

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

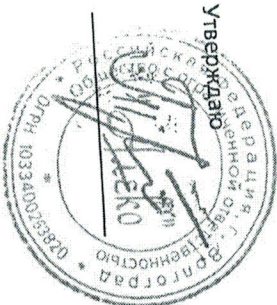
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**



Согласовываю \_\_\_\_\_  
Заведующий \_\_\_\_\_  
МОУ \_\_\_\_\_  
И.И.И.И.И.

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Прем пищи	Неделя 1 Вариант 1	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107	2011
		200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
		30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2011
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	420	9,7	14,4	45,8	361,1		2011
Итого за завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4		2011
2 Завтрак		50	0,8	2,4	4,5	44,1	ТТК №88	2011
Итого за 2 завтрак		180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №8	2011
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	180	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	2011
	САЛАТ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯС	180	0,0	0,0	14,0	55,8		2011
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	0,0	0,4	21,2	102,0		2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	50	3,3	0,1	9,7	46,0		2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	20	1,5	0,1	7,9	46,0		2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	7,9	46,0		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	630	26,1	21,7	79,5	624,4		2011
Итого за обед		70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62	2011
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Уплотненный полдник	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	467	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	50	4,1	3,9	28,9	167,3		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	500	22,2	19,7	93,8	647,4		2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	500	22,2	19,7	93,8	647,4		2011
Итого за Уплотненный полдник		500	59,0	56,0	238,7	1716,3		2011
Всего за день:								

Повар Иванова Е.С.



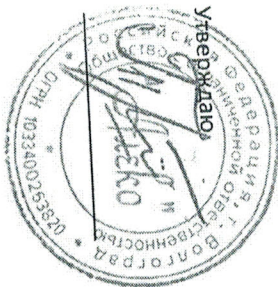
**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Весна-Лето**

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

Согласовываю: \_\_\_\_\_  
Заведующий МОУ \_\_\_\_\_  
МОУ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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 НАТУРАЛЬНЫМ	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	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	50	3,75	1,45	25,7	131		2011	
	БАТОН	400	24,7	25,3	37,9	485,2			
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							33	2011	
Итого за 2 завтрак		50	0,7	2,9	4,1	45,6	ТТК №4		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №4	2011	
	СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75		
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДДА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	650	20,6	17,7	84,9	590,8			
Итого за обед		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	2011	
	КАКАО С МОЛОКОМ	40	3,1	0,2	20,1	94,7			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	2,0	14,9	83,4			
Итого за Уплотненный полдник		470	30,5	24,5	77,0	668,0			
Всего за день:			76,6	68,3	218,8	1 835,2			

Повар Исфенцова Е.С.



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

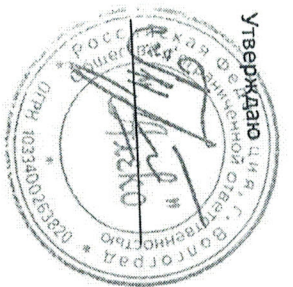
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

Согласовываю \_\_\_\_\_  
Заведующий ЦДР \_\_\_\_\_  
МОУ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Применение пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 3	КАША ЖИДКАЯ (МАЧНАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
	КАША С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Завтрак	БАТОН	45	5,5	5,0	0,3	68,6		2011
	РЫБЛА ВАРЕНЬЕ	445	14,4	9,8	51,8	351,7		
Итого за завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ/ЯБЛОЧНО-АБРИКОВОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак		50	0,4	0,1	1,3	7,0	ТТК №28	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	180/10	1,7	5,1	9,2	94,3	ТТК №79	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	10,0	6,8	25,3	215,8		
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	647	16,4	12,5	72,5	486,4		
Итого за обед		60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
Уплотненный полдник	ПУРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	130	7,0	4,8	32,0	203,0	166	2011
	КАША РАССЫЛЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ)	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	60	4,4	0,4	29,2	137,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	530	24,5	23,6	101,0	731,6		
Итого за Уплотненный полдник			56,3	46,1	244,9	1 653,1		

Повар Куришова ДС



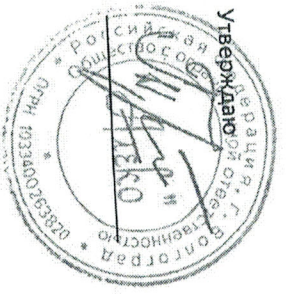
**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
Весна-Лето

