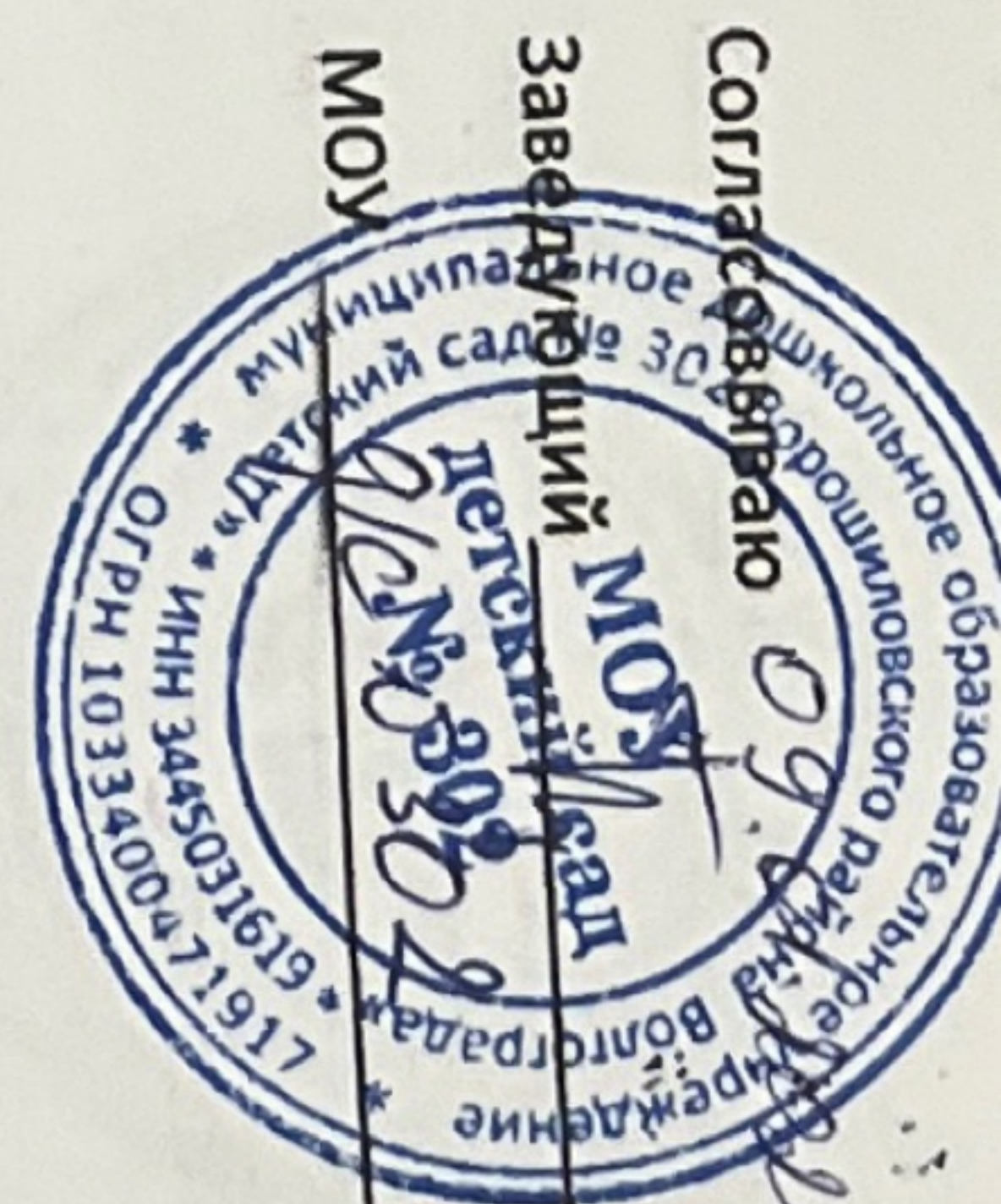


ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

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



| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур | |
|--|------------------------------------|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Неделя 1 Вариант 1 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) | 180 | 4,3 | 4,4 | 15,0 | 118,0 | ТТК №107 | 2011 | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 200 | 3,0 | 2,5 | 15,6 | 97,3 | 394 | 2011 | |
| Завтрак | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/10 | 2,4 | 7,5 | 15,2 | 145,8 | 1 | 2011 | |
| | | 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 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУЧАННОЙ КАПУСТЫ | 50 | 0,8 | 2,4 | 4,5 | 44,1 | 20 | 2011 | |
| | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б | 180 | 2,7 | 2,1 | 14,5 | 89,2 | ТТК №88 | | |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 17,8 | 16,7 | 15,6 | 287,3 | ТТК №7 | 2011 | |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 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 | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 630 | 26,1 | 21,7 | 79,5 | 624,4 | | | |
| | Итого за обед | | 70 | 11,5 | 11,6 | 11,5 | 197,9 | ТТК №62 | |
| | Уплотненный полдник | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 130 | 2,7 | 3,9 | 18,5 | 124,4 | 321 | 2011 |
| | | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 467 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | | | |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | | 500 | 22,2 | 19,7 | 93,8 | 647,4 | | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | | 59,0 | 56,0 | 238,7 | 1 716,3 | | | |
| Всего за день: | | | | | | | | | |

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето



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

| Прием пищи | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов | | |
|------------------------------|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|---------------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | | |
| Неделя 1 Вариант 2 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 15,3 | 18,9 | 2,9 | 249,4 | ТТК №72 | 2011 | |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 400 | | |
| Завтрак | БАТОН | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | | | |
| | | 400 | 24,7 | 25,3 | 37,9 | 485,2 | | | |
| Итого за завтрак | | | | | 19,0 | 91,2 | 368 | 2011 | |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 0,7 | 2,9 | 4,1 | 45,6 | 33 | ТТК №44 | 2011 |
| | СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ | 180 | 2,2 | 2,0 | 12,2 | 77,2 | | ТТК №44 | |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 140/30 | 12,8 | 12,3 | 12,0 | 217,4 | | ТТК №75 | 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 | | 650 | 20,6 | 17,7 | 84,9 | 590,8 | | | |
| Уплотненный полдник | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 150/60 | 22,0 | 19,0 | 25,3 | 376,7 | | ТТК №157, 350 | 2011 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,9 | 3,3 | 16,7 | 113,2 | | 397 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | | |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,4 | | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 470 | 30,5 | 24,5 | 77,0 | 668,0 | | | |
| Всего за день: | | | 76,6 | 68,3 | 218,8 | 1 835,2 | | | |

Повар _____



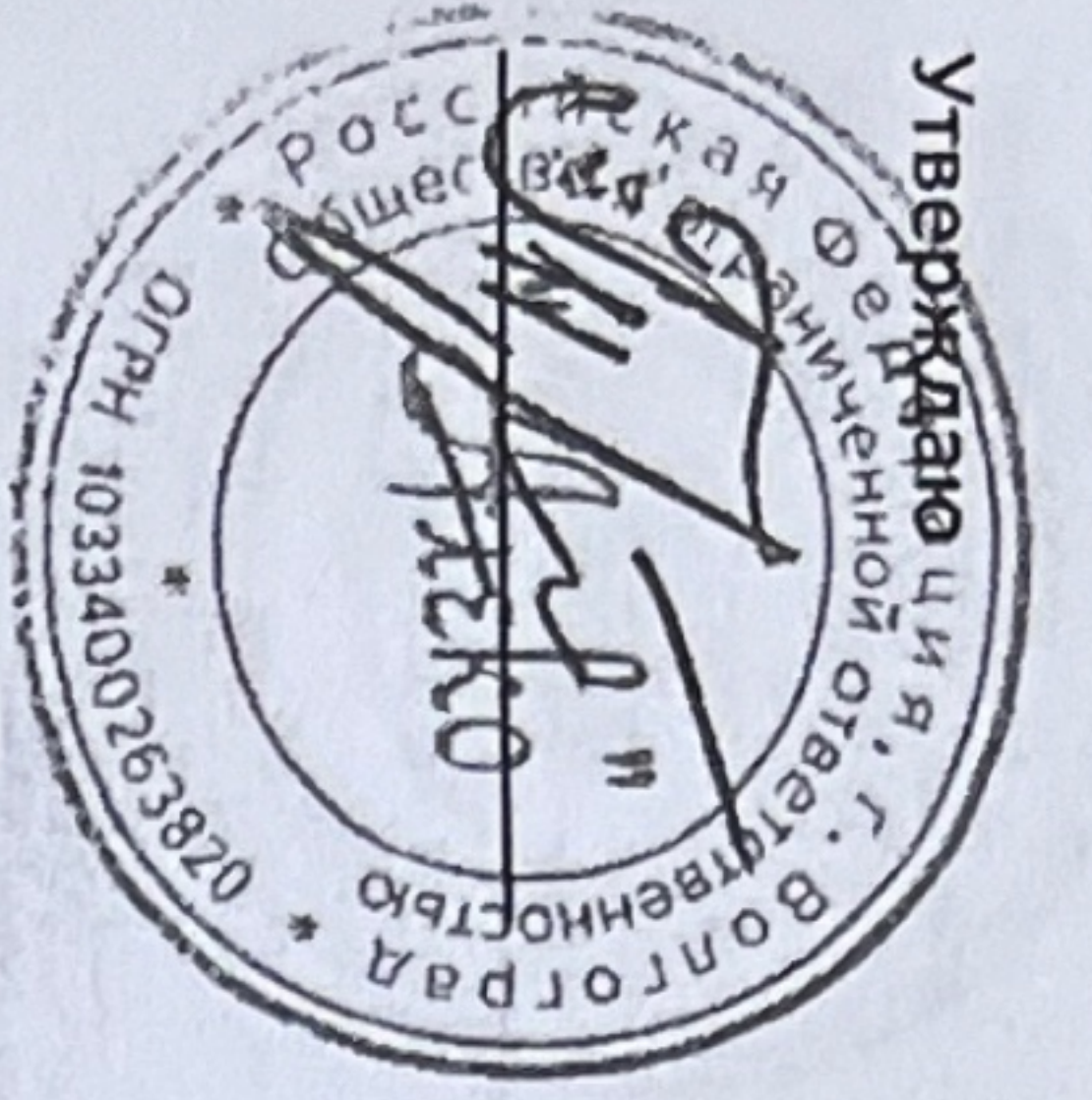
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

