

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Весна-Лето**

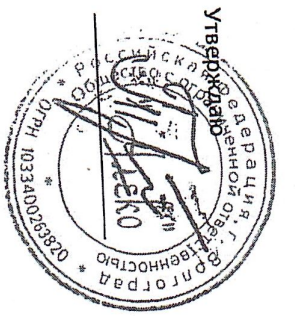
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

Согласовываю  
Заведующий *И.В. Сивкина*  
МОУ Детский сад №510



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 Вариант 1	СУП 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	2011	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2011	
		420	9,7	14,4	45,8	361,1			
	Итого за завтрак					19,6	83,4	399	2011
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	ТТК №88	2011	
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №8	2011	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	2011	
	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		630	26,1	21,7	79,5	624,4			
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62	2011	
	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	467	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,1	3,9	28,9	167,3			
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	500	22,2	19,7	93,8	647,4			
Итого за Уплотненный полдник		500	59,0	56,0	238,7	1 716,3			
Всего за день:									

Повар \_\_\_\_\_



19.10

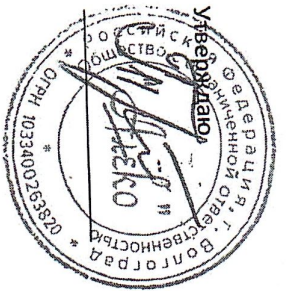
ВЕЩНО-ДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Весна-Лето

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

Согласовываю  
Заведующий *И.В. Зыкина*  
МОУ *Ямашевская СОШ №510*

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 2	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400	
Завтрак	БАТОН	50	3,75	1,45	25,7	131		
		400	24,7	25,3	37,9	485,2		
Итого за завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		2011
Итого за завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2		2011
2 Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	
	СУП С КРУПЮИ НА БУЛЬОНЕ	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44	
Обед	ТОПУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ТОВИДДА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6		
	ХЛЕБ РЖАНОИ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	46,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		650	20,6	17,7	84,9	590,8		2011
		150/60	22,0	19,0	25,3	376,7	ТТК №157, 350	2011
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	
	КАКАО С МОЛОКОМ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
	ПЕЧЕНЬЕ	470	30,5	24,5	77,0	668,0		
Итого за Уплотненный полдник			76,6	68,3	218,8	1 835,2		
Всего за день:								

Повар \_\_\_\_\_



16:10

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

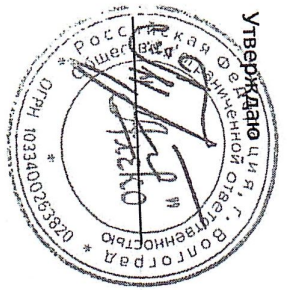
**Весна-Лето**

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

Согласовываю  
Заведующий *М.В. Семенова*  
МОУ *детский сад № 510*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 3	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ БАТОН ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
		20	1,5	0,6	10,3	52,4	213	
		45	5,5	5,0	0,3	68,6		
		445	14,4	9,8	51,8	351,7		
Итого за завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ/ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Итого за 2 завтрак		50	0,4	0,1	1,3	7,0	ТТК №28	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ЗАЛЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ЧАЙ С ЛИМОНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	180/10	1,7	5,1	9,2	94,3	ТТК №28	2011
		150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК № 79	
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		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) КОГЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ КАША РАССОЛПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
		70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	
		130	7,0	4,8	32,0	203,0	166	
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
		60	4,4	0,4	29,2	137,8		
Итого за Уплотненный полдник		530	24,5	23,6	101,0	731,6		
Всего за день:			56,3	46,1	244,9	1 653,1		

Повар *Тер*



Утверждаю

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

14/10

Согласовываю

Заведующий

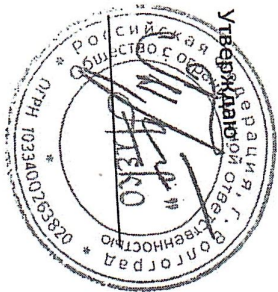
МОУ

*Л.В. Зетина*  
*деятель сад №50*



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 4	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	405/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
		437	11,9	12,9	44,6	349,3		2011
Итого за завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
2 Завтрак	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	ТТК №87	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №65	2011
Обед	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	205	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	376	2011
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9		
	ХЛЕБ РЖАНОИ	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	ТТК №62	2011
	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	473	2011
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9		
		500	22,1	18,8	94,5	641,0		
Всего за день:		59,5	53,8	258,3	1789,4			