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

Согласовываю \_\_\_\_\_  
Заведующий \_\_\_\_\_  
МОУ \_\_\_\_\_  
Иванов

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 КРУПЮЙ (РЕЧНЕВОЙ)	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	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3		
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	437	11,9	12,9	44,6	349,3			
Итого за завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	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 №87		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б	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	376	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	0,0	0,0	15,5	81,6			
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	730	24,7	21,3	100,2	707,9			
	Итого за обед		70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62	2011
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011	
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	473	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	3,0	29,6	160,9			
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	500	22,1	18,8	94,5	641,0			
Итого за Уплотненный полдник		500	59,5	53,8	258,3	1789,4			
Всего за день:									

Повар Кучерова Е.С.



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

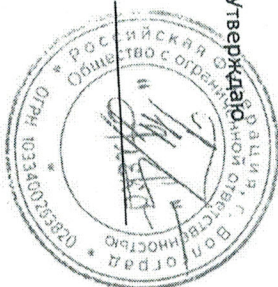
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Неделя 1 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		
		30,5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011		
		435	13,2	11,6	73,5	457,4				
		Итого за завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4				
Итого за 2 завтрака	САЛАТ ИЗ БЕЛКОСЫЧАННОЙ КАПУСТЫ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КИБ ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	ТТК №87	2011		
		180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87			
		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		
		Уплотненный полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77	2011
				130	2,8	4,1	15,9	116,8	151	2011
180	0,6			0,3	18,1	88,3	398	2011		
40	3,1			0,2	20,1	94,7				
470	17,0			16,0	64,8	495,1				
Итого за Уплотненный полдник		68,1	64,0	257,7	1 914,9					
Всего за день:										

Повар Журилева НС

Согласовываю \_\_\_\_\_  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
МОУ ДШ №1 \_\_\_\_\_  
МОУ ДШ №1 \_\_\_\_\_  
МОУ ДШ №1 \_\_\_\_\_

Итого: \_\_\_\_\_



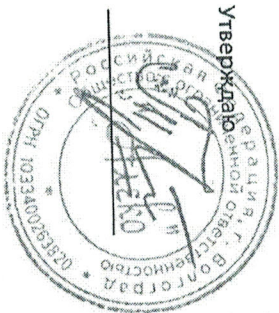
**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Весна-Лето**

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

Согласовываю: *Вит*  
 Заведующий: *М.И.Иванова*  
 МОУ *СШ № 4*  
*2011 г.*  
 МОУ *СШ № 4*  
*2011 г.*

Прием пищи	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 (МАННА)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
		180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
		30	2,3	0,9	15,4	78,6	7	
		10	2,3	3,0	0,0	36,4		
		417	12,1	8,1	56,8	348,0		
		Итого за завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Итого за завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	ТТК №88	2011
		180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №75	
		140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	376	
		200	0,0	0,0	15,5	61,9		
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Итого за обед	720	23,4	16,0	91,0	612,9			
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ЧАЙ С ЛИМОННОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 350	2011
		180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
		20	1,5	0,1	9,7	46,0	467	
		50	4,1	3,9	26,9	167,3		
		467	24,9	22,1	88,3	639,3		
		Итого за Уплотненный полдник	467	61,2	47,0	255,1	1 711,4	
Итого за день:								

Повар *Иуфимцова ЭС*



Утверждено  
г. Москва  
Федеральный научный центр  
безопасности  
и качества  
пищевых  
продуктов  
ФГБНУ  
Центр  
научных  
исследований  
и  
разработки  
технологий  
в  
области  
пищевой  
безопасности  
и  
качества  
продукции  
02.05.2011

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

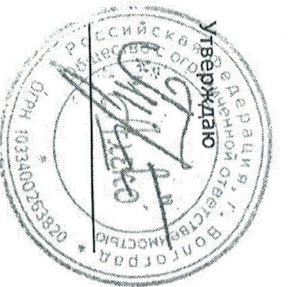
Весна-Лето

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

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ  
Иванова  
Иванова  
Иванова

