Заведующий MOУ детский сад № 75 Will C. A. Деньгова

примерное 20-ти ОНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕПО

дримерное 20-ти ОНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕПО для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

	Прием пищи, наименование блюда	Macca	П	ищевые веще	ства	Quantatu uaguar	№ рецеп-	Сборник
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	туры	рецептур
Неделя 1 Вариант 1								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	118,0	TTK №107	
2	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2011
Итого за завтрак		420	9,7	14,4	45,8	361,1	7 - 01214	THE WEST CONTRACTOR
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			
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ 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	TTK №88	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,8	16,7	15,6	287,3	TTK №7.	- i
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	- 20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед	-3-	630	26,1	21,7	79,5	624,4		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,5	11,6	11,5	197,9	TTK №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		392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		500	22,2	19,7	93,8	647,4		-
Всего за день:	And the second s		59,0	56,0	238,7	1 716,3	- 11/2 11/2 41	

Заведующий МОУ детский сад № 75 10 200 С. А. Деньгова

THE MORNING HE RESERVED TO S

ЛЕУМЕРНОЕ 20-ти ОНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-АЕЛГО для детей дойскольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

	MA WHAT SALE OF	Macca	Пν	щевые веще	ства	2	No nouse	Chanum
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Неделя 1			l		•	- Line -		
Вариант 2						The said		2.34
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	TTK №72	
	молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400	2011
	БАТОН	50	3,75	1,45	25,7	131	March 25	,
Итого за завтрак		400	24,7	25,3	37,9	485,2		
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			2011
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ	180	2,2	2,0	12,2	77,2	TTK №44	2011
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	TTK №75	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		650	20,6	17,7	84,9	590,8		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/60	22,0	19,0	25,3	376,7	TTK №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		1
Итого за Уплотненный полдник		470	30,5	24,5	77,0	668,0	3 H	
Всего за день:	1	.1	76,6	68,3	218,8	1 835,2		

Заведующий МОУ детский сад № 75/18/2006 С.А. Деньгова

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ОНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕПТО

		Macca	П	ищевые веще	ства	2	No nouse	Сборни
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	рецепту
Неделя 1					1. 7.			
Вариант 3					- 13 - 22 -	the second second		
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	TTK №83	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8		392	2011
- 10	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		12 3 1
	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
Итого за завтрак		445	14,4	- 9,8	51,8	351,7	-	1
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ/ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак	CON NUMBER OF THE PROPERTY OF	200	1,0		19,6		399	2011
пого за 2 завграк		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	C .	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	5,1	9,2	94,3	TTK №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	150	10,0	6,8	25,3	215,8	TTK № 79	
•	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	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		
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
плотпонный полдник		- 00	1,0	1,5	0,2	41,0	324	- 2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	TTK №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		
того за Уплотненный полдник		530	24,5	23,6	101,0	731,6		
Всего за день:		1	56,3	46,1	244,9	1 653,1		

Заведующий МОУ детский сад 1 75 Пешью СА. Деньгова

### **ПРИМЕРНОЕ 20-ти ОНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕПТО**

	No. 14	Massa	180       5,3       4,8       15,1         180/10/7       0,2       0,0       10,0         40/5/15       6,4       8,1       19,5         437       11,9       12,9       44,6         200       1,0       0,2       19,6         200       0,8       0,8       19,0         60       0,7       0,1       2,3         180       4,7       3,9       13,6         70/30       10,3       12,4       11,0         130       4,9       4,4       31,1         200       0,0       0,0       15,5         40       2,6       0,4       17,0         20       1,5       0,1       9,7         730       24,7       21,3       100,2	0.5	No mayor	C500000		
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Неделя 1 Вариант 4			1 - 3	W.E.		4		- 2
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	TTK №106	5.7%
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	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						
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0.7	0.1	2.3	14,4		1
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б	180					TTK №87	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					TTK №65	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9				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	TTK №62	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10				39,4	392	2011
•:	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	L LAND	
	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:		- 0	59,5	53,8	258,3	1 789,4		

