



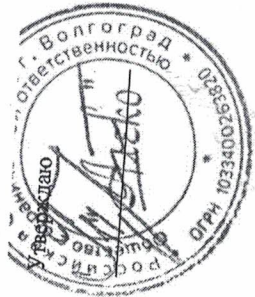
Согласовываю
Заведующий
МОУ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 | Неделя 1 | | | | | | | |
| | День 1 | | | | | | | |
| | Итого за завтрак | 180 | 4,3 | 4,4 | 15,0 | 118,0 | ТТК №107 | |
| 2 Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107 | 200 | 3,0 | 2,5 | 15,6 | 97,3 | 394 | 2011 |
| | Итого за 2 завтрак | 420 | 2,4 | 7,5 | 15,2 | 145,8 | 1 | 2011 |
| Обед | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 | 200 | 9,7 | 14,4 | 45,8 | 361,1 | | |
| | Итого за обед | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 399 | 2011 |
| Итого за Полдник | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20 | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | | |
| | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЛБ ТТК №88 | 50 | 0,8 | 2,4 | 4,5 | 44,1 | 20 | 2011 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 | 180 | 2,7 | 2,1 | 14,5 | 89,2 | ТТК №88 | |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376 | 150 | 17,8 | 16,7 | 15,6 | 287,3 | ТТК №7 | |
| | Итого за обед | 180 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 | 376 | 2011 |
| Полдник | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | | |
| | Итого за Полдник | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | |
| Ужин | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 | 630 | 26,1 | 21,7 | 79,5 | 624,4 | | |
| | Итого за Ужин | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 467 | 2011 |
| Итого за 2 Ужин | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,4 | 114,0 | 383 | 2011 |
| | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62 | 250 | 4,2 | 3,9 | 57,3 | 281,3 | | |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 | 70 | 11,5 | 11,6 | 11,5 | 197,9 | ТТК №62 | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 130 | 2,7 | 3,9 | 18,5 | 124,4 | 321 | 2011 |
| | Итого за 2 Ужин | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| Итого за день: | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | | |
| | Итого за день: | 450 | 18,1 | 15,8 | 64,9 | 480,1 | | |
| Товар | КЕФИР №401 | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 | 401 | 2011 |
| | Итого за день: | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 | | |
| | | | 64,2 | 60,4 | 274,1 | 1 922,8 | | |



Согласовываю
Заведующий
МОУ _____

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 рецептов |
|--------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72 | 150 | 15,3 | 18,9 | 2,9 | 249,4 | ТТК №72 | |
| | МОЛОКО КИпяченое №400 | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 400 | 2011 |
| | БАТОН | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | | |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 400 | 24,7 | 25,3 | 37,9 | 485,2 | | |
| Итого за завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | |
| 2 Завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | |
| Итого за 2 завтрак | | 50 | 0,7 | 2,9 | 4,1 | 45,6 | 33 | 2011 |
| | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 | 180 | 2,2 | 2,0 | 12,2 | 77,2 | ТТК №44 | |
| | СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44 | 140/30 | 12,8 | 12,3 | 12,0 | 217,4 | ТТК №75 | |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75 | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 | 383 | 2011 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 650 | 20,6 | 17,7 | 84,9 | 590,8 | | |
| Итого за обед | | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | | |
| Подник | | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| Итого за Подник | | 250 | 3,9 | 4,9 | 47,0 | 247,9 | | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ | 150/60 | 22,0 | 19,0 | 25,3 | 376,7 | ТТК №157, | 2011 |
| | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/350 | 200 | 3,9 | 3,3 | 16,7 | 113,2 | 350 | 2011 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ №397 | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 397 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 450 | 29,0 | 22,5 | 62,1 | 584,6 | | |
| Итого за Ужин | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 | 401 | 2011 |
| | КЕФИР №401 | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 | | |
| Итого за день: | | 84,1 | 75,6 | 257,9 | 2 092,2 | | | |