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 Вариант 7	Икра казачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №72		
		150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72		
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		БАТОН	430	18,7	24,3	32,0	426,9		
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		400	2,0	0,4	39,2	166,8			
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0	ТТК №202		
		180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №202		
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	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	372	2011
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	655	25,1	15,9	86,1	611,4			
Уплотненный полдник	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	11,3	4,4	2,1	97,7	ТТК №73		
		130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011	
		ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		БАТОН	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за Уплотненный полдник	ПЕЧЕНЬЕ	450	20,8	13,7	66,5	481,4			
Всего за день:			65,6	54,1	204,2	1 603,1			

Повар Клишинева ДС



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Весна-Лето**

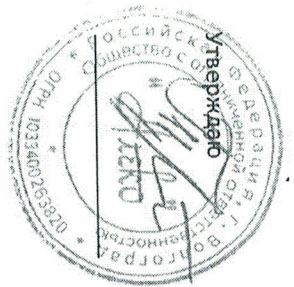
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

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

Повар Кухнишова Е.С.

Согласовываю:   
 Заведующий:   
 МОУ





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

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

Согласовываю

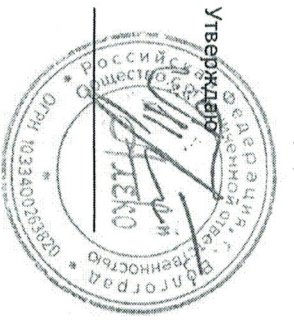
Заведующий

МОУ *Школа №1*



Прием пищи	Прием 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) МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ БАТОН СЫР (ТОРЦИЯМИ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
		180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	
		30	2,3	0,9	15,4	78,6	7	
		10	2,3	3,0	0,0	36,4		
		400	17,9	12,5	59,4	422,7		
Итого за завтрак								
2 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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
		180/10	1,7	5,1	9,2	94,9	ТТК №28	
		150	19,6	11,4	16,9	276,5	ТТК №68	
		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		
Итого за обед		640	26,9	19,9	86,8	667,6		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) КЕФИР БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	ТТК №151, 351	2011
		200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	
Итого за Уплотненный полдник		450	37,4	28,7	68,1	699,8		
Всего за день:			83,2	61,3	233,9	1 873,5		

Повар *Жуфшисова & С*



## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

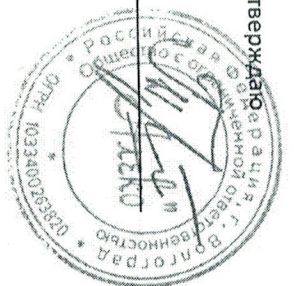
Весна-Лето

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

Согласно вводу № 102/473  
 Ведущий *М.А. Масок*  
 МОУ "Школа № 2"

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b> Вариант 10	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
<b>Итого за завтрак</b>		430	21,6	26,8	37,8	484,6		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ/ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КВ	180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №88	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	2011
	КОМОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
<b>Итого за обед</b>		670	23,9	16,4	88,8	600,4		
<b>Уплотненный полдник</b>	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	<b>Всего за день:</b>	450	22,1	21,0	72,8	579,3		
			68,6	64,4	219,0	1 747,9		

Повар Кухничева ЛС



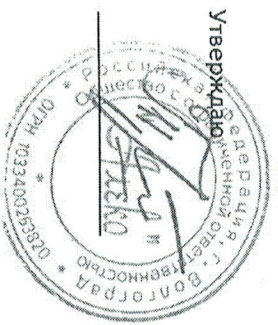
**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Весна-Лето**

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 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 3 Вариант 11	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107	
	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		
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	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 №87	
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)	150	14,8	7,6	31,5	272,7	ТТК №64	2011
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	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	11,9	106,5	653,9		
Уплотненный полдник	ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
	КОТЛЕТКА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 365	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
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	51,4	272,2	1 837,8		

Повар Ишмухамедов Р.С.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

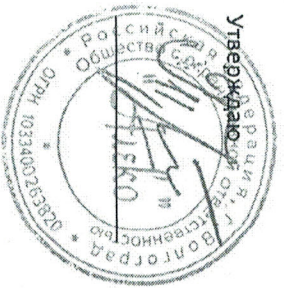
Весна-Лето

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



Приним пищи	Приним 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 12</b>								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННА)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	РЫЦА ВАРЕНЬЕ	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		
Итого за завтрак		425	19,3	14,2	50,3	406,6		
<b>2 Завтрак</b>								
	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0		
<b>Обед</b>								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,7	5,5	7,5	92,3	ТТК №47	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	13,3	13,4	12,6	226,5	ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		750	27,3	28,4	111,5	823,8		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	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		
	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	66,0	271,8	2 053,4		