Заведующий МОУ детский сад № 73 Пешть СА Деньгова

### ПРИМЕРНОЕ 20-ти ОНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕЛГО

		Macca	П	ищевые веще	ства	2	No pouga	CSopuus
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборниі рецептуј
Неделя 1			I		e les	in the		
Вариант 5			1.5	19		A		
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0		TTK №104	, a
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	-17,1	103,1	395	2011
9	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	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		1
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	33	E-12
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
ООСД	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б	180	2,3	2,1	13,9	85,2	TTK №87	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	TTK №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	303	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед	76 E MEET MICH	630	36,9	36,2	99,8	879,0		
Уплотненный полдник	КРА КАБАУКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4.5	2.0	59,5		T
потненный полдких	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ			4,5	3,9		TTI( N-77	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70 130	9,5	6,9	6,8	135,8	TTK №77	0044
			2,8	4,1	15,9	116,8	151	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
4	ОТЕБ ГІШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Уплотненный полдник		470	17,0	16,0	64,8	495,1		
Зсего за день:	7.4		68,1	64,0	257,7	1 914,9		

Заведующий МОУ детский сад № 75 короло С.А. Деньгова

### ПРИМЕРНОЕ 20-ти ОНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕПО

	The state of the s	Macca	П	ищевые веще	ства	Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г 🧻	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецепту
Неделя 2						3.4		
Вариант 6					- 8 " "	- 44		
Завтрак	КАША ЖАДИЖ АШАХ	180	7,3	4,2	31,4		TTK №83	- 1
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
11-	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	e.	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
<b>Лтого за завтрак</b>		417	12,1	8,1	56,8	348,0		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
Итого за 2 завтрак	VI TITUS OBELIVIE (VIIE) BOVIII)	200	0,8	0,8	19,0			
						50 1.3		
Обод	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3		4	
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2	TTK №88	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50	13,2	13,1	- 13,4	234,4	TTK №75	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
0	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Лгого за обед		720	23,4	16,0	91,0	612,9		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	TTK №152, 350	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
U-1	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Ітого за Уплотненный полдник		467	24,9	22,1	88,3	659,3		
Эсего за день:			61,2	47,0	255,1	1 711,4	- 5	

Заведующий МОУ детский сад № 75 Динь СА. Деньгова

17576 151

### ПРИМЕРНОЕ 20-ти ОНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕПО

		ПОРЦИИ         Белки, г         Жиры, г         Углеводы, г           50         1,0         4,5         3,9           150         15,3         18,9         2,9           190/10         0,1         0,0         9,8           30         2,3         0,9         15,4           430         18,7         24,3         32,0           200         1,0         0,2         19,6           200         1,0         0,2         19,6           200         1,0         0,2         19,6           50         0,6         0,1         1,9           180/25         6,6         6,3         12,8           150/30         15,2         9,0         33,5           180         0,1         0,1         20,9           40         2,6         0,4         17,0           655         25,1         15,9         86,1	Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник			
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	7	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецепту
Неделя 2 Вариант 7				12. 3	- 20-			
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	TTK №72	35
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0			392	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак		430	18,7	24,3	32,0	426,9	5.5	
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					a lieu
06o#	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50		0.4	4.0	40.0	7	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ						TTI( No 202	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МІЛСПЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	160/25	0,0	6,3	12,8	134,6	TTK №202	20
•	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	TTK №64, 348	2011
	компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	-	
Итого за обед		655	25,1	15,9		611,4		
Уплотненный полдник	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	11.3	4.4	2.1	97.7	TTK №73	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
8.18	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		10.00
того за Уплотненный полдник		450	20,8	13,7	66,5	481,4		
Всего за день:	24/3		65,6	54,1	204,2	1 603,1	120	2

