

Согласовано

*Заведующий МОУ ДС № 372*



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



**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 рецептур |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |                  |
| <b>Неделя 1</b>                     |   |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>Вариант 1</b>                    |   |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107              | 160          | 3,8              | 4,2         | 13,6         | 118                           | ТТК №107/1   |                  |
|                                     | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                       | 150          | 2,6              | 2,3         | 11,2         | 76,2                          | 394          | 2011             |
|                                     | БАТОН   | 40           | 3                | 1,2         | 20,6         | 104,8                         |              |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>350</b>   | <b>9,4</b>       | <b>7,7</b>  | <b>45,4</b>  | <b>312,6</b>                  |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                     | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,7         | 75,1                          | 399          | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |   | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>17,7</b>  | <b>75,1</b>                   |              |                  |
| <b>Обед</b>                         | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                      | 30           | 0,6              | 2,7         | 2,3          | 35,7                          |              |                  |
|                                     | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88 | 150          | 2,3              | 1,9         | 12,1         | 74,2                          | ТТК №88      |                  |
|                                     | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №675                          | 150          | 17,8             | 16,7        | 15,6         | 287,3                         | ТТК №675     |                  |
|                                     | КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                       | 150          | 0                | 0           | 11,6         | 46,5                          | 376          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                      | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                          |              |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46                            |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>520</b>   | <b>23,5</b>      | <b>21,6</b> | <b>60,1</b>  | <b>531,9</b>                  |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65                   | 50/30        | 6,6              | 7,8         | 15,2         | 143,9                         | ТТК №65      |                  |
|                                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                                | 110          | 2,3              | 3,3         | 15,6         | 104,9                         | 321          | 2011             |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10       | 0,1              | 0           | 9,8          | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 15           | 1,1              | 0,1         | 7,5          | 35,5                          |              |                  |
|                                     | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                                | 50           | 4,1              | 3,9         | 28,9         | 167,3                         | 467          | 2011             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>445</b>   | <b>14,2</b>      | <b>15,1</b> | <b>77,0</b>  | <b>491,0</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>48,0</b>      | <b>44,6</b> | <b>200,2</b> | <b>1 410,6</b>                |              |                  |

Повар *С. С. Сидорова*

Согласовано

Заведующий МОУ Д/с № 372

09.01.2025  
№ 372

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Неделя 1</b>                     |  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>Вариант 1</b>                    |  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)                  | 180          | 4,3              | 4,4         | 15,0         | 131,6                         | ТТК №107    |                  |
|                                     | 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             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>420</b>   | <b>9,7</b>       | <b>14,4</b> | <b>45,8</b>  | <b>361,1</b>                  |             |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                     | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 399         | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |  | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |             |                  |
| <b>Обед</b>                         | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                    | 50           | 0,8              | 2,4         | 4,5          | 44,1                          | 20          | 2011             |
|                                     | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ    | 180          | 2,7              | 2,1         | 14,5         | 89,2                          | ТТК №88     |                  |
|                                     | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                              | 150          | 17,8             | 16,7        | 15,6         | 287,3                         | ТТК №675    |                  |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                        | 180          | 0,0              | 0,0         | 14,0         | 55,8                          | 376         | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                 | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         |             |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          |             |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>650</b>   | <b>27,7</b>      | <b>21,8</b> | <b>89,9</b>  | <b>673,1</b>                  |             |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                      | 70/30        | 10,3             | 12,4        | 11,0         | 205,3                         | ТТК №65     |                  |
|                                     | 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                         |             |                  |
|                                     | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                | 50           | 4,1              | 3,9         | 28,9         | 167,3                         | 467         | 2011             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | <b>530</b>   | <b>21,0</b>      | <b>20,5</b> | <b>93,3</b>  | <b>654,8</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>59,4</b>      | <b>56,9</b> | <b>268,8</b> | <b>1 802,4</b>                |             |                  |

Повар \_\_\_\_\_