



Утверждаю

Согласовываю

Заведующий

МОУ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	
		150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2011
		30г/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
		40	3	1,2	20,8	104,8		
Итого за завтрак		395	14,5	10,2	88,5	507,9		
2 Завтрак	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	ОПУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
		150	1,7	3	5,9	57,7	ТТК №47	
		150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
		150	0	0	11,6	46,5	376	2011
		20	1,3	0,2	8,5	40,8		
		600	12,1	16,2	41,6	344,5		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74	
		110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011
		180г/10	0,1	0	9,8	39,4	362	2011
		20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за Уплотненный полдник	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
		420	14,6	15,5	66,4	431,7		
Всего за день:			42	42,7	216,5	1375,3		

Повар *Александр К. Т.*



Согласовываю
 Заведующий *Р. А. Тороп*
 МОУ *детская школа № 4*

ЕЖЕДНЕВНОЕ. 20-ти ДНЕВНОЕ. МЕЛКО
Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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			
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	150	2,3	6,0	23,7	163,5	ТТК №102	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394	
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	
Итого за завтрак		350	9,5	11,1	58	375,3		2011
2 Завтрак	СОХ ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	160	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	150/5	1,2	3	5,4	53,6	ТТК №200	
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	50/30	8,3	9,8	15,6	154,2	ТТК №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	
	КЮДЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	Итого за обед	545	15,4	19,3	79,4	529		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350	130/50	16,3	13,2	27,4	365,8	ТТК №151, 350	2011
	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7	92,5	401	
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
	Итого за Уплотненный полдник	400	24,4	18,8	55	563,1		
Всего за день:			60,2	49,4	210,1	1542,5		

Ювар *Пугасова КТ*



Согласовываю

Заведующий

МОУ

Handwritten signature and name: Д.А. Дуров

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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				
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392		
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8			
Итого за завтрак		360	9,5	5,8	53,8	303,4			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011	
Итого за 2 завтрак		380	1,7	1,0	36,7	166,3			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНО-ФАЙ НА КУБ ТТК №87	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87		
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67		
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011	
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46			
	Итого за обед		500	16,3	20,8	86,3	565,8		
	Уплотненный полдник	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	2011
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,8	0,2	12,5	59,2			
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2	14,9	83,4			
Итого за уплотненный полдник		432	14,3	14,4	78,9	494,3			
Всего за день:			41,8	41,7	255,7	1 519,8			

Повар *Духовенко Л.Т.*



Согласовываю
 Заведующий
 МОУ Детский сад №244
 А. А. Бурина

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №000 ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213 БАТОН	150	4,3	3,9	14,8	112,6	ТТК №85	
		150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
		45	5,5	5	0,3	69,6	213	2011
		30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		376	16,4	13,4	37,5	338,4		
2 Завтрак	СОК РЕЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ОСУРЕЦ СОЛЕНЫЙ СУП С КРУПЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44 ЗАПЕКАНКА КАРТОВЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №70№350 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №378 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНЯЧНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
		150	1,8	1,8	10,1	64,2	ТТК №44	
		150/60	11,0	9,6	29,2	263,1	ТТК №79, 360	2011
		150	0	0	11,6	46,5	376	2011
		40	2,6	0,4	17	81,6		
		20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед		590	17,1	11,8	78,3	503,6		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156№350 КЕФИР №01 БАТОН	130/40	12,9	16	33,9	374,5	ТТК №156, 350	2011
		180	5,1	4,4	7	92,5	401	2011
		50	3,8	1,5	25,7	131		
Итого за Уплотненный полдник		400	21,8	21,9	66,6	698		
Всего за день:			56,2	47,3	200,1	1615,1		

Повар Вагнер София К.Т.



Согласовано

Заведующий

МОУ Детский сад № 249

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105 КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БАТОН СЫР (ПОРЦИОННИ) №7	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	
		160	2,4	1,9	12,2	78,1	395	2011
		40	3	1,2	20,6	104,8		
		5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
Итого за завтрак		355	13,6	8,1	61,9	373,7		
2 Завтрак	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	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №28 КОТЛЕТЫ, ВЯЧОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕНЫЕ ТТК №61 РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАЧНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
		150	1,5	3	7,1	62,4	ТТК №28	
		50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61	
		110	2	4,3	10,8	97,7	344	2011
		150	0,1	0,4	21,1	84,8	383	2011
		40	2,6	0,4	17	81,6		
		25	1,9	0,2	12,5	59,2		
Итого за обед		555	15	19,1	85,9	566,36	к	
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №59/№364 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬЕ	40	0,4	0	0,9	5,5		
		100/30	7,15	11,5	19,4	232,6	ТТК №59_364	2011
		190/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
		20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за Уплотненный полдник		20	1,5	2	14,9	83,4		
Итого за день:		400	10,65	13,6	55,6	412,4		
Повар		40,06	41,8	222,4	1443,66			

Трусова И. И.



