

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий
МДОУ ДОСР № 339
Волжский район
№ 09-01-00057



УТВЕРЖДЕНО
М.П. [Signature]
М.П. [Signature]
М.П. [Signature]

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 3-7 лет,

24 часовой режим функционирования

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сторник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	
Итого за завтрак		420	9,7	14,4	45,8	374,7		
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	13,4	399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	13,4		
Итого за 2 завтрак								
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛЮКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	14,1	20	2011
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	19,2	ТТК №88	
	ЖАРКОЕ ПОДЛОМАШЕНУ ТТК №675	150	17,8	16,7	15,6	217,3	ТТК №675	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	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	634,4		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	137,3	467	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПЕВДИЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	
		250	4,2	3,9	57,3	211,3		
Итого за Полдник								
Ужин	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	215,3	ТТК №65	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМСИМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Итого за Ужин		480	16,9	16,6	64,4	437,5		
2. Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Итого за день:			63,0	61,2	273,6	1913,8		
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	№ рецептур	Сторник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 2								
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400	2011
	БАТОН	50	3,75	1,45	25,7	131		
Итого за завтрак		400	24,7	25,3	37,9	465,2		
2. Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	11,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	11,2		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВИЗЛЫ №33	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	СУП С КРУПЮЙ НА МЯСО-КОСТНОМ ЕУЛЬОНЕ ТТК №44	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕГКИЕ ТТК №75	140/30	12,8	12,3	12,0	27,4	ТТК №75	2011
	КОСЕЛЬ ИЗ ПУХЛЫДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	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	510,8		
Полдник								
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	218,5		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	49,4	392	2011
Итого за Полдник		290	3,9	4,9	47,0	267,9		
Ужин								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №157, 477	150/60	22,0	19,0	25,3	376,7	ТТК №157, 477	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Ужин		450	29,0	22,5	62,1	514,6		
2. УЖИН								
	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	12,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	12,5		
Всего за день:			84,1	75,6	257,9	2 012,2		
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	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 3 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМ-М, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
	БАТОН	20	1,3	0,6	10,3	32,4		
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	64	5,5	5,0	0,3	86,6	213	
Итого за завтрак		445	14,4	9,8	51,8	351,7		
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №395	200	1,5	0,2	19,6	33,4	399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	33,4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		ТТК №28 ТТК № 79 393
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) ТТК №79	150	10,5	6,8	25,3	215,8	ТТК № 79	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	17,0	31,6		
		647	16,4	12,5	72,1	437,1		
Полдник Итого за Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	238,5		2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,5	2,5	15,6	37,3	394	
		250	6,8	7,4	52,8	305,8		
Ужин Итого за Ужин	ПЮРЕ ИЗ МОРОЖЕНОГО ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,5	1,9	6,2	47,8	324	ТТК №61, 354 166 372
	КОТЛЕТЫ, БУТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЕНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354	70/30	12,5	16,4	12,7	237,0	ТТК №61, 354	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,5	4,8	32,0	238,5	166	
	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	36,0	372	
Итого за Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8		
		530	24,5	23,6	101,0	737,1		
2 Ужин Итого за 2 ужин Всего за день	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	32,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	32,5		
			66,2	57,9	304,3	2037,6		
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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 5								
Завтрак	КАША ЖЕЛТАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180	7,8	5,5	29,0	137,6	ТТК №104	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	133,1	395	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	136,7	2	
Итого за завтрак		435	13,2	11,6	73,5	437,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	33,4	399	2011
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	33,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	2,3	2,1	13,9	35,2	ТТК №87	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	20,9	31,2	24,8	439,1	ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	132,6	383	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕАНИЙ	50	3,3	0,4	21,2	132,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	Итого за обед		630	36,8	36,2	99,8	879,0	
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	238,5		2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,5	3,3	16,5	112,6	397	
	Итого за Полдник	250	7,7	8,2	53,7	321,1		
Ужин	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		2011
	КОЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	70	9,5	6,8	6,8	135,8	ТТК №77	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,5	3,5	20,6	128,3	125	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №388	180	0,6	0,3	18,1	38,3	388	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Ужин		470	16,7	15,4	69,5	536,6		
2 УЖИН	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	32,5	401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	32,5		
	Всего за день:		80,6	76,0	323,1	2340,0		
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			
Неделя 2								
День 6								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАЧНАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	161,3	ТТК №83	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ПОРЦИОНИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	8,4	7	
Итого за завтрак		417	12,1	8,1	56,8	348,0		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН) №371	200	0,8	0,8	19,0	61,2	371	2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	61,2		
Обед								
Итого за обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		2011
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНОМ ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	69,2	ТТК №88	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕГКИЕ ТТК №75	140/50	13,2	13,1	13,4	244,4	ТТК №75	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	Итого за обед		720	23,4	16,0	90,6	612,4	
Полдник								
Итого за Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
Итого за Полдник		250	4,2	3,9	38,7	206,7		
Ужин								
Итого за Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №152, №477	150/60	19,3	18,7	40,4	413,6	ТТК №152, 477	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4		
Итого за Ужин		452	22,8	19,0	72,3	668,7		
2 Ужин								
Итого за 2 Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	62,5	401	2011
	Итого за 2 Ужин	180	5,1	4,4	7,0	62,5		
Всего за день:			68,4	52,2	284,4	1909,5		

