



РЕЖИМ ДНЕВНОГО МЕЗЯЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часового режима функционирования

Согласовываю
Заведующий
МОУ Детский сад № 14



Прием пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1									
День 4									
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	405/15	5,4	8,1	19,5	182,3	3	2011	
Итого за завтрак		437	11,9	12,9	44,6	349,3			
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №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									
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1			
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОВОЯМИ (ГОРОХ) НА МЯС ТТК №87	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №87		
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №85	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №85	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	51,9	376	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОУИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,0			
Итого за обед		730	24,7	21,2	99,3	701,5			
Полдник									
	ЕМОЛЧКА ВЕСИЧУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	150,9	473	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011	
Итого за Полдник		250	4,1	3,0	58,0	274,9			
Ужин									
	КОТЛЕТА РУБЦЕННАЯ ИЗ ШТИЦЫ ТТК №62	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62		
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9			
Итого за Ужин		442	17,8	16,8	63,1	481,9			
2. УЖИН	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Всего за день:			64,6	58,5	231,5	1 983,5			

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20 МИНУТНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

Для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Согласовываю
Заведующий
МОУ *Гимназия № 14*



Прим. пищи	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 6	ЗАВТРАК	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
	КАША ЖИДКОЯ (МАЛЫША) ТТК №83	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	БАТОН	10	2,3	3,0	0,0	38,4	7	
Итого за завтрак		417	12,1	8,1	66,8	348,0		
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	50	0,4	0,1	0,9	6,5		2011
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯС ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	ПОПУСЫ ДЕНЬВЕД ТТК №75	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	
	ХЛЕБ РЖАНОМ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	25,1	0,3	25,1	118,4		
	Итого за обед		720	23,4	16,0	90,6	612,4	
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	38,4	392	2011
Итого за Полдник		230	4,2	3,9	38,7	206,7		
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	150/60	19,3	18,7	40,4	413,6	ТТК №152, 350	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4		
	Итого за Ужин		452	22,8	19,0	72,3	558,7	
2 УЖИН	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Итого за день:		180	68,4	52,2	284,4	1 909,5		

Повар _____



ЕЖЕДУВЕНЬНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

Для детей дошкольного возраста 3-7 лет. 24 часовой режим функционирования



Прием пищи	Приме пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак День 18	КАША ЖЕЛТКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180,5	7,8	5,5	28,5	196,7	ТТК №104	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	СЫР (ПОРЦИЙНЫЙ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
Итого за завтрак	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5		
		400	12,1	9,2	51,2	337,0		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №388	200	0,8	0,8	19,0	91,2	388	2011
	Итого за 2 завтрак	400	1,8	1,0	38,6	174,6		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЛБ ТТК №87	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №87	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	190	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		620	36,0	39,1	86,6	857,2		
Полдник	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
	Итого за Полдник	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
Ужин	КУСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №393	290	4,1	3,0	58,0	274,9		
	ТЕЧЕНИИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/90	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	189,4	205	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	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 Ужин		447	16,9	16,9	61,8	481,4		
2 УЖИН	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 Ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			76,0	73,6	303,2	2 217,6		

Повар _____



ЕЖЕДУНЕВНОЕ 20-ти СУТЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 День 14	ИГРА КАЗАКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392 БАТОН	50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №72	2011	
		160	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72		
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392		
		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-БЕРИКСОВСКИЙ №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	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС ТТК №28 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ РЖАНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,6	0,0	1,2	6,8	ТТК №28	2011	
		180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №75		
		140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75		
		180	0,1	0,1	20,9	88,0	372		
		40	2,6	0,4	17,0	81,6			
Итого за обед		660	20,0	17,4	71,0	533,3			
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
Итого за полдник		250	4,2	3,9	38,7	206,7			
Ужин	ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54 ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011	
		70/20	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	2011	
		130	4,9	4,4	31,1	188,4	205		
		180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011	
		30	2,3	0,2	15,1	71,0			
Итого за ужин		490	20,4	20,4	78,2	600,9			
2 УЖИН	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Всего за день:			68,6	70,3	241,4	1 917,5			

Повар _____

16.05.11