Согласовано

Заведующий *С.Д. Д. Д. Д.*
 МОУ *детский сад №34С*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	150	3,8	4,2	13,6	131,6	ТТК №107/1	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394	
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак		350	9,4	7,7	45,4	312,6		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		ТТК №68
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №68	150	2,3	1,9	12,1	74,2		
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,8	287,3	ТТК №7	
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,8	46,5	376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	Итого за обед	520	23,6	21,6	60,1	531,9		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ РУБЕЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	50	6,1	8	8,1	109,6	ТТК №62	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	
Итого за Уплотненный полдник	415	13,7	15,3	69,9	456,7		2011	
Всего за день:			47,6	44,8	193,1	1 376,3		

Повар *А.В. Д. Д. Д.*



Согласовано
 Заведующий
 МОУ *Средняя школа № 28*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 БАТОН	30	0,4	0	2,1	10,5	
		130	8,1	8,4	6,5	160,3	ТТК №72
		150	4,3	3,7	7	78,6	400
		40	3	1,2	20,6	104,8	2011
Итого за завтрак		350	15,8	13,3	36,2	374,2	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
		200	0,8	0,8	19,0	91,2	2011
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 СУП С КРУПКОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №353 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33
		150	1,8	1,8	10,1	64,2	ТТК №44
		120/15	7,8	10,4	11,3	177,2	ТТК №75
		150	0,1	0	21,1	84,8	363
		20	1,3	0,2	6,5	40,8	
		25	1,9	0,2	12,5	59,2	
Итого за обед		510	13,1	14,5	66	456,7	
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/№350 КАКАО С МОЛОКОМ №397 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130/60	12	13,9	35,1	285,5	ТТК №157, 350
		180	3,6	3,0	15,0	101,9	397
		30	2,3	0,2	15,1	71	
Итого за Уплотненный полдник		400	17,8	17,1	64,7	456,3	
Всего за день:			47,5	45,7	185,9	1377,4	

Повар *Динча Светлана*



Согласовываю

Заведующий

МОУ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №63	150	6,1	3,4	25,8	163	ТТК №63	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6	213	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		405	13,2	9	47,2	323,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	СУПЕЦ СОЛЕНЬИЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10	1,5	5	7,5	90	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядиной) ТТК №79	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК № 79	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед		540	14,6	12,1	69,1	427,2		
Уплотненный полдник	ПРОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40	0,6	1,4	4	33,4	324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354	50/30	6,7	9,7	16,9	197,96	ТТК №61, №354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110	5,7	6,4	26,3	191,4	166	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86	372	2011
Итого за Уплотненный полдник		30	2,3	0,2	15,1	71		
Всего за день:		440	15,3	17,9	82,6	547,76		
			44	39,1	206,6	1373,46		

Повар *Анна Александровна Кут*



Согласовано
Заведующий *С.А. Бур*
МОУ *СЭСМ СЗС*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ПРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 БАТОН СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	150	4,4	4,1	106,5	ТТК №106	2011		
		150/7/3,5	0,1	0	29	393			
		50	3,8	1,5	131				
		5	1,2	1,5	17,7	7	2011		
Итого за завтрак		365	9,5	7,1	284,2				
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	75,1	399	2011		
		180	0,9	0,2	75,1				
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88 ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,3	0	4,1				
		150	2,3	1,9	74,2	ТТК №88			
		50/30	6,8	7,8	143,9	ТТК №65	2011		
		110	4,1	4,4	166,1	205	2011		
		150	0	0	46,5	376	2011		
		20	1,3	0,2	40,8				
		20	1,5	0,1	46				
		560	16,1	14,4	521,6				
		Уплотненный полдник		50	6,1	8,1	109,6	ТТК №62	
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321		110	2,3	15,6	104,9	321	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392		180/10	0,1	0	39,4	392	2011		
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473		50	4	29,6	160,9	473	2011		
Итого за Уплотненный полдник		400	12,5	14,3	414,8				
Всего за день:		39	36	210,1	1295,7				