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	Глищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 7								
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	39,5		
	Омлет натуральный ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	219,4	ТТК №72	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	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	436,9		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №398	200	1,0	0,2	19,8	33,4	398	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,8	33,4		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	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	
	МАКАРОННИ: С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №84/№348	150/30	15,2	9,0	33,5	237,2	ТТК №84, 348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	36,0	372	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	31,6		
Итого за обед		655	25,1	15,8	85,4	636,2		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ ШКОЛАДНОЕ	50	3,8	4,9	37,2	238,5		
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200	0,7	0,3	20,1	38,1	398	2011
Итого за Полдник		250	4,5	5,2	57,3	336,6		
Ужин	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	ПЮРЕ КАРТС ФЕЛЬНОЕ №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	37,3	394	2011
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	134,8		
Итого за Ужин		460	20,9	14,9	60,7	488,6		
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:			75,3	64,8	262,0	1984,2		

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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 8								
Завтрак	КАША ЯЧМКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180	7,8	5,5	29,0	137,6	ТТК №104	2011
	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	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	64	5,5	5,0	0,3	38,6	213	2011
		425	18,4	14,1	54,6	430,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №388	200	0,8	0,8	19,0	11,2	388	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	11,2		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧАНОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	14,1	20	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/5	2,0	4,5	6,6	78,7	ТТК №47	
	ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ ТТК №675	150	17,8	16,7	15,6	237,3	ТТК №675	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	80/107	0,2	0,0	10,0	11,7	393	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕБАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	11,8		
		622	23,4	24,0	53,7	533,4		
Итого за обед								
Полдник	БУЛОЧКА ВЕСЛУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	130,9	473	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМЪМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за Полдник		250	4,1	3,0	39,4	210,3		
Ужин	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	235,3	ТТК №65	
	МАКАРОНЫ: ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	138,4	205	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	38,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	25,1	118,4		
		460	19,6	17,4	85,3	610,4		
Итого за Ужин								
2 УЖИН	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	32,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	32,5		
Всего за день:			71,4	63,7	259,0	1938,3		
Повар								