Повар



18-109

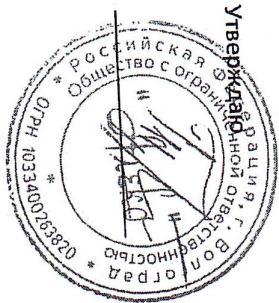
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Весна-Лето

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

Согласовываю  
Заведующий *М.В. Зыкина*  
МОУ *детский сад №540*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 5	КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ) КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
		300/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	
		435	13,2	11,6	73,5	457,4		2011
Итого за завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4		2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
2 Завтрак		50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	
Итого за 2 завтрак		180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КБ ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ХЛЕБ РУЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	2011
		180	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		
		630	36,9	36,2	99,8	879,0		
Итого за обед		50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №77	
		70	9,5	6,9	6,8	135,8	151	2011
Уплотненный полдник	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	2,8	4,1	15,9	116,8	398	2011
		180	0,6	0,3	18,1	88,3		
		40	3,1	0,2	20,1	94,7		
		470	17,0	16,0	64,8	495,1		
Итого за Уплотненный полдник		50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №77	
Всего за день:		68,1	64,0	257,7	1914,9			

Повар



25.09

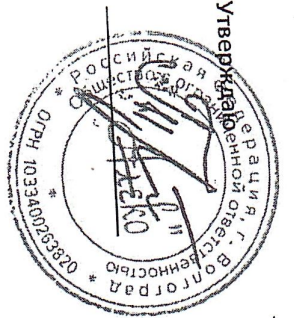
**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
Весна-Лето

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

Согласовываю  
Заведующий *И.В. Семина*  
МОУ *детский сад № 510*

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			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	
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393		
Завтрак	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	7	2011	
		10	2,3	3,0	0,0	36,4			
	БАТОН	417	12,1	8,1	56,8	348,0			
Итого за завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011	
		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
2 Завтрак									
Итого за 2 завтрак		50	0,4	0,1	1,3	7,0	ТТК №88		
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №75	2011	
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	376		
Обед	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	21,2	118,4	
		50	3,3	0,4	25,1	118,4			
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	50	3,8	0,3	25,1	118,4			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	720	23,4	16,0	91,0	612,9			
Итого за обед		150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 350	201	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	201	
		20	1,5	0,1	9,7	46,0	467	201	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	50	4,1	3,9	28,9	167,3			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	467	24,9	22,1	88,3	659,3			
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ								
Итого за Уплотненный полдник			61,2	47,0	255,1	1771,4			
Всего за день:									

Повар \_\_\_\_\_



4.09

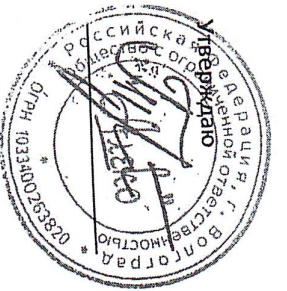
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Весна-Лето

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

Согласовываю  
Заведующий  
М.В. Зенкина  
МОУ Детский сад №30

Принем пищи	Надлежа 2 Вариант 7	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	ТТК №72	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	ТТК №64, 348	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ТТК №64, 348	2011
Итого за завтрак	БАТОН	430	18,7	24,3	32,0	428,9	ТТК №64, 348	2011
Итого за завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ/ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	ТТК №202	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	ТТК №202	2011
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0	ТТК №64, 348	2011
	СУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №64, 348	2011
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348	2011
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	ТТК №64, 348	2011
Итого за обед	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК №64, 348	2011
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	655	25,1	15,9	86,1	611,4	ТТК №73	2011
Уплотненный полдник	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	11,3	4,4	2,1	97,7	ТТК №73	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	ТТК №73	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3,0	2,5	15,6	97,3	ТТК №73	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ТТК №73	2011
Итого за Уплотненный полдник	БАТОН	20	1,5	2,0	14,9	83,4	ТТК №73	2011
Итого за Уплотненный полдник	ПЕЧЕНЬЕ	450	20,8	13,7	66,5	481,4	ТТК №73	2011
Всего за день:			65,6	54,1	204,2	1 603,1	ТТК №73	2011