Повар *Татьяна Иванова*



Согласовываю
Заведующий
МОУ *федсми-фг нсз нч*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №385	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2011	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	305/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011	
Итого за завтрак		355	11	10,1	82,2	387,2			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011	
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б ТТК №67	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №67/1		
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,8	15,9	36,5	291,9	ТТК №67		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7			
Итого за обед		620	17,9	20,5	100,4	617,5			
Уплотненный	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7			
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	50	4,9	5,7	4,8	64,1	ТТК №77		
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	120	2,4	3,8	34,6	108,9	151	2011	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011	
Итого за Уплотненный полдник		30	2,3	0,2	15,1	71			
Итого за день:		410	10,7	12,6	64,4	365,9			
			40,6	43,4	234,7	1445,7			

Повар *Дроздова К. Г.*



Согласовываю
 Заведующий
 МОУ Детский сад № 24

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак Неделя 2 Вариант 6	16.12.24 КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 БАТОН СЫР (ПОРЦИОННИЙ) №7	150	3,4	26,8	163	ТТК №83		
		150/7/3,5	0	7	29	393	2011	
		50	3,8	1,5	25,7	131		
		5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
Итого за завтрак	365	11,2	59,5	340,7				
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	19,0	91,2	368	2011	
Итого за 2 завтрака		200	0,8	19,0	91,2			
Обед	ОУРЕЦ СОЛЕННЫЙ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МББ ТТК №88 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0,5	3,9			
		150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
		120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	2011
		50	0	11,6	46,5	376		
		45	3,3	0,4	21,2	102		
		560	3,3	0,3	21,9	103,4		
Итого за обед		16,7	13	78,6	507,2			
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №67	130/40	18,3	43,9	344,3	ТТК №152, 350	2011	
		150/7/3,5	0	7	29	393	2011	
		20	0,1	9,7	46			
		50	3,9	28,9	167,3	467	2011	
Итого за Уплотненный полдник	400	16	89,5	586,6				
Всего за день:		44,7	246,6	1525,7				

Повар *Труфанова К.Т.*

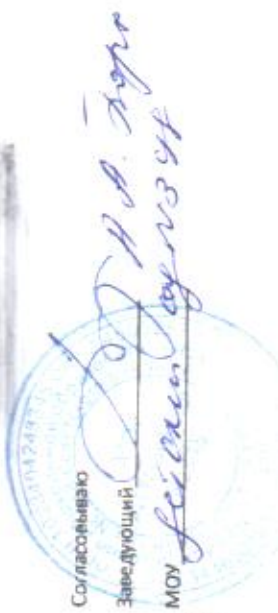


ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Прием пищи	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак		380	10,5	9,3	31,7	298,3		
2 Завтрак								
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	150/15	4,1	4	10,4	94	ТТК №202	
	МАКAROНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №94/№354	130/20	13	7,4	28,4	251,1	ТТК №94, 354	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4		
Итого за обед		630	19,8	11,8	71,7	482,4		
Уплотненный полдник								
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЛТЕ ТТК №73	50	6,2	8,9	1,3	44,8	ТТК №73	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БАТОН	80	4,5	1,74	30,84	157,2		
Итого за Уплотненный полдник		400	16,17	16,64	60,74	396,67		
Всего за день:			47,37	37,94	181,84	1282,47		

Повар Дроздова К.Т.



Согласовываю
Заведующий
МОН *Семенов Александр Александрович*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104 КАКАО С МОЛОКОМ №397 ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213 БАТОН	150	6,4	4,6	23,4	158,2	ТТК №104	
		150	3,1	2,5	12,3	84,7	397	2011
		45	5,5	5	0,3	68,6	213	2011
		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		365	16,5	12,7	46,3	364,9		
2 Завтрак	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		30	0,2	0	0,5	3,9		
Итого за обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МБ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150/10	1,9	4,6	5,7	76,8	ТТК №47	
		150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	2011
		180/10/7	0,2	0	10	41,7	393	
		20	1,3	0,2	8,5	40,8		
		30	2,3	0,2	15,1	71		
		587	23,6	21,7	55,2	519,7		
Уплотненный полдник	ТЕ-ФЕЛМ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	
		110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	2011
		180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
		30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за Уплотненный полдник		400	13,5	12,6	74,2	467,2		
Всего за день:			54,4	47,8	194,7	1443		