зар



Согласовываю
Заведующий
МОУ *№15*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 | Сборные рецепты |
|--------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|-----------------|
| | | | 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 | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ. ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| | 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 2 завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ | 445 | 14,4 | 9,8 | 51,8 | 351,7 | | |
| Обед | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 399 | 2011 |
| | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | | |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28 | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 | | |
| | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) | 180/10 | 1,7 | 5,1 | 9,2 | 94,3 | ТТК №28 | |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 150 | 10,0 | 6,8 | 25,3 | 215,8 | ТТК №79 | |
| Итого за обед | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | |
| | | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | |
| Полдник | ПЕЧЕНЬЕ | 647 | 16,4 | 12,5 | 72,1 | 485,9 | | |
| Итого за Полдник | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | | |
| Ужин | | 200 | 3,0 | 2,5 | 15,6 | 97,3 | 394 | 2011 |
| | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324 | 250 | 6,8 | 7,4 | 52,8 | 305,8 | | |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПШЕНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ | 60 | 1,0 | 1,9 | 6,2 | 47,8 | 324 | 2011 |
| | СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354 | 70/30 | 12,0 | 16,4 | 12,7 | 257,0 | ТТК №61, 354 | 2011 |
| Итого за Ужин | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ТРЕХНЕВАЯ) №166 | 130 | 7,0 | 4,8 | 32,0 | 203,0 | 166 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 | 372 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,4 | 0,4 | 29,2 | 137,8 | | |
| Итого за 2 ужин | КЕФИР №401 | 530 | 24,5 | 23,6 | 101,0 | 731,6 | | |
| Итого за день: | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 | 401 | 2011 |
| | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 | | |
| | | 68,2 | 57,9 | 304,3 | 2 050,0 | | | |



Удостоверено
 02.09.2010
 ОГРН 1023400000000



Согласовываю
 Заведующий
 МОУ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № репертура | Сборник рецептур |
|--------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106 | 180 | 5,3 | 4,8 | 15,1 | 125,3 | ТТК №106 | |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | 2011 |
| | БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 | 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 №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 СОЛЕННЫЕ | 60 | 0,7 | 0,0 | 1,4 | 8,1 | | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б ТТК №87 | 180 | 4,7 | 3,9 | 13,6 | 110,3 | ТТК №87 | |
| | ЛЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65 | 70/30 | 10,3 | 12,4 | 11,0 | 205,3 | ТТК №65 | |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 | 130 | 4,9 | 4,4 | 31,1 | 188,4 | 205 | 2011 |
| | 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 | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | |
| Итого за обед | | 730 | 24,7 | 21,2 | 99,3 | 701,6 | | |
| Полдник | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473 | 50 | 4,0 | 3,0 | 29,6 | 160,9 | 473 | 2011 |
| Итого за Полдник | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,4 | 114,0 | 383 | 2011 |
| Ужин | КОГЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62 | 250 | 4,1 | 3,0 | 58,0 | 274,9 | | |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 | 70 | 11,5 | 11,6 | 11,5 | 197,9 | ТТК №62 | |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 130 | 2,7 | 3,9 | 18,5 | 124,4 | 321 | 2011 |
| Итого за Ужин | БАТОН | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | 2011 |
| | | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 117,9 | | |
| Ужин | КЕФИР №401 | 442 | 17,8 | 16,8 | 63,1 | 481,9 | | |
| Итого за 2 Ужин | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 | 401 | 2011 |
| Итого за день: | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 | | |
| вар | | | 64,6 | 58,5 | 291,6 | 1 983,6 | | |



