



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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				
Неделя 1 Вариант 1		180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107	2011	
	Завтрак	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011	
		30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1		
	Итого за завтрак	420	9,7	14,4	45,8	361,1			
	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		50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011	
		180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88		
		150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	2011	
		180	0,0	0,0	14,0	55,8	376		
		50	3,3	0,4	21,2	102,0			
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
	Итого за обед	630	26,1	21,7	79,5	624,4			
Уплотненный полдник		70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62	2011	
		130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011	
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
		50	3,8	0,3	25,1	118,4	467	2011	
		50	4,1	3,9	28,9	167,3			
	Итого за Уплотненный полдник	500	22,2	19,7	93,8	647,4			
	Итого за день:		59,0	56,0	238,7	1 716,3			



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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



Пример пищи	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белок, г	Жир, г	Углевод, г			
Неделя 1 Вариант 3	КАША ЖИДКАЯ (МАЛИНА)	190	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
		190/10	0,1	0,0	9,8	38,4	392	
		20	1,9	0,9	10,3	52,4	213	2011
		45	5,5	5,0	0,3	68,9		
		445	14,4	9,8	51,8	251,7		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ/ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,9	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,9	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	ТТК №28	
		180/10	1,7	5,1	9,2	94,3	ТТК №78	
		150	10,0	6,8	25,3	215,8	393	2011
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7		
		20	1,9	0,1	9,7	46,0		
		40	2,6	0,4	17,0	81,9		
Итого за обед		647	16,4	12,5	72,5	488,4		
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	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
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
		60	4,4	0,4	29,2	137,8		
Итого за Уплотненный полдник		530	24,5	23,6	101,0	731,6		
Всего за день:			56,3	46,1	244,9	1 653,1		

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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	Вода, г			
Неделя 1 Вариант 4	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (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	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина) МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	ТТК №87		
		180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №87		
		70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65		
		130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011	
		200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011	
		40	2,6	0,4	17,0	81,6			
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		Итого за обед	730	24,7	21,3	100,2	707,9		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62		
		130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011	
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
		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:		59,5	53,8	258,3	1 789,4				

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето



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			
Неделя 1 Вариант 5	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	3015/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
Итого за завтрак		435	13,2	11,6	73,5	457,4		
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	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б	180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	Итого за обед		630	36,9	36,2	99,8	879,0	
Уплотненный полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №77	
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	9,5	6,9	6,8	135,8	151	2011
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	2,8	4,1	15,9	116,8	398	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88,3		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Уплотненный полдник		470	17,0	16,0	64,8	495,1		
Всего за день:			68,1	64,0	257,7	1 914,9		

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето



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

Примечание	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Медведки 2 Вариант 6	Завтрак	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №53	2011		
			0,2	0,0	10,0	41,7				
			2,3	0,9	15,4	78,6				
			2,3	3,0	0,0	36,4				
			12,1	8,1	96,8	348,0				
Итого за завтрак		417						371	2011	
2 Завтрак	Итого за 2 завтрака	200	0,8	0,8	19,0	91,2				
			0,8	0,8	19,0	91,2				
Обед	Итого за обед	50	0,4	0,1	1,3	7,0	ТТК №88	2011		
			2,7	2,1	14,5	89,2				
			13,2	13,1	13,4	234,4				
			0,0	0,0	15,5	61,9				
			3,3	0,4	21,2	102,0				
			3,8	0,3	25,1	118,4				
			23,4	16,0	91,0	612,9				
			19,1	18,1	39,7	404,3			ТТК №152, 350	2011
			0,2	0,0	10,0	41,7				
			1,5	0,1	9,7	46,0			467	2011
4,1	3,9	28,9	167,3							
24,9	22,1	88,3	659,3							
61,2	47,0	255,1	1711,4							

