



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ ЗАПЕЧЕНО
Лето-Весна
 для измерения раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 3 ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ	140/5	3,7	4,4	24,2	150,9	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
Итого за прием пищи:		322	5,3	5,0	41,2	229,0	
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
Итого за прием пищи:		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,33	0,07	1	5,6	67
	№67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5	1,3	4,3	6,0	70,5	67
	№276 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	21,3	20,3	18,8	343,5	276
	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
Итого за прием пищи:		20	1,5	0,1	10,0	47,4	
Итого за прием пищи:		585	27,8	25,3	66,5	609,7	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№230 ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	110	15,2	11,8	16,5	241,7	230
	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,0	0,0	5,1	20,5	362
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	№473 БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,0	3,1	29,0	160,2	473
Итого за прием пищи:		367	20,4	15,0	67,6	497,9	
Итого за прием пищи:			54,5	45,9	191,0	1411,8	

Повар _____



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	№ рецептур	Сборные рецепты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 1 День 3	КАШЛА ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
	Итого за завтрак		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 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
	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 ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	Итого за обед		40	1,5	0,1	9,7	46,0	
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	647	2,6	0,4	17,0	81,6		
	КОТЛЕТЫ, БИГУЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61/№354	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
	КАШЛА РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	130	7,0	4,8	32,0	203,0	166	2011
	Итого за Уплотненный полдник		180	0,1	0,1	20,9	85,0	372
Всего за день:		530	24,5	23,6	101,0	731,6		
	Повар		56,3	46,1	244,9	1 653,1		

Утверждаю



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Согласовываю
Заведующий
МОУ *СШ №1*



Примем пищи	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Неделя 1 День 3	ЗАВТРАК КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011		
		БАТОН	180/10	0,1	0,0	9,8	39,4		392	
		ХЛЕБ ВАРЕННЫЕ №213	20	1,5	0,6	10,3	52,4		213	
Итого за завтрак		445	5,5	5,0	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			94,3
		ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79	150	10,0	6,8	25,3	215,8			215,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7			393
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
Итого за обед		40	2,6	0,4	17,0	81,6				
ПОЛДНИК	ПЕЧЕНЬЕ	647	16,4	12,5	72,5	486,4				
Итого за Полдник	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	50	3,8	4,9	37,2	208,5				
Ужин	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	ТТК №61, 352	2011	
		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354	250	6,8	7,4	52,8	305,8			
		КАША РАССОЛЧУГАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПЕЧЕНЬЕ) №166	60	1,0	1,9	6,2	47,8			324
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0			
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	7,0	4,8	32,0	203,0			166
Итого за Ужин		60	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011		
2. УЖИН	КЕФИР №401	120	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				



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна

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



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Неделя 1 День 3	ЗАВТРАК КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	170/5	4,3	4,5	27,6	167,7	168		
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392		
		№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	7		
Итого за завтрак		15	3,4	4,3	0,0	53,0				
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	420	10,0	9,7	52,5	335,6				
Итого за 2 завтрак		160	0,6	0,6	15,7	75,2	368			
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	№67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	160	0,6	0,6	15,7	75,2			
		№276 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	60	0,5	0,1	1,5	8,1			
		№276 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67		
		№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	23,7	22,6	20,8	381,4	276		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
		Итого за обед	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
			705	32,3	28,5	83,5	725,2			
		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№230 ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	140/5	18,2	13,0	21,0	285,8	230
				ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	30	0,0	0,0	5,1	20,5	362
БАТОН НАРЕЗНОЙ	180/10			0,1	0,0	10,0	40,2	392		
№473 БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	20			1,5	0,6	10,0	54,0			
Итого за уплотненный полдник	50			4,0	3,1	29,0	160,2	473		
Всего за день		435	23,8	16,7	75,1	554,7				
Повар			66,7	55,5	226,8	166,7				

Согласовываю
Заведующий
МОУ

МОУ
детский сад № 379
г. Волгоград



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№ 10-Весна

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю
Заведующий
№ 379

Принем пищи	Принем 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	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6	213	2011	
Итого за завтрак		405	13,2	9	47,2	323,4			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011	
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1			
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,8	4,2			
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10	1,5	5	7,5	90	ТТК №28		
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК №79		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393	2011	
	ХЛЕБ РУЖАНДИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46			
		540	14,6	12,1	59,1	427,2			
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40	0,6	1,4	4	33,4	324	2011	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ	50/30	6,7	9,7	16,9	167,96	ТТК №61, №354	2011	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕПЧЕВАЯ) №166	110	5,7	6,4	26,3	191,4	166	2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86	372	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71			
Итого за уплотненный полдник		440	15,3	17,8	82,6	547,76			
Всего за День:			44	39,1	206,6	1373,46			

Повар _____