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 | КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) 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 | | |
| Итого за 2 завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 200 | 1.0 | 0.2 | 19.6 | 83.4 | 399 | 2011 |
| | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20 | 200 | 1.0 | 0.2 | 19.6 | 83.4 | | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б ТТК №87 | 50 | 0.8 | 2.4 | 4.5 | 44.1 | 20 | 2011 |
| Итого за обед | КИСЕЛЬ ИЗ ПИЩИ ТТК №67 | 180 | 2.3 | 2.1 | 13.9 | 85.2 | ТТК №87 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 150 | 28.9 | 31.2 | 24.8 | 499.1 | ТТК №67 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 180 | 0.1 | 0.0 | 25.7 | 102.6 | 383 | 2011 |
| Полдник | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102.0 | | |
| | КАКАО С МОЛОКОМ №397 | 20 | 1.5 | 0.1 | 9.7 | 46.0 | | |
| | КАКАО С МОЛОКОМ №397 | 630 | 36.9 | 36.2 | 99.8 | 879.0 | | |
| Итого за Полдник | | 50 | 3.8 | 4.9 | 37.2 | 208.5 | | |
| Ужин | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 200 | 3.9 | 3.3 | 16.5 | 112.6 | 397 | 2011 |
| | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77 | 250 | 7.7 | 8.2 | 53.7 | 321.1 | | |
| | КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151 | 50 | 1.0 | 4.5 | 3.9 | 59.5 | ТТК №77 | |
| Итого за Ужин | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 | 70 | 9.5 | 6.9 | 6.8 | 135.8 | 151 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 130 | 2.8 | 4.1 | 15.9 | 116.8 | 398 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 180 | 0.6 | 0.3 | 18.1 | 88.3 | | |
| Итого за 2 Ужин | КЕФИР №401 | 40 | 3.1 | 0.2 | 20.1 | 94.7 | | |
| Итого за 2 Ужин | | 470 | 17.0 | 16.0 | 64.8 | 495.1 | | |
| Всего за день: | | 180 | 5.1 | 4.4 | 7.0 | 92.5 | 401 | 2011 |
| | | 180 | 5.1 | 4.4 | 7.0 | 92.5 | | |
| | | 80.9 | 76.6 | 318.4 | 2 328.5 | | | |

Товар



Согласовываю
Заведующий
МОУ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83 | 180 | 7,3 | 4,2 | 31,4 | 191,3 | ТТК №83 | |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | 2011 |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | | |
| Итого за завтрак | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 | 7 | 2011 |
| | | 417 | 12,1 | 8,1 | 56,8 | 348,0 | | |
| Итого за 2 завтрака | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 368 | 2011 |
| | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 | | |
| | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЛБ ТТК №88 | 180 | 2,7 | 2,1 | 14,5 | 89,2 | ТТК №88 | |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75 | 140/50 | 13,2 | 13,1 | 13,4 | 234,4 | ТТК №75 | |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ 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 | | |
| | | 720 | 23,4 | 16,0 | 90,6 | 612,4 | | |
| Полдник | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467. | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 467 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| | | 250 | 4,2 | 3,9 | 38,7 | 206,7 | | |
| 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 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,3 | 0,3 | 21,9 | 103,4 | | |
| Итого за Ужин | | 452 | 22,8 | 19,0 | 72,3 | 558,7 | | |
| | Итого за 2 Ужин | 180 | | | | | | |



Согласовываю
Заведующий
МОУ *Д/С*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 7 | | | | | | | | |
| 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 | 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, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | | |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | | 2011 |
| Обед | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ | 50 | 0,6 | 0,0 | 1,2 | 6,8 | | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202 | 180/25 | 6,6 | 6,3 | 12,8 | 134,6 | ТТК №202 | |
| | МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ | 150/30 | 15,2 | 9,0 | 33,5 | 297,2 | ТТК №64, 348 | 2011 |
| | ТОМАТНЫМ ТТК №64/№348 | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 | | 2011 |
| | КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 655 | 25,1 | 15,8 | 85,4 | 606,2 | | |
| Итого за обед | | | | | | | | |
| Полдник | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | | |
| Итого за Полдник | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,1 | 98,1 | | |
| | | 250 | 4,5 | 5,2 | 57,3 | 306,6 | | 2011 |
| | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73 | 70 | 11,3 | 4,4 | 2,1 | 97,7 | ТТК №73 | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 150 | 3,1 | 4,6 | 21,4 | 143,9 | | 2011 |
| | БАТОН | 200 | 3,0 | 2,5 | 15,6 | 97,3 | | 2011 |
| Итого за Ужин | | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | | |
| | КЕФИР №401 | 460 | 20,4 | 12,7 | 59,7 | 443,7 | | |
| Итого за 2 ужин | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 | | |
| Итого за день: | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 | | 2011 |
| | | | 74,8 | 62,6 | 261,0 | 1959,3 | | |