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

Согласовываю _____
Заведующий _____
МОУ _____
Итого: 2011

| 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 3 | КАША ЖИДКАЯ (МАННА) | 180 | 7,3 | 4,2 | 31,4 | 191,3 | ТТК №83 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | |
| | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 213 | |
| | Итого за завтрак | 445 | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 | | |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | | 14,4 | 9,8 | 51,8 | 351,7 | | |
| | Итого за завтрак | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 399 | 2011 |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ/ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | | |
| | 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 | 180/10 | 1,7 | 5,1 | 9,2 | 94,3 | ТТК №79 | |
| | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) | 150 | 10,0 | 6,8 | 25,3 | 215,8 | 393 | |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | |
| | Итого за обед | 647 | 16,4 | 12,5 | 72,5 | 486,4 | | |
| | Итого за обед | 60 | 1,0 | 1,9 | 6,2 | 47,8 | 324 | 2011 |
| Уплотненный полдник | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) | 60 | 1,0 | 1,9 | 6,2 | 47,8 | 324 | 2011 |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ | 70/30 | 12,0 | 16,4 | 12,7 | 257,0 | ТТК №61, 354 | 2011 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 130 | 7,0 | 4,8 | 32,0 | 203,0 | 166 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 | 372 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 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 _____



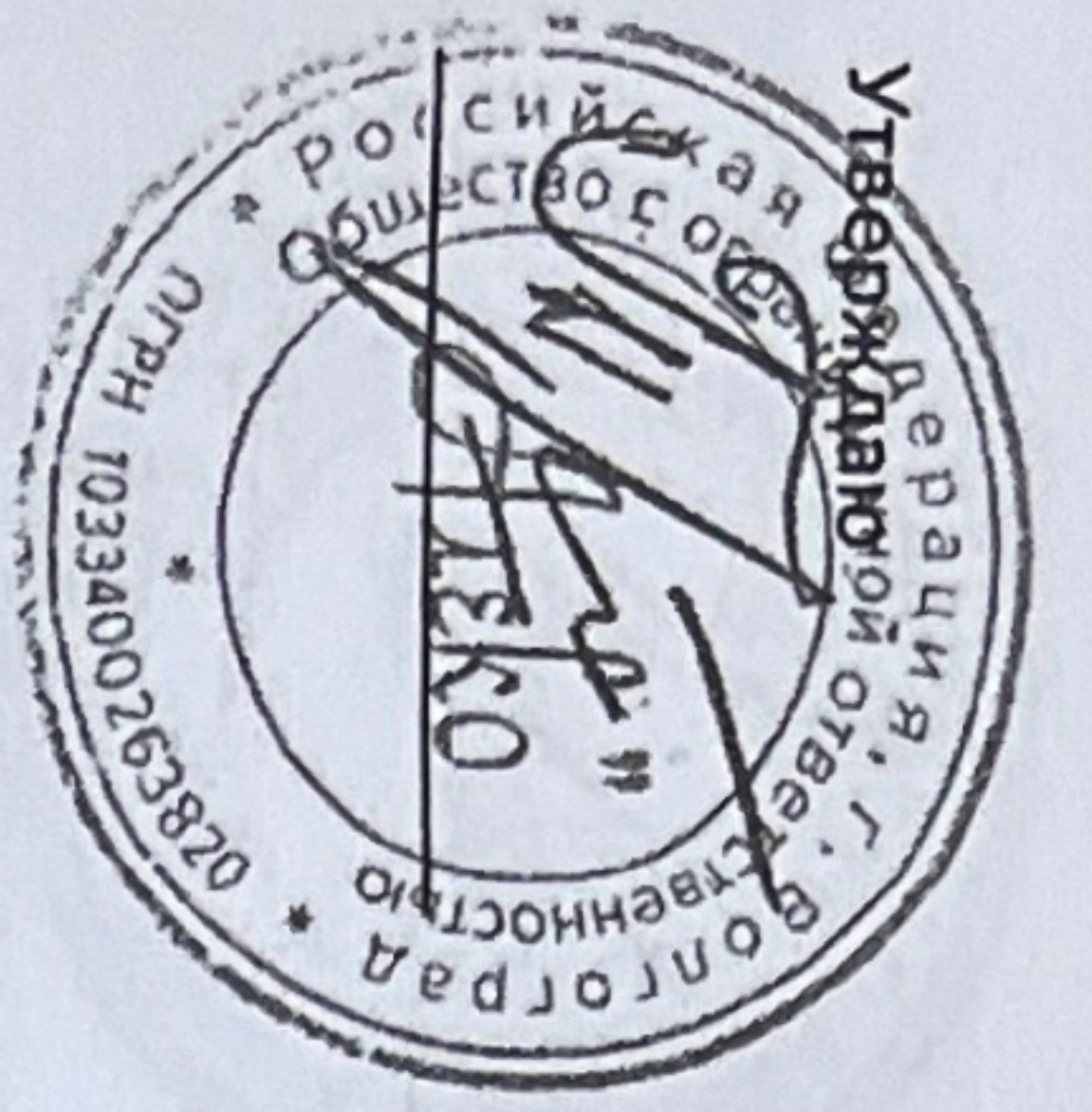
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

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 | | | |
| Неделя 1 Вариант 4 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РЕЧНЕВОЙ) | 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 | 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 | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,4 | 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 | 2011 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 130 | 4,9 | 4,4 | 31,1 | 188,4 | 205 | 2011 |
| | КОМПОТ 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 | 21,3 | 100,2 | 707,9 | | |
| 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 | | |
| | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА | 50 | 4,0 | 3,0 | 29,6 | 160,9 | 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 | | |

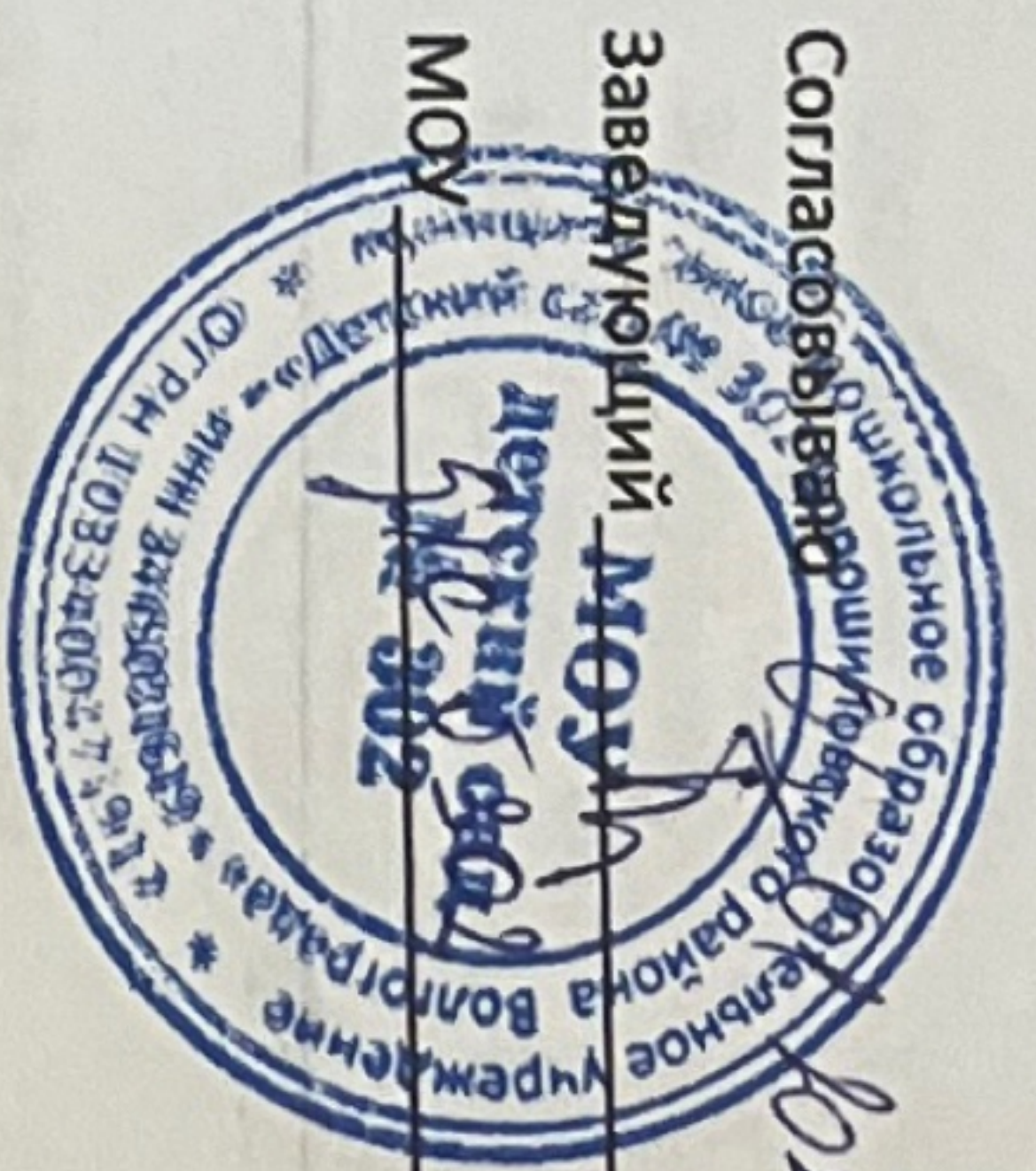
Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