Заведующий МОУ детский сад № 75 Пивето С. А. Деньгова

### примерное 20-ти ОНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕПО

		Macca	Пи	іщевые веще	ства	200	No pouga	Сборник
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	рецептур
Неделя 2 Вариант 8			7-1-		L. 1874	-1 450	¥.	134 3
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6	TTK №104	
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	53.5	
	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
Итого за завтрак		425	18,4	14,1	54,6			
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			20,1
				0,0	.0,0			
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	' 20	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	180/5	2,0	4,5	6,6	78,7	TTK №47	
-	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,8	16,7	15,6	287,3	TTK №7	
-	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	9	
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	TTK №65	
	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		
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
Итого за Уплотненный полдник		510	23,1	22,7	112,1	769,5	- 3 1	
Всего за день:		1	65,7	61,6	239,4	1 814,6	2010	

Заведующий МОУ детский сад № 75 Сеть С.А. Деньгова

### ПРИМЕРНОЕ 20-ти ОНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕПО

	19Am 2011	Macca	П	ищевые веще	ства	Quantory yearen	№ рецеп-	Сборни
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	туры	рецепту
Неделя 2 Вариант 9		4.					Market A	
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	TTK №105	
a like	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	- 8,3	94,3	400	2011
25.	БАТОН	30-	2,3	0,9	15,4	78,6	451 m./r	1.00
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
Итого за завтрак	Ψ	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			
			~					
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	. 33	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	5,1	9,2	94,9	TTK №28	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	19,6	11,4	16,9	276,5	TTK №68	
•	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		640	26,9	19,9	86,8	667,6		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	TTK №151, 351	2011
*	КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	37,4	28,7	68,1	699,8	*	
Всего за день:	The second secon	141	83,2	61,3	233,9	1 873,5		1

Заведующий МОУ детский сад № 75 Песков С.А. Деньгова

### ПРИМЕРНОЕ 20-ти ОНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕШО

		Macca	П	іщевые в <b>ещ</b> е	ства	Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
Неделя 2	02				•			
Вариант 10								- 11-40 1
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		0.00
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	TTK №72	
\$\t	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	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/ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
<b>1того за 2 завтрак</b>		200	1,0	0,2	19,6			
			374		<u> </u>		1 11	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	V	5 *
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б	180	2,7	2,0	15,2	90,0	TTK №88	- 10
·	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	14,4	13,6	14,7	241,5	TTK №66	
	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	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
<b>Итого за обед</b>		670	23,9	16,4	88,8	600,4		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	TTK №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	8,1	5,6	36,9		166	2011
*	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8		392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за Уплотненный полдник	ran Akan	450	22,1	21,0	72,8	579,3		James 1
Всего за день:	No. 1		68,6	64,4	219,0	1 747,9		

Заведующий МОУ детский сад № 75 Денова

40		Macca	П	ищевые веще	ства	Quantaria magyara	№ рецеп-	Сборник
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	туры	рецептур
Неделя 3 Вариант 11		-1	18 (20			(1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)		
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	118,0	TTK №107	100
	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	A 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 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180	2,4	2,1	13,9		TTK №87	
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)	150	14,8	7,6	31,5		TTK №64	
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,4	2,0		348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	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		670	23,9	11,9	106,5	653,9		
Уплотненный полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
4	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	TTK №62, 355	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	1. 1.	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник	1	602	23,6	24,6	98,6	724,1	- 37è	- 3
Всего за день:			58,2	51,4	272,2	1 837,8		-

Заведующий МОУ детский сад № 75 Мень С.А. Деньгова

### ПРИМЕРНОЕ 20-ти ОНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕПО

		Macca	П	ищевые веще	ства	211277771112	№ рецеп-	Сборник
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	туры	рецептур
Неделя 3					4			
Вариант 12				100	4		No.	
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	TTK №83	8 34 1
	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
E	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	2 - 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		<u></u>	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.0	2.5	4.0	546	. 22	1 2044
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/10	0,8 1,7	3,5 5,5	4,9 7,5		4 33 TTK №47	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	13,3	13,4	12,6		TTK №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	303	2011
Итого за обед	75 CONTROL OF THE PROPERTY OF	750	27,3	28,4	111,5			
				1.1				1
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	150/50	24,2	17,8	40,3	428,8	TTK №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:		The state of the s	80,9	68,0	271,8	2 053,4		