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 2-4 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Глищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 9								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	34,3	400	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,8		
	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
Итого за завтрак		400	17,9	12,5	59,4	422,7		
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	33,4	399	2011
	Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	33,4	
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ №33	50	0,7	2,9	4,1	15,6	33	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10	1,7	5,1	9,2	35,5	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	150	19,6	11,4	16,9	276,5	ТТК №68	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	132,6	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕБАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	132,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		640	26,9	19,9	86,8	638,2		
Полдник								
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	137,3	467	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за Полдник		250	4,2	3,9	38,7	216,7		
Ужин								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 477	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200	0,7	0,3	20,1	38,1	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	34,7		
Итого за Ужин		450	31,9	21,8	70,3	612,5		
2. УЖИН								
	СНЕХОК №411	180	5,1	4,4	7,0	32,5	401	2011
	Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	32,5	
Всего за день:			87,0	62,7	281,8	2136,0		
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	Сторник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 10	Завтрак	50	1,0	4,5	3,9	89,5		
		150	15,3	18,9	2,9	219,4	ТТК №72	
		200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
		30	2,3	0,9	15,4	8,6		
	Итого за завтрак	430	21,6	26,8	37,8	414,8		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	13,4	399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	13,4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
		180	2,7	15,2	15,2	80,0	ТТК №88	
		150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
		200	0,0	0,0	15,5	11,9	376	2011
		40	2,6	0,4	17,0	11,6		
		50	3,8	0,3	25,1	11,8,4		
	Итого за обед	670	23,9	16,4	88,4	569,9		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
		200	3,1	2,4	17,0	103,1	395	2011
Итого за Полдник	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	250	6,9	7,3	54,2	311,6		
Ужин	КОТЛЕТЫ, БИГГОНКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70	11,6	15,2	11,0	244,5	ТТК №61	
		150	8,1	5,6	36,9	244,4	166	2011
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	Итого за Ужин	450	22,1	21,0	72,8	579,3		
2 УЖИН	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	82,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	82,5		
	Всего за день:		80,6	76,1	279,8	2161,5		
	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 горючки	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
День 11								
Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (РИСОВЫЙ) ТТК №107	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1	2011
Итого за завтрак		405	9,9	14,1	48,1	312,2		
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								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТК №87	
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №64	150	14,8	7,6	31,5	272,7	ТТК №64	
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	112,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за обед		670	23,9	11,8	105,8	648,7		
Полдник								
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	157,3	467	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПЮЖИДА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
Итого за Полдник		250	4,2	3,9	57,3	271,3		
Ужин								
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №2/№335	70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 365	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9		
Итого за Ужин		552	19,5	20,7	69,7	536,8		
2 УЖИН								
	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	32,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	32,5		
Всего за день:			63,3	55,4	319,8	2038,5		
Повар								

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сторник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
День 12								
Завтрак	КАША ЖОЛТАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	101,3	ТТК №83	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	64	5,5	5,0	0,3	86,6	213	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №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		426	19,3	14,2	50,3	416,6		
2. Завтрак								
Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	11,2	368	2011
		200	0,8	0,8	19,0	11,2		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ №33	60	0,8	3,5	4,9	14,6	33	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТЯК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	200/10	1,7	5,5	7,5	13,5	ТТК №47	
	КОТЛЕТЫ, БАГЕТИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕЖНЫЕ ТТК №61	80	13,3	13,4	12,6	216,5	ТТК №61	
	КАША РАССЫ ТЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150	8,1	5,6	36,9	214,4	166	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПШЕНИЦЫ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	14,0	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		750	27,3	28,4	111,5	815,0		
Полдник								
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	19,4	392	2011
Итого за Полдник		250	3,9	4,9	47,0	227,9		
Ужин								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №156, №477	150/60	24,4	18,2	41,4	417,3	ТТК №156, 477	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	11,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4		
Итого за Ужин		452	27,9	18,5	73,3	512,4		
2. Ужин								
Итого за 2 ужин	СНЕЖОК №401	180	5,1	4,4	7,0	12,5	401	2011
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	12,5		
Повар		84,3	71,2	308,1	2245,6			

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				
Неделя 3									
День 13									
Завтрак	КАША ЯЧМЯКА (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	37,6	394		
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,8	3,7	27,4	156,7	2		
Итого за завтрак		415	13,3	10,2	77,1	457,7		2011	
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	33,4	399	2011	
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	33,4			
Обед									
Итого за обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		2011	
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ -НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	160	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		
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130	2,8	4,9	12,5	106,9	336		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
	Итого за обед	720	21,8	20,1	89,2	636,7			
	Полдник								
	Итого за Полдник	БУЛОЧКА ВЕС:НУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	150,9		473
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №368		200	0,7	0,3	20,1	98,1	398		
Итого за Полдник		250	4,7	3,3	49,7	259,0			
Ужин									
Итого за Ужин	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	2011	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (сливочным)	150	2,8	4,1	23,8	148,3	125		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
Итого за Ужин		450	17,1	10,9	51,8	331,3			
2. Ужин									
Итого за 2 ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	32,5	401	2011	
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	32,5			
Всего за день:		631	63,1	49,1	294,4	1910,6			
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	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
День 15								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ТРЕЧЕНОЙ) ТТК №106	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
	СЫР (ПОРЦИОН) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
Итого за завтрак	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	113,1	395	2011
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	144,8		
Итого за завтрак		430	13,7	11,4	52,8	369,6		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	112	371	2011
Обед								
Итого за обед	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	89,5		
	СУП С КРУПНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44	180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44	
Итого за обед	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	28,9	31,2	24,8	489,1	ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	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	817,2		
Полдник								
Итого за Полдник		50	4,0	3,0	29,6	110,9	473	2011
Итого за Полдник	БУЛОЧКА ВЕС НУШКА №473	200	3,0	2,5	15,6	17,3	394	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №94	250	7,0	5,5	45,2	218,2		
Ужин								
Итого за Ужин		70	11,6	15,2	11,0	244,5	ТТК №61	
Итого за Ужин	КОТЛЕТЫ, БАТОНКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕЖНЫЕ ТТК №61	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
Итого за Ужин	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	35	2,7	0,2	17,8	82,9		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	452	17,3	21,3	53,5	483,7		
Итого за 2 ужин		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:		80,9	81,5	276,7	2102,4			
Повар _____								