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

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



Согласовываю
Заведующий
МОУ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 рецептов |
|-------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105 | 180 | 8,3 | 4,2 | 35,7 | 213,4 | ТТК №105 | |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 180 | 5,0 | 4,4 | 8,3 | 94,3 | 400 | 2011 |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 | 7 | 2011 |
| Итого за завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 400 | 17,9 | 12,5 | 59,4 | 422,7 | | |
| Обед | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 399 | 2011 |
| | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | | |
| Итого за обед | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28 | 50 | 0,7 | 2,9 | 4,1 | 45,6 | 33 | 2011 |
| | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68 | 180/10 | 1,7 | 5,1 | 9,2 | 94,9 | ТТК №28 | |
| | ХЛЕБ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 150 | 19,6 | 11,4 | 16,9 | 276,5 | ТТК №68 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 | 383 | 2011 |
| Полдник | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | | |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | |
| Итого за Полдник | САХАР | 640 | 26,9 | 19,9 | 86,8 | 667,6 | | |
| Ужин | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 467 | 2011 |
| | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| Итого за Ужин | ТТК №151/№351 | 250 | 4,2 | 3,9 | 38,7 | 206,7 | | |
| Итого за день: | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 | 150/60 | 27,9 | 20,3 | 32,5 | 438,2 | ТТК №151, 351 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,1 | 98,1 | 398 | 2011 |
| Итого за 2 ужина | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | |
| | КЕФИР №401 | 450 | 31,7 | 20,8 | 72,7 | 631,0 | | |
| Итого за 2 дня: | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 | 401 | 2011 |
| | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 | | |
| Итого за 20 дней: | | 86,8 | 61,7 | 284,2 | 2 103,9 | | | |



Согласовываю
Заведующий
МОУ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 | Сборные рецепту |
|--------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|-----------------|
| | | | 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 |
| | 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, СОК 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 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 50 | 0.4 | 0.1 | 0.9 | 6.5 | | |
| | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б 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 СУШЕНЫХ 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 | 88.4 | 599.9 | | |
| Полдник | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3.8 | 4.9 | 37.2 | 208.5 | | |
| Итого за Полдник | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 200 | 3.1 | 2.4 | 17.0 | 103.1 | 395 | 2011 |
| Ужин | КОГЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПИШЕЦЫ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 | 250 | 6.9 | 7.3 | 54.2 | 311.6 | | |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 | 70 | 11.6 | 15.2 | 11.0 | 234.5 | ТТК №61 | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 150 | 8.1 | 5.6 | 36.9 | 234.4 | 166 | 2011 |
| Итого за Ужин | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 190/10 | 0.1 | 0.0 | 9.8 | 39.4 | 392 | 2011 |
| | КЕФИР №401 | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | | |
| Итого за 2 ужин | | 450 | 22.1 | 21.0 | 72.8 | 579.3 | | |
| Итого за день: | | 180 | 5.1 | 4.4 | 7.0 | 92.5 | 401 | 2011 |
| Итого за день: | | 180 | 5.1 | 4.4 | 7.0 | 92.5 | 401 | 2011 |
| Итого за день: | | 80.6 | 76.1 | 279.8 | | 2 151.5 | | |



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 | | | |
| Неделя 3 | | | | | | | | |
| День 11 | | | | | | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (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 |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 | 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) №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 | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ | 50 | 0,6 | 0,0 | 1,2 | 6,8 | | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87 | 180 | 2,4 | 2,1 | 13,9 | 85,7 | ТТК №87 | |
| | МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64 | 150 | 14,8 | 7,6 | 31,5 | 272,7 | ТТК №64 | |
| | КОМПОТ 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 | 11,8 | 105,8 | 648,7 | | |
| 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 РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№355 | 50 | 1,1 | 2,4 | 5,6 | 49,9 | 54 | 2011 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 | 70/50 | 12,4 | 13,5 | 15,1 | 238,4 | ТТК №62, | 2011 |
| | ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393 | 150 | 3,1 | 4,6 | 21,4 | 143,9 | 321 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | 2011 |
| Итого за Ужин | | 35 | 2,7 | 0,2 | 17,6 | 82,9 | | |
| | | 552 | 19,5 | 20,7 | 69,7 | 556,8 | | |
| Итого за 2 ужина | КЕФИР №401 | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 | 401 | 2011 |
| Итого за день: | вар | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 | 401 | 2011 |
| | | | 63,4 | 55,7 | 306,9 | 2 039,1 | | |