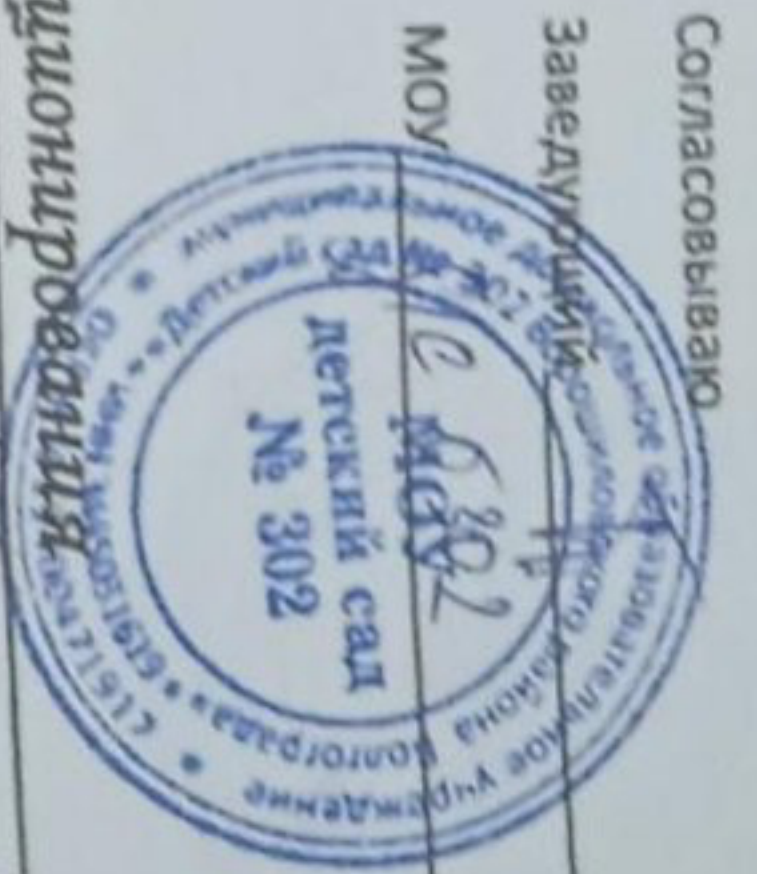
Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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				
Неделя 2 Вариант 7	Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №72	2011
		Омлет натуральный	150	15,3	18,9	2,9	249,4		
		Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4		
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак		430	18,7	24,3	32,0	426,9			
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак	Сок яблочно-виноградный/яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
			200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	Итого за обед	Помидоры свежие	50	0,6	0,1	1,9	12,0	ТТК №202	
		Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №64, 348	2011
		Макаронник с мясом или печенью (печень) с соусом томатным	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348	2011
		Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0		
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
			655	25,1	15,9	86,1	611,4		
Уплотненный полдник	Итого за Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омлете	70	11,3	4,4	2,1	97,7	ТТК №73	2011
		Пюре картофельное	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
		Чай с молоком или сливками	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за Уплотненный полдник		450	20,8	13,7	66,5	481,4			
Всего за день:			65,6	54,1	204,2	1 603,1			

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Согласовано
 Заведующий МОУ Детский сад № 102
 МОУ



Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 Вариант 8	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	213	
		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	45	5,5	5,0	0,3	68,6		
		Итого за завтрак	425	18,4	14,1	54,6	420,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	0,8	19,0	91,2		2011
	Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	180/5	2,0	4,5	6,6	78,7	ТТК №47	
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6			
Итого за обед		622	23,4	24,0	53,7	533,4			
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011	
		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		398
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		478
		БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50	3,5	5,3	26,8	169,1		
Итого за Уплотненный полдник		510	23,1	22,7	112,1	769,5			
Всего за день:			65,7	61,6	239,4	1 814,6			