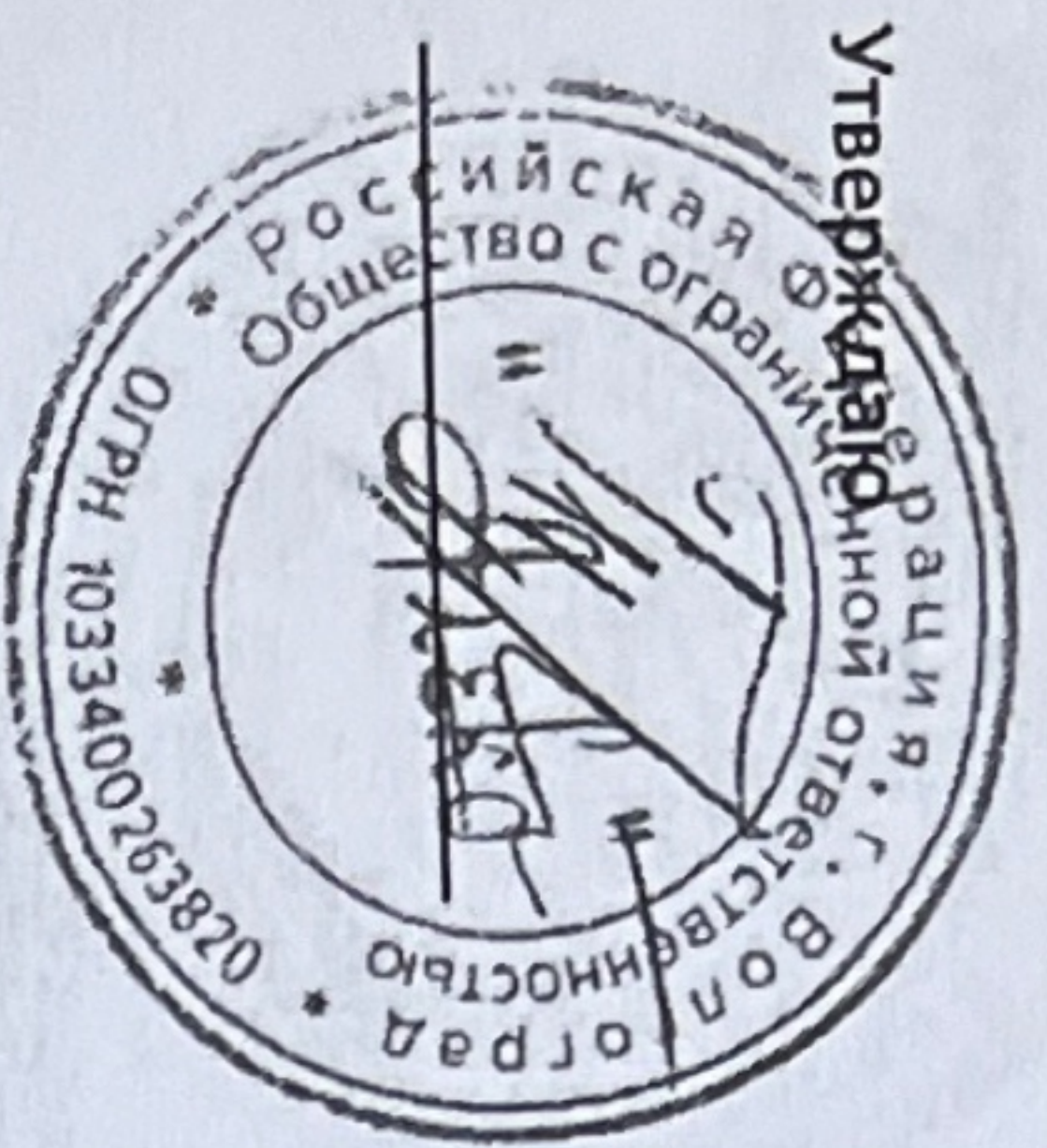
Весна-Лето

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 рецептов | |
|-----------------------|--------------------------------|---|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Неделя 1 Вариант 5 | Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ) | 180 | 7,8 | 5,5 | 29,0 | ТТК №104 | 2011 | |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,1 | 395 | 2011 | |
| | | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 30/5/20 | 2,3 | 3,7 | 27,4 | 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 | 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 КБ | 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 | | |
| | Итого за обед | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | |
| | | 630 | 36,9 | 36,2 | 99,8 | 879,0 | | | |
| Уплотненный полдник | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 59,5 | | |
| | | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 70 | 9,5 | 6,9 | 6,8 | 135,8 | ТТК №77 | |
| | | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 130 | 2,8 | 4,1 | 15,9 | 116,8 | 151 | 2011 |
| | | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,6 | 0,3 | 18,1 | 88,3 | 398 | 2011 |
| | Итого за Уплотненный полдник | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | |
| Всего за день: | | 470 | 17,0 | 16,0 | 64,8 | 495,1 | | | |
| | | | 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



| 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 6 | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) | 180 | 7,3 | 4,2 | 31,4 | 191,3 | ТТК №83 | 2011 | |
| | | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | | |
| Завтрак | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 7 | 2011 | |
| | | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 | | | |
| | БАТОН | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 | | | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 417 | 12,1 | 8,1 | 56,8 | 348,0 | | | |
| Итого за завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 371 | 2011 | |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | |
| Итого за 2 завтрака | | 50 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 7,0 | ТТК №88 | | |
| | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 180 | 2,7 | 2,1 | 14,5 | 89,2 | ТТК №75 | 2011 | |
| | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ | 140/50 | 13,2 | 13,1 | 13,4 | 234,4 | 376 | | |
| Обед | | 200 | 0,0 | 0,0 | 15,5 | 61,9 | | | |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 200 | 0,0 | 0,0 | 21,2 | 102,0 | | | |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 50 | 3,3 | 0,4 | 25,1 | 118,4 | | | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 720 | 23,4 | 16,0 | 91,0 | 612,9 | | | |
| Итого за обед | | 150/50 | 19,1 | 18,1 | 39,7 | 404,3 | ТТК №152, 350 | 2011 | |
| | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | 2011 | |
| Уплотненный полдник | | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | | |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | 467 | 2011 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | | | |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 467 | 24,9 | 22,1 | 88,3 | 659,3 | | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 467 | 24,9 | 22,1 | 88,3 | 659,3 | | | |
| Итого за День: | | | 61,2 | 47,0 | 255,1 | 1711,4 | | | |

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

Согласовываю _____
Заведующий детским садом № 302
МОУ _____
детский сад № 302
Учреждение «Колорада»
С/Заведующий районного дошкольного учреждения «Колорада»
ОГРН 103340026388

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

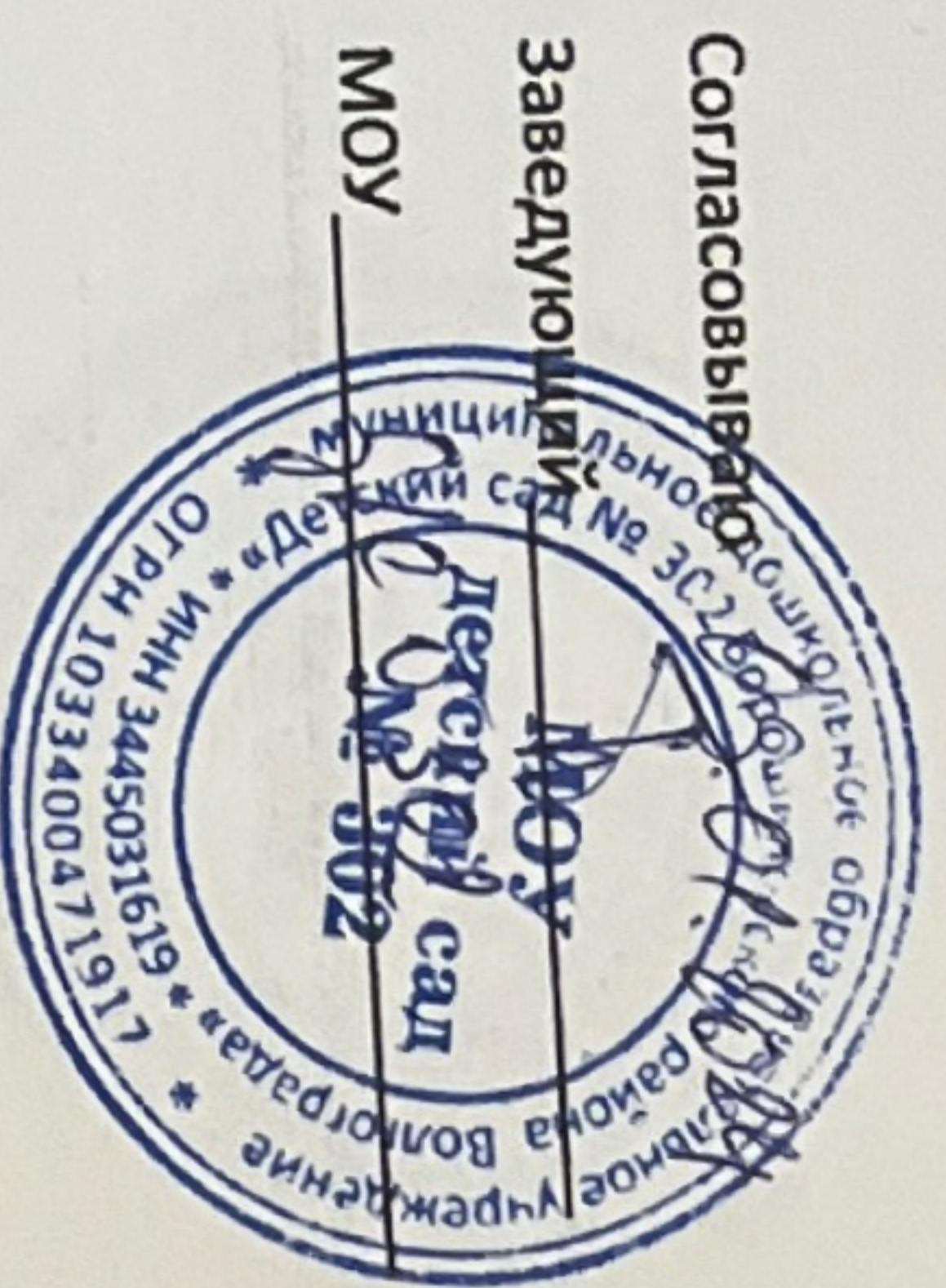
| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|---------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ТТК №73 | | | |
| Неделя 2 Вариант 7 | 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 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | | | |
| Итого за завтрак | | 430 | 18,7 | 24,3 | 32,0 | 426,9 | | 399 | 2011 |
| 2 Завтрак | Сок яблочно-виноградный/яблочно-абрикосовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | | | |
| 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 №202 | 2011 | |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 180/25 | 6,6 | 6,3 | 12,8 | 134,6 | | | |
| | Макаронник с мясом или печенью (печень) с соусом томатным | 150/30 | 15,2 | 9,0 | 33,5 | 297,2 | ТТК №64, 348 | | |
| | Компот из свежих плодов | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 | 372 | | |
| Итого за обед | | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | | |
| | Хлеб ржаной | 655 | 25,1 | 15,9 | 86,1 | 611,4 | | | |
| 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 | | |
| | Чай с молоком или сливками | 200 | 3,0 | 2,5 | 15,6 | 97,3 | 394 | | |
| | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 20 | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,4 | | | |
| Всего за день: | | 450 | 20,8 | 13,7 | 66,5 | 481,4 | | | |
| | | | 65,6 | 54,1 | 204,2 | 1 603,1 | | | |