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83 | 180 | 7,3 | 4,2 | 31,4 | 191,3 | ТТК №83 | |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213 | 45 | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 | 213 | |
| | МОЛОКО КИпяЩЕНОЕ №400 | 180 | 5,0 | 4,4 | 8,3 | 94,3 | 400 | |
| | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 2011 | |
| Итого за завтрак | | 425 | 19,3 | 14,2 | 50,3 | 406,6 | | |
| 2 Завтрак | ЯБЛОКИ. ФАШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388 | 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 СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ №33 | 60 | 0,8 | 3,5 | 4,9 | 54,6 | 33 | 2011 |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК | 200/10 | 1,7 | 5,5 | 7,5 | 92,3 | ТТК №47 | |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 | 80 | 13,3 | 13,4 | 12,6 | 226,5 | ТТК №61 | |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ТРЕЧЕНВАЯ) №166 | 150 | 8,1 | 5,6 | 36,9 | 234,4 | 166 | |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА. ВАРЕНЬЯ №383 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,4 | 114,0 | 383 | |
| Итого за обед | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | | |
| Полдник | ПЕЧЕНЬЕ | 750 | 27,3 | 28,4 | 111,5 | 823,8 | | |
| Итого за Полдник | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | | |
| | | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | |
| Ужин | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351 | 250 | 3,9 | 4,9 | 47,0 | 247,9 | | |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 150/60 | 24,4 | 18,2 | 41,4 | 437,3 | ТТК №156, 351 | |
| Итого за Ужин | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | |
| | | 45 | 3,3 | 0,3 | 21,9 | 103,4 | | |
| Итого за 2 ужин | КЕФИР №401 | 452 | 27,9 | 18,5 | 73,3 | 582,4 | | |
| Итого за 2 ужин | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 | 401 | |
| Итого за день: | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 | 2011 | |
| Итого за день: | | | 84,2 | 70,9 | 321,0 | 2 290,2 | | |



Согласовываю
Заведующий
МОУ *Детский сад №15*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 | | | |
| Неделя 3 | | | | | | | | |
| День 13 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2 | 180 180 30/5/20 415 | 8,3 2,7 2,3 13,3 | 4,2 2,3 3,7 10,2 | 35,7 14,0 27,4 77,1 | 213,4 87,6 156,7 457,7 | ТТК №105 394 2 | 2011 2011 2011 |
| 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 СОЛЕННЫЙ | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 | | |
| | СУП С МАКАРОННЫМИ 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 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | |
| Итого за обед | | 720 | 21,9 | 20,1 | 89,2 | 636,7 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478 | 50 | 3,5 | 5,3 | 26,8 | 169,1 | 478 | 2011 |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА №398 | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,1 | 98,1 | 398 | 2011 |
| Итого за Полдник | | 250 | 4,2 | 5,6 | 46,9 | 267,2 | | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74 | 70 | 11,8 | 6,6 | 3,1 | 122,6 | ТТК №74 | |
| | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151 | 150 | 3,2 | 4,7 | 18,3 | 134,2 | 151 | 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 | | |
| | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478 | 50 | 3,5 | 5,3 | 26,8 | 169,1 | 478 | 2011 |
| Итого за Ужин | | 450 | 20,9 | 16,8 | 73,1 | 536,3 | | |
| 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 | | |
| Итого за день: | | | 66,4 | 57,3 | 312,9 | 2 073,8 | | |