Повар *Тимошенко К.Т.*



Согласовано

Заведующий

МОН

А.А. Трун
МОН

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	28,1	175,1	ТТК №105	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	
Итого за завтрак		355	16,3	10,2	61,8	402,4		2011
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	БОРЩ С КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10	1,5	5	7,5	90	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	130/5	8,9	12,2	14,2	241,8	ТТК №68	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
	Итого за обед	515	13,5	19,5	62,3	527,7		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	130/50	16,2	12,3	29,5	365,6	ТТК №151, 351	2011
	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7	92,5	401	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	
	Итого за Уплотненный полдник	410	29,4	20,6	65,4	625,4		
Всего за день:			56,1	50,6	207,2	1630,6		

Повар *Трун А.А.*



Согласовываю
Заведующий
МОУ Детский сад №34

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Прием пищи	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Икра кабачковая консервированная ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БАТОН	30	0,6	2,7	2,3	35,7				
		130	6,1	8,4	6,6	160,3		ТТК №72		
		150	2,6	2,3	11,2	76,2		394		2011
		40	3	1,2	20,6	104,8				
		350	14,3	14,6	49,6	397				
Итого за завтрак										
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1		399		2011
		180	0,9	0,2	17,7	75,1				
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9				
		150	2,3	1,8	12,7	75,1		ТТК №88		
Итого за обед	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КБ ТТК №88 ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №65 КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №378 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	14,4	13,6	14,7	241,5		ТТК №66		2011
		150	0	0	11,6	46,5		376		
		40	2,6	0,4	17	81,6				
		20	1,5	0,1	9,7	46				
		540	15,6	15,3	66,9	450,1				
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БАТОНЧИ, ШВИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	6,3	8,5	15,1	144,96		ТТК №61		
		120	6,3	6,9	26,7	208,5		166		2011
		180/10	0,1	0	9,8	39,4		392		2011
		40	3,1	0,2	20,1	94,7				
		400	15,8	15,6	73,7	487,56				
Итого за день:										
		46,5	45,7	188,9	1409,76					

Повар *Анатолий КТ*



Согласовываю

Заведующий

МОВ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Углеводы, г		
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	150	3,5	3,9	12,3	100,8	ТТК №107	2011	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №366	150	2,3	1,8	11,4	71,3	366		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7		
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9			
Итого за завтрак		350	10,4	8,5	46,8	307,7			
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	30	0,3	0	0,7	4,1		2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87		
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150	14,8	7,6	31,5	272,7	ТТК №64		
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46			
	Итого за обед	520	20,1	10,3	80,2	515,7			
Уплотненный полдник	ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	30	0,4	1,5	2,3	24,6	54	2011	
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №52/№354	50/90	6,5	9,2	9,9	132,6	ТТК №52, 354		
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,8	104,9	321		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	393		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46			
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №487	50	4,1	3,8	28,9	167,3	487		
Итого за Уплотненный полдник	487	15	18	79,7	518,5				
Всего за день:		46,3	37,6	228,7	1433,1				

Повар Зинченко К.Т.



Согласовываю
 Заведующий
 МОУ *Лицей № 98*

А. А. Бурко

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Прием пищи	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (молочная) ТТК №83 МОЛОКО ХИПЧИЧЕНОЕ №400 ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213 БАТОН	150	5,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	
		150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
		45	5,5	5	0,3	68,6	213	2011
		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		365	17,4	12,7	44,4	362,6		
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
Итого за 2 завтрака		110	0,7	0,5	31,9	137,0		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47 КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 МИСЕЛЬ ИЗ ГОВИДИТА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №363 ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,4	1,9	2,5	25,5	33	2011
		150/10	1,4	4,5	5,7	73,5	ТТК №47	
		50	6,3	8,5	15,1	144,86	ТТК №61	
		110	5,7	6,4	26,3	191,4	166	2011
		150	0,1	0	21,1	84,8	363	2011
		20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед		520	16,2	21,5	79,2	564,96		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351 КЕФИР №421 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬЕ	130/40	12,8	15,4	35,4	374,6	ТТК №156, 351	2011
		180	5,1	4,4	7	92,5	401	2011
		40	3,1	0,2	20,1	94,7		
		20	1,5	2	14,9	83,4		
Итого за Уплотненный полдник		410	22,6	22	77,4	645,2		
Всего за день:			56,8	56,7	232,9	1709,76		

