



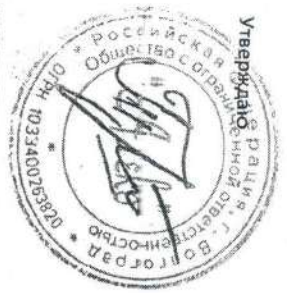
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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



Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод., г				
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150	4,4	4,1	12,5	106,5	ТТК №106	2011	
		ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	150/7/3,5	0,1	0	7	29		393
		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
		СЫР (ТОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7		7
Итого за завтрак		365	9,5	7,1	45,2	284,2			
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	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1		ТТК №88	
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2		
		ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/20	6,6	7,8	15,2	143,9		ТТК №65
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	186,1		205
		КОМПЛОТ 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		
Итого за обед		560	16,1	14,4	84,1	521,6			
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	50	6,1	8	8,1	109,6	ТТК №62	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
		БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4	3	29,6	180,9		473
Итого за Уплотненный полдник		400	12,5	14,3	63,1	414,8			
Всего за День:			39	36	210,1	1285,7			

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Согласовываю
Заведующий
МОУ *Детский сад № 14*

Принем пищи Неделя 2 Вариант 6	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393		
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131			
Итого за завтрак	СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011	
		365	11,2	6,4	59,5	340,7			
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	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		2011	
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88		
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376		
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4			
Итого за обед		560	16,7	13	78,6	507,2			
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	130/40	10,3	18,3	43,9	344,3	ТТК №152, 350	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46			
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
		400	16	22,3	89,5	586,6			
Всего за день:			44,7	42,5	246,6	1525,7			

Повар

1492

Утверждаю



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень



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

Прием пищи	Надлежа 4 Вариант 18	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак		КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	2011
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4		
Итого за завтрак		БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №398	380	9,5	5,8	53,8	303,4		
2 Завтрак		СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	0,8	0,8	19,0	91,2	358	2011
Итого за 2 завтрак			180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	380	1,7	1,0	36,7	166,3		
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЛБ ТТК №87	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	
Итого за обед		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87	
		КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67	
Уплотненный полдник		ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед			20	1,5	0,1	9,7	46		
Уплотненный полдник		ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	500	16,3	20,5	86,3	555,8		
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	
Итого за Уплотненный полдник		ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/10/7	0,2	0	10	41,7	393	
Всего за день:		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
			20	1,5	2	14,9	83,4		
Итого за день:			432	14,3	14,4	78,9	494,3		
Повар				41,8	41,7	255,7	1519,8		

Утверждаю



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

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



Прием пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводн. г			
Завтрак Вариант 14	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 САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ № 392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
Итого за завтрак	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
		390	11,8	12,3	39,2	380,2		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №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	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1		
	БОРЩ С КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС ТТК №28	150	1,5	3	7,1	62,4	ТТК №28	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	
	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		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
		505	12,3	13,8	54,7	402,3		
Уплотненный полдник	ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	50/30	8,3	9,8	15,6	154,2	ТТК №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	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	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	19,4	18,6	104	646,9		
Всего за день:			44,4	44,9	215,6	1484,5		

Повар _____

16.05.24