



ЕЖЕДУНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Согласовываю
 Заведующий
 М.А. Бурч
 МОУ «Средняя школа №34»
 01.12.2010

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	САУТ МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	
	Итого за завтрак	380	7,3	6,9	30,6	215,3		
2 Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	420	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2011
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	9,7	14,4	45,8	361,1		
	Итого за 2 завтрак	620	12,1	31,9	61,0	506,9		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛКОСЫЧАННОЙ КАПУСТЫ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМШАНЕМУ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
	Итого за обед	530	26,1	21,7	79,5	624,4		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №82	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	487	
Итого за Уплотненный полдник	500	22,2	19,7	93,8	647,4			
Всего за день:		59,0	56,0	238,7	1716,3			

Повар Давыдов А. С.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

Принем пищи, наименование блюда
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Принем пищи	Неделя-1 Вариант 2	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сб.ф.инк. рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Итого за завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ БАТОН	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	2011	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400		
Итого за 2 завтрака		400	3,75	1,45	25,7	131			
Итого за завтрак		400	24,7	25,3	37,9	485,2			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ ПОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
Итого за обед		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Итого за обед		180	0,7	2,9	4,1	45,6	33		
		14030	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44	2011	
		180	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75		
		50	0,1	0,0	25,7	102,6	383		
		50	3,3	0,4	21,2	102,0			
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
Итого за обед		650	20,6	17,7	84,9	580,8			
ПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СЫРОМ МОЛОЧНЫМ КАКАО С МОЛОКОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬЕ	15060	22,0	19,0	25,3	376,7	ТТК №157, 350	2011	
Итого за полдник		200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011	
Итого за обед		40	3,1	0,2	20,1	94,7			
Итого за обед		20	1,5	2,0	14,9	83,4			
Итого за обед		470	30,6	24,5	77,0	668,0			
Итого за обед			76,6	68,3	218,8	1 835,2			

вар Богардас И.Т.

Согласовываю
Заведующий А.А. Брн
МУ детский сад №348
09.10.2011



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Согласовываю
Заведующий *И.А. Бон*
МОУ *Детский сад № 348*
08.01.2018

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	СБ
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	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		
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4			
Итого за завтрак	РЯДЦА ВАРЕНЬЕ	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213		
Итого за завтрак		445	14,4	9,8	51,8	351,7			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399		
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЦЫ	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	5,1	9,2	94,3	ТТК №28		
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК № 79		
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
		647	16,4	12,5	72,1	485,9			
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324		
	КОТЛЕТЫ, БИГОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354		
	КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	130	7,0	4,8	32,0	203,0	166		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,1	0,1	20,9	96,0	372		
Итого за Уплотненный полдник		60	4,4	0,4	29,2	137,8			
Всего за день:		530	24,5	23,6	101,0	731,6			
			56,3	46,1	244,5	1652,6			

Повар *Варварова Е.Т.*



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

Согласовываю
Заведующий
МОН *Григорьев Вадим* №348
09.01.2012
И.А. Буряк

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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106		
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011	
	Итого за завтрак	437	11,9	12,9	44,6	349,3			
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2	366, 371	2011	
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	200	0,8	0,8	19,0	91,2			
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЛБ	60	0,7	0,0	1,4	8,1			
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №87		
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65		
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
Итого за обед	20	1,5	0,1	9,7	46,0				
Итого за обед	730	24,7	21,2	99,3	701,6				
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62		
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4			
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011	
Итого за Уплотненный полдник	500	22,1	18,8	94,5	641,0				
Всего за день:		59,6	53,7	257,4	1783,1				

Повар *Барысевич Л.Т.*



РЕЖИМНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Согласовываю
Заведующий

[Signature]
Н. А. Бурм

МУУ
Фиксация документа
09.01.2011

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	28,0	197,6	ТТК №104	2011	
	КОФЕЯНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395		
Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	300/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	435	13,2	11,6	73,5	457,4		2011	
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	200	1,0	0,2	19,6	83,4		2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КЕБ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20		
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	28,9	3,12	24,8	499,1	ТТК №67		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2011	
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
Уплотненный полдник	Икра кабахковая консервированная	630	36,9	36,2	99,8	879,0			
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИГОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		2011	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77		
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	130	2,8	4,1	15,9	116,8	151		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398		
Итого за Уплотненный полдник		40	3,1	0,2	20,1	94,7		2011	
Итого за день:		470	17,0	16,0	64,8	495,1			
Итого за день:			68,1	64,0	257,7	1 914,9			

