



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

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

Согласовываю  
Заведующий



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150	4,4	4,1	12,5	106,5	ТТК №106	2011
	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
Итого за завтрак	СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
Итого за завтрак		350	11,3	8,7	47	313,4		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	36,7		2011
	СУП С КРУПНОЙ НА КИС 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	
	ХИЩЬ ИЗ ТОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	
	ХИЩЬ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед	ХИЩЬ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
		500	16,2	20,7	88,5	564,8		
Уплотненный полдник	КОГЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	110	2	4,3	10,8	97,7	344	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/10/7	0,2	0	10	41,7	393	
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за уплотненный полдник		50	3,5	5,3	26,8	189,1	478	2011
Итого за день:		427	13,5	18,2	72,7	500,86		
Повар			41,8	48,4	227,2	1470,26		



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

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

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ \_\_\_\_\_

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	160	2,8	2,4	9	81,3	394	
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
Итого за завтрак		360	13,6	7,4	63,8	387,4		
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	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	2011
	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	1,7	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	0,9	46		
Итого за обед		590	15,9	14,7	78,2	496,4		
Уплотненный полдник	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
Итого за уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	0,9	46		
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
	Итого за день:	430	14	17,4	63,3	437,5		
Повар		44,4	39,7	223	1396,4			





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

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

Согласовано  
Заведующий  
МОУ \_\_\_\_\_



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	2011
		150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	
		30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	
Итого за завтрак		40	3	1,2	20,6	104,8		2011
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	395	14,6	10,2	88,5	507,9		
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КЕ ТТК №47 ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
		30	0,2	0	0,5	3,9		
		150	1,7	3	5,9	57,7	ТТК №47	
		150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
Итого за обед		150	0	0	11,6	46,5	376	2011
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	500	12,1	16,2	41,6	344,5		
		50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74	
		110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011
Итого за уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
		20	1,5	0,1	9,7	46		
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Всего за день:		420	14,5	15,5	66,4	431,7		
Повар		42	42,7	215,6	1375,3			

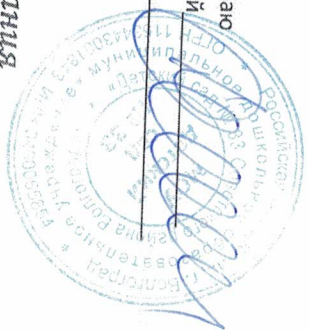


Утверждено  
Федеральное  
научное учреждение  
«Федеральный центр  
по безопасности  
пищи и потребительскому  
обслуживанию»  
ФГБУ «ВНИИОИ»  
ОГРН 1023400263830

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

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

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ \_\_\_\_\_



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4 День 17	Заавтрак	КАШЛА ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	305/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
	Итого за завтрак	405	9,8	16,2	57,0	425,4			
	2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
		ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	180/5	1,3	4,3	7,1	75,4	ТТК №200	
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
		ХЛЕБ РУЖАНОЙ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
		Итого за обед	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	Итого за обед	685	21,2	24,6	93,7	695,4			
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 350	2011	
		БАТОН	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
		ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
	Итого за Уплотненный полдник	30	2,3	2,9	22,3	125,1			
	Итого за день:	480	39,0	30,3	80,8	772,4			
	Повар		71,0	71,3	251,1	1 976,6			



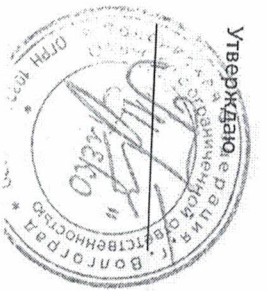


Утверждено

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**  
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Прием пищи Неделя 4 День 18	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104			
		КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011		
		СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011		
		БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5				
		Итого за завтрак	400	15,6	12,2	56,4	399,5				
2 Завтрак	Итого за 2 завтрака	200	3,0	1,0	42,0	192,0	368	2011			
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯС ТТК №87	50	0,6	0,0	1,2	6,8				
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №87			
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7			
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2				
		Итого за обед	20	1,5	0,1	9,7	46,0				
		610	26,7	21,1	73,7	597,6					
		Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
				НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	130	7,0	4,8	32,0	203,0	166	2011
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	20			1,5	0,1	9,7	46,0				
Итого за Уплотненный полдник	75			5,0	2,8	52,7	256,4	458	2011		
505	24,4	20,4	123,5	799,0							
Всего за день:	Повар	69,7	54,7	295,6	1 988,1						