Повар *Тарасов К.Д.*



Согласовываю

Заведующий

МОУ *детский сад № 211*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 13								
Завтрак	ЮЩА ЖАДКАЯ (пшенично-чай) ТТК №105 Чай с молоком или сливками №394 БАТОН	150 160 50	7 2,8 3,8	3,5 2,4 1,5	29,1 9 25,7	175,1 81,3 131	ТТК №105 394	2011
Итого за завтрак		360	13,6	7,4	63,8	387,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	5000	6,0	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	
2 Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №378	120	2,7	4,5	11,5	98,6	378	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	0	0	11,6	46,5	378	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,8		
Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	46		
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	500	16,9	14,7	78,2	496,4		
Уплотненный полдник	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	120	2,4	3,8	14,6	108,9	151	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	160010	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за Уплотненный полдник		50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
Всего за день:		430	14	17,4	63,3	437,5		
Повар		44,4	39,7	223		1396,4		

Варварина К.И.



Согласовываю
Заведующий
МОУ Детский сад №348

И.А. Купа
С.А. Сидорова

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	Омлет натуральный ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	Батон	40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак			11,8	12,3	39,2	340,2		
2 Завтрак	Сок яблочно-виноградный №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак			0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	Помидоры соленные	30	0,3	0	0,7	4,1		
	Борщ с капустой и картофелем на м/б ТТК №28	150	1,5	3	7,1	62,4	ТТК №28	
	Голубцы Ленивые ТТК №76	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	
	Компот из свежих плодов №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед			12,3	13,8	54,7	402,3		
Уплотненный полдник	Фрикадельки в соусе (говядина) ТТК №60	50/30	6,3	9,8	15,6	154,2	ТТК №60	
	Макаронные изделия отварные с маслом №205	110	4,1	4,4	28,3	166,1	205	2011
	Напиток из плодов шиповника №398	180	0,8	0,3	18,1	88,3	398	2011
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71		
	Булочка ванильная №467	50	4,1	3,9	28,9	187,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник			19,4	18,6	104	648,9		
Всего за день:			44,4	44,9	215,6	1 484,5		

Повар *Татьяна К.Т.*



Согласовываю
Заведующий
МОУ *детский сад № 10*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур-туры	Сборник рецептур
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) ТТК №106 КОФЕЙНЫЙ НАЛИТОК С МОЛОКОМ №395 БАТОН СЫР (ПОРЦИОННИ) №7	150	4,4	4,1	12,5	108,5	ТТК №106	2011
		150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	
		45	3,4	1,3	23,1	117,9		
		5	1,2	1,5	0	17,7	7	
		360	11,3	8,7	47	313,4		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	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	Икра кабановая консервированная СУП С КРУПНОЙ НА КМБ ТТК №44 Плов из птицы ТТК №67 Кисель из повидла, джема, варенья №383 Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	30	0,8	2,7	2,3	35,7		2011
		150	1,8	1,8	10,1	64,2	ТТК №44	
		130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67	
		150	0,1	0	21,1	84,8	383	
		20	1,3	0,2	8,5	40,8		
		20	1,5	0,1	9,7	46		
		500	16,2	20,7	88,5	564,8		
Итого за обед								
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 Чай с лимоном №383 Хлеб пшеничный Булочка осенняя №478	50	6,3	8,5	15,1	144,98	ТТК №61	2011
		110	2	4,3	10,8	97,7	344	
		180/107	0,2	0	10	41,7	383	
		20	1,5	0,1	9,7	46		
		50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	
Итого за Уплотненный полдник		427	13,8	18,2	72,7	600,86		
Всего за день:			41,8	48,4	227,2	1470,26		

Повар *Бурасефин К.Т.*



Утверждаю

Согласовываю
Заведующий

МОУ Семейно-образовательного центра

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи Неделя 4 Вариант 16	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2 БАТОН	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	
		2,3	1,8	11,4	71,3	395	2011
		2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
		3	1,2	20,8	104,8		
Итого за завтрак		14,6	10,2	88,5	507,9		
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОПУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА УБ ТТК №47 ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №378 ХЛЕБ РЖАНОЙ	0,2	0	0,5	3,9		
		1,7	3	5,9	57,7	ТТК №47	
		14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
		0	0	11,6	46,5	378	2011
		1,3	0,2	8,5	40,8		
		12,1	16,2	41,6	344,5		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №382 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	6,5	6,2	2,1	72,7	ТТК №74	
		2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011
		0,1	0	9,8	39,4	382	2011
		1,5	0,1	9,7	46		
Итого за Уплотненный полдник		4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за день:		42	42,7	215,6	1375,3		

Повар *Александр К Т*