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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			
Неделя 2 Вариант 9	ЗАВТРАК КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ БАТОН СЫР (ПОРЦИЯМИ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
		180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	
		30	2,3	0,9	15,4	78,6	7	2011
		10	2,3	3,0	0,0	36,4		
		400	17,9	12,5	59,4	422,7		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
		180/10	1,7	5,1	9,2	94,9	ТТК №28	
		150	19,6	11,4	16,9	276,5	ТТК №68	2011
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		640	26,9	19,9	86,8	667,6		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) КЕФИР БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	ТТК №151, 351	2011
		200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	37,4	28,7	68,1	699,8		
Всего за день:			83,2	61,3	233,9	1 873,5		

Повар _____



РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3-7 ЛЕТ, 12 ЧАСОВОЙ РЕЖИМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ

Весна-Лето



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			
Неделя 2 Вариант 10	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №72	2011
		150	15,3	18,9	2,9	249,4		
		200	3,0	2,5	15,6	97,3		
		30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	Батон	430	21,6	26,8	37,8	484,8		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	Сок яблочно-виноградный/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	Огурец свежий	50	0,4	0,1	1,3	7,0	ТТК №88	2011
		180	2,7	2,0	15,2	90,0		
		150	14,4	13,6	14,7	241,5		
		200	0,0	0,0	15,5	61,9		
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		50	3,8	0,3	25,1	118,4		
		670	23,9	16,4	88,8	600,4		
Уплотненный полдник	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	2011
		150	8,1	5,6	36,9	234,4		
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4		
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		450	22,1	21,0	72,8	579,3		
Итого за Уплотненный полдник								
Всего за день:			68,6	64,4	219,0	1747,9		

Повар _____



СОГЛАСОВАНО

Заведующий

МОВ



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

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				
Неделя 3 Вариант 11	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107	2011	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	2011	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1	2011	
Итого за завтрак		405	9,9	14,1	48,1	368,6			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	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 СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0	ТТК №87		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТК №64		
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)	150	14,8	7,6	31,5	272,7	348	2011	
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,4	2,0	24,5	372	2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
Итого за обед		670	23,9	11,9	106,5	653,9			
Уплотненный полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011	
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 355	2011	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	467	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,1	3,9	28,9	167,3			
Итого за Уплотненный полдник		602	23,6	24,6	98,6	724,1			
Всего за день:			58,2	51,4	272,2	1 837,8			

Повар _____



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

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 Вариант 12	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		Итого за завтрак	425	19,3	14,2	50,3	406,6		
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011	
Итого за 2 завтрака		110	0,7	0,5	31,9	137,0			
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011
		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,7	5,5	7,5	92,3	ТТК №47	
		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	13,3	13,4	12,6	226,5	ТТК №61	2011
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
		750	27,3	28,4	111,5	823,8			
Уплотненный полдник		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	150/50	24,2	17,8	40,3	428,8	ТТК №156, 351	2011
		КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
		Итого за Уплотненный полдник		450	33,6	24,9	78,1	686,0	
Всего за день:			80,9	68,0	271,8	2 053,4			