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

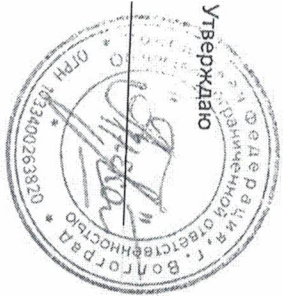
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ \_\_\_\_\_



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4 День 19	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	180	5,2	4,3	17,5	131,1	ТТК №85	
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
	Итого за завтрак	405/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3		2011
	2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	420	16,6	16,8	45,3	407,7		
	Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
		СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
		ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ	190	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44	
		МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350	150/50	11,0	9,6	29,2	263,1	ТТК №79, 350	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
			670	17,7	12,2	83,0			
	Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350	150/50	24,3	18,8	38,6	432,4	ТТК №156, 350	2011
		БАТОН	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,8	1,5	25,7	131,0		2011
			50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
	Всего за день:		500	37,2	30,5	98,9	835,3		
	Повар			72,5	59,7	246,8	1 856,6		





Утверждено

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Согласовано  
Заведующий  
МОУ



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
Итого за завтрак		430	15,2	8,1	78,5	447,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
	ХЛЕБ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за обед		700	22,4	29,9	96,4	762,3		
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №59 №355	120/50	17,0	25,3	22,7	392,0	ТТК №59, 355	2011
Итого за Уплотненный полдник	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за день:		450	20,0	25,5	48,8	509,2		
Повар			58,4	64,3	242,7	1 810,2		



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ \_\_\_\_\_

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 1	Завтрак	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107	
		200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	Итого за завтрак	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2011
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	420	9,7	14,4	45,8	361,1		
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Обед	САЛАТ ИЗ ВЕЛОКОУЧАНОЙ КАПУСТЫ №20	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
	СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		630	26,1	21,7	79,5	624,4		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	70	14,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Всего за день:		500	22,2	19,7	93,8	647,4		
Повар			59,0	56,0	238,7	1716,3		





10.01.2011

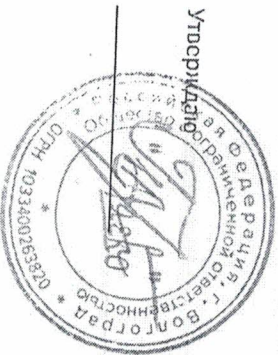
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Зима-Осень

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

Согласовано  
Заведующий  
МОУ



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 День 3	ЗАВТРАК КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 БАТОН ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83		
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
		20	1,5	0,6	10,3	52,4			
		45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011	
Итого за завтрак		445	14,4	9,8	51,8	351,7			
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79 ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
		180/10	1,7	5,1	9,2	94,3	ТТК №28		
		150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК №79		
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
Итого за обед		40	2,6	0,4	17,0	81,6			
		647	16,4	12,5	72,1	485,9			
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324 КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011	
		70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	2011	
		130	7,0	4,8	32,0	203,0	166	2011	
Итого за Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011	
		60	4,4	0,4	29,2	137,8			
Итого за день:		530	24,5	23,6	101,0	731,6			
Повар			56,3	46,1	244,5	1 652,6			



