



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

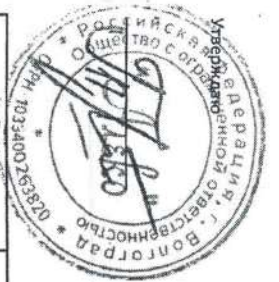
Зима-Осень

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



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 4	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮИ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	405/115	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	
	ТЕФТЕЛИ 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
	КОМОТ ИЗ СУШЕНЫХ 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 РУБЛЕННАЯ 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	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 *Смирнова*

Приним пищи	Приним 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 (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
		ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	76,6	7	2011
		СЫР (ГОРЦЫМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4		
Итого за завтрак			417	12,1	8,1	56,8	348,0		
2. Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	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	СУПЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА ВУЛЬФЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88		
	ГОЛЫБЯ ЛЕНИВЫЕ	140/90	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4			
Итого за обед		720	23,4	16,0	90,6	612,4			
Уплотненный полдник	ЗАЛЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 350	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
Итого за Уплотненный полдник		467	24,9	22,1	88,3	659,3			
Всего за день:			61,2	47,0	254,7	1 710,9			

Повар



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



Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4 Вариант 18	Завтрак								
		КАША ЖУДЫКА (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		СЫР (ПОРЦИЙНИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
		БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5		
	Итого за завтрак	420	12,1	9,2	51,2	337,0			
2 Завтрак		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	Итого за 2 завтрак	400	1,8	1,0	38,6	174,6			
Обед		ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОВОШЫМИ (ГОРОХИ) НА МЛБ	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №67	
		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	2011
		КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
		ХЛЕБ РЖАНОМ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		Итого за обед	510	37,8	35,5	82,9	809,4		
Уплотненный полдник		ТВОРЕНИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	226,3	ТТК №65	
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	189,4	205	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		
		БУЛОЧКА ВЕСИЧКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
	Итого за Уплотненный полдник	497	20,9	19,9	91,4	642,3			
	Всего за день:		72,6	65,7	284,1	1 963,3			

Повар



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Неделя 3 Вариант 14	Приним пищи	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак		ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	56,5	ТТК №72	2011
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	13,3	18,9	2,9	249,4		
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ БАТОН	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4		
Итого за завтрак			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	ТТК №28	2011
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МАС	180	2,0	3,7	8,8	78,5		
		ГОЛУЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4		
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,5		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		Итого за обед	640	19,5	15,5	89,6	516,3		
Уплотненный полдник		ФРИКАДЕЛЬКИ 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		
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	89,3		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за Уплотненный полдник			50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за день:			490	23,4	21,9	101,5	718,3		
				61,9	62,7	217,5	1718,7		

Повар \_\_\_\_\_

16.05.11