



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

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень



авг 12 1995

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 КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011	
	Итого за завтрак	437	11,9	12,9	44,6	349,3			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1	ТТК №87		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №87		
	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65		
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
	Итого за обед	730	24,7	21,2	99,3	701,6			
	Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЕЦНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62	
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,3	25,1	118,4			
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА		50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011	
Итого за Уплотненный полдник	500	22,1	18,8	94,5	641,0				
Всего за день:			59,7	53,1	258,0	1 775,3			

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Согласовываю

Заведующий

МОН

[Handwritten signature]



195

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Неделя 2 Вариант 6	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННА)	180	7,3	0,2	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	0,0	10,0	41,7	393	2011
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6			
	Итого за завтрак	СЫР (ТОРЦИЗМИ)	10	2,3	3,0	0,0	39,4	39,4	7	2011
			417	12,1	8,1	8,1	56,8	348,0		
2. Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛСИН)	200	0,8	0,8	19,0	19,0	91,2	371		2011
	Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	19,0	91,2		
Обед	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	50	0,4	0,1	0,9	0,9	6,5			
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	2,7	2,1	14,5	14,5	89,2	ТТК №88		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	140/50	13,2	13,1	13,4	13,4	234,4	ТТК №75		
		200	0,0	0,0	13,5	13,5	61,9	376		2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	25,1	102,0		
		Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,3	25,1	25,1	118,4	
		720	23,4	15,0	90,6	90,6	612,4			
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	19,1	18,1	39,7	40,3	ТТК №152, 380		2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393		2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0				
	Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	30	4,1	3,9	28,9	167,3	467		2011
	Всего за день:		467	24,9	22,1	88,3	659,3			
			61,2	47,0	254,7	1710,9				

Повар



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Согласовано

Заведующий

МОУ



Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводч., г			
Завтрак	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4		2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		420	17,9	24,0	26,9	400,7		
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ; СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	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	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75	
	ХЛЕБ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0		2011
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		640	19,6	16,6	69,6	516,3		
Уплотненный полдник	ОРИЗАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88,3		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	7,1	71,0		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за день:		490	23,4	21,9	101,5	718,3		
Повар			61,9	62,7	217,6	1718,7		

195