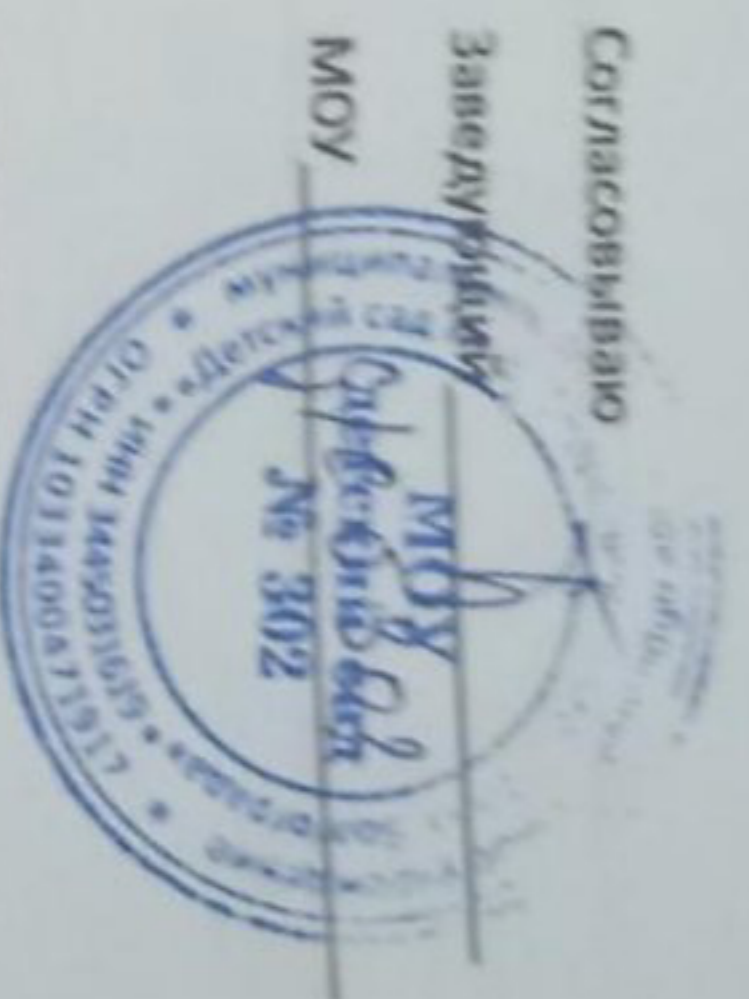
Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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			
Неделя 3 Вариант 13	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
		180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
		30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
Итого за завтрак		415	13,3	10,2	77,1	457,7		
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	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) КАПУСТА ТУШЕНАЯ КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
		180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
		70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011
		130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	2011
		180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за обед		720	21,9	20,1	89,6	637,2		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
		150	3,2	4,7	18,3	134,2	151	2011
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
Итого за Уплотненный полдник		500	20,9	16,8	73,1	536,3		
Всего за день:			57,1	47,3	259,4	1 714,6		

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето



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

Прием пищи	Надлежа 3 Вариант 14	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	ТТК №72	2011	
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4			392
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4			
		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/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 СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0	ТТК №28	2011	
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	180	2,0	3,7	8,8	78,5			
		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4			ТТК №75
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0			
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			ТТК №60
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		Итого за обед			640	19,6	16,7			70,3
Уплотненный полдник		ФРИКАДЕЛКИ 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	2011	
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	467	2011	
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3			
Итого за Уплотненный полдник			490	23,4	21,9	101,5	718,3			
Всего за день:				61,9	62,8	218,3	1 723,9			

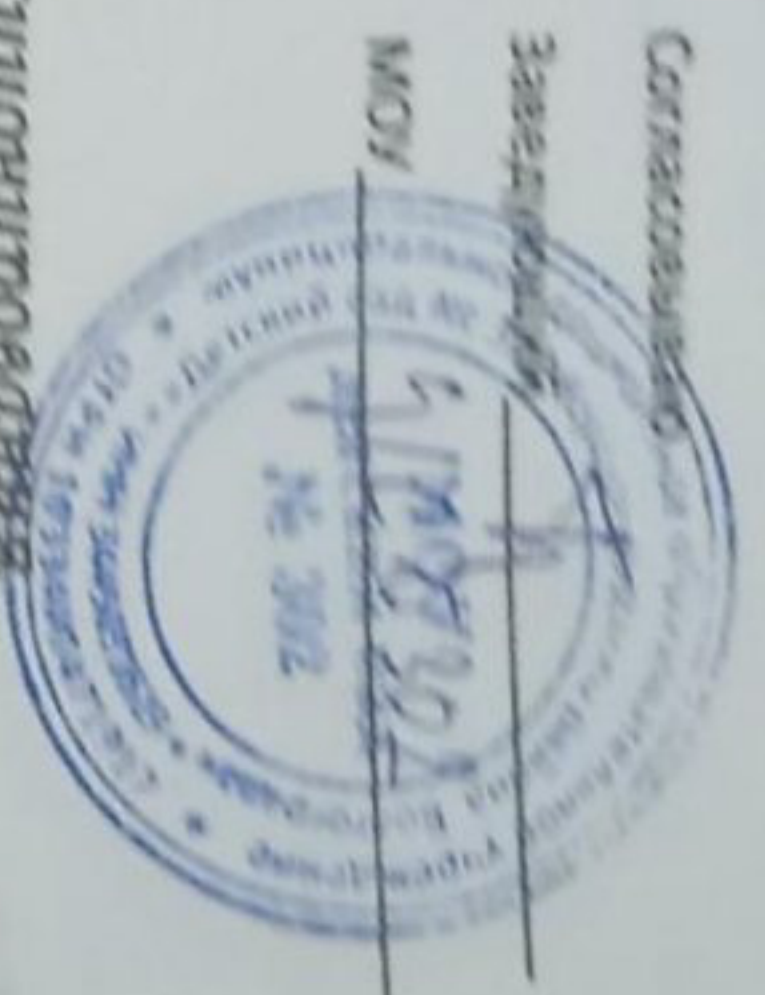
Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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



