    | 41,6        | 344,5                         |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74                                 | 50           | 6,5              | 8,2     | 2,1         | 72,7                          | ТТК №74      | 2011             |
|                                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                                | 110          | 2,3              | 3,3     | 15,6        | 104,9                         | 321          |                  |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392          |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |   | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467          | 2011             |
| <b>Всего за день:</b>               | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                                | 420          | 14,5             | 15,5    | 66,4        | 431,7                         |              |                  |
|                                     |   |              | 42               | 42,7    | 215,5       | 1375,3                        |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_





Утверждаю  
 Заведующий  
 МОУ

Согласовываю  
 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 |                               |               |                  |
| <b>Неделя 4</b>              |  |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| <b>День 17</b>               |  |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Завтрак                      | КАША вязкая молочная (рисовая) ТТК №102              | 150          | 2,3              | 6,0     | 23,7        | 163,5                         | ТТК №102      |                  |
|                              | ЧАЙ с МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                      | 150          | 2,6              | 2,3     | 11,2        | 76,2                          | 394           | 2011             |
|                              | БАТОН  | 45           | 3,4              | 1,3     | 23,1        | 117,9                         |               |                  |
| Итого за завтрак             | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                                    | 5            | 1,2              | 1,5     | 0           | 17,7                          | 7             | 2011             |
|                              |  | 350          | 9,5              | 11,1    | 58          | 375,3                         |               |                  |
| <b>2 Завтрак</b>             |  |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Итого за 2 завтрак           | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399                         | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399           | 2011             |
|                              |  | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |               |                  |
| <b>Обед</b>                  |  |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Итого за 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              | 9,6     | 15,6        | 154,2                         | ТТК №60       |                  |
|                              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205            | 110          | 4,1              | 4,4     | 26,3        | 166,1                         | 205           | 2011             |
|                              | 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                          |               |                  |
|                              | 545  | 15,4         | 19,3             | 79,4    | 529         |                               |               |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>   |  |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Итого за уплотненный полдник | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350 | 130/50       | 16,3             | 13,2    | 27,4        | 365,8                         | ТТК №151, 350 | 2011             |
|                              | КЕФИР №401   | 180          | 5,1              | 4,4     | 7           | 92,5                          | 401           | 2011             |
|                              | БАТОН  | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |               |                  |
| Итого за день:               |  | 400          | 24,4             | 18,8    | 55          | 563,1                         |               |                  |
|                              |  |              | 50,2             | 49,4    | 210,1       | 1542,5                        |               |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю

Заведующий

МОУ

*Светлана Косарева*

№ 19

**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   |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104         | 150          | 6,4              | 4,6         | 23,4          | 159,2                         | ТТК №104     |                  |
|                                     | КАЧАО С МОЛОКОМ №397                        | 160          | 3,2              | 2,7         | 13,12         | 90,35                         | 397          | 2011             |
|                                     | БАТОН                                       | 40           | 3                | 1,2         | 20,6          | 104,8                         |              |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>350</b>   | <b>12,6</b>      | <b>8,5</b>  | <b>57,12</b>  | <b>354,35</b>                 |              |                  |
| <b>2. Завтрак</b>                   | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН) №368                  | 200          | 3,0              | 1,0         | 42,0          | 192,0                         | 368          | 2011             |
|                                     | <b>Итого за 2 завтрак</b>                   | <b>200</b>   | <b>3,0</b>       | <b>1,0</b>  | <b>42,0</b>   | <b>192,0</b>                  |              |                  |
| <b>Обед</b>                         | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                           | 30           | 0,3              | 0           | 0,7           | 4,1                           |              |                  |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б ТТК №87             | 150          | 2,1              | 2,3         | 11,7          | 75,8                          | ТТК №87      |                  |
|                                     | ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ 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          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5           | 40,8                          |              |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7           | 46                            |              |                  |
|                                     | <b>Итого за обед</b>                        |              | <b>520</b>       | <b>23,1</b> | <b>19,4</b>   | <b>64,3</b>                   | <b>530,3</b> |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65          | 50/30        | 6,6              | 7,8         | 15,2          | 143,9                         | ТТК №65      |                  |
|                                     | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 | 110          | 5,7              | 6,4         | 26,3          | 191,4                         | 166          | 2011             |
|                                     | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398            | 180          | 0,6              | 0,3         | 18,1          | 88,3                          | 398          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 25           | 1,9              | 0,2         | 12,5          | 59,2                          |              |                  |
|                                     | ПЕЧЕНЬЕ                                     | 20           | 1,5              | 2           | 14,9          | 83,4                          |              |                  |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |   | <b>415</b>   | <b>16,3</b>      | <b>16,6</b> | <b>87</b>     | <b>566,2</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>55</b>        | <b>46,5</b> | <b>250,42</b> | <b>1642,95</b>                |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