Итого за день: *Варваркина Т.Т.*



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Согласовываю
Заведующий *Л. А. Борн*
МОУ *детский сад №348*
д/о1. Ковал

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 Вариант 6	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393		
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	7		
	СЫР (ГОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4			
	Итого за завтрак	417	12,1	8,1	56,8	348,0			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	ТТК №88	2011	
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №75		
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	376		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9			
	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			
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 350	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	467	2011	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3			
	Итого за Уплотненный полдник		467	24,9	22,1	88,3	659,3		
Всего за день:			61,2	47,0	254,7	1710,9			

Повар *Багданчик К.Т.*



ФЕДЕРАЛЬНОЕ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕLSКОЕ ЦЕНТРАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ И МЕТРОЛОГИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕLSКОЕ ЦЕНТРАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ И МЕТРОЛОГИИ

Зима-Осень

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

Согласовываю

Заведующий

А.А. Борн

МУП *Детский сад № 348*

09.01.2014

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 Вариант 7	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5			
	Омлет натуральный	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	392	2011	
Итого за завтрак	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6			
2 Завтрак	Сок яблочно-виноградный, сок яблочно-абрикосовый	430	18,7	24,3	32,0	426,9			
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Обед	Помидоры соленные	200	1,0	0,2	19,6	83,4			
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	50	0,6	0,0	1,2	6,8			
	Макаронник с мясом или печенью (печенью) с соусом томатным	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №202		
	Компот из свежих плодов	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348	2011	
	Хлеб ржаной	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011	
Итого за обед		40	2,6	0,4	17,0	81,6			
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омлете	855	25,1	15,8	85,4	606,2			
	Пюре картофельное	70	11,3	4,4	2,1	97,7	ТТК №73		
	Чай с молоком или сливками	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011	
	Батон	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011	
Итого за Уплотненный полдник	Печенье	30	2,3	0,9	15,4	78,6			
		20	1,5	2,0	14,9	83,4			
Итого за день:		490	20,8	13,7	66,5	481,4			
Всего за день:			65,6	54,0	203,5	1 597,9			

Повар *Багдасарян К.Т.*



Федеральный научный центр
детского здоровья и развития
ФГБНУ «ВНИИИД»
Ольга Александровна
К.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Согласовываю
Заведующий
МОН *Лилии Сергеевны* №348
09.01.2011

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 (ТЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011	
	БАТОН	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397		
	ЯИЦА ВАРЕНЫЕ	20	1,5	0,6	10,3	52,4			
	того за завтрак	425	5,5	5,0	0,3	68,6	213		
Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
того за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Бед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАЛУГУТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011	
	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУГУТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	180/5	2,0	4,5	6,6	79,7	ТТК №47		
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,8	16,7	15,8	287,3	ТТК №7		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/0/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393		
того за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		2011	
		622	23,4	24,0	53,7	533,4			
Плотный подник	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205		
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4			
того за Уплотненный подник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011	
того за день:		510	23,1	22,7	112,1	769,5			
			65,7	61,6	239,4	1814,6			

вар *Бугарова Е.Т.*



**Г. ЖЕДУНЦЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень**

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

Согласовываю
Заведующий
А. Н. Бум
МУП «Минский» № 1348
09.01.2014

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 9	Завтрак КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ БАТОН СЫР (ПОРЦИЯМИ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
		180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	20п
		30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	20п
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	400	17,9	12,5	59,4	422,7		
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	20п
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	20п
		180/10	1,7	5,1	9,2	94,9	ТТК №28	
		150	19,6	11,4	16,9	276,5	ТТК №68	
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	20п
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) КЕФИР	640	26,9	19,9	86,9	667,6		
		150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	ТТК №151, 351	20п
		200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	20п
Итого за Уплотненный полдник		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	20п
Всего за день:		450	37,4	26,7	68,1	699,8		
Итого за день:			83,2	61,3	233,9	1 873,5		

повар *Багасадзе В.Т.*



ФЕДЕРАЛЬНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

Согласовываю
Заведующий *А.А. Брн*
МУП *Роскаши* (ФОР №348
09.01.2014

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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
		200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
Итого за завтрак	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	430	21,6	26,8	37,8	484,8		
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
		50	0,4	0,1	0,9	6,5		
		180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №98	
		150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №65	
		200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		50	3,8	0,3	25,1	118,4		
		870	23,9	16,4	88,4	599,9		
Упомянутый полдник	КОТЛЕТЫ, ВИТЧИКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
		150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за Упомянутый полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за день:		450	22,1	21,0	72,8	579,3		
			68,6	64,4	218,6	1747,4		