Заведующий МОУ детский сад № 75 Пенев С.А. Деньгова

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ОНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕПО для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества				№ рецеп-	Сборник
Прием пищи		порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	туры	рецептур
Неделя 3 Вариант 14		184	*	70 2	. 1. 3		4.4 T	- , &
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	# T	
= -	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9		TTK №72	
F # 3 2 2 2 2	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		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 завтрак		200	1,0	0,2	19,6			-33-
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0		
ООЕД	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	180	2,0	3,7	8.8		TTK №28	
•	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/30	12,8	12,3	12,0		TTK №75	
	компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9		372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7			
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	TTK №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	_ 130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1			5. 03
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9		467	2011
Итого за Уплотненный полдник	T. #1	490	23,4	21,9	101,5	718,3	-	
Всего за день:		9	61,9	62,8	218,3	1 723,9	100	

Заведующий МОУ детский сад №75 Миль С. А. Деньгова

-	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества			Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник
Прием пищи		порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
Неделя 3 Вариант 15			- n - 2	1	4,4 %	15		
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1		TTK №106	-
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0		7-5-	2011
E	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак		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		91,2		
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
<u> </u>	СУП С КРУПОЙ НА К/Б	180	2,2	1,9	12,9		TTK №44	
	плов из птицы	150	28,9	31,2	24,8		TTK №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7		383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	- 0,4	21,2			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7			
Итого за обед		630	37,0	38,1	98,2	887,2		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	TTK №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (З ВАРИАНТ)	150	2,8	5,9	14,9		344	2011
0.	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1			
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
Итого за Уплотненный полдник		497	20,4	26,6	77,8	650,9		
Всего за день:		0	71,9	76,9	247,8	1 998,9	- 1,27	

Заведующий МОУ детский сад № 75 1000 в С.А. Деньгова

### ПРИМЕРНОЕ 20-ти ОНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕПО

	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пи	Пищевые вещества			№ рецеп-	Сборник
Прием пищи		порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	туры	рецептур
Неделя 4 Вариант 16		i i		L			44.3	
Завтрак	КАШАЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	TTK №105	1 .60
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
\$	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	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	15	
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			
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) (	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б	180	2,0	3,6	7,2	70,2	TTK №47	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	14,4	13,6	14,7	241.5	TTK №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0.0	2011
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	TTK №74	
	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	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
1того за Уплотненный полдник		490	21,8	14,6	80,4	548,4	1.00	1 4 14
Всего за день:		3	57.2	44,0	244,1	1 621,3		

-	(4)	Macca	Пищевые вещества			2	№ рецеп-	Сборник
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	туры	рецептур
Неделя 4 Вариант 17		- 1- 1-	1 3		1 2 2 2	Marin Charles	* U =	-1
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)	180	2,7	7,2	28,4	196,2	TTK №102	
Завтрак	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		2011
Итого за завтрак	вятельнод с сыном	405	9,8	16,2	57,0			
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			
05	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
Обед	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180/5	1,3	4,3	7,1		TTK №200	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	TTK №60	_
• .	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	/XICD ( ) / I / I / I / I / I / I / I / I / I /	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	TTK №151, 350	2011
этпотненный полдник								
* -	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	- 10	
Итого за Уплотненный полдник		480	39,0	30,3	80,8	772,4	1 1	-
Всего за день:		40 (	71,0	71,3	251,1	1 976,6		

Заведующий МОУ детский сад № 75 Пенте С.А. Деньгова

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ОНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕПО для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

