



Утверждаю

С.А. Ахмедов

ОГРН 10334007638320



Согласовываю

Заведующий

В.Н. Давыдова

МОУ ДК 1
09.01.2024

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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 3						
Вариант 11						
Завтрак						
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	150	3,5	3,9	12,3	100,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9
Итого за завтрак		350	10,4	8,5	46,8	307,7
2 Завтрак						
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2
Обед						
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	150	2,1	2,3	11,7	75,8
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150	14,8	7,6	31,5	272,7
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8
	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						
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	30	0,4	1,5	2,3	24,6
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №62/№354	50/30	6,5	9,2	9,9	132,6
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3
Итого за Уплотненный полдник		487	15	18	79,7	518,5
Всего за день:			46,3	37,6	225,7	1433,1

Повар _____



Утверждаю

Согласовываю

Заведующий *В.А. Давыдова*
 МОУ *№1*
 09.01.2024



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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 3						
Вариант 12						
Завтрак						
	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	163
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4
		365	17,4	12,7	44,4	362,6
Итого за завтрак						
	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0
		110	0,7	0,5	31,9	137,0
Итого за 2 завтрак						
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10	1,4	4,5	5,7	73,5
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110	5,7	6,4	26,3	191,4
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
		520	15,2	21,5	79,2	564,96
Итого за обед						
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351	130/40	12,8	15,4	35,4	374,6
	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7	92,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4
		410	22,5	22	77,4	645,2
Итого за Уплотненный полдник						
			55,8	56,7	232,9	1709,76
Всего за день:						

Повар _____



Утверждаю

Согласовываю

Заведующий

МОУ №1

09.01.2024



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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 3						
Вариант 13						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	160	2,8	2,4	9	81,3
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131
		360	13,6	7,4	63,8	387,4
Итого за завтрак						75,1
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1
Итого за 2 завтрак						3,9
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	74,2
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	143,9
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	98,6
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	120	2,7	4,5	11,5	46,5
	КАПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	81,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	46
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	496,4
		590	15,9	14,7	78,2	
Итого за обед						72,7
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	6,5	8,2	2,1	108,9
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	120	2,4	3,8	14,6	39,4
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	46
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	169,1
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	437,5
Итого за Уплотненный полдник		430	14	17,4	63,3	1396,4
Всего за день:			44,4	39,7	223	

Повар



Утверждаю

Согласовываю

Заведующий В.Н. Давыдов
 МОУ ДК №1
09.01.2024



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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 3 Вариант 14 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
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8
		390	11,8	12,3	39,2	360,2
Итого за завтрак						75,1
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1
		180	0,9	0,2	17,7	75,1
Итого за 2 завтрак						4,1
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
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46
Итого за обед		505	12,3	13,8	54,7	402,3
Уплотненный полдник	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	50/30	8,3	9,8	15,6	154,2
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3
Итого за Уплотненный полдник		450	19,4	18,6	104	646,9
Всего за день:			44,4	44,9	215,6	1 484,5

Повар _____



Согласовываю
 Заведующий С.М. В.В. Дьяченко
 МОУ детей
09.01.2014

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	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) ТТК №106 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БАТОН СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	150	4,4	4,1	12,5	106,5	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	2011
		350	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		
Итого за 2 завтрак								
Обед	Икра кабачковая консервированная СУП С КРУПОЙ НА К/Б ТТК №44 ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
		150	1,8	1,8	10,1	64,2	ТТК №44	
		130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67	2011
		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		
Итого за обед		500	16,2	20,7	88,5	564,8		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61	2011
		110	2	4,3	10,8	97,7	344	2011
		180/107	0,2	0	10	41,7	393	
		20	1,5	0,1	9,7	46		
		50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
Итого за Уплотненный полдник		427	13,5	18,2	72,7	500,86		
Всего за день:			41,8	48,4	227,2	1470,26		

Повар _____