

Согласовано
Заведующий МОУ Детский сад № 363

Полкова М.А.

ЕЖЕОДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждено: 000 Алеко
Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 1 Вариант 1	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (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
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	3	1,2	20,6	104,8	1	2011
	Итого за завтрак	350	9,4	7,7	45,4	299		
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ИГРА 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	
	КОМПОТ 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		
Итого за обед		520	23,5	21,6	59,8	530,5		
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	
	ПРОРЕ 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		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Всего за день:		445	14,2	15,1	77,0	491,0		
			48,0	44,6	199,9	1395,6		

Заведующий МОУ Детский сад № 363

Илюкова М.А.

РЕЖЕДНЕБНОЕ 20-ти ДНЕБНОЕ МЕСЯЦО

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждено: 000 А.Е.ко

Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 2								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104 Чай с сахаром, варенье, джем, мед, сливочное масло, батон	150 180/10 40	6,4 0,1 3	4,6 0 1,2	23,4 9,8 20,6	159,2 39,4 104,8	ТТК №104	2011
Итого за завтрак		380	9,5	5,8	53,8	303,4		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) №368 СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200 180	0,8 0,9	0,8 0,2	19,0 17,7	91,2 75,1	368 399	2011
Итого за 2 завтрак		380	1,7	1,0	36,7	166,3		
Обед	САЛАТ ИЗ ОВЕЖИИ №33 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87 Плов из птицы ТТК №67 Компот из свежих плодов №372 Хлеб пеклеваный	30 150 130 150 20	0,4 2,1 10,9 0,1 1,3	1,9 2,3 15,9 0,1 0,2	2,5 11,7 36,5 17,4 8,5	29,5 75,8 291,9 71,8 40,8	33 ТТК №87 ТТК №67 372	2011
Итого за обед		480	14,8	20,4	76,6	509,8		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74 КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125 Чай с лимоном №393 Хлеб пшеничный Печенье шоколадное	50 120 180/10/7 50 20	6,5 2,4 0,2 3,8 1,5	8,2 3,3 0 0,3 2,0	2,1 19 10 25,1 14,9	72,7 118,7 41,7 118,4 83,4	ТТК №74 125 393	2011
Итого за Уплотненный полдник		437	14,4	13,8	71,1	434,9		
Всего за день:			40,4	41,0	238,2	1 414,4		

Повар

Согласовано
Заведующий МОУ Детский сад № 363

Попкова М.А.

01.06.2025

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждено: 0000 Алеко
Ковалева А.В.

01.06.2025

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 3	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392
		ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	64	5,5	5	0,3	68,6	213
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Итого за завтрак		405	13,2	9	47,2	323,4	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2		17,7	75,1	399
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2		17,7	75,1	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0		0,5	3,9	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ ВУЛЬФЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10	1,5	5		7,5	91,2	ТТК №28
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) ТТК №79	150	10,0	6,8		25,3	215,8	ТТК №79
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/73,5	0,1	0		7	29	393
	ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	20	1,3	0,2		8,5	40,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1		9,7	46	
Итого за обед		540	14,6	12,1		58,5	426,7	
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40	0,6	1,4		4	33,4	324
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354	50/30	6,7	9,7		16,9	167,96	ТТК №61, №354
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧУНЕВАЯ) №166	110	5,7	6,4		26,3	191,4	166
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1		20,9	86	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2		15,1	71	
Итого за Уплотненный полдник		440	15,4	17,8		83,2	549,76	
Всего за день:			44	39,1		206	1402	

Повар _____

Согласовано
Заведующий МОУ Детский сад № 363

Полкова М.А.

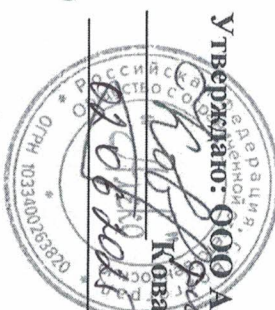


ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждено: ООО Алеко
Ковалева А.В.



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 4	Завтрак							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150	4,4	4,1	12,5	106,5	ТТК №106	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	СЫР (ГОРЦЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
Итого за завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		555	10,3	7,9	64,2	375,4		
	2 Завтрак							
Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
	ПЕЧЕНИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНЧАНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
		20	1,5	0,1	9,7	46		
	ХЛЕБ ПШЕНЧАНЫЙ	560	15,1	14,4	84,1	521,5		
	Итого за обед							
	Уплотненный подник							
Итого за Уплотненный подник	КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	50	6,1	8	8,1	109,6	ТТК №62	
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, ПОВИДОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНЧАНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	БЛЮДКА ВЕСНУШКА №473	50	4	3	29,6	160,9	473	2011
Всего за день:		420	14	14,4	72,8	460,8		
			41,3	36,9	238,9	1432,9		

Повар

Согласовано
Заведующий МОУ Детский сад № 363

Попкова М.А.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждено ООО Алеко
Директор
Ковалева А.В.

