



Утверждаю

Согласовываю

Заведующий

МОУ

09.01.2024



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 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)	180	4,3	4,4	15,0	118,0
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	15,4	92,9
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7
Итого за завтрак		405	9,9	14,1	48,1	368,6
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	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180	2,4	2,1	13,9	85,7
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)	150	14,8	7,6	31,5	272,7
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,4	2,0	24,5
	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		670	23,9	11,8	105,8	648,7
Уплотненный полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50	1,1	2,4	5,6	49,9
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	70/50	12,4	13,5	15,1	238,4
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,6	21,4	143,9
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3
Итого за Уплотненный полдник		602	23,6	24,6	98,6	724,1
Всего за день:			58,2	51,3	271,5	1 832,6

Повар _____

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

МОУ

09.01.2024

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 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)	180	7,3	4,2	31,4	191,3
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	45	5,5	5,0	0,3	68,6
	МОЛОКО КИпяЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3
	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	110	0,7	0,5	31,9	137,0
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,5	4,9	54,6
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,7	5,5	7,5	92,3
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	13,3	13,4	12,6	226,5
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	8,1	5,6	36,9	234,4
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0,0	28,4	114,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	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
	КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4
Итого за Уплотненный полдник		450	33,6	24,9	78,1	686,0
Всего за день:			80,9	68,0	271,8	2 053,4

Повар _____



Утверждаю

Согласовываю

Заведующий *В.Н. Давыдов*
 МОУ *д/в-1*
 09.01.2024



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,6
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7
	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
	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	180	2,7	2,1	14,5	89,2
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,9	4,9	12,5	106,9
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8
	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
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,2	4,7	18,3	134,2
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50	3,5	5,3	26,8	169,1
Итого за Уплотненный полдник	500	20,9	16,8	73,1	536,3	
Всего за день:		57,1	47,3	259,0	1 714,1	

Повар _____



Утверждаю

Согласовываю

Заведующий

МОУ

09.01.2024



МОУ
Детский сад
№ 1

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 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	50	1,0	4,5	3,9	59,5
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за завтрак		420	17,9	24,0	26,9	400,7
2 Завтрак						
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4
Обед						
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	180	2,0	3,7	8,8	78,5
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4
	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		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
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
	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	62,7	217,6	1 718,7

Повар



Согласовываю

Заведующий

МОУ д/с № 59

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 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	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	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	369,5		
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	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	СУП С КРУПНОЙ НА КУБ	180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	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	37,0	38,1	98,2	887,2		
Уплотненный полдник	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
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за Уплотненный полдник		497	20,4	26,6	77,8	650,9		
Всего за день:			71,9	76,9	247,8	1 998,9		

Повар _____