	Harris Maria	Macca	Пі	іщевые веще	ства	28,5 195,7 TTK №104  9,8 39,4 392  0,0 36,4 7  12,9 65,5  51,2 337,0   19,0 91,2 368  19,6 83,4 399  38,6 174,6   4,1 45,6 33  13,6 110,3 TTK №87  24,8 499,1 TTK №67  20,9 86,0 372  12,7 61,2  9,7 46,0  85,8 848,2  11,0 205,3 TTK №65  31,1 188,4 205  10,0 41,7 393	No novem	Chanus
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Сборник рецептур	
Неделя 4 Вариант 18		4	7 - 4 - 3 -	- 14-		System	, NA.	-,
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	TTK №104	-
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
= 3 W =	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0			7	2011
Итого за завтрак	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5		
		420	12,1	9,2	51,2	337,0		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19.0	91.2	368	2011
	сок яблочный	200	1,0	0,2				2011
Итого за 2 завтрак		400	1,8	1,0				
Обед							-	
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.7	2,9	4.1	45.6	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б	180	4,7	3,9				
•	плов из птицы	150	28,9	31,2				
	компот из свежих плодов	180	0,1	0,1				2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1			-	-
Итого за обед	- 11	610	37,9	38,5	85,8	848,2		
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11.0	205.3	TTK No65	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4				2011
0	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0				2011
1 1 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	300	2011
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
Итого за Уплотненный полдник	\$ 5 E	497	20,9	19,9	91,4	642,3		
Всего за день:	371		72,7	68,6	267,0	2 002,1		

Заведующий МОУ детский сад № 75 Делько С.А. Деньгова

### ПРИМЕРНОЕ 20-ти ОНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕПО для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			200000000000000000000000000000000000000	№ рецеп-	Сборник
Прием пищи			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	туры	рецептур
Неделя 4								
Вариант 19								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,2	4,3	17,5	131,1	TTK №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			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0.31	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак	CONTIDUO TITUM	200	1,0	0,2 0,2	19,6			2011
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0,1	1,3	7,0		
Обед	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ	180	0,4	2,0	12,2			
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	11,0	9,6	29,2		TTK №79, 350	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ 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	TTK №156, 350	2011
	КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
0	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		10
Всего за день:		1 41	72,5	59,7	247,2	1 857,1	5.	1

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ОНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕППО для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

		Macca	Пищевые вещества			0	№ рецеп-	Ceanus
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	туры	Сборник рецептур
Неделя 4					<i>u</i>		- (001	
Вариант 20			tra - :		100	- A	A Second	
Завтрак	(канринашп) каудиж ашау	180	8,3	4,2	35,7	213,4	TTK №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
- 5	6ATOH	50	3,8	1,5	25,7	131,0	town die	
Итого за завтрак		430	15,2	8,1	78,5	447,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак	V Tribios Entre ( Israel)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	300	2011
05	HANDA KA FALIKODAG KOLIOFODIKO DALIKIA G						8 to 18	
Обед	MKPA KAБAЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
<del></del>	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,7	8,8	78,5	TTK №28	
~	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	70 150	11,6	15,2	11,0	234,5	TTK №61	0044
•	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	2,8	5,9 0,0	14,9 25,7	134,6	344 383	2011
-	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6		17,0	102,6 81,6	383	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,4	15,1	71,0		
Итого за обед	ACCUMENTATION OF THE PROPERTY	700	22,4	29,9	96,4	762,3		
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0		
The state of the s	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	120/50	17,0	25,3	22,7		TTK №59, 355	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	002	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	20,0	25,6	49,5	514,4		ħ.
Всего за день:	State 1	1	58,4	64,4	243,4	1 815,4	1/1	

 Итого
 6
 ж
 уг
 ккал

 Итого за период
 1 086,1
 1 096,6
 4 802,3
 34 560,1

 Среднее значение за период
 54,3
 54,8
 240,1
 1728,0

 Соотношение:
 1
 1
 4