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 Вариант 5	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	2011
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №385	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2011
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	Итого за завтрак		356	11	10,1	62,2	387,2		
	2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87	2011
		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67	2011
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
			520	17,9	20,5	100,4	617,5		
Уплотненный		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	50	4,9	5,7	4,8	64,1	ТТК №77	2011
		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125	120	2,4	3,3	19	118,7	125	2011
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
	Итого за Уплотненный подзник		410	10,8	12,2	59,3	377,8		
	Всего за день:			40,6	43	239,6	1457,6		

Повар

Согласовано
Дирекции МОУ Детски

 $\alpha O_6 \lambda \alpha 5$

Весна-Лето

Утверждено: 000 Алеко
Генеральный директор
Колесникова А.В.

A.B.

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								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №63	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №63	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3,5	0,1	0	7	29	393	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	СЫР (ГОРЦУЛИМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
Итого за завтрак		365	11,2	6,4	59,5	340,7		
2 Завтрак								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	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								
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕННЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
Итого за обед		540	15,3	12,9	69,2	463		
Употребленный полдник								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №152, №477	130/40	10,3	18,3	43,9	344,3	ТТК №152, 477	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3,5	0,1	0	7	29	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Употребленный полдник		400	16	22,3	89,5	586,6		
Всего за день:			43,3	42,4	237,2	1491,5		

Повар

Согласовано
Заведующий МОУ Детский сад № 363

Попкова М.А.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждено: 000 Алёко

Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 Вариант 7									
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392		2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6			
	СЫР (ПОРЦИЙНЫЙ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7		2011
Итого за завтрак		355	11,7	10,8	31,7	316			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399		2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1			
Обед									
	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1			
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	150/15	4,1	4	10,4	94	ТТК №202		
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №64/№354	130/20	13	7,4	28,4	251,1	ТТК №64, 354		2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372		2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71			
Итого за обед		560	22,1	12	86,8	563,4			
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65		
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	4	18,4	123,9	321		2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7			
Итого за Уплотненный полдник		430	15,1	14,3	67,7	450,1			
Всего за день:			49,8	37,3	203,9	1404,6			

Повар

Согласовано
Заведующий МОУ Детский сад № 363

Попкова М.А.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждает: ООО Алеко
Ковалева А.В.



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 2 Вариант 8	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	СЫР (ГОРЦЫЯМ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
	Итого за завтрак	365	11,2	6,4	59,5	340,7		
2. Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	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	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
	Итого за обед	540	15,3	12,9	69,2	463		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №152, №477	130/40	10,3	18,3	43,9	344,3	ТТК №152, 477	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		400	16	22,3	89,5	586,6		
Всего за день:			43,3	42,4	237,2	1481,5		

Повар _____

Согласовано
Заведующий МОУ Детский сад № 363

Попкова М.А.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждено: 0000
Исполнитель: Ковалева А.В.

Прием пищи	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2									
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105		
	МОЛОКО КИРСКОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400		2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131			
Итого за завтрак		350	15,1	8,7	61,8	384,7			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399		2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33		2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ ВУЛЬФЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10	1,5	5	7,5	91,2	ТТК №28		
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	130/5	8,9	12,2	14,2	181,8	ТТК №68		2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383		
	ХЛЕБ ПЕЧЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6			
Итого за обед		515	13,5	19,5	62,3	468,9			
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477	130/50	16,2	12,3	29,5	365,6	ТТК №151, 477		
	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7	92,5	401		2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8			
Итого за Уплотненный полдник		400	24,3	17,9	57,1	562,9			
Всего за день:			53,8	46,3	198,9	1491,6			

Повар

Согласовано
Заведующий МОУ Детский сад № 363



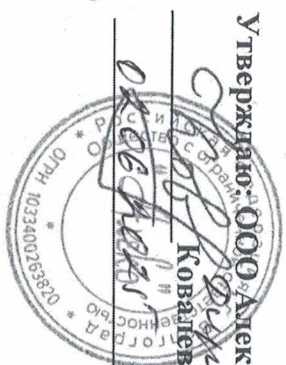
Полкова М.А.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждено: ООО Алеко
А.В. Ковалева А.В.