№ 01/001

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

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

Согласовано  
Заведующий  
МОУ \_\_\_\_\_



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 День 2	Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	2011
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400	
	Итого за завтрак	50	3,75	1,45	25,7	131			
2 Завтрак		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	400	24,7	25,3	37,9	485,2		
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
		СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44	
		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75	
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
		ХЛЕБ РУЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	Итого за обед	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
	Итого за обед	650	20,6	17,7	84,9	590,8			
Уплотненный полдник		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/350	150/60	22,0	19,0	25,3	376,7	ТТК №157, 350	2011
		КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	Итого за Уплотненный полдник	20	1,5	2,0	14,9	83,4			
	Итого за день:	470	30,5	24,5	77,0	668,0			
	Повар _____		76,6	68,3	218,8	1 835,2			



Утверждаю



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ



## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
<b>Итого за завтрак</b>		435	13,2	11,6	73,5	457,4		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б ТТК №87	180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	ХИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
<b>Итого за обед</b>		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
<b>Уплотненный полдник</b>	Икра кабачковая консервированная	630	36,9	36,2	99,8	879,0		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	КОЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	130	2,8	4,1	15,9	116,8	151	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		40	3,1	0,2	20,1	94,7		
<b>Всего за день:</b>		470	17,0	16,0	64,8	495,1		
<b>Повар</b>			68,1	64,0	257,7	1 914,9		





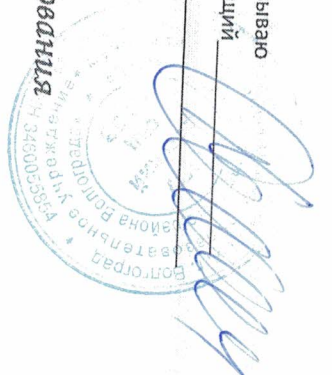


**Утверждаю**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**  
**Зима-Осень**

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

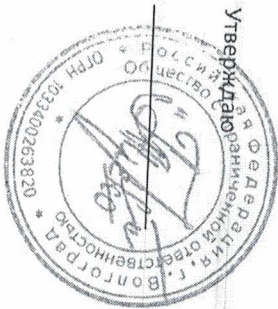
Согласовываю  
 Заведующий  
 МУ



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400		
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6			
Итого за завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	400	16,9	12,5	55,1	400,6			
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	200	0,8	0,8	19,0	91,2			
	СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201	50	0,4	0,1	0,9	6,5	ТТК №201		
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	200/20/10	2,7	4,7	12,1	106,9	ТТК №75		
Итого за обед	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	376	2011	
Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,0	0,0	15,5	61,9			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4			
Итого за обед	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	770	23,4	18,6	88,2	630,1			
Итого за Уплотненный полдник	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 350	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	20	1,5	0,1	9,7	46,0	458	2011	
Итого за День:		75	5,0	2,8	52,7	256,4			
Итого за День:		492	25,8	21,0	112,1	748,4			
Повар			66,9	52,9	274,4	1 870,3			







23.01.24

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

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

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ  
*[Signature]*



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 12	ЗАВТРАК КАША ЖИДКАЯ (МАННА) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
		45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
		180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
Итого за завтрак		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	425	19,3	14,2	50,3	406,6		
Итого за 2 завтрака		110	0,7	0,5	3,9	137,0	388	2011
		110	0,7	0,5	3,9	137,0		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011
		200/10	1,7	5,5	7,5	92,3	ТТК №47	
		80	13,3	13,4	12,6	226,5	ТТК №61	2011
		150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
		200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		750	27,3	28,4	111,5	823,8		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351	150/50	24,2	17,8	40,3	428,8	ТТК №156, 351	2011
		200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за Уплотненный полдник		20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Всего за день:		450	33,6	24,9	78,1	686,0		
Повар			80,9	68,0	271,8	2 033,4		