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 3 | | | | | | | | |
| День 14 | | | | | | | | |
| 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 | 190/10 | 0.1 | 0.0 | 9.8 | 39.4 | | 2011 |
| | 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, сок яблочно-абрикосовый | 200 | 1.0 | 0.2 | 19.6 | 83.4 | | |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 1.0 | 0.2 | 19.6 | 83.4 | | 2011 |
| Обед | Помидоры соленые | 50 | 0.6 | 0.0 | 1.2 | 6.8 | | |
| | Борщ с капустой и картофелем на м/б ТТК №28 | 180 | 2.0 | 3.7 | 8.8 | 78.5 | ТТК №28 | |
| | Голубцы ленивые ТТК №75 | 140/50 | 13.2 | 13.1 | 13.4 | 234.4 | ТТК №75 | |
| | Компот из свежих плодов №372 | 180 | 0.1 | 0.1 | 20.9 | 86.0 | | 2011 |
| Итого за обед | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.1 | 9.7 | 46.0 | | |
| Полдник | Булочка ванильная №467 | 660 | 20.0 | 17.4 | 71.0 | 533.3 | | |
| Итого за Полдник | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом | 50 | 4.1 | 3.9 | 28.9 | 167.3 | | |
| | | 190/10 | 0.1 | 0.0 | 9.8 | 39.4 | 467 | 2011 |
| Ужин | Икра свекольная или морковная (морковная) №54 | 250 | 4.2 | 3.9 | 38.7 | 206.7 | | |
| | Фрикадельки в соусе (говядина) ТТК №60 | 50 | 1.1 | 2.4 | 5.6 | 49.9 | 54 | 2011 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом №205 | 70/30 | 11.5 | 13.1 | 8.3 | 203.3 | ТТК №60 | |
| Итого за Ужин | Напиток из плодов шиповника №398 | 130 | 4.9 | 4.4 | 31.1 | 188.4 | 205 | 2011 |
| | Хлеб пшеничный | 180 | 0.6 | 0.3 | 18.1 | 88.3 | 398 | 2011 |
| 2 ужин | Кефир №401 | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | | |
| Итого за 2 ужин | | 490 | 20.4 | 20.4 | 78.2 | 600.9 | | |
| Всего за день: | | 180 | 5.1 | 4.4 | 7.0 | 92.5 | 401 | 2011 |
| Повар | | 180 | 5.1 | 4.4 | 7.0 | 92.5 | | |
| | | | 68.6 | 70.3 | 241.4 | 1917.5 | | |



Согласовываю
Заведующий
МОУ Д.Е. Ч. 15

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106 | 180 | 5,3 | 4,8 | 15,1 | 125,3 | ТТК №106 | 2011 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 | 7 | |
| | КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,1 | 103,1 | 395 | |
| | БАТОН | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | | |
| Уго за завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 430 | 13,7 | 11,4 | 52,8 | 369,6 | | 2011 |
| | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 81,2 | 368 | 2011 |
| Обед | Икра кабачковая консервированная | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 81,2 | | 2011 |
| | СУП С КРУПНОЙ НА КУБ ТТК №44 | 50 | | | | | | |
| | ГРЮВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 | 180 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 59,5 | | |
| | Кисель из повидла, джема, варенья №383 | 150 | 2,2 | 1,9 | 12,9 | 78,0 | ТТК №44 | |
| Уго за обед | ХЛЕБ РУЖАНОЙ | 180 | 28,9 | 31,2 | 24,8 | 499,1 | ТТК №67 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 | 383 | |
| Полдник | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478 | 20 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | | 2011 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 630 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | |
| Уго за Полдник | | 50 | 37,0 | 36,1 | 98,2 | 887,2 | | 2011 |
| | | 50 | 3,5 | 5,3 | 26,8 | 169,1 | 478 | |
| | | 200 | 3,0 | 2,5 | 15,6 | 97,3 | 394 | |
| | | 250 | 6,5 | 7,8 | 42,4 | 266,4 | | |
| Уго за Ужин | | 70 | 11,6 | 15,2 | 11,0 | 234,5 | ТТК №61 | 2011 |
| | | 150 | 2,8 | 5,9 | 14,9 | 134,6 | 344 | |
| | | 180/107 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | |
| | | 35 | 2,7 | 0,2 | 17,6 | 82,9 | | |
| Уго за 2 ужин за день: | КЕФИР №401 | 452 | 17,3 | 21,3 | 53,5 | 493,7 | | 2011 |
| | | 180 | 5,1 | 4,4 | | | | |