Повар Курочкина ДС



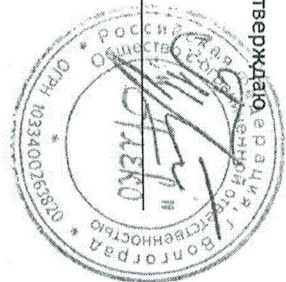
**РЕЖИМНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Весна-Лето**

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

Согласовываю \_\_\_\_\_  
Заведующий МОУ *Зинина* МОУ *Зинина*  
МОУ *Зинина* МОУ *Зинина*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 13	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
		180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
		30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
		415	13,3	10,2	77,1	457,7		
		<b>Итого за завтрак</b>						
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) КАПУСТА ТУШЕНАЯ КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
		180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
		70/30	10,3	12,4	11,0	206,3	ТТК №65	2011
		130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	2011
		180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
<b>Итого за обед</b>		720	21,9	20,1	89,6	637,2		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
		150	3,2	4,7	18,3	134,2	151	2011
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		30	2,3	0,2	15,1	71,0	478	2011
		50	3,5	5,3	26,8	169,1		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		500	20,9	16,8	73,1	536,3		
<b>Всего за день:</b>			57,1	47,3	259,4	1714,6		

Повар Кухарева ЕС



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Согласовываю

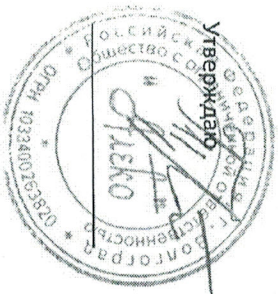
Заведующий

МОУ



Прием пищи	Прием 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 14</b>									
Завтрак	ИЖРА КАЕАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5			
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	62,4			
Итого за завтрак		420	17,9	24,0	26,9	400,7			
<b>2 Завтрак</b>									
Итого за 2 завтрака	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ/ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
<b>Обед</b>									
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0			
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28		
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75	2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372		
	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	16,7	70,3	521,5			
<b>Уплотненный полдник</b>									
	ФРИКАДЕЛКИ 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		
	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			
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	487	2011	
Итого за Уплотненный полдник		490	23,4	21,9	101,5	718,3			
Всего за день:			61,9	62,8	218,3	1 723,9			

Повар Кухничева ЕС



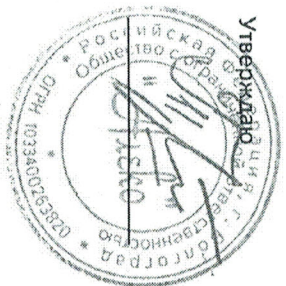
**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Весна-Лето**

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

Согласовываю  
Заведующий МОУ *Морозова*  
МОУ *Морозова*  
*Сидорова*

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 15	Завтрак СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) СЫР (ПОРЦИЯМИ) КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БАТОН	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
		40	3,0	1,2	20,6	104,8		
		430	13,7	11,4	52,8	369,6		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ СУП С КРУПКОЙ НА КБ ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №44	
		180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №67	2011
		180	28,9	31,2	24,8	499,1	383	2011
		180	0,1	0,0	25,7	102,6		
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		630	37,0	38,1	98,2	887,2		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) ЧАЙ С ЛИМОНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
		180	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
		180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
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 Куршавова Л.С.



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

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

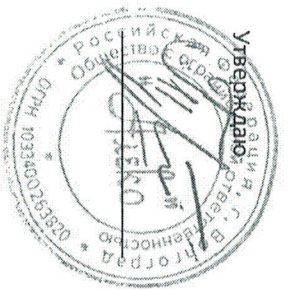
Согласовываю \_\_\_\_\_  
Заведующий МОУ \_\_\_\_\_  
МОУ \_\_\_\_\_  
03.03.2012