Повар _____



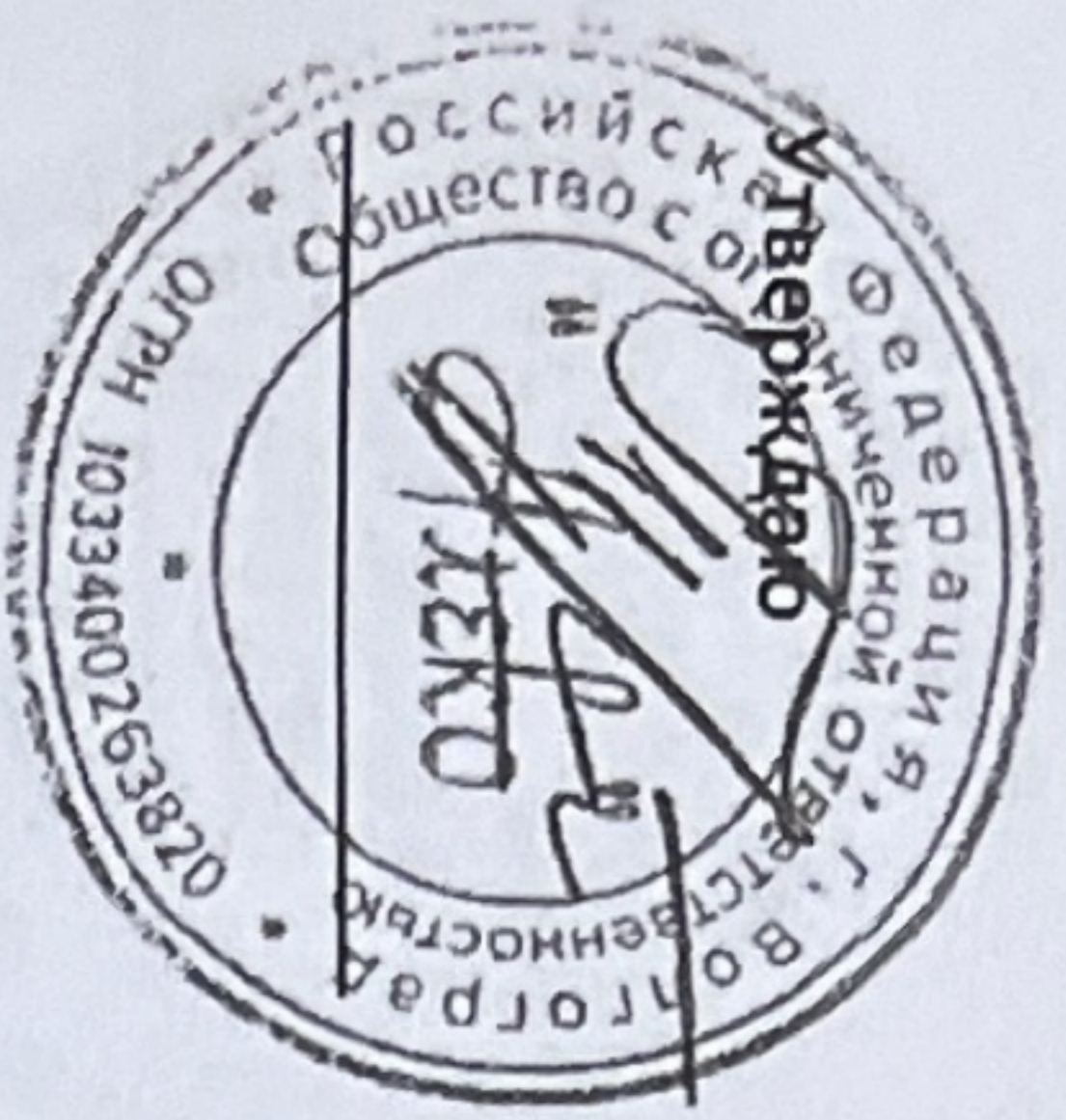
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

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



| 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 8 | | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) | 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 | 2011 | |
| | | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 45 | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 | 420,5 | | |
| Итого за завтрак | | 425 | 18,4 | 14,1 | 54,6 | | | | | |
| Итого за 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 | | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУАННОЙ КАПУСТЫ | 50 | 0,8 | 2,4 | 4,5 | 44,1 | 20 | ТТК №47 | 2011 |
| | | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ | 180/5 | 2,0 | 4,5 | 6,6 | 78,7 | 287,3 | ТТК №7 | 2011 |
| | | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 17,8 | 16,7 | 15,6 | 41,7 | 81,6 | 393 | |
| | | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 17,0 | 53,7 | | |
| | | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 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 | 2011 | |
| | | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,6 | 0,3 | 18,1 | 88,3 | 398 | 2011 | |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 478 | 2011 | |
| | | 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 _____



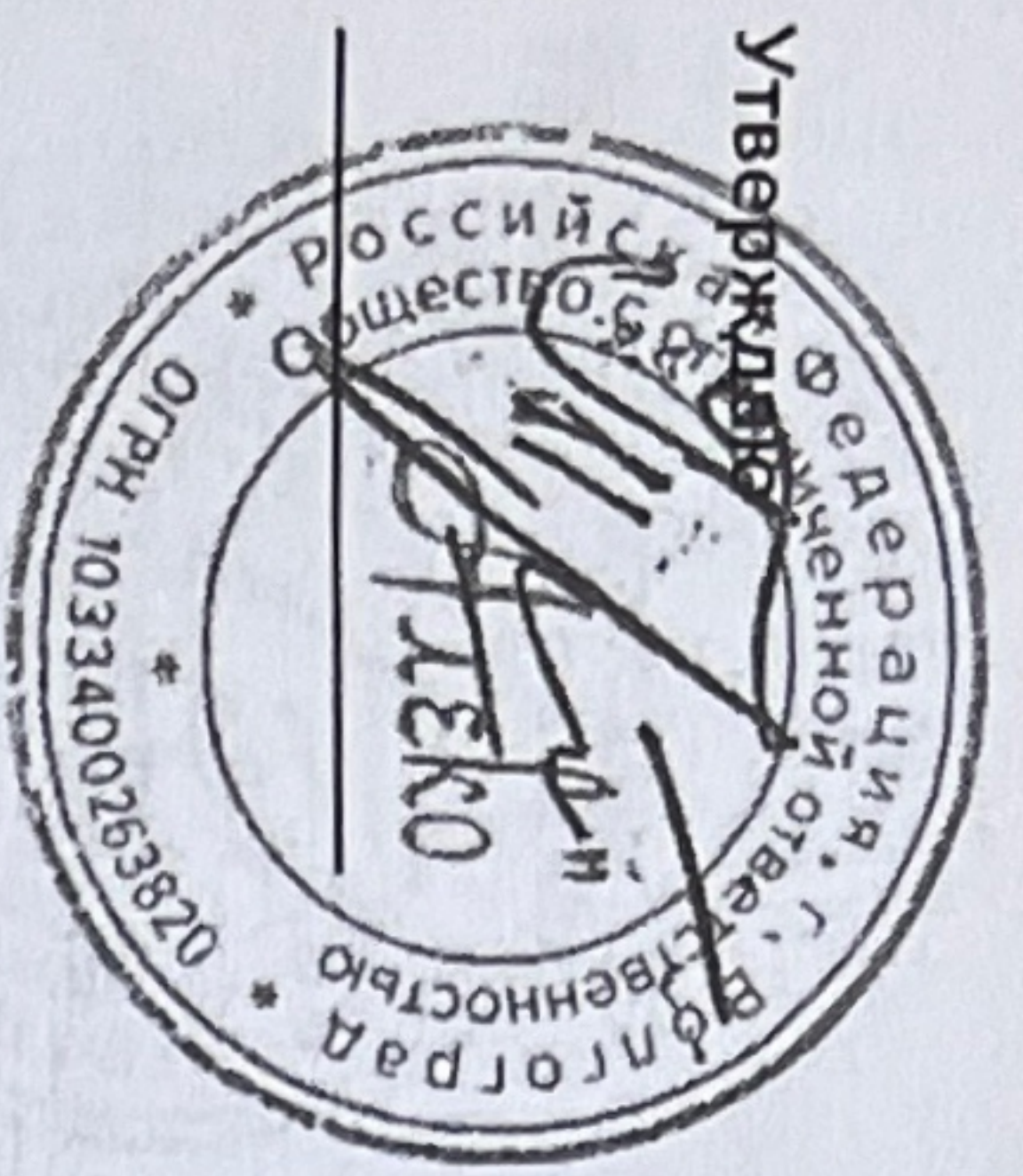
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