*Сереф Корнеев*  
*19.11.11*

**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  |                               |                      |                  |
| <b>Завтрак</b>                      |  |               |                  |             |              |                               |                      |                  |
|                                     | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85                   | 150           | 4,3              | 3,8         | 14,8         | 112,6                         | ТТК №85              |                  |
|                                     | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400  | 150           | 4,3              | 3,7         | 7            | 78,6                          | 400                  | 2011             |
|                                     | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213   | 45            | 5,5              | 0,3         | 68,6         | 213                           |                      | 2011             |
|                                     | БАТОН  | 30            | 2,3              | 0,9         | 15,4         | 78,6                          |                      |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>375</b>    | <b>16,4</b>      | <b>13,4</b> | <b>37,5</b>  | <b>338,4</b>                  |                      |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    |  |               |                  |             |              |                               |                      |                  |
|                                     | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399  | 180           | 0,9              | 0,2         | 17,7         | 75,1                          | 399                  | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |  | <b>180</b>    | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>17,7</b>  | <b>75,1</b>                   |                      |                  |
| <b>Обед</b>                         |  |               |                  |             |              |                               |                      |                  |
|                                     | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ  | 30            | 0,2              | 0           | 0,5          | 3,9                           |                      |                  |
|                                     | СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44                               | 150           | 1,8              | 1,8         | 10,1         | 64,2                          | ТТК №44              |                  |
|                                     | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)          | 150/50        | 11,0             | 9,6         | 29,2         | 263,1                         | ТТК №79, 350         | 2011             |
|                                     | С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350                                 | 150           | 0                | 0           | 11,6         | 46,5                          | 376                  | 2011             |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                                 | 40            | 2,6              | 0,4         | 17           | 81,6                          |                      |                  |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 20            | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46                            |                      |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 590           | 17,1             | 11,8        | 78,3         | 503,6                         |                      |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>130/40</b> | <b>12,9</b>      | <b>16</b>   | <b>33,9</b>  | <b>374,5</b>                  | <b>ТТК №156, 350</b> | <b>2011</b>      |
| <b>Уплотненный полдник</b>          |  |               |                  |             |              |                               |                      |                  |
|                                     | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350 | 180           | 5,1              | 4,4         | 7            | 92,5                          | 401                  | 2011             |
|                                     | БАТОН  | 50            | 3,8              | 1,5         | 25,7         | 131                           |                      |                  |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |  | <b>400</b>    | <b>21,8</b>      | <b>21,9</b> | <b>66,6</b>  | <b>598</b>                    |                      |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  |               | <b>56,2</b>      | <b>47,3</b> | <b>200,1</b> | <b>1515,1</b>                 |                      |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю  
 Заведующий *Вера Козлова*  
 МОУ *№ 19*

**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  |                               |              |                  |
| <b>Неделя 4</b>                     |   |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>День 20</b>                      |   |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖЕЛТКАЯ (пшеничная) ТТК №105                     | 150          | 7                | 3,5         | 29,1         | 175,1                         | ТТК №105     |                  |
|                                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395                       | 160          | 2,4              | 1,9         | 12,2         | 76,1                          | 395          | 2011             |
|                                     | БАТОН   | 40           | 3                | 1,2         | 20,6         | 104,8                         |              |                  |
|                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                                     | 5            | 1,2              | 1,5         | 0            | 17,7                          | 7            | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>355</b>   | <b>13,6</b>      | <b>8,1</b>  | <b>61,9</b>  | <b>373,7</b>                  |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                           | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          | 368          | 2011             |
|                                     | <b>Итого за 2 завтрак</b>                             | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b>  | <b>91,2</b>                   |              |                  |
| <b>Обед</b>                         | 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      |                  |
|                                     | Котлеты, биточки, шницели рубленые ТТК №61            | 50           | 6,3              | 8,5         | 15,1         | 144,96                        | ТТК №61      |                  |
|                                     | Рагу овощное (3 варианта) №344                        | 110          | 2                | 4,3         | 10,8         | 97,7                          | 344          | 2011             |
|                                     | Кисель из повидла, джема, варенья №383                | 150          | 0,1              | 0,1         | 21,1         | 84,8                          | 383          | 2011             |
|                                     | Хлеб ржаной   | 40           | 2,6              | 0,4         | 17           | 81,6                          |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>25</b>    | <b>1,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>12,5</b>  | <b>59,2</b>                   |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | Помидоры соленые                                      | 40           | 0,4              | 0           | 0,9          | 5,5                           |              |                  |
|                                     | Сиченики "Рябушка" с соусом сметанным ТТК №59/№354    | 100/30       | 7,15             | 11,5        | 19,4         | 232,6                         | ТТК №59, 354 | 2011             |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392 | 180/10       | 0,1              | 0           | 9,8          | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                                     | Хлеб пшеничный  | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46                            |              |                  |
|                                     | Печенье   | 20           | 1,5              | 2           | 14,9         | 83,4                          |              |                  |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |   | <b>400</b>   | <b>10,65</b>     | <b>13,6</b> | <b>55,6</b>  | <b>412,4</b>                  |              |                  |
| <b>Боего за день:</b>               |   |              | <b>40,05</b>     | <b>41,6</b> | <b>222,4</b> | <b>1443,66</b>                |              |                  |

Повар