



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г			
Завтрак	Неделя 1 День 2	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72
		200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
		50	3,75	1,45	25,7	131	
Итого за завтрак		400	24,7	25,3	37,9	485,2	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	2011
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
	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	
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	
Итого за Полдник		190/10	0,1	0,0	2,8	39,4	392
Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/350	250	3,9	4,9	47,0	247,9	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150/60	22,0	19,0	25,3	376,7	ТТК №157, 350
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	397
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
Итого за Ужин		450	29,0	22,5	62,1	584,6	
2 Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5	2011
Всего за день:		84,1	75,6	257,9	2 092,2		
Повар							



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	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ БАТОН	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4		
		20	1,5	0,6	10,3	52,4		2011
Итого за завтрак	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
		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	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		
Итого за обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10	1,7	5,1	9,2	94,3	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ГОВЯТЯТНА)	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК №79	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
Итого за обед	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	72,1	485,9		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
Итого за Полдник	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
		250	6,8	7,4	52,8	305,8		
		60	1,0	1,9	6,2	47,8		
Итого за Ужин	ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61,	2011
	СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354	130	7,0	4,8	32,0	203,0	354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	180	0,1	0,1	20,9	86,0	166	2011
Итого за Ужин	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	60	4,4	0,4	29,2	137,8	372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	530	24,5	23,6	101,0	731,6		
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:			68,2	57,9	304,3	2 050,9		

Повар



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	№ репертуры	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106			
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011		
		40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011		
		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		
		200	1,0	0,2	19,6	83,4				
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б ТТК №87 ПЕТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,7	0,0	1,4	8,1				
		180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №87			
		70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65			
		130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011		
		200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011		
		40	2,6	0,4	17,0	81,6				
		20	1,5	0,1	9,7	46,0				
		730	24,7	21,2	99,3	701,6				
		Полдник	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
				200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
Ужин	КОГЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 БАТОН	250	4,1	3,0	58,0	274,9				
		70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62			
		130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011		
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011		
2 Ужин	КЕФИР №401	45	3,4	1,3	23,1	117,9				
		442	17,8	16,8	63,1	481,9				
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011		
		180	5,1	4,4	7,0	92,5				
Всего за день:			64,6	58,5	291,6	1 983,6				
Повар										



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			
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		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	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		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/50	13,1	13,4	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		
	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	190/10/250	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за Полдник		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	588,7		
2 Ужин	КЕФИР №401							
Итого за 2 Ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Повар			68,4	52,2	284,4	1 909,5		



Утверждено



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	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	392	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	399	2011
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	Помидоры соленые	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	
	Макаронник с мясом или печенью (печень) с соусом томатным ТТК №64/№348	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348	2011
	Компот из свежих плодов №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		655	25,1	15,8	85,4	606,2		
Полдник	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
	Напиток из плодов шиповника №398	200	0,7	0,3	20,1	98,1	398	2011
Итого за Полдник		250	4,5	5,2	57,3	306,6		
Ужин	Рыба, запеченная в омлете ТТК №73	70	11,3	4,4	2,1	97,7	ТТК №73	
	Пюре картофельное №321	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
	Чай с молоком или сливками №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
Итого за Ужин		460	20,4	12,7	59,7	443,7		
2 ужин	Кефир №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Итого за 2 ужина		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:		748	62,6	261,0	261,0	1 959,3		

Повар



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, 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	397
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за завтрак		45	5,5	5,0	0,3	68,6	213
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	425	18,4	14,1	54,6	420,5	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
Обед		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Итого за обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКочанной КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20
	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
		40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за обед		622	23,4	24,0	53,7	533,4	
Полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478
Итого за Полдник		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	250	3,6	5,3	36,6	208,5	
Итого за Ужин	ТЕФТЕЛИ 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
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за Ужин		460	19,6	17,4	85,3	600,4	
2 Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		70,9	66,0	256,2	1 946,5		
Повар							