Товар *Багдасарян Е.Т.*



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕLSКОЕ ЦЕНТРАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ФГБУН «ФИЦ питания и безопасности»**
ФЕДЕРАЛЬНОЕ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕLSКОЕ ЦЕНТРАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ФГБУН «ФИЦ питания и безопасности»
ФЕДЕРАЛЬНОЕ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕLSКОЕ ЦЕНТРАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ФГБУН «ФИЦ питания и безопасности»

Согласовываю
Заведующий
И.А. Бож
МОУ «Матвеевский сад № 348»
О.С.О.И. Давы

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

Прем пищи	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 11	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	
того за завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1	2011
Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	405	9,9	14,1	48,1	368,6		
того за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)	180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТК №87	
	СОУС ТОМАТНЫЙ	150	14,8	7,6	31,5	272,7	ТТК №64	
	КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,1	0,1	20,9	85,0	372	2011
того за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		670	23,9	11,8	105,8	648,7		
Полдничный подник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 355	2011
	ПИРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
того за день:		602	23,6	24,6	98,6	724,1		
			58,2	51,3	271,5	1 832,6		

Давыдова Е.Т.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

Согласовано
Заведующий
Л.А. Борн
МОУ *детский сад №348*
д.р. 01.08.14

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

Прием пищи	Надлежащий Вариант 12	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак		КАША ЖИДКАЯ (МАГНАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83		
		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011	
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011	
		БАТОН	20	1,5	0,5	10,3	52,4			
Итого за завтрак			425	19,3	14,2	50,3	406,6			
2 Завтрак		ЯЕЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗОЖИМ	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011	
Итого за 2 завтрак			110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011	
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,5	4,9	54,8	33	2011	
		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,7	5,5	7,5	92,3	ТТК №47		
		КАША РАССЫЛЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ)	80	13,3	13,4	12,6	226,5	ТТК №51		
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011	
			50	3,3	0,4	21,2	102,0			
Итого за обед			750	27,3	28,4	111,5	823,8			
Уплотненный полдник		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	150/50	24,2	17,8	40,3	428,8	ТТК №156, 361	2011	
		КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
Итого за Уплотненный полдник			20	1,5	2,0	14,9	83,4			
Всего за день:			450	33,6	24,9	78,1	686,0			
				80,9	88,0	271,8	2 053,4			

Повар *Богачева Р.Т.*



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Согласовываю

Заведующий

[Signature]
А.А.Ван

МОУ

[Signature]
С.С.Сидорова

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 3 Вариант 13	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	300/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	
Итого за завтрак		415	13,3	10,2	77,1	457,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	ТТК №88	2011
	СУП С МАКАРОНИИМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2		
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	375	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		720	21,9	20,1	89,2	636,7		
Плотный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	2011
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,2	4,7	18,3	134,2	151	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50	3,6	5,3	26,8	169,1	478	
Итого за Уплотненный полдник		500	20,9	16,8	73,1	536,3		
Итого за день:			57,1	47,3	258,0	1714,1		

овар *Багасарук Р.С.*



РЕЖИМНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Согласовываю
Заведующий
И.А.Борн
МОУ Детский сад № 348
09.01.2014

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	Неделя 3 Вариант 14	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		СМЯТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, 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, 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	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		Итого за обед	640	19,6	16,6	69,6	516,3		
Уплотненный полдник	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60		
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	157,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник	490	23,4	21,9	101,5	718,3				
Всего за день:			61,9	62,7	217,6	1718,7			

Повар Баграмян Е.Т.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

СОГЛАСОВЫВАЮ

Заведующий

А.А. ВДЖ

МОУ

детский сад № 348
09.01.2014

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 Вариант 15	Завтрак	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №105	2011	
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7		
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395		
		40	3,0	1,2	20,6	104,8			
	Итого за завтрак	430	13,7	11,4	52,8	389,6			
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		50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №44	2011	
		180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №67		
		150	28,9	31,2	24,8	499,1	383		
		180	0,1	0,0	25,7	102,6			
	Итого за обед	630	37,0	38,1	90,2	887,2			
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИГОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	2011	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	478		
	Итого за Уплотненный полдник	50	3,5	5,3	26,8	169,1			
Итого за день:		487	20,4	26,6	77,8	650,9			
			71,9	76,9	247,8	1998,9			

