



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна
для детей 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования



Согласовываю
 Заведующий
 МОУ *[Signature]*
 МОУ *[Signature]*

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 5							
ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	140/5	3,6	5,2	19,3	139,3	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	1
Итого за прием пищи:		342	6,1	12,7	41,5	304,5	
2 ЗАВТРАК							
Итого за прием пищи:	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ягодный)	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399
		150	0,8	0,2	14,7	66,9	
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
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
Итого за прием пищи:		585	27,1	25,2	69,2	614,6	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	№151 КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	160	3,8	6,0	22,0	165,4	151
	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	9,1	6,8	8,3	129,2	282
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ГОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	ПЕЧЕНИ: с	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
Итого за прием пищи:		427	16,0	14,9	62,2	453,5	
Всего за День:			50,0	53,0	187,6	1 439,5	

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 БЕЛОКОУЧАННОЙ 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			



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Согласовываю
Заведующий
МОУ *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 КИБ 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		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		630	36,9	36,2	99,8	879,0		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011
Итого за Полдник		250	7,7	8,2	53,7	321,1		
Ужин	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	КОТЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ 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		



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна

для аллергиков 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 5	ЗАВТРАК КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗАЯ №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10 №1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	170/5	4,1	5,5	22,1	154,3	168
		190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
		30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	1
		415	6,6	13,0	47,2	331,3	
		Итого за завтрак					
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (облочный) ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие) №67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №276 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №372 КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399
		180	0,9	0,2	17,7	80,3	
		60	0,5	0,1	1,5	8,1	
		180/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67
		200	23,7	22,6	20,8	381,4	276
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		30	2,3	0,2	15,1	71,0	
		705	31,5	28,4	86,7	730,9	
		Итого за обед					
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№151 КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬЕ	180	4,4	6,7	24,8	185,4	151
		80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282
		190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
		40	3,1	0,2	20,1	94,7	
		30	2,3	2,9	22,3	125,1	
Итого за уплотненный полдник		535	22,7	22,8	88,8	659,1	
	Итого за день		31,7	64,4	240,4	1 801,6	
Повар							

Согласовываю
Заведующий
МОУ *В.Е. Н. 379*

МОУ
Детский сад
№ 379



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

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна

Согласовываю
Заведующий
МОН
Детский сад
№ 379

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белк., г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2011	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011	
Итого за завтрак		355	11	10,1	62,2	387,2			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КБ ТТК №87	180	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87/1		
	ПЛОВ ИЗ ПИЦЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67		
	КАСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
Итого за обед		40	3,1	0,2	20,1	94,7			
Уплотненный	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	520	17,9	20,5	100,4	617,5			
Уплотненный	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	30	0,6	2,7	2,3	35,7	ТТК №77		
	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	50	4,9	5,7	4,8	64,1	151	2011	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	120	2,4	3,8	14,6	108,9	398	2011	
Итого за уплотненный		180	0,6	0,3	18,1	88,3			
Итого за день:		30	2,3	0,2	15,1	71			
		410	10,7	12,6	54,4	365,9			
Всего за день:			40,5	43,4	234,7	1445,7			

Повар