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 рецептов |
|------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 Вариант 9 | 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 | |
| | | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 | | |
| Итого за завтрак | | 400 | 17,9 | 12,5 | 59,4 | 422,7 | | |
| 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 | 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 | |
| | | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 | 383 | |
| | | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | | |
| | | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | |
| 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 | |
| | | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 467 | |
| 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 | | |

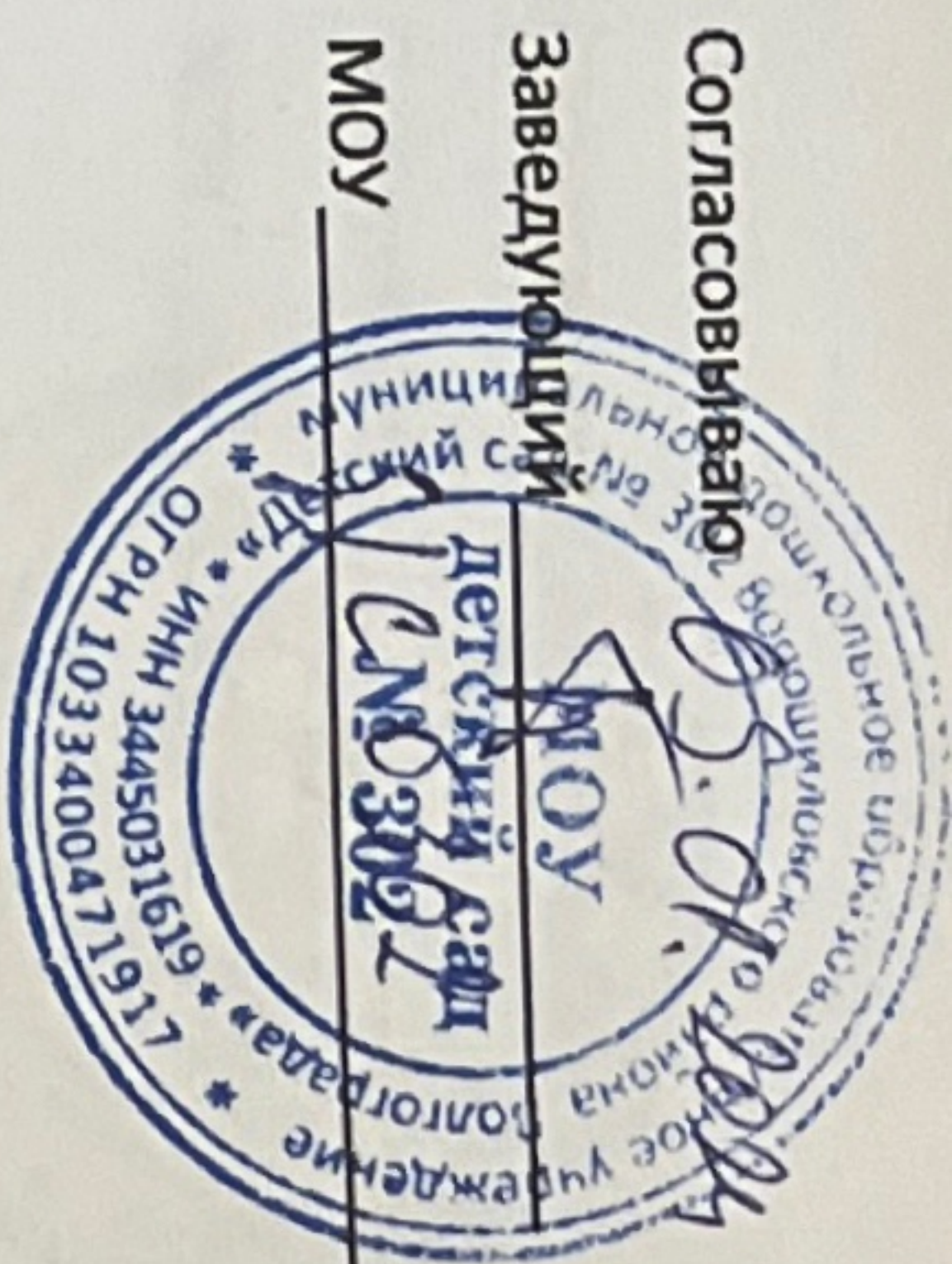
Повар _____



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 10 | Икра кабачковая консервированная | 50 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 59,5 | ТТК №72 | |
| | Омлет натуральный | 150 | 15,3 | 18,9 | 2,9 | 249,4 | ТТК №72 | 2011 |
| | Чай с молоком или сливками | 200 | 3,0 | 2,5 | 15,6 | 97,3 | 394 | |
| | Батон | 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 | 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 | Огурец свежий | 50 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 7,0 | ТТК №88 | |
| | Суп с макаронными изделиями на кв | 180 | 2,7 | 2,0 | 15,2 | 90,0 | ТТК №88 | |
| | Птица, тушенная в соусе с овощами | 150 | 14,4 | 13,6 | 14,7 | 241,5 | ТТК №66 | 2011 |
| | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,0 | 0,0 | 15,5 | 61,9 | 376 | |
| | 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 рубленые | 70 | 11,6 | 15,2 | 11,0 | 234,5 | ТТК №61 | |
| | Каша рассыпчатая с овощами (гречневая) | 150 | 8,1 | 5,6 | 36,9 | 234,4 | 166 | 2011 |
| | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| | Хлеб пшеничный | 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: | | | 68,6 | 64,4 | 219,0 | 1 747,9 | | |

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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



| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 3 Вариант 11 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (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 завтрака | | 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 | 2011 |
| | 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 | ИЖРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) | 50 | 1,1 | 2,4 | 5,6 | 49,9 | 54 | 2011 |
| | КОЛЛЕТА 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 | 180/107 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,7 | 0,2 | 17,6 | 82,9 | | |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 467 | 2011 |
| 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 _____



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 12 | 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 завтрак | | 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 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,4 | 114,0 | 383 | 2011 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | | |
| Итого за обед | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 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

Согласовываю
Заведующий МОУ Детский сад № 302
МОУ



| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | 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 2011 2011 |
| | | 180 | 2,7 | 2,3 | 14,0 | 87,6 | 394 | |
| | | 30/5/20 | 2,3 | 3,7 | 27,4 | 156,7 | 2 | |
| 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 | |
| | | 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 | 2011 2011 2011 2011 2011 |
| | | 150 | 3,2 | 4,7 | 18,3 | 134,2 | 151 | |
| | | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | |
| | | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 478 | |
| | | 50 | 3,5 | 5,3 | 26,8 | 169,1 | | |
| 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 _____



Утверждаю, е р а ч н я, г. **Стекло**
 Федеральное государственное учреждение
 «Федеральный научный центр охраны здоровья детей»
 ОГРН: 103340023988