Утверждаю



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

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

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107			
		180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	2011		
Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1	2011		
	405	9,9	14,1	48,1	368,6					
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011		
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2				
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛОНЕ ТТК №87 МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64 СОУС ТОМАТНЫЙ №348 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ РУЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,6	0,0	1,2	6,8				
		180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТК №87			
		150	14,8	7,6	31,5	272,7	ТТК №64			
		30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	2011		
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011		
		50	3,3	0,4	21,2	102,0				
		30	2,3	0,2	15,1	71,0				
		670	23,9	11,8	105,8	648,7				
		Уплотненный ПОЛДНИК	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54 КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№355	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
				70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 355	2011
150	3,1			4,6	21,4	143,9	321	2011		
180/107	0,2			0,0	10,0	41,7	393	2011		
35	2,7			0,2	17,6	82,9				
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011		
Всего за день:		602	23,6	24,6	98,6	724,1				
Повар			58,2	51,3	271,5	1 832,6				





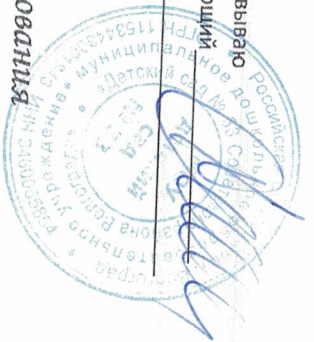
19.01.2024

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5			
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		Итого за завтрак	430	21,6	26,8	37,8	484,8		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КБС ТТК №88	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
		ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №88	
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
		Итого за обед	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	23,9	16,4	88,4	599,9			
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ) №166	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		Итого за Уплотненный полдник	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Всего за день:		450	22,1	21,0	72,8	579,3			
Повар			68,6	64,4	218,6	1 747,4			

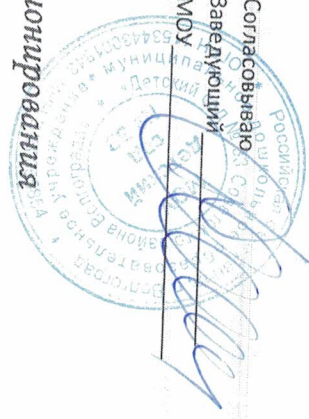


Утверждаю

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

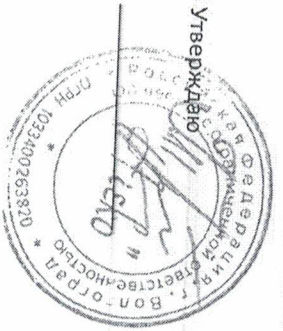
*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования*



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105		
		БАТОН	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
		БЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
			10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
			400	17,9	12,5	59,4	422,7		
		Итого за завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011	
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10	1,7	5,1	9,2	94,9	ТТК №28	
		ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	150	19,6	11,4	16,9	276,5	ТТК №68	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		Итого за обед	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	640	26,9	19,9	86,8	667,6			
		КЕФИР №401	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	ТТК №151, 351	2011
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
Итого за Уплотненный полдник	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011		
Всего за день:	450	37,4	28,7	68,1	699,8				
Повар		83,2	61,3	233,9	1 873,5				







**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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

Согласовываю  
Заведующий  
МОН \_\_\_\_\_



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> Неделя 3 День 14	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	Омлет натуральный ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	Какао с молоком №397	200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011
	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
<b>Итого за завтрак</b>		420	21,7	27,3	33,8	474,5		
<b>2 Завтрак</b>	Сок яблочно-виноградный, сок яблочно-абрикосовый №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
<b>Обед</b>	Помидоры соленые	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	Борщ с капустой и картофелем на м/б ТТК №28	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
	Жаркое по-домашнему ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
	Компот из свежих плодов №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
<b>Итого за обед</b>		620	24,6	21,0	73,2	586,2		
<b>Уплотненный полдник</b>	Фрикадельки "вкусняшка" с соусом молочным ТТК № 32№350	140/50	20,5	30,9	23,2	458,8	ТТК № 32, 350	2011
	Напиток из плодов шиповника №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Булочка ванильная №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	Всего за день:	450	27,5	35,3	85,3	785,4		
<b>Повар</b>			74,8	83,8	211,9	1 929,5		