БЕЖЕНЦЕВЫЕ 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			
Неделя 4								
День 16								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМом ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	305/20	2,3	3,7	27,4	158,7	2	
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		455	15,2	10,9	90,5	525,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	81,2	368	2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	81,2		
Обед								
Итого за обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛОНЕ ТТК №47	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №47	
	ПТИЦА, тушеная в соусе с овощами ТТК №66	150	14,4	13,8	14,7	241,5	ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СЛИВНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	5,8	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	Итого за обед	600	19,4	17,7	53,8	455,6		
Полдник								
Итого за Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПУВДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	
Итого за Полдник		250	4,2	3,9	57,3	281,3		
Ужин								
Итого за Ужин	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	84,7		
Итого за Ужин		460	18,1	11,4	54,4	400,6		
2 Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	82,5	401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	82,5		
Всего за день:			62,8	49,1	282,0	1846,8		
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 рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 17								
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	180	2,7	7,2	28,4	116,2	ТТК №102	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	77,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
Итого за завтрак		405	9,8	16,2	57,0	425,4		
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №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	САЛАТ ИЗ БЕЛЮКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	БОРЩ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №210	180/5	1,3	4,3	7,1	76,6	ТТК №200	
	ФРИКАДЕЛЬЯ В СОУСЕ (говядина) ТТК №80	70/30	11,5	13,1	8,3	213,3	ТТК №80	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	112,6	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕБАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	71,6		
	Итого за обед		685	21,2	24,6	93,7	616,6	
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	50	3,8	4,9	37,2	218,5		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	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	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477	150/60	28,1	21,3	30,1	419,7	ТТК №151, 477	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
Итого за Ужин		452	31,7	22,6	63,2	519,3		
2. Ужин	СНЕХОК №41	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	2115,1		
Повар								

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сторник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 19								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	180	5,2	4,3	17,6	131,1	ТТК №85	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	105/15	6,4	8,1	19,5	112,3	3	2011
Итого за завтрак		420	16,6	16,8	45,3	417,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	13,4	399	2011
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	13,4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП С КРУПЮ И НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛОНЕ ТТК №44	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350	150/50	11,0	9,6	29,2	213,1	ТТК №79, 350	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	5,8	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	11,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	16,0		
Итого за обед		670	17,7	12,2	83,0	510,2		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ТРЪВЯНЦА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
	Итого за Полдник	250	4,2	3,9	57,3	281,3		
Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №156, №477	150/50	24,3	18,8	38,6	412,4	ТТК №156, 477	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	19,4	392	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
	Итого за Ужин	450	28,2	20,3	74,1	612,8		
2 Ужин	СНЕЖОК №41	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:		72,8	57,8	286,3	1 917,9			
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	№ рецептуры	Сторник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 20								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №385	200	3,1	2,4	17,1	133,1	385	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
Итого за завтрак								
		430	15,2	8,1	78,5	477,5		
2. Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	51,2	368	2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	51,2		
Обед								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАНАЯ	50	1,0	4,5	3,9	9,5		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №28	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
	КОТЛЕТЫ, БИГОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №81	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №81	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТА) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	51,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за обед								
		700	22,4	29,9	96,4	762,3		
Полдник								
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	17,3	394	2011
Итого за Полдник								
		250	6,8	7,4	52,8	385,8		
Ужин								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	140/60	12,2	13,8	23,5	230,3	ТТК №32, 355	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	9,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за Ужин								
		470	15,2	14,0	49,6	407,5		
2. Ужин								
	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	52,5	401	2011
Итого за 2 ужин								
		180	5,1	4,4	7,0	52,5		
Всего за день:								
		180	65,5	64,6	303,3	2106,8		
Повар _____								