Повар \_\_\_\_\_



25.09

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Весна-Лето**

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

Согласовываю  
Заведующий *Д.В. Белица*  
МОУ *Детский сад №50*



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 8	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011
		180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	
Завтрак	КАКАО С МОЛОКОМ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	213	2011
		45	5,5	5,0	0,3	68,6	420,5	
	БАТОН	425	18,4	14,1	54,6			
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ							
Итого за завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак		50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	180/5	2,0	4,5	6,6	78,7	ТТК №47	
	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	2011
Обед	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	622	23,4	24,0	53,7	533,4		
Итого за обед		70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
Уплотненный полдник	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	
		50	3,8	0,3	25,1	118,4	478	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	50	3,5	5,3	26,8	169,1		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,5	5,3	26,8	169,1		
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	510	23,1	22,7	112,1	769,5		
Итого за Уплотненный полдник			65,7	61,6	239,4	1 814,6		
Всего за день:								

Повар \_\_\_\_\_





20.09

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Весна-Лето

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

Согласовываю  
Заведующий *И.В. Зверкина*  
МОН *Семешинская* №1510

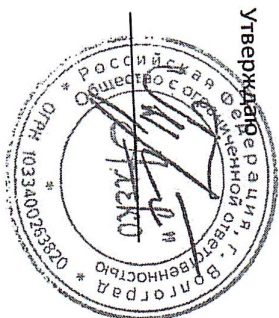


Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 9	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
		180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
Завтрак	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	7	2011
		10	2,3	3,0	0,0	36,4		
	БАТОН	400	17,9	12,5	59,4	422,7		
	СЫР (ПОРЦИЙНЫМ)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	33	2011
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ЗАПЕКАНКА ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	ТТК №28	
		180/10	1,7	5,1	9,2	94,9	ТТК №88	
		180	19,6	11,4	16,9	276,5	383	2011
		180	0,1	0,0	25,7	102,6		
		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		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	ТТК №151, 361	2011
		200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	450	37,4	28,7	68,1	699,8		
			83,2	61,3	233,9	1 873,5		
Итого за Уплотненный полдник		450	83,2	61,3	233,9			
Всего за день:								

Повар \_\_\_\_\_



8004



Утверждаю: *Ирина*  
 Начальник отдела  
 безопасности пищевой продукции

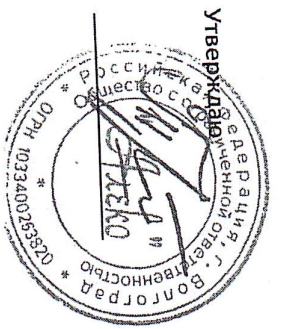
ЕЖЕДУНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 Весна-Лето

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

Согласовываю *Ирина*  
 Заведующий *И.В. Селищева*  
 МОУ *детский сад №50*

Прием пищи	Прием 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 КРУПНОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107	2011
	КОФЕИНЫЙ 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	1	2011
Итого за завтрак		405	9,9	14,1	48,1	368,6		
Итого за 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	ТТК №87	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТК №64	2011
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)	150	14,8	7,6	31,5	272,7	348	2011
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,4	2,0	24,5	372	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0		
	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	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	670	23,9	11,9	106,5	653,9		
Итого за обед	НИКА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 355	2011
	ПЮРЕ 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	467	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,1	3,9	28,9	167,3		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	602	23,6	24,6	98,6	724,1		
Всего за день:			58,2	51,4	272,2	1 837,8		

Повар \_\_\_\_\_



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Согласовываю

Заведующий

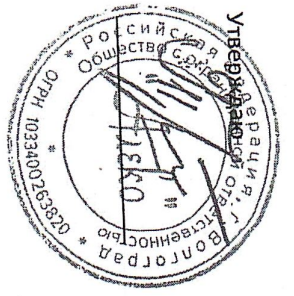
МОН *Детский сад №150*

*М.В. Зыкина*

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 12	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
	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	0,6	10,3	52,4		
		425	19,3	14,2	50,3	406,6		
Итого за завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	31,9	137,0		
Итого за 2 завтрак		60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	200/10	1,7	5,5	7,5	92,3	ТТК №47	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	80	13,3	13,4	12,6	226,5	ТТК №61	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ)	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	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, 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		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
	ПЕЧЕНЬЕ	450	33,6	24,9	78,1	686,0		
Итого за Уплотненный полдник		80,9	68,0	271,8	2 053,4			
Всего за день:								