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

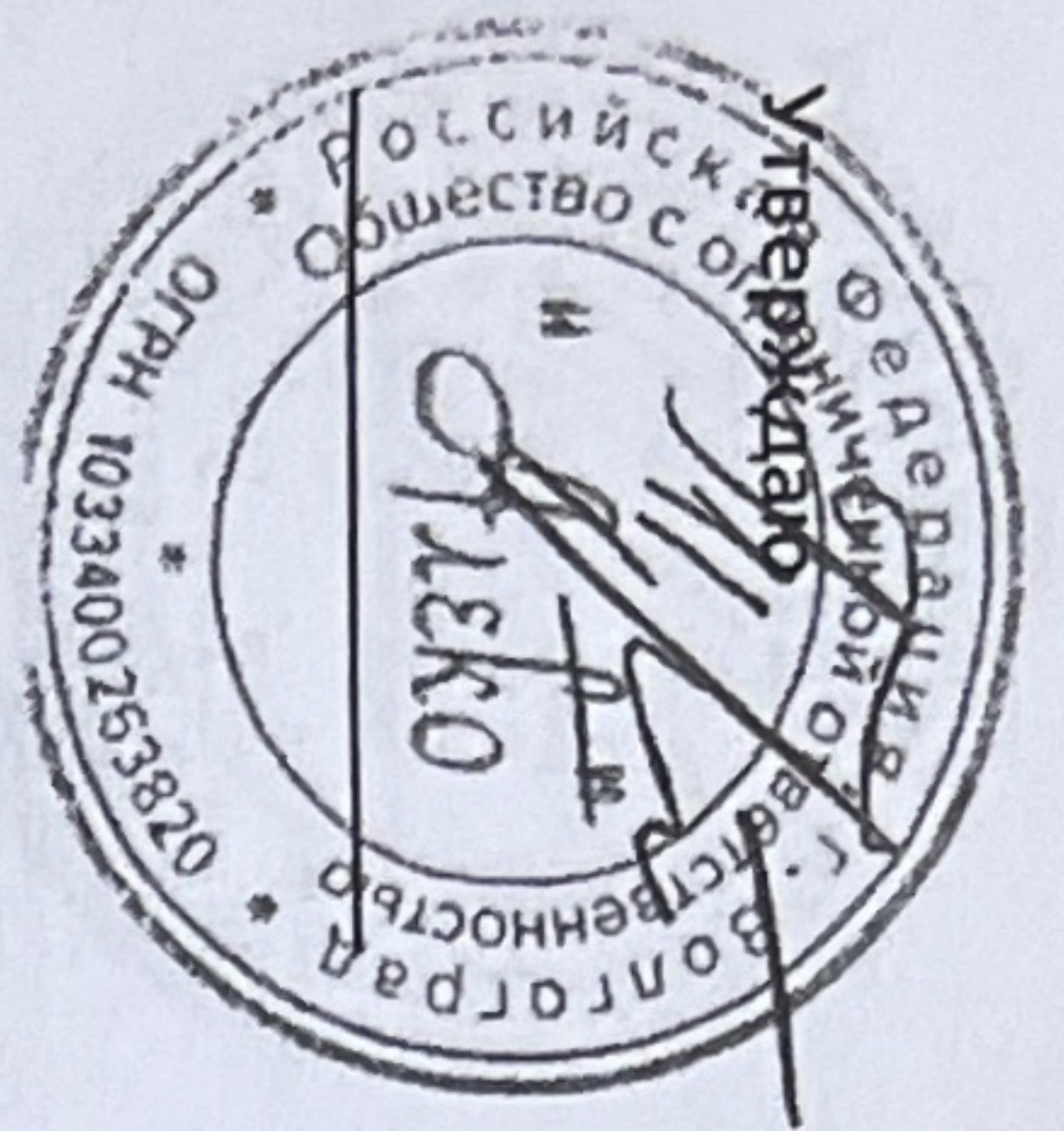
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Весна-Лето



Согласовываю
 Заведующий МОУ
 МОУ Детский сад № 302
 ОГРН: 103340023988

| 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 14 | Икра кабачковая консервированная | 50 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 59,5 | ТТК №72 | |
| | Омлет натуральный | 150 | 15,3 | 18,9 | 2,9 | 249,4 | ТТК №72 | 2011 |
| | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | |
| | 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 завтрака | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | | |
| Обед | Помидоры свежие | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12,0 | ТТК №28 | |
| | Борщ с капустой и картофелем на м/б | 180 | 2,0 | 3,7 | 8,8 | 78,5 | ТТК №28 | |
| | Голубцы ленивые | 140/30 | 12,8 | 12,3 | 12,0 | 217,4 | ТТК №75 | 2011 |
| | Компот из свежих плодов | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 | 372 | |
| | 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 | | 640 | 19,6 | 16,7 | 70,3 | 521,5 | | |
| 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 | 205 | 2011 |
| | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,6 | 0,3 | 18,1 | 88,3 | 398 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | |
| | Булочка ванильная | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 467 | 2011 |
| 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

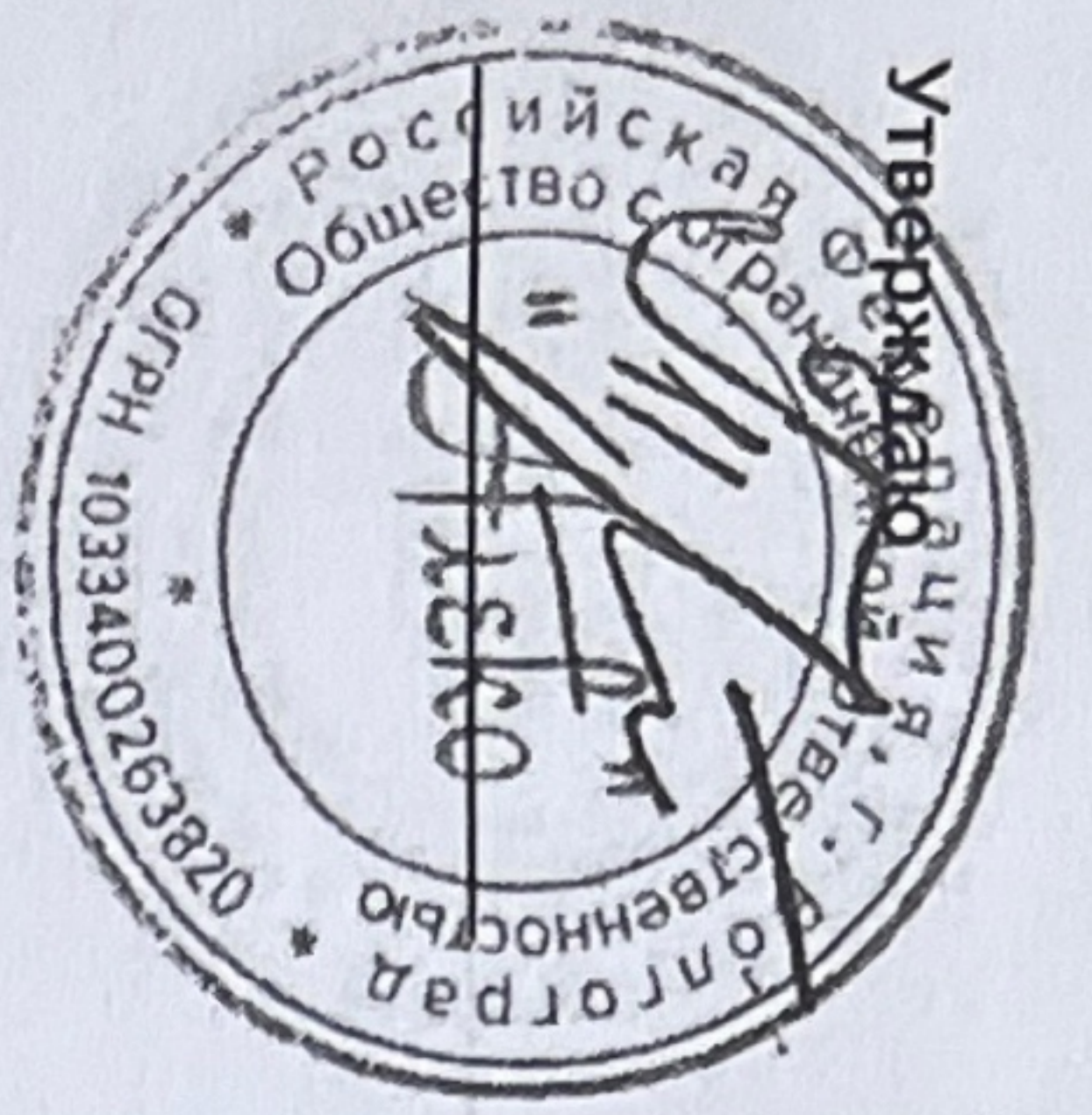
Весна-Лето

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



| 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 15 | Завтрак | 180 | 5,3 | 4,8 | 15,1 | 125,3 | ТТК №106 | 2011 |
| | | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 | 7 | 2011 |
| | | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,1 | 103,1 | 395 | 2011 |
| | | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | | |
| Итого за завтрак | БАТОН | 430 | 13,7 | 11,4 | 52,8 | 369,6 | | |
| 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 | | 50 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 59,5 | ТТК №44 | |
| | | 180 | 2,2 | 1,9 | 12,9 | 78,0 | ТТК №44 | |
| | | 150 | 28,9 | 31,2 | 24,8 | 499,1 | ТТК №67 | 2011 |
| | | 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 | | |
| Итого за обед | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 630 | 37,0 | 38,1 | 98,2 | 887,2 | | |
| Уплотненный полдник | | 70 | 11,6 | 15,2 | 11,0 | 234,5 | ТТК №61 | 2011 |
| | | 150 | 2,8 | 5,9 | 14,9 | 134,6 | 344 | 2011 |
| | | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | 2011 |
| | | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 478 | 2011 |
| | | 50 | 3,5 | 5,3 | 26,8 | 169,1 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ | 497 | 20,4 | 26,6 | 77,8 | 650,9 | | |
| Всего за день: | | | 71,9 | 76,9 | 247,8 | 1 998,9 | | |

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Согласовываю *В.С. 01.06.14*
 Заведующий МОУ *С.С. 01.06.14*
 Детский сад № 302
 * ОГРН 1033400263820 * ИНН 3445031919 * 1617171717

| 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 16 | Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) | 180 | 8,3 | 4,2 | 35,7 | 213,4 | ТТК №105 | 2011 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,1 | 103,1 | 395 | |
| | | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 30/5/20 | 2,3 | 3,7 | 27,4 | 156,7 | 2 | |
| | | 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) | 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 | ТТК №47 | 2011 |
| | | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б | 180 | 2,0 | 3,6 | 7,2 | 70,2 | ТТК №66 | |
| | | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 150 | 14,4 | 13,6 | 14,7 | 241,5 | 376 | |
| | | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 | | |
| | | 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 | 70 | 11,8 | 6,6 | 3,1 | 122,6 | ТТК №74 | 2011 |
| | | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,7 | 3,9 | 18,5 | 124,4 | 321 | |
| | | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 467 | |
| | | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 2011 | |
| 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 | | | |