Примеры пищи	Примеры пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Оборудование
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Вариант 15	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ПРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	2011
	Сыр (ГОРЦУРИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
	КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,5	104,8		
Итого за завтрак		430	13,7	11,4	52,8	369,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛЕСЬСКИ)	200	0,8	0,8	19,0	91,2		2011
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	СУП С КРУПКОЙ НА КИС	180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44	
	ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	498,1	ТТК №57	2011
	КОСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		630	37,0	38,1	98,2	887,2		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕНЫЕ	70	11,8	15,2	11,0	234,5	ТТК №51	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за Уплотненный полдник		50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
Итого за день:		497	20,4	26,6	77,8	650,9		
Всего за день:			71,9	78,9	247,8	1 998,9		

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

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			
Неделя 4 Вариант 16	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ БАТОН	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
		30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		455	15,2	10,9	90,5	525,6		
Итого за завтрак					91,2	368	2011	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Итого за 2 завтрак								
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУБ ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	ТТК №47	
		180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №66	2011
		150	14,4	13,6	14,7	241,5	376	2011
		180	0,0	0,0	14,0	55,8		
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		600	19,4	17,7	54,2	456,1		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	2011
		130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		40	3,1	0,2	20,1	94,7	467	2011
		50	4,1	3,9	28,9	167,3		
Итого за Уплотненный полдник		490	21,8	14,6	80,4	548,4		
Всего за день:			57,2	44,0	244,1	1 621,3		

Повар _____



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето**



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			
Неделя 4 Вариант 17	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102	2011
		180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
		30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	405	9,8	16,2	57,0	425,4		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ/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	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
		180/5	1,3	4,3	7,1	75,4	ТТК №200	
		70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
		130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		685	21,2	24,6	93,7	695,4		
Итого за обед								
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 350	2011
		200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
		40	3,0	1,2	20,6	104,8		
		30	2,3	2,9	22,3	125,1		
Итого за Уплотненный полдник		480	39,0	30,3	80,8	772,4		
Всего за день:			71,0	71,3	251,1	1 976,6		

Повар _____



ЕЖЕДУНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

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



Пример пищи	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вода, г				
Неделя 4 Вариант 18	КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКОЛЕОБАЗА) ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ СЫР (ТОРЦИЯМИ) БАТОН	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	2011		
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011		
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011		
		25	1,9	0,7	12,9	65,5				
		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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КБ ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011		
		180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №97			
		150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	2011		
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372			
		30	2,0	0,3	12,7	61,2				
		20	1,5	0,1	9,7	46,0				
		610	37,9	38,5	85,8	848,2				
		Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ ЧАЙ С ЛИМОНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
				130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
				180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
20	1,5			0,1	9,7	46,0				
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:		72,7	68,6	267,0	2 002,1				