Повар *Варгасова Е.С.*



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Согласовываю
Заведующий
А.А. Борн
МОУ Детский сад № 348
г.о.г. Волж

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 4 Вариант 16	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	300/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	
Итого за завтрак	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
2 Завтрак	Итого за 2 завтрака	455	15,2	14,9	90,5	525,6		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	ТТК №47	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №66	
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	14,4	13,6	14,7	241,6	376	2011
Уплотненный полдник	Итого за 2 обеда	40	0,0	0,0	14,0	55,8		
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	600	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	600	19,4	17,7	53,8	455,6		
Итого за Уплотненный полдник	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	Итого за Уплотненный полдник	50	3,1	0,2	20,1	94,7		
Всего за день:		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
		490	21,8	14,6	80,4	648,4		
			57,2	44,0	243,7	1 620,8		

Повар *Богданович Л.Т.*



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Согласовываю

Заведующий

А.А.Ван

МУП *Детский сад №1348*

Д.О.Аль

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4 Вариант 17	Завтрак	КАША вязкая молочная (рисовая)	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102	2011
		ЧАЙ с МОЛОКОМ или СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	
		БУТЕРБРОД с СЫРОМ	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	
	Итого за завтрак	405	9,8	16,2	57,0	425,4			
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	САЛАТ из БЕЛОКОЧАННОЙ КАЛУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011	
	ВОРЩ со СМЕТАНОЙ	180/5	1,3	4,3	7,1	75,4	ТТК №200		
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с МАСЛОМ	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60		
	КИСЕЛЬ из ПОВИДИ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011	
	ХЛЕБ ржаной	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011	
	Итого за обед	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
	Итого за обед	695	21,2	24,6	93,7	695,4			
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА из ТВОРОГА с СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 350	2011	
	КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011	
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8			
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1			
	Итого за Уплотненный полдник	480	39,0	30,3	80,8	772,4			
	Всего за день:		71,0	71,3	251,1	1 976,6			

Повар *Багасарев К.Т.*



РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТА 3-7 ЛЕТ, 12 ЧАСОВОЙ РЕЖИМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ

Зима-Осень

Согласовываю
Заведующий
МОУ *детский сад №348*
09.01.2012

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

Применение пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ ДЖЕМОМ МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ СЫР (ГОРЯЧИМ) БАТОН	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	2011	
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392		
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7		
		25	1,9	0,7	12,9	65,6			
Итого за завтрак		420	12,1	9,2	51,2	337,0			
2. Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	365	2011	
Итого за 2 завтрака	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Обед		400	1,8	1,0	38,6	174,6			
Уплотненный полдник	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КВ ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011	
		180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №87		
		150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67		
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372		
		30	2,0	0,3	12,7	61,2			
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
Итого за обед		610	37,9	38,5	85,8	848,2			
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ ЧАЙ С ЛИМОНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011	
		130	4,9	4,4	31,1	188,4	205		
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393		
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		50	4,0	3,0	29,6	160,9	473		
Итого за Уплотненный полдник		497	20,9	19,9	91,4	642,3			
Всего за день:			72,7	68,6	267,0	2 002,1			

Повар *Давыденко Е.Т.*



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Согласовываю
Заведующий

А.А. Бон

МОУ *детский сад № 34/8*

09.01.2012

Принем пищи*	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 4 Вариант 19	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,2	4,3	17,5	131,1	ТТК №85	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	
Итого за завтрак		420	16,6	16,8	45,3	407,7		2011
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП С КРУТОЙ НА БУЛЬОНЕ	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	11,0	9,6	29,2	263,1	ТТК №79, 350	2011
	КОМПЛОТ 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		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		670	17,7	12,2	83,0	530,2		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	24,3	16,8	36,6	432,4	ТТК №156, 350	2011
	КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
		500	37,2	30,5	98,9	835,3		
Всего за день:			72,5	59,7	246,8	1 856,6		

Повар *Богданов Е.Т.*



РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3-7 ЛЕТ, 12 ЧАСОВОЙ РЕЖИМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ

Зима-Осень

Согласовываю
Заведующий
МОУ *Детский сад №34/1*
Д.А. Бон

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
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 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	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		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за обед		700	22,4	29,9	96,4	762,3		
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	СЫЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	120/50	17,0	25,3	22,7	392,0	ТТК №59, 365	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за Уплотненный полдник		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Всего за день:		450	20,0	29,5	48,8	509,2		
			58,4	64,3	242,7	1810,2		

Повар *Доцарева К.Т.*