



ФЕДЕРАЛЬНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

детский сад  
№ 379

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011	
	Итого за завтрак	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2011	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	420	9,7	14,4	45,8	361,1			
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Обед		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	
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/С 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		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011	
	Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		630	26,1	21,7	79,5	624,4			
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
Итого за Полдник	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011	
		250	4,2	3,9	57,3	281,3			
Ужин	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62		
Итого за Ужин	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	50	3,8	0,3	25,1	118,4			
		450	18,1	15,8	64,1	480,1			
2 Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,1	92,5	401	2011	
Итого за 2 ужина		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Всего за День:		180	64,2	60,4	274	1922,8			

Повар



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

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



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ *[Signature]*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400	
Итого за завтрак	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		2011
Итого за завтрак		400	24,7	25,3	37,9	485,2		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	СУП С КРУТОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44	2011
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	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		650	20,6	17,7	84,9	590,8		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
Итого за Полдник		250	3,9	4,9	47,0	247,9		
Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/350	150/60	22,0	19,0	25,3	376,7	ТТК №157, 350	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	20,7	113,2	397	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Ужин		450	29,0	22,5	61,1	584,6		
2 УЖИН	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Итого за 2 ужина		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за День:			84,1	75,6	277,9	2 092,2		

Повар

Утверждаю



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ *СШ №1*



Применение пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	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	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	213	
Итого за завтрак	ХЛЕБ ВАРЕНЬЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
		445	14,4	9,8	51,8	351,7		
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	ТТК №28	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10	1,7	5,1	9,2	94,3	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК №79	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ПЕЧЕНЬЕ	647	16,4	12,5	72,5	486,4		
Полдник	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
Итого за Полдник		200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
Ужин	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	
	КАША РАССОЛЧУГАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПЕЧЕНЬЕ) №166	130	7,0	4,8	32,0	203,0	166	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	130	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8		
Итого за Ужин		50	24,5	23,6	101,0	731,6		
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:		180	68,2	57,9	304,7	2 051,4		





ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ *И.И.И.И.*  
№ 379



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборни рецепту
			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
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	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 №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
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КИС ТТК №87	180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	ХЛЕБ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	630	36,9	36,2	99,8	879,0		
Итого за Полдник	КАКАО С МОЛОКОМ №397	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
		200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011
		250	7,7	8,2	53,7	321,1		
Ужин	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	КОТЛЕТЫ ИЛИ ВЫТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	70	9,5	6,5	6,8	135,8	ТТК №77	2011
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	130	2,8	4,1	15,9	116,8	151	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,5	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Ужин		470	17,0	16,0	64,8	495,1		
2 Ужин	КЕФИР №401	180	5,1		7,0	92,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5,1		7,0	92,5		
Всего за день:		180	80,9	76,6	318,4	2 328,5		

Утверждаю



ЕЖЕОДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборники рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) 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		
	БЫР (ТОРТИЛЬНИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
Итого за завтрак		400	16,9	12,5	55,1	400,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛЕНЬСКИН) №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 ЕУЛБОНЕ 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	
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Полдник	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	770	23,4	18,6	88,6	630,6		
Итого за Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	75	5,0	2,8	52,7	256,4	458	2011
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
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 ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
Итого за Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4		
2 УЖИН	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 ужина	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:		180	74,1	58,1	304,5	2 069,4		



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ ЗАПЕЛЮ**

**Весна-Лето**

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



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ *В.А. Козлов*

Прием пищи	Прием 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	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	392	2011	
Итого за завтрак	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ/ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	430	18,7	24,3	32,0	426,9			
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4			
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №202		
	МАКАРОНИКИ 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	
	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011	
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	655	25,1	15,9	86,1	611,4			
Итого за Полдник	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	50	3,8	4,9	37,2	208,5			
Ужин	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	200	0,7	0,3	20,1	98,1	398	2011	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	250	4,5	5,2	57,3	306,6			
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	70	11,3	4,4	2,1	47,7	ТТК №73		
	БАТОН	150	3,4	4,6	21,4	43,9	321	2011	
Итого за Ужин		200	3,0	2,5	15,6	77,3	394	2011	
Итого за 2 Ужин		40	3,0	1,2	20,6	124,8			
2 Ужин	КЕФИР №401	460	20,4	12,7	59,7	443,7			
Итого за 2 Ужин		180	5,1	4,4	7,0	22,5	401	2011	
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	22,5			
		180	74,8	62,7	261,7	1964,5			



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



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

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ **Детский сад № 379**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецепту
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
Итого за завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	425	18,4	14,1	54,6	420,5		2011
2 Завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2		2011
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/5	2,0	4,5	6,6	78,7	ТТК №47	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
Итого за обед	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		2011
		622	23,4	24,0	53,7	533,4		
Полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
Итого за Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		250	3,6	5,3	36,6	208,5		
Ужин	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	
Итого за Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2011
		460	19,6	17,4	85,3	600,4		
2 Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Итого за 2 ужина		180	5,1	4,4	7,0	92,5		2011
Всего за день:		180	70,9	66,0	256,2	1 946,5		

Полдник









**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Весна-Лето**

**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107		
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	2011
Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1	2011	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	405	9,9	14,1	48,1	368,6			
2 Завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0			
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТК №87	
		САЛОТНЫЙ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150	14,8	7,6	31,5	272,7	ТТК №64	
		КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		30	2,3	0,2	15,1	71,0			
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	670	23,9	11,9	106,5	653,9			
Итого за Полдник	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
		200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011	
Ужин	Икра свекольная или морковная (морковная) №54	250	4,2	3,9	57,3	281,3			
	Котлета рубленая из птицы с соусом сметанным с томатом ТТК №62/№355	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011	
Итого за Ужин	Пюре картофельное №321	70/60	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 355	2011	
	Салат с лимонном №393	180/107	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011	
Итого за Ужин	Хлеб пшеничный	35	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
	Кефир №401	100	19,5	20,7	69,7	556,8			
Итого за 2 ужина		100	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
Всего за день:		100	5,1	4,4	7,0	92,5			
			63,4	55,8	307,6	2 044,3			