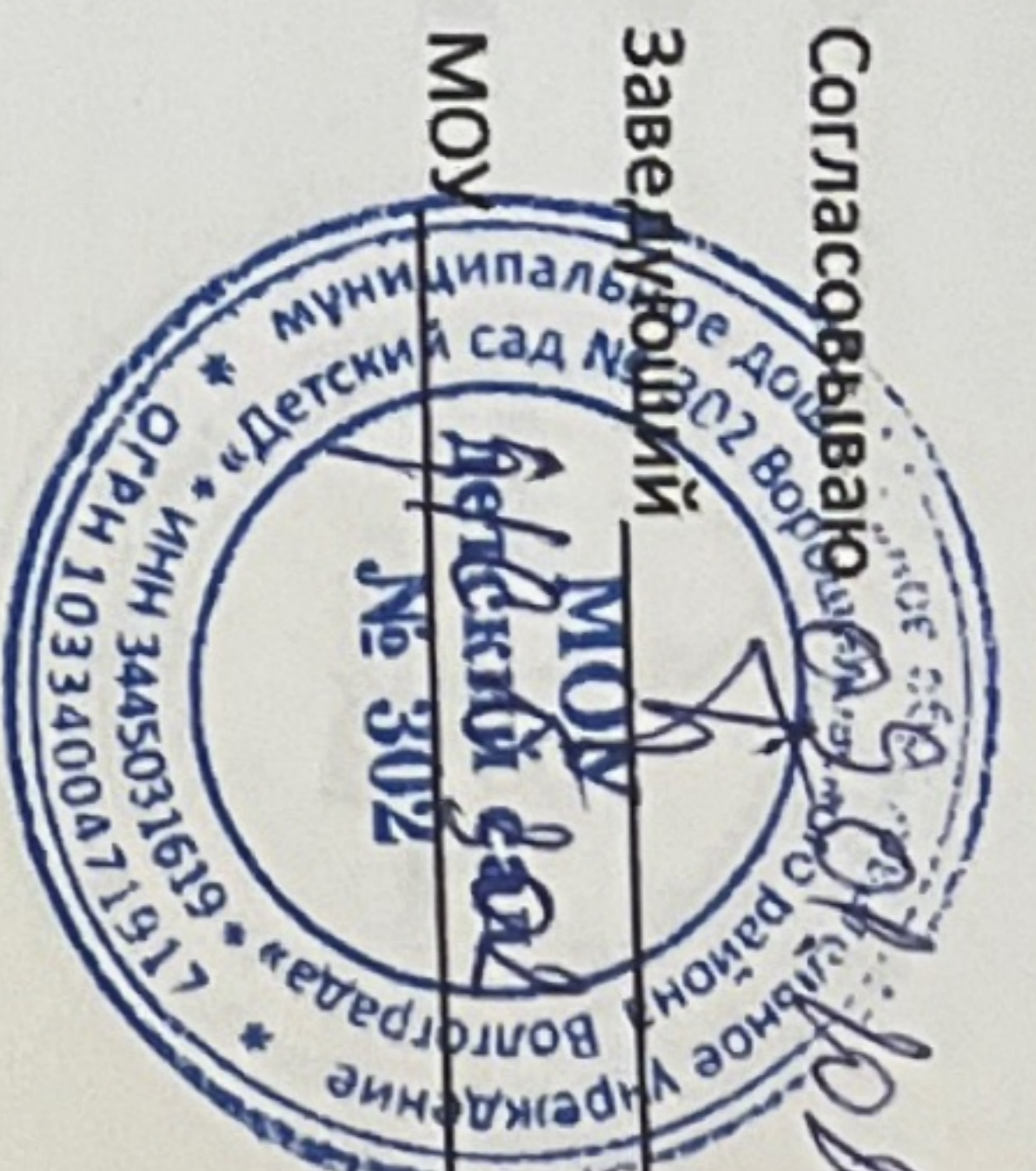
Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

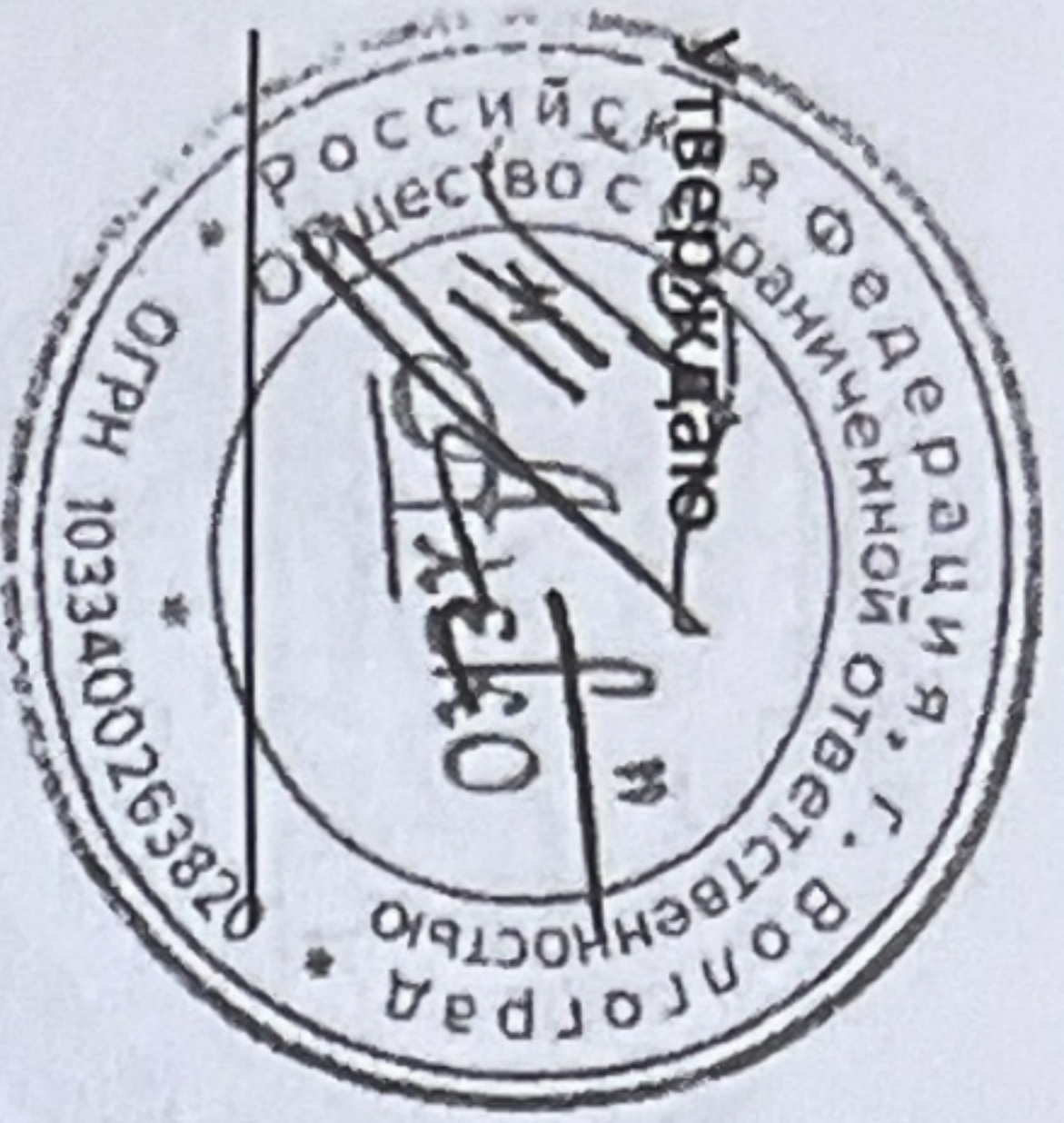
Весна-Лето

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 рецептур |
|---|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 4 | | | | | | | | |
| Вариант 17 | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША вязкая молочная (рисовая) | 180 | 2,7 | 7,2 | 28,4 | 196,2 | ТТК №102 | 2011 |
| | ЧАЙ с молоком или сливками | 180 | 2,7 | 2,3 | 14,0 | 87,6 | 394 | 2011 |
| | БУТЕРБРОД с сыром | 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 | | 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 |
| БОРЩ со сметаной | | 180/5 | 1,3 | 4,3 | 7,1 | 75,4 | ТТК №200 | |
| ФРИКАДЕЛКИ в соусе (говядина) | | 70/30 | 11,5 | 13,1 | 8,3 | 203,3 | ТТК №60 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ отварные с маслом | | 130 | 4,9 | 4,4 | 31,1 | 188,4 | 205 | 2011 |
| КИСЕЛЬ из повидла, джема, варенья | | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 | 383 | 2011 |
| ХЛЕБ ржаной | | 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 | | 150/60 | 28,1 | 21,3 | 30,1 | 439,7 | ТТК №151, 350 | 2011 |
| КЕФИР | | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | 401 | 2011 |
| БАТОН | | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 480 | 39,0 | 30,3 | 80,8 | 772,4 | | |
| Итого за день: | | | 71,0 | 71,3 | 251,1 | 1 976,6 | | |

