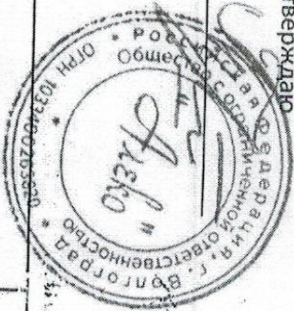


Утверждаю



ФЕДЕРАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НАУКИ
Федеральный научный центр
детского здоровья
Федеральное медицинское биологическое агентство
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Весна-Лето

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

Согласовываю
Заведующий
МОУ



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 День 1	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107	2011
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	
		Итого за завтрак	420	9,7	14,4	45,8	361,1		
2 Завтрак	Итого за 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	Итого за обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАЛУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
		КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	
		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	26,1	21,7	79,5	624,4				
Уплотненный полдник	Итого за уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62	2011
		ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	
Итого за уплотненный полдник	500	22,2	19,7	93,8	647,4				
Всего за день:	Повар	59,0	56,0	238,7	1716,3				

Утверждаю



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

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



Согласовываю
Заведующий
МОУ *В.Е. Исаев*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	2011	
		200	5,6	4,9	9,3	104,8	400		
		Итого за завтрак	50	3,75	1,45	25,7	131		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	400	24,7	25,3	37,9	485,2			
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
		50	0,7	2,9	4,1	45,5	33	2011	
		180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44	2011	
		140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75	2011	
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011	
		Итого за обед	20	3,3	0,4	21,2	102,0		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/350	650	1,5	0,1	9,7	46,0			
		150/60	22,0	19,0	25,3	376,7	ТТК №157, 350	2011	
		200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011	
		Итого за Уплотненный полдник	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Всего за день:	ПОВАР	20	1,5	2,0	14,9	83,4			
		470	30,5	24,5	77,0	668,0			
			76,6	68,3	218,8	1 835,2			



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Согласовываю
Заведующий
МОУ Детский сад № 379
Иванова И.И.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАШЛА ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 БАТОН ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4		2011
		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		45	5,5	5,0	0,3	68,6		213
		445	14,4	9,8	51,8	351,7		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ/ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №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	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РУЖАНОЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
		180/10	1,7	5,1	9,2	94,3	ТТК №28	
		150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК № 79	
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7		393
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		2011
Итого за обед		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
647	16,4	12,5	72,5	486,4				
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324 КОТЛЕТЫ, БИГУЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61/№354 КАШЛА РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	85,0	372	2011
		60	4,4	0,4	29,2	137,8		
Итого за день:		530	24,5	23,6	101,0	731,6		
Пловар			56,3	46,1	244,9	1 653,1		

Утверждено



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

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



Согласовано
Заведующий
МОУ *Солнышко*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	2011	
		180	2,7	2,3	14,0	87,6	394		
		Итого за завтрак	405/15	6,4	8,1	19,5	182,3		3
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	420	14,4	15,2	48,6	395,2			
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,0	91,2			
		60	0,7	0,1	2,3	14,4			
		180/10	2,3	5,1	7,6	90,8	ТТК №47		
		150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7		
		200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011	
		Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		660	24,9	22,4	67,7	582,0			
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	ТТК №151/351	2011	
		КЕФИР №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
		БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	37,3	27,8	68,8	693,4			
Всего за день:			77,4	66,2	204,1	761,8			

Повар



Утверждаю

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Васна-Лето

для детей дошкольного возраста 3 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				
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011	
	Итого за завтрак	305/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	435	13,2	11,6	73,5	457,4			
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛКОКУЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	200	1,0	0,2	19,6	83,4			
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КИС ТТК №87	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67		
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
	Итого за обед	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
Уплотненный полдник	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	630	36,9	36,2	99,8	879,0			
Итого за Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	50	1,0	4,5	3,9	59,5			
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77		
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	130	2,8	4,1	15,9	116,8	151	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011	
Итого за Уплотненный полдник		40	3,1	0,2	20,1	94,7			
Итого за день:		470	17,0	16,0	64,8	495,1			
var			66,1	64,0	257,7	1 914,9			



Утверждаю

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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



Согласовываю
Заведующий
МОУ *[Signature]*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННА) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	78,6	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	36,4	7
Итого за завтрак		400	16,9	12,5	55,1	400,6		2011
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
	СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201	200/20/10	2,7	4,7	12,1	106,9	ТТК №201	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
		770	23,4	18,6	88,6	630,6		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 350	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №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 Уплотненный полдник	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5,0	2,8	52,7	256,4	458	2011
Всего за день:		492	25,8	21,0	112,1	748,4		
Повар			66,9	52,9	114,8	1870,8		

Утверждаю



РЕЖИМНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 10 часовой режим функционирования

Согласовываю
Заведующий
М.У. *Резина*
детский сад № 379



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	Омлет натуральный ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4		2011
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак		430	18,7	24,3	32,0	426,9		
2 Завтрак	Сок яблочно-виноградный/яблочно-абрикосовый №399	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	Помидоры свежие	50	0,6	0,1	1,9	12,0		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками ТТК №202	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №202	
	Макаронник с мясом или печенью (печень) с соусом томатным ТТК №64/№348	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348	2011
	Компот из свежих плодов №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0		
Итого за обед		40	2,6	0,4	17,0	81,6		2011
Уплотненный подник	Рыба, запеченная в омлете ТТК №73	655	25,1	15,9	86,1	611,4		
	Пюре картофельное №321	70	11,3	4,4	2,1	97,7	ТТК №73	
	Чай с молоком или сливками №394	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	Батон	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
Итого за Уплотненный подник	Печенье	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за день:		450	20,8	13,7	66,5	481,4		
Повар			65,6	54,1	204,2	1 603,1		



ЕЖЕОДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

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

Согласовываю _____
Заведующий _____
МОУ _____
Детский сад № 379

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105		
		180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011	
		30	2,3	0,9	15,4	78,6			
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011	
		400	17,9	12,5	59,4	422,7			
		Итого за завтрак	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 №33	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		
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0			
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		640	26,9	19,9	86,8	667,6			
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	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 день	450	37,4	28,7	68,1	633,9				
Повар			83,2	61,3	233,9	1 872,5			



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			
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
Итого за завтрак		30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак		430	21,6	26,8	37,8	484,8		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ/ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №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	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КЛБ ТТК №88	180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №88	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Итого за обед		670	23,9	16,4	88,8	600,4		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ) №166	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за Уплотненный полдник		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за Уплотненный полдник		450	22,1	21,0	72,8	579,3		
Всего за день:			65,7	64,4	219,0	1747,9		

Повсе



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

Согласовываю
Заведующий
МОУ Детский сад
№ 379
С.И.И.

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

Прием пищи	Надлежа 3 День 11	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107	2011		
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395			
		Итого за завтрак	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1			
2 Завтрак		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	405	9,9	14,1	48,1	368,6		2011		
		Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368			
Обед		ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011		
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	50	0,6	0,1	1,9	12,0	ТТК №87			
		МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТК №64			
		СОУС ТОМАТНЫЙ №348	150	14,8	7,6	31,5	272,7	ТТК №64			
		КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348			
		ХЛЕБ РУЖАНОЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372			
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0				
		Итого за обед	30	2,3	0,2	15,1	71,0				
		Уплотненный поддник		ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	670	23,9	11,9	106,5		653,9	
				КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№355	50	1,1	2,4	5,6		49,9	54
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	70/50			12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 355			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150			3,1	4,6	21,4	143,9	321			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/107			0,2	0,0	10,0	41,7	393			
БУЛОЧКА ЗАНИЦНАЯ №467	35			2,7	0,2	17,1	82,9	467			
Итого за Уплотненный поддник	50	4,1	3,9	28,1	167,3	467	2011				
Всего за день:			602	23,6	24,6	98,5	724,1				
Повар				58,2	51,4	272,2	1 837,8				



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

Согласовываю
Заведующий
МОУ Детский сад № 379
[Signature]

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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83		
		45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011	
		180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011	
		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 №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011	
Итого за 2 завтрака		110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011	
		200/10	1,7	5,5	7,5	92,3	ТТК №47		
		80	13,3	13,4	12,6	226,5	ТТК №61		
		150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011	
		200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0			
Итого за обед		750	27,3	28,4	111,5	823,8			
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351	150/50	24,2	17,8	40,3	428,8	ТТК №156, 351	2011	
		200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011	
		30	2,3	0,2	15,1	71,0			
Итого за Уплотненный полдник		20	1,5	2,0	14,9	83,4			
Итого за день:		450	33,6	24,9	78,1	686,0			
Повар			80,9	68,0	271,8	2 053,4			



Утверждаю: *Генеральный директор*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 1 часовой режим функционирования



Согласовываю
Заведующий *С.А. Сидорова*
МОУ *С.А. Сидорова*
Детский сад
№ 379
Муниципальное учреждение
«Детский сад № 379»

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		420	21,7	27,3	33,8	474,5		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ/БЕЛОВО-АБРИКОСОВЫЙ №399	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	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б ТТК №28	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		620	24,6	21,1	73,9	591,4		
Уплотненный полдник	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК № 32/№350	140/50	20,5	30,9	23,2	458,8	ТТК № 32, 350	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	71,0		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	27,5	35,3	85,3			
Всего за день:			74,8	103,9	212,6	1 934,7		
Повар								



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Согласовываю
Заведующий
МОУ *[Подпись]*
МОУ Детский сад № 379
Детский сад
Свердловская область, г. Екатеринбург

Прием пищи	Неделя 4 День 16	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак		КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	
Итого за завтрак			20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак			455	15,2	10,9	90,5	525,6		
2 Завтрак		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	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		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
		ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КЫБ ТТК №47	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №47	
		ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
		КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	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 ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник			490	21,8	14,6	80,4	548,4		
Всего за день:				44,2	44,0	244,1	1 621,3		

Подпись: _____

Утверждено



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Согласовываю
Заведующий МОУ Детский сад № 379



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
Итого за завтрак		405	9,8	16,2	57,0	425,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ/ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №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	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	180/5	1,3	4,3	7,1	75,4	ТТК №200	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		685	21,2	24,6	93,7	695,4		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 350	2011
	КЕФИР №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
Итого за Уплотненный полдник	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1		
Всего за день:		480	39,0	30,3	91,6	772,4		
Повар			71,0	71,3	2,1	1 976,6		