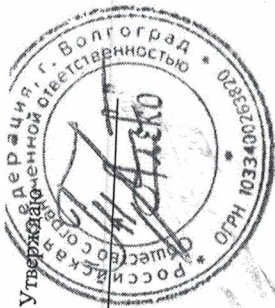
Согласовываю
Заведующий
МОУ *В.С. Давыдов*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 рецептов |
|--------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | | 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 | 30/5/20 | 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 завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 | | |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б ТТК №47 | 180 | 2,0 | 3,6 | 7,2 | 70,2 | ТТК №47 | |
| | ПИЦЦА, 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 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | |
| Итого за обед | | 600 | 19,4 | 17,7 | 53,8 | 455,6 | | |
| Полдник | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 467 | 2011 |
| | 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 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74 | 70 | 11,8 | 6,6 | 3,1 | 122,6 | ТТК №74 | |
| | ЩОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 | 150 | 3,1 | 4,6 | 21,4 | 143,9 | 321 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | |
| Итого за Ужин | | 460 | 18,1 | 11,4 | 54,4 | 400,6 | | |
| 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: | | 62,8 | 49,1 | 282,0 | 1 846,8 | | | |
| Товар | | | | | | | | |



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 | 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 |
| Итого за завтрак | БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 | 30,5/10 | 4,4 | 6,7 | 14,6 | 141,6 | 3 | 2011 |
| 2 Завтрак | | 405 | 9,8 | 16,2 | 57,0 | 425,4 | | |
| Итого за 2 завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 399 | 2011 |
| Обед | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | | |
| | 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 | |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60 | 70/30 | 11,5 | 13,1 | 8,3 | 203,3 | ТТК №60 | |
| | 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 |
| Итого за обед | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | |
| | | 685 | 21,2 | 24,6 | 93,7 | 695,4 | | |
| Полдник | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | | |
| Итого за Полдник | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| | | 250 | 3,9 | 4,9 | 47,0 | 247,9 | | |
| Ужин | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350 | 150/60 | 28,1 | 21,3 | 30,1 | 439,7 | ТТК №151, 350 | 2011 |
| Итого за Ужин | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | 2011 |
| | БАТОН | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 117,9 | | |
| | | 452 | 31,7 | 22,6 | 63,2 | 599,3 | | |
| 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 | | |
| Итого за день: | | 72,7 | 72,9 | 287,5 | 2 143,9 | | | |



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 | Неделя 4 День 18 | | | | | | | | | |
| | | | КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104 | 180/5 | 7,8 | 5,5 | 28,5 | 195,7 | ТТК №104 | |
| | | | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| | | | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 | 7 | 2011 |
| | | | БАТОН | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | | |
| | | 400 | 12,1 | 9,2 | 51,2 | 337,0 | | | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | |
| | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 399 | 2011 | | |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 368 | 2011 | | |
| | | 400 | 1,8 | 1,0 | 38,6 | 174,6 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ №33 | 60 | 0,8 | 3,5 | 4,9 | 54,6 | 33 | 2011 | | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА К/Б ТТК №87 | 180 | 4,7 | 3,9 | 13,6 | 110,3 | ТТК №87 | | | |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 | 150 | 28,9 | 31,2 | 24,8 | 499,1 | ТТК №67 | | | |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 | 372 | 2011 | | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | | | |
| | | 620 | 38,0 | 39,1 | 86,6 | 857,2 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473 | 50 | 4,0 | 3,0 | 29,6 | 160,9 | 473 | 2011 | | |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,4 | 114,0 | 383 | 2011 | | |
| | | 250 | 4,1 | 3,0 | 58,0 | 274,9 | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| | ТЕ-ФЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65 | 70/30 | 10,3 | 12,4 | 11,0 | 205,3 | ТТК №65 | | | |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 | 130 | 4,9 | 4,4 | 31,1 | 188,4 | 205 | 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 | | | | |
| | | 447 | 16,9 | 16,9 | 61,8 | 481,4 | | | | |
| 2 ужин | | | | | | | | | | |
| | КЕФИР №401 | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 | 401 | 2011 | | |
| | Итого за 2 ужины | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 | | | | |
| | Всего за день: | | 78,0 | 73,6 | 303,2 | 2 217,6 | | | | |
| | Повар | | | | | | | | | |