Повар _____



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

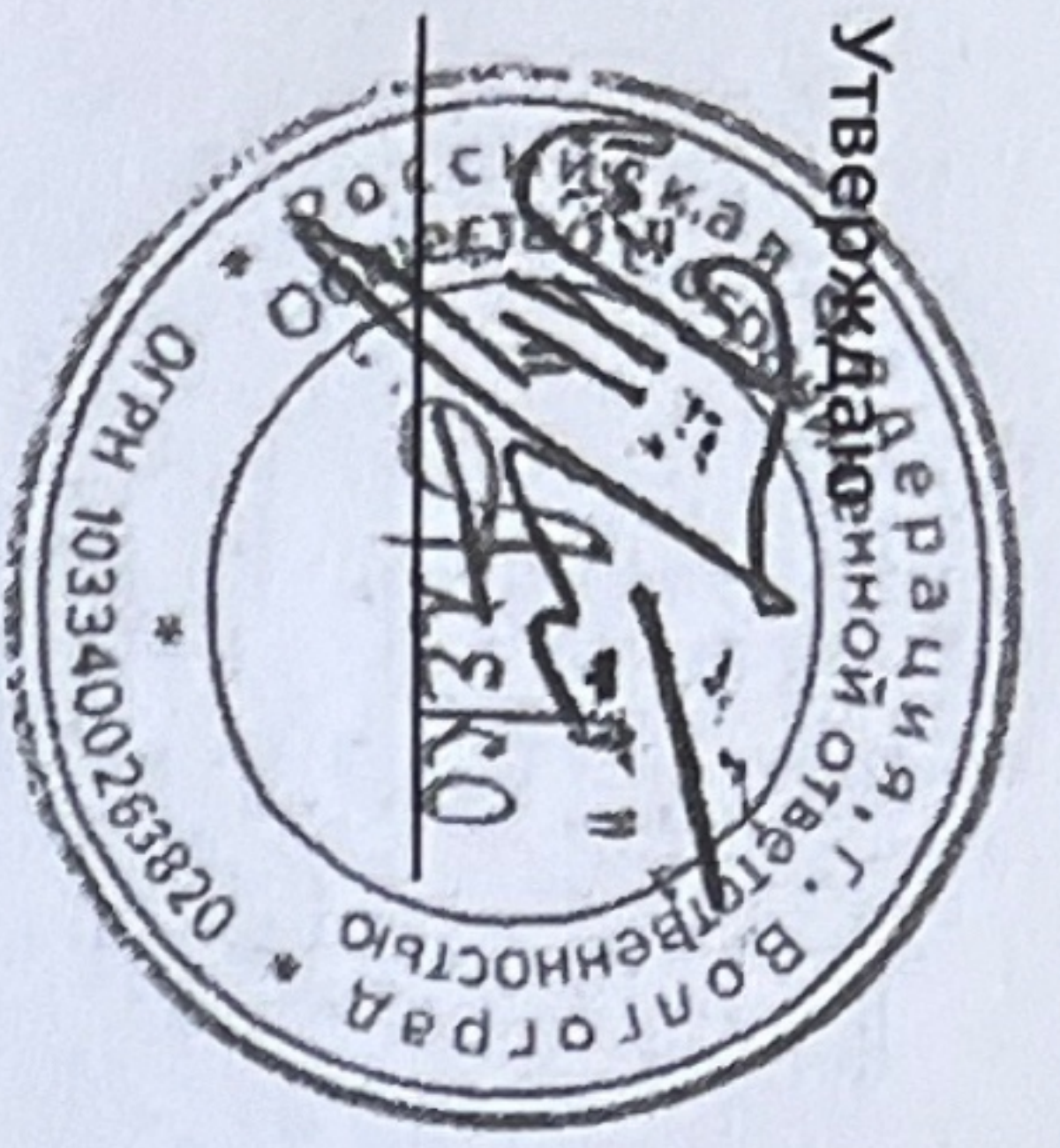
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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 4 Вариант 18 | ЗАВТРАК КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ) ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ СЫР (ПОРЦИЯМИ) 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 | | | | |
| | | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 | 7 | | | | |
| | | 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) СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 368 | 2011 | | | |
| | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 399 | | | | |
| | | 400 | 1,8 | 1,0 | 38,6 | 174,6 | | | | | |
| | | Итого за 2 завтрак | | | | | | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА К/Б 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 №87 | | | | |
| | | 150 | 28,9 | 31,2 | 24,8 | 499,1 | ТТК №67 | | | | |
| | | 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 | 2011 |
| | | | | 130 | 4,9 | 4,4 | 31,1 | | 188,4 | 205 | |
| | | | | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | | 41,7 | 393 | |
| 20 | 1,5 | | | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | | | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 50 | 4,0 | 3,0 | 29,6 | 160,9 | 473 | 2011 | | | |
| Итого за день: | | 497 | 20,9 | 19,9 | 91,4 | 642,3 | | | | | |
| | | | 72,7 | 68,6 | 267,0 | 2 002,1 | | | | | |

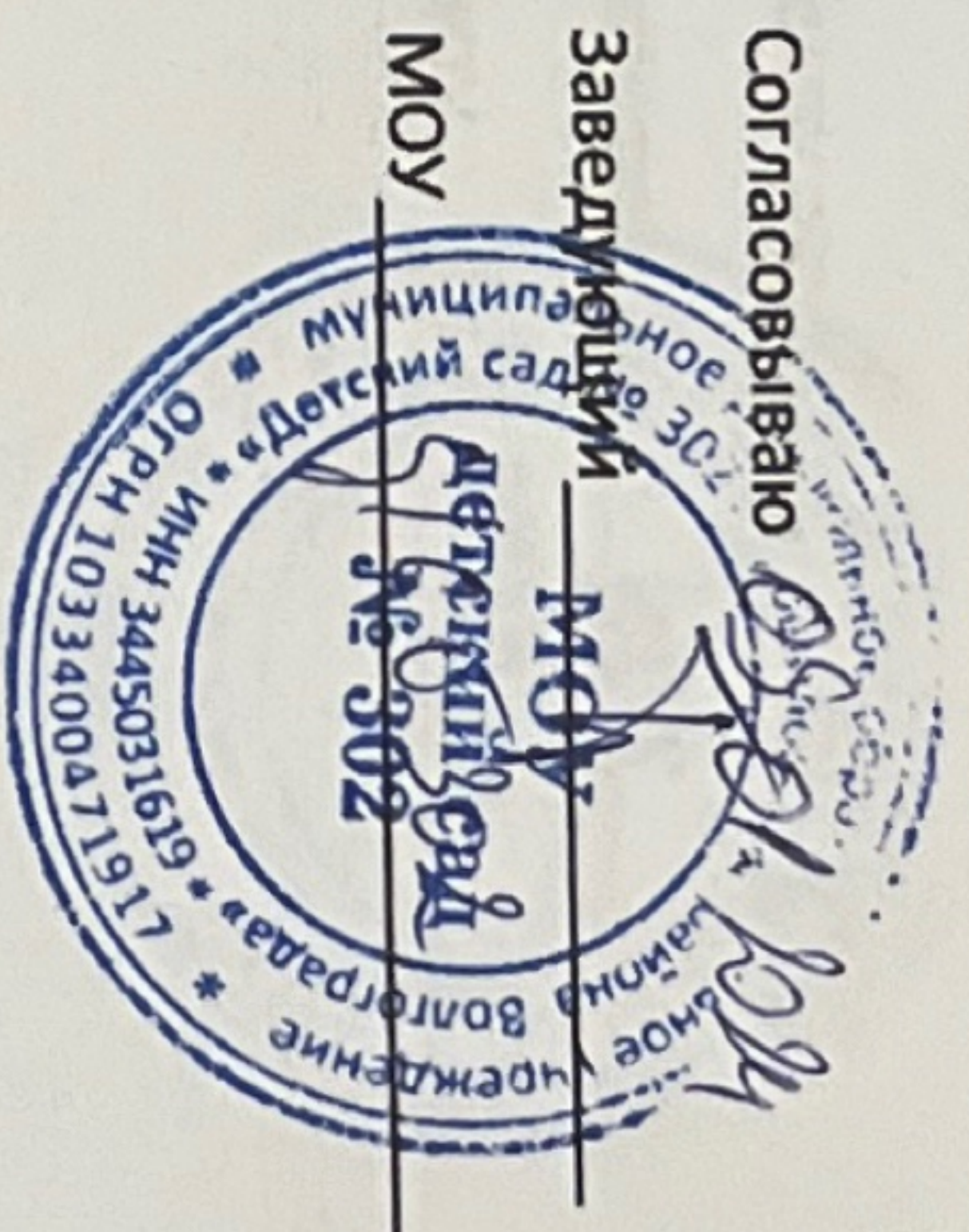
Повар _____



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 рецептур |
|---|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 4 | | | | | | | | |
| Вариант 19 | | | | | | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180 | 5,2 | 4,3 | 17,5 | 131,1 | ТТК №85 | |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,0 | 4,4 | 8,3 | 94,3 | 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 СВЕЖИЙ | | 50 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 7,0 | ТТК №44 | |
| СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ | | 180 | 2,2 | 2,0 | 12,2 | 77,2 | | |
| 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 СУШЕННЫХ 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: | | | 72,5 | 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 | № рецептур | Сборник рецептур | | |
|------------------------------|--|---------------------|--|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|------|--|
| | | | 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 | | | | |
| | | 430 | 15,2 | 8,1 | 78,5 | 447,5 | | | | |
| Итого за завтрак | | | | | | | | | | |
| 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 картофелем 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 | ТТК №28 | 2011 | | |
| | | 180 | 2,0 | 3,7 | 8,8 | 78,5 | ТТК №61 | | | |
| | | 70 | 11,6 | 15,2 | 11,0 | 234,5 | 344 | | | |
| | | 150 | 2,8 | 5,9 | 14,9 | 134,6 | 383 | | | |
| | | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 | | | | |
| | | 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 | | | | |
| | | Итого за обед | | | | | | | | |
| | | 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 | | | |
| 190/10 | 0,1 | | | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | | | |
| 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 _____