Повар

*[Handwritten signature]*



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

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Весна-Лето

Согласовываю  
Заведующий И.В. Яценко  
МОУ Детский сад №50

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
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	2011	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	305/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011	
Итого за завтрак		415	13,3	10,2	77,1	457,7			
Итого за 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 СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	ТТК №88		
	СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88		
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	2011	
	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	30	2,3	0,2	7,0	21,1			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	720	21,9	20,1	89,6	637,2			
	Итого за обед		70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	2011
	Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	150	3,2	4,7	18,3	134,2	151	2011
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ		30	2,3	0,2	15,1	71,0	478	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,5	5,3	26,8	169,1			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		500	20,9	16,8	73,1	536,3			
Итого за Уплотненный полдник		500	57,1	47,3	259,4	1714,6			
Итого за день:									

Повар \_\_\_\_\_

8:10



Утверждаю

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
Весна-Лето

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

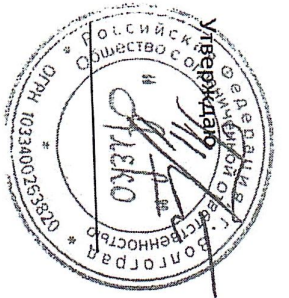
Согласовываю  
Заведующий *М.В. Яценко*  
МУП *детский сад №510*



Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 14	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №72	
	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
	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	83,4		
Обед	Помидоры свежие	50	0,6	0,1	1,9	12,0	ТТК №28	
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №75	
	Голубцы ленивые	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	372	2011
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0		
	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	Хлеб пшеничный	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	ТТК №60	
	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	30	2,3	0,2	15,1	71,0	467	2011
	Булочка ванильная	50	4,1	3,9	28,9	167,3		
Итого за Уплотненный полдник		490	23,4	21,9	101,5	718,3		
Всего за день:			61,9	62,8	218,3	1723,9		

Повар

*В*



**ЕЖЕДУНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Весна-Лето**

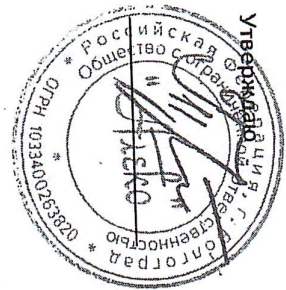
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

Согласовываю  
Заведующий *И.В. Зыкина*  
МОУ *детский сад №50*

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
<b>Неделя 3</b> <b>Вариант 15</b>	<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	2011		
		СЫР (ГОРЦЫЯНИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011		
		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				
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011			
<b>Итого за 2 завтрак</b>		200	0,8	0,8	19,0	91,2					
<b>Обед</b>		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №44			
		СУП С КРУПКОЙ НА КБ	180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №67	2011		
		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	383			
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6				
		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	630	37,0	38,1	98,2	887,2				
		<b>Уплотненный полдник</b>		КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШИЦЕЛИ РУБЕНЫЕ	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	2011
				ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30			2,3	0,2	15,1	71,0	478	2011		
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50			3,5	5,3	26,8	169,1				
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		497	20,4	26,6	77,8	650,9					
<b>Всего за день:</b>			71,9	76,9	247,8	1 998,9					

Повар \_\_\_\_\_

*27*



7.10

УТВЕРЖАЮЩИЙ  
 Федеральное государственное учреждение  
 «Федеральный научный центр охраны здоровья детей»  
 Федеральное государственное учреждение  
 «Федеральный научный центр охраны здоровья детей»  
 Федеральное государственное учреждение  
 «Федеральный научный центр охраны здоровья детей»

Вестн-лето

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

Согласовываю  
 Заведующий  
 МОУ Детский сад №50

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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	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		
Итого за завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	ТТК №47	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №66	2011
	ПТИЦА, ГУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	14,4	13,6	14,7	241,5	376	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
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	ТТК №74	2011
	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	467	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3		
Итого за Уплотненный полдник		490	21,8	14,6	80,4	548,4		
Всего за день:			57,2	44,0	244,1	1 621,3		