**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Весна-Лето

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

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ *Р.В. Мухоморова*  
Детский сад № 379  
г. Волгоград, Волгоградская область

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборники рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	300/5/20	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 №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 МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	720	21,9	20,1	89,6	637,2		
Итого за Полдник	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
		200	0,7	0,3	20,1	98,1	398	2011
		250	4,2	5,6	46,9	267,2		
Ужин	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8				№74	
	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150	3,2				151	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1				392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2				
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5					
Итого за Ужин		450	20,9					
2 Ужин	КЕФИР №401	180	5,1					
	Итого за 2 ужин	180	5,1					
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5	1	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
			66,4	57,3	313,3	2074,3		



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

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет 24 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	
	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/ЯБЛОЧНО-АВРИКОВСКИЙ №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 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 РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	620	24,6	21,1	73,9	591,4		
Итого за Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, 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
Ужин	Икра свекольная или морковная (морковная) №54	250	4,2	3,9	38,7	206,7		
	ФРИКАДЕЛКИ "ВКУСНЯКИ" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №32/№350	50	1,1	2,4	5,6	49,0	54	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ЦИТРУСОВИКА №398	140/50	20,5	30,9	23,2	448,3	ТТК №32, 350	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
Итого за Ужин		30	2,3	0,2	15,1	71,8		
2 Ужин	КЕФИР №401	450	24,5	33,8	62,0	665,2		
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	97,0	401	2011
Всего за день		180	5,1	4,4	7,0	97,0		
Повар			81,1	90,7	235,0	2116,1		



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Весна-Лето**

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



Согласовывало  
Заведующий  
МОУ *Городской сад № 379*

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 КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106		
	СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011	
Итого за завтрак	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	430	13,7	11,4	52,8	369,6			
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011	
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	200	0,8	0,8	19,0	91,2			
	СУП С КРУПКОЙ НА КУБ ТТК №44	50	1,0	4,5	3,9	59,5			
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011	
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
Полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	630	37,0	38,1	98,2	887,2			
Итого за Полдник	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011	
Ужин		200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	250	6,5	7,8	42,4	266,4			
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	70	11,6	15,2	11,0	34,5	ТТК №61		
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №353	150	2,5	5,9	14,9	34,6	344	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
Итого за Ужин		35	2,7	0,2	17,6	82,9			
2 Ужин	КЕФИР №401	452	17,3	21,3	53,5	493,7			
Итого за 2 ужины		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
Всего за сутки:		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Повар		80,4		83,8	272,9	20,6			



Утверждено

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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



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	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	300/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	БАТОН	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 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	ТТК №47	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУБ 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 СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
Итого за обед		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	600	19,4	17,7	54,2	456,1		
Итого за Полдник	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Ужин	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	250	4,2	3,9	57,3	281,3		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
Итого за Ужин		190/10	1,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
2 Ужин	КЕФИР №401	460	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за 2 ужина		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Всего за День:		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Поезд		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
			5,8	49,1	282,4	1847,3		







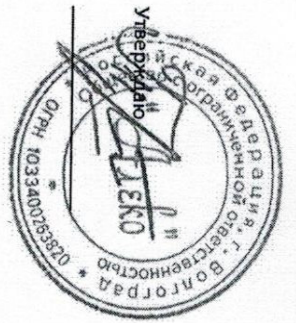
**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Весна-Лето**

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



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборники рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011
	БАТОН	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
Итого за завтрак		25	1,9	0,7	12,9	65,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	400	15,6	12,2	56,4	399,5		
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯС ТТК №87	50	0,6	0,1	1,9	12,0	ТТК №87	
Итого за обед	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	17,8	16,7	15,6	287,3	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Полдник	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	610	26,7	21,2	74,4	602,8		
Итого за Полдник	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	75	5,0	2,8	52,7	256,4	458	2011
Ужин	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ) №166	272	5,2	2,8	62,7	298,1		
Итого за Ужин	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	70/30	10,3	12,4	1,0	205,3	ТТК №65	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	7,0	4,8	2,0	98,1	166	2011
	Итого за Ужин	200	0,7	0,3	1,1	98,1	398	2011
Итого за 2 ужина	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за 2 ужина	КЕФИР №401	450	19,5	17,6	72,8	552,4		
Итого за 2 ужина		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Всего за день:		180	5,1	4,4	10,0	92,5		
Повар		180	72,9	59,0	10,3	2 036,5		





ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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



Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 20</b>								
Завтрак	КАШЛА ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	КОФЕИЛЬНИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
Итого за завтрак		430	15,2	8,1	78,5	447,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ ОВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №388	200	0,8	0,8	19,0	91,2	388	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
<b>Обед</b>								
ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ								
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №28	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №61	
	РАУТ ОВОЩНОЕ ИЗ ВАРИАНТ №344	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за обед		700	22,4	29,9	96,4	752,3		
<b>Полдник</b>								
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
Итого за Полдник		200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	250	6,8	7,4	52,8	305,8			
<b>Ужин</b>								
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0		
	СИЧЕНИКИ "РЬБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №59/№355	120/50	17,0	25,3	22,7	392,0	ТТК №59, 355	2011
Итого за Ужин		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	450	20,0	25,6	49,5	514,4		
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Повар		180	70,3	76,2	303,2	2 213,7		