Прием пищи	Прием 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 16</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ БАТОН	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
		30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>15,2</b>	<b>10,9</b>	<b>90,5</b>	<b>525,6</b>		
<b>2 Завтрак</b>	<b>ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)</b>	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КВ ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	ТТК №47	
		180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №65	2011
		150	14,4	13,6	14,7	241,5	376	2011
		180	0,0	0,0	14,0	55,8		
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>19,4</b>	<b>17,7</b>	<b>54,2</b>	<b>456,1</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
		130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
		190/70	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		40	3,1	0,2	20,1	94,7		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>50</b>	<b>4,1</b>	<b>3,9</b>	<b>28,9</b>	<b>167,3</b>	<b>467</b>	<b>2011</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>490</b>	<b>21,8</b>	<b>14,6</b>	<b>80,4</b>	<b>548,4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>57,2</b>	<b>44,0</b>	<b>244,1</b>	<b>1 621,3</b>		

Повер Журишова АЕ





ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Согласовываю

Заведующий

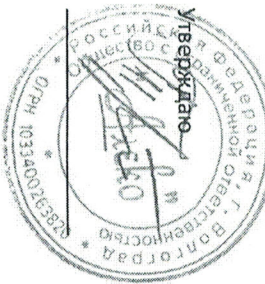
МОВ



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 17	КАШЛА ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	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-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	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180/5	1,3	4,3	7,1	75,4	ТТК №200	
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	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
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		685	21,2	24,6	93,7	695,4		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 350	2011
	КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
Итого за Уплотненный полдник	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1		
		480	39,0	30,3	80,8	772,4		
Всего за день:			71,0	71,3	251,1	1 976,6		

Повар

*Ирина Семенова*



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

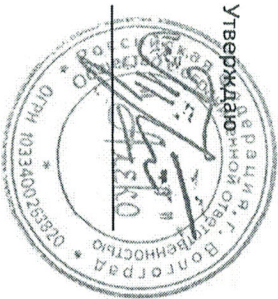
Весна-Лето

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

Согласовываю  
 Заведующий  
 МОУ *СШ №104*  
 05.06.2011

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 18	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
	Итого за завтрак	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5		
			420	12,1	9,2	51,2	337,0		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	388	2011	
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Итого за 2 завтрак		400	1,8	1,0	38,6	174,6			
Обед									
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУБ	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №87		
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67		
	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
Итого за обед		610	37,9	38,5	85,8	848,2			
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65		
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011	
Итого за Уплотненный полдник		497	20,9	19,9	91,4	642,3			
Всего за день:			72,7	68,6	287,0	2 002,1			

Повар Кириллова Кс



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

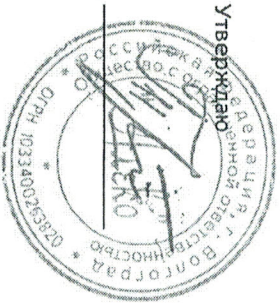
*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования*

Согласовываю  
Заведующий \_\_\_\_\_  
МОУ \_\_\_\_\_  
03.06.2023



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 19	Завтрак	180	5,2	4,3	17,5	131,1	ТТК №85		
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
	Итого за завтрак	420	16,6	16,8	45,3	407,7			
2 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		50	0,4	0,1	1,3	7,0			
		СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44	
		ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	11,0	9,6	29,2	263,1	ТТК №79, 350	2011
		КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	Итого за обед	670	17,7	12,2	83,4	530,7			
Уплотненный полдник		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		
	Итого за Уплотненный полдник	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011	
	Итого за Уплотненный полдник	500	37,2	30,5	98,9	835,3			
	Всего за день:		72,5	59,7	247,2	1 857,1			

Повар Кулешова В.С.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Весна-Лето**

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

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4 Вариант 20	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
	Итого за завтрак	430	15,2	8,1	78,5	447,5			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
	Итого за 2 завтрака	200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5			
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28		
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61		
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	180	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
Итого за обед		700	22,4	29,9	96,4	762,3			
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0			
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	120/50	17,0	25,3	22,7	392,0	ТТК №59, 355	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	400/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
Итого за Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
Итого за день:		450	20,0	25,6	49,5	514,4			
			58,4	64,4	243,4	1 815,4			

Повар Исфенцова Е.С.

Согласовываю \_\_\_\_\_  
 Заведующий \_\_\_\_\_  
 МОУ "СШ №1" \_\_\_\_\_  
 03.06.2024