Повар





02.03.11

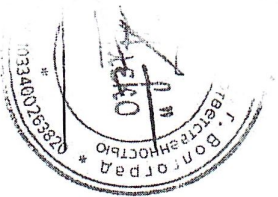
**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
Всена-Денно

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

Согласовываю  
Заведующий *Л.В. Зенкина*  
МОУ *детский сад №540*

Прем пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 17	КАША вязкая молочная (рисовая)	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102	2011
		180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
		30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
	БУТЕРБРОД с сыром	405	9,8	16,2	57,0	425,4		
Итого за завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Итого за 2 завтрака		50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	180/5	1,3	4,3	7,1	75,4	ТТК №200	
		70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	2011
		130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		40	2,1	24,6	93,7	695,4		
Итого за обед		150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 350	2011
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
		40	3,0	1,2	20,6	104,8		
		30	2,3	2,9	22,3	125,1		
		480	39,0	30,3	80,8	772,4		
Итого за Уплотненный полдник			71,0	71,3	251,1	1976,6		
Всего за день:								

Повар \_\_\_\_\_



4.70

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
Весна-Лето

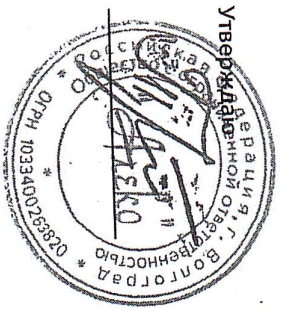
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

Применяемые наименования блюд

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Порция 4</b>							
<b>Вариант 18</b>							
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
СЫР (ПОПЛЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5		
Итого за завтрак	420	12,1	9,2	51,2	337,0		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за завтрак	400	1,8	1,0	38,6	174,6		
Итого за 2 завтрака	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	180	4,7	3,9	13,5	110,3	ТТК №87	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КБ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	2011
ПИТОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	30	2,0	0,3	12,7	51,2		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	610	37,9	38,5	85,8	348,2		
Итого за обед	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	473	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	50	4,0	3,0	29,6	160,9		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	497	20,9	19,9	91,4	642,3		
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА							
Итого за Уплотненный полдник		72,7	68,6	267,0	2 002,1		

Повар

Согласовываю  
Заведующий *И.В. Зенкина*  
МОУ *детский сад №360*



**ЕЖЕДУНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Весна-Лето*

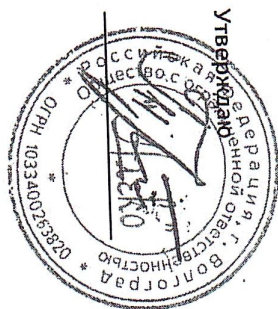
*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования*

Согласовываю  
Заведующий *М.В. Зенкина*  
МУП *Детский сад №56*

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b> <b>Вариант 19</b>	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	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
<b>Итого за завтрак</b>	<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b>	<b>420</b>	<b>16,6</b>	<b>16,8</b>	<b>45,3</b>	<b>407,7</b>		
<b>Итого за завтрак</b>	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	<b>399</b>	<b>2011</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	ТТК №44	
	СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №79, 350	2011
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ	150/50	11,0	9,6	29,2	263,1	375	2011
	МОЛОЧНЫМ	180	0,0	0,0	14,0	55,8		
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
<b>Итого за обед</b>	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>670</b>	<b>17,7</b>	<b>12,2</b>	<b>83,4</b>	<b>530,7</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	24,3	18,8	38,6	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	478	2011
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50	3,5	5,3	26,8	169,1		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>500</b>	<b>37,2</b>	<b>30,5</b>	<b>98,9</b>	<b>835,3</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>72,5</b>	<b>59,7</b>	<b>247,2</b>	<b>1 857,1</b>		

Повар \_\_\_\_\_

*Р*



11.10

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Весна-Лето

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

Согласовываю  
 Заведующий *И.Б. Зетина*  
 МОУ *детский сад №50*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4 Вариант 20	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			
Итого за завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №28	2011	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №61		
	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕНЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	344		
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,8	5,9	14,9	134,6	383		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
		700	22,4	29,9	96,4	762,3			
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0	ТТК №59, 355	2011	
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	120/50	17,0	25,3	22,7	392,0	392		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4			
Итого за Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
		450	20,0	25,6	49,5	514,4			
Всего за день:			58,4	64,4	243,4	1 815,4			

Повар \_\_\_\_\_