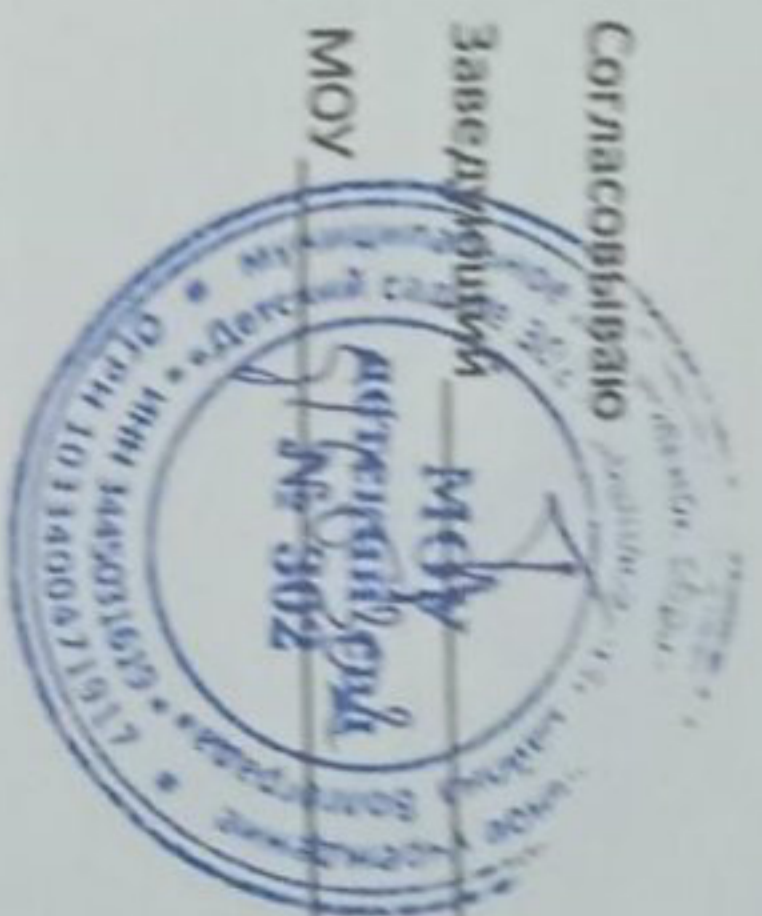
Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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				
Завтрак	Подолги 4 Вариант 19	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,2	4,3	17,6	ТТК №85	2011	
		МОЛОКО КИРВИЧНОЕ	180	6,0	4,4	8,3	400	2011	
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
Итого за завтрак		420	16,6	16,8	45,3	407,7			
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		ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
		СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44	
		ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	11,0	9,6	29,2	263,1	ТТК №79, 350	2011
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	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		670	17,7	12,2	83,4	530,7			
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	24,3	18,8	38,6	432,4	ТТК №156, 350	2011	
		КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
		БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
		Итого за Уплотненный полдник	500	37,2	30,5	98,9	835,3		
Всего за день:			72,6	59,7	247,2	1 857,1			

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 4 Вариант 20	Завтрак КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БАТОН	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011		
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395			
		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)	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 Борщ с капустой и картошкой на бульоне Котлеты, биточки, шницели рубленые Рагу овощное (3 варианта) Кисель из повидла, джема, варенья Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	50	1,0	4,5	3,9	59,5				
		180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28			
		70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	2011		
		150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011		
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011		
		40	2,6	0,4	17,0	81,6				
		30	2,3	0,2	15,1	71,0				
		700	22,4	29,9	96,4	762,3				
		Уплотненный полдник	Помидоры свежие Сиченики "Рябушка" с соусом сметанным с томатом Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом Хлеб пшеничный	50	0,6	0,1	1,9	12,0		
				120/50	17,0	25,3	22,7	392,0	ТТК №59, 355	2011
190/10	0,1			0,0	9,8	39,4	392	2011		
30	2,3			0,2	15,1	71,0				
Итого за Уплотненный полдник		450	20,0	25,6	49,5	514,4				
Всего за день:			58,4	64,4	243,4	1 815,4				

Повар _____