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

Утверждено



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	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
		30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак	Чай с молоком или сливками №394	430	21,6	26,8	37,8	484,8		
		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Обед	Огурец соленый	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
		50	0,4	0,1	0,9	6,5		
Итого за обед	Суп с макаронными изделиями на кв/б ТТК №88	180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №88	
		150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
		200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Полдник	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
		670	23,9	16,4	88,4	599,9		
Итого за Полдник	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
		200	3,1	2,4	17,0	103,1	395	2011
Ужин	Кофейный напиток с молоком №395	250	6,9	7,3	54,2	311,6		
		70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
Итого за Ужин	Котлеты, биточки, шницели рубленные 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
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		450	22,1	21,0	72,8	579,3		
Итого за 2 ужин	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:	Хлеб пшеничный	80,6	76,1	279,8	2151,5			
		Кефир №401						
Повар	Всего за день:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		



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			
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	2011
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №400	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 №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 СВЕКЛЫ №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 (ТРЕХНЕВАЯ) №166	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		750	27,3	28,4	111,5	823,8		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	Итого за Полдник	250	3,9	4,9	47,0	247,9		
Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351	150/60	24,4	18,2	41,4	437,3	ТТК №156, 351	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	27,9	18,5	73,3	582,4		
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:		84,2	70,9	321,0	2 290,2		

Повар



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			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
Итого за завтрак		415	13,3	10,2	77,1	457,7		
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	2011
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	2011
	КОМПОГ 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
Итого за Полдник	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200	0,7	0,3	20,1	98,1	398	2011
		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	190/70	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		
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:		66,4	57,3	312,9	2 073,8			

Повар



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					
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2 БАТОН	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011	
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395		
		30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2		
Итого за завтрак		20	1,5	0,6	10,3	52,4		2011	
2. Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	455	15,2	10,9	90,5	525,6			
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Итого за обед	ПИИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б ТТК №47 ПТИЦА, ГУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
		180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №47		
		150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66		
		180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011	
		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	
Итого за Полдник	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011	
Ужин	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	250	4,2	3,9	57,3	281,3			
Итого за Ужин	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74		
		150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011	
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
		40	3,1	0,2	20,1	94,7			
Итого за 2 ужин	КЕФИР №401	460	18,1	11,4	54,4	400,6			
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
Повар		62,8	49,1	282,0	1 846,8				



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 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	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2.7	2.3	14.0	87.6	394	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10 405	4.4	6.7	14.6	141.6	3	
Итого за завтрак			9.8	16.2	57.0	425.4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АВРИКОВОСОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1.0	0.2	19.6	83.4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0.8	2.4	4.5	44.1	20	2011
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	180/5	1.3	4.3	7.1	75.4	ТТК №200	2011
	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	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0.1	0.0	25.7	102.6	383	
	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		2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0.1	0.0	9.8	39.4	392	
		250	3.9	4.9	47.6	247.9		
Итого за Полдник								
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350	150/60	28.1	21.3	30.1	439.7	ТТК №151,	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	350	
	БАТОН	45	3.4	1.3	23.1	117.9	393	
Итого за Ужин		452	31.7	22.6	63.2	599.3		
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:			72.7	72.9	287.5	2143.9		

Повар



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	180/5	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	0.0	3.0	36.4	7	2011
Итого за завтрак	БАТОН	25	1.9	0.7	12.9	65.5		
2 Завтрак		400	12.1	9.2	51.2	337.0		
Итого за 2 завтрака	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 СВЕКЛЫ №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		
Итого за обед		620	38.0	39.1	86.6	857.2		
Итого за 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		
Итого за Ужин	ТЕФТЕЛИ 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		
Итого за Ужин		447	16.9	16.9	61.8	481.4		
Итого за 2 ужин	КЕФИР №401	180	5.1	4.4	7.0	92.5	401	2011
		180	5.1	4.4	7.0	92.5		
	Всего за день:		78.0	73.6	303.2	2 217.6		
Повар								