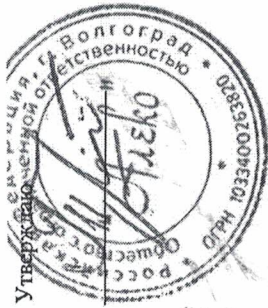
Согласовываю
Заведующий
МОУ ДЦ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи | Применение пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85 | 180 | 5,2 | 4,3 | 17,5 | 131,1 | ТТК №85 | |
| Итого за завтрак | МОЛОКО КИпяченое №400 | 180 | 5,0 | 4,4 | 8,3 | 94,3 | 400 | 2011 |
| 2 Завтрак | БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 | 40/5/15 | 6,4 | 8,1 | 19,5 | 182,3 | 3 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 420 | 16,6 | 16,8 | 45,3 | 407,7 | | |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 399 | 2011 |
| | СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44 | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | | |
| | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 | | |
| | С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350 | 180 | 2,2 | 2,0 | 12,2 | 77,2 | ТТК №44 | |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 150/50 | 11,0 | 9,6 | 29,2 | 263,1 | ТТК №79, 350 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 180 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 | 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 | | |
| Поддник | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478 | 670 | 17,7 | 12,2 | 83,0 | 530,2 | | |
| Итого за Поддник | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 50 | 3,5 | 5,3 | 26,8 | 169,1 | 478 | 2011 |
| | | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,4 | 114,0 | 383 | 2011 |
| Ужин | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350 | 250 | 3,6 | 5,3 | 55,2 | 283,1 | | |
| Итого за Ужин | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ БАТОН | 150/50 | 24,3 | 18,8 | 38,6 | 432,4 | ТТК №156, 350 | 2011 |
| | | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| | | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 | | |
| Итого за 2 ужин | КЕФИР №401 | 450 | 28,2 | 20,3 | 74,1 | 602,8 | | |
| Итого за 2 ужин | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 | 401 | 2011 |
| Итого за день: | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 | | |
| Итого за день: | | 72,2 | 59,2 | 284,2 | 1 999,7 | | | |



Согласовываю
Заведующий
МОУ *Школа №15*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 4 | | | | | | | | |
| День 20 | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105 | 180 | 8,3 | 4,2 | 35,7 | 213,4 | ТТК №105 | 2011 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,1 | 103,1 | 395 | |
| Итого за завтрак | БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 | | |
| | | 430 | 15,2 | 8,1 | 78,5 | 447,5 | | |
| 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 | ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 59,5 | | |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28 | 180 | 2,0 | 3,7 | 8,8 | 78,5 | ТТК №28 | |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 | 70 | 11,6 | 15,2 | 11,0 | 234,5 | ТТК №61 | |
| | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 | 150 | 2,8 | 5,9 | 14,9 | 134,6 | 344 | 2011 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 | 383 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | |
| Итого за обед | | 700 | 22,4 | 29,9 | 96,4 | 762,3 | | |
| Полдник | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 200 | 3,0 | 2,5 | 15,6 | 97,3 | 394 | 2011 |
| Итого за Полдник | | 250 | 6,8 | 7,4 | 52,8 | 305,8 | | |
| Ужин | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ | 50 | 0,6 | 0,0 | 1,2 | 6,8 | | |
| | СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №59/№355 | 120/50 | 17,0 | 25,3 | 22,7 | 392,0 | ТТК №59, 355 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| Итого за Ужин | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | |
| | | 450 | 20,0 | 25,5 | 48,8 | 509,2 | | |
| 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: | | 70,3 | 76,1 | 302,5 | 2 208,5 | | | |

Повар