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 2 Вариант 10	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	
	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		
	Итого за завтрак	350	14,3	14,6	40,6	397		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,8	12,7	75,1	ТТК №88	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
		540	21	15,9	65,2	494,6		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	120	6,3	4,48	28,7	203	166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	Итого за Уплотненный полдник	400	15,8	13,18	73,7	482,06		
Всего за день:			52	43,88	198,2	1448,76		

Повар

Согласовано
Заведующий МОУ Детский сад № 363

Попкова М.А.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждено: ООО Алеко

Подпись: Ковалева А.В.

Прием пищи	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 3 Вариант 11	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	150	3,5	3,9	12,3	100,8	ТТК №107	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2011
	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
	Итого за завтрак	350	10,4	8,5	46,8	307,7		
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
Итого за 2 завтрака		460	11,1	9,0	78,7	444,7		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87	
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №64	150	14,8	7,6	31,5	272,7	ТТК №64	2011
	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед		520	18,5	10,1	50,8	400,0		
Уплотненный полдник	ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №64	30	0,4	1,5	2,3	24,6	54	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №62/№354	50/30	6,5	9,2	9,9	132,6	ТТК №62, 354	2011
	ПИРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0	10	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за Уплотненный полдник		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Всего за день:		487	15	18	76,4	517,1		

Повар



Согласовано
Заведующий МОУ Детский сад № 363

№ 363
Попкова М.А.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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			
Неделя 3 Вариант 12	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395
	ВУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	27,4	156,7	2
Итого за завтрак		355	11	10,1	62,2	62,2	387,2	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	17,7	75,1	399
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	17,7	75,1	2011
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	2,5	29,5	33
		150	2,1	2,3	11,7	11,7	75,8	ТТК №87
		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
Итого за обед		520	17,9	20,5	100,4	100,4	617,5	
Уплотненный	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	2,3	35,7	
		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	50	4,9	5,7	4,8	64,1	ТТК №77
		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125	120	2,4	3,3	19	118,7	125
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
Итого за Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	15,1	71	
		410	10,8	12,2	59,3	59,3	377,8	
Всего за день:			40,6	43	239,6	239,6	1457,6	

Повар

Согласовано
Заведующий МОУ Детский сад № 363

Попкова М.А.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждено: 000 Алеко

Директор
Ковалева А.В.

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	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеница) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	160	2,8	2,4	9	81,3	394
		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	2011
	Итого за завтрак		360	13,6	7,4	63,8	387,4	
	2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
	Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	2011
Обед		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88
		ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	120	2,7	4,5	11,5	98,6	336
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376
		ХЛЕБ ПЕКЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	
	Итого за обед		590	15,9	14,7	77,6	494,7	
Уплотненный полдник		СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	120	3,1	3,1	31,8	171,1	166
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	
		БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4	3	29,6	160,9	473
	Итого за Уплотненный полдник		430	15,2	14,4	83	490,1	
	Всего за день:			45,6	36,7	242,1	1447,3	

Повар

Сотласовано
Заведующий МОУ Детский сад № 363

Полкова М.А.

ЕЖЕДУФЕВНОЕ 20-ти ДУФЕВНОЕ МЕСЯЧНО

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждено: ООО Алеко
Инженер
Ковалева А.В.

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 14								
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	Омлет яично-рыбный ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	Батон	40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак		390	11,8	12,3	39,2	360,2		
2 Завтрак	Сок яблочно-виноградный №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	Помидоры соленные	30	0,3	0	0,7	4,1		
	Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне ТТК №28	150	1,5	3	7,1	62,4	ТТК №28	
	Голубцы мясные ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	
	Компот из свежих плодов №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
	Хлеб пшеничный	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	ТТК №60	
	Макаронные изделия отварные с маслом №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	2011
	Напиток из плодов шиповника №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71		
	Булочка ванильная №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	19,4	18,6	104	646,9		
Всего за день:			44,4	44,9	215,6	1484,5		

Повар

Согласовано

Заведующий МОУ Детский сад № 363

Попкова М.А.



ЕЖЕДУШЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждено: 06.06.2011 г. Директор
Ковалева А.В.



Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак Вариант 15	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150	4,4	4,1	12,5		106,5	ТТК №106	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4		71,3	395	2011
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1		117,9		
	СЫР (ГОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0		17,7	7	2011
	Итого за завтрак	350	11,3	8,7	47		313,4		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	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	30	0,6	2,7	2,3		35,7		
	СУП С КРУПНОЙ НА КУРИНОМ БУЛОНЕ ТТК №44	150	1,8	1,8	10,1		64,2	ТТК №44	
	Плов из птицы ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5		291,9	ТТК №67	
	Кисель из повидла, джема, варенья №383	150	0,1	0	21,1		84,8	383	2011
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5		40,8		
Итого за обед	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7		46		
		500	16,2	20,7	88,2		563,4		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1		144,96	ТТК №61	
	Чай с лимоном №393	110	2	4,3	10,8		97,7	344	2011
	Хлеб пшеничный	180/107	0,2	0	10		41,7	393	2011
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7		46		
	Булочка вешушка №473	50	4	3	29,6		160,9	473	2011
Итого за Уплотненный полдник		427	14	15,9	75,2		491,26		
	Всего за день:		42,3	46,1	229,4		1459,26		

Повар



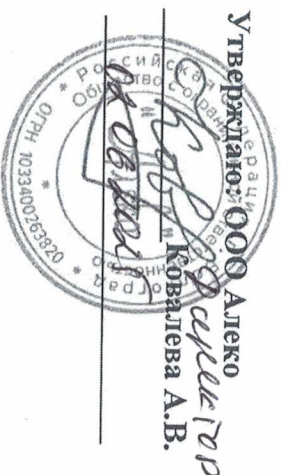
Согласовано
Заведующий МОУ Детский сад № 363

Попкова М.А.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования



Утверждено: 000 Алеко

Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак Вариант 16	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105		
	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395		2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2		2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8			
	Итого за завтрак	395	14,6	10,2	88,5	507,9			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368		2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19	91,2			
Обед	ОДРЕЗ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,5	3,9			
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №47	150	1,7	3	5,9	57,7	ТТК №47		
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376		2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46			
		520	19,1	16,9	50,9	436,4			
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74		
	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	20	1,5	0,1	9,7	46			
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467		2011
Итого за Уплотненный полдник		420	14,5	15,5	66,1	430,3			
Всего за день:			49	43,4	224,5	1465,8			

Повар

Согласовано
Заведующий МОУ Детский сад № 363

Попкова М.А.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждено: ООО Алеко

Директор
Ковалева А.В.

Примем пищи	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 17	Завтрак	КАША вязкая молочная (рисовая) ТТК №102	150	2,3	6,0	23,7	163,5	ТТК №102
		ЧАЙ с МОЛОКОМ или СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
		СЫР (ГОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7
Итого за завтрак			355	7,7	10,4	48,0	321,2	
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2		17,7	75,1	399
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2		17,7	75,1	
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33
		БОРЩ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	150/5	1,2	3	5,4	54,8	ТТК №200
		ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	50/30	8,3	9,8	15,6	154,2	ТТК №60
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383
Итого за обед		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
			545	15,4	19,3	79,4	530,2	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477	130/50	18,3	13,2	27,4		365,8	ТТК №151, 477
		КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7	92,5	401
		БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	
			400	24,4	18,8	55	563,1	
Итого за Уплотненный полдник								
Всего за день:			48,4	48,7	200,1	1489,6		

Повар

Согласовано
Заведующий МОУ Детский сад № 363

Попкова М.А.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждаю: ООО Алеко
Заведующий
Ковалева А.В.

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 18	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392
		БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	2011
	Итого за завтрак		380	9,5	5,8	53,8	303,4	
2 Завтрак		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
Итого за 2 завтрак			380	1,7	1,0	36,7	166,3	2011
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87
		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
Итого за обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	2011
			20	1,5	0,1	9,7	46	
			520	17,6	20,7	94,8	596,6	
Уплотненный полдник		ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65
		РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2	4,3	10,8	97,7	344
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	393
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	2011
Итого за Уплотненный полдник			412	10,7	12,3	48,5	342,5	
Всего за день:				39,5	39,8	233,8	1 408,8	

Повар

Согласовано
Заведующий МОУ Детский сад № 363

Попкова М.А.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждено: 000 Алеко
Директор
Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 19	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	ТТК №72
		Чай с молоком или сливками №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394
		Батон	40	3	1,2	20,6	104,8	
	Итого за завтрак		350	14,3	14,6	40,6	397	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	СЛЕСО	150	2,3	1,8	12,7	75,1	ТТК №88	
	ПТИЦА, тушенная в соусе с овощами ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	
	ХЛЕБ ПЕЧЕНЕЖНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
Итого за обед		520	19,5	15,8	56,5	446,6		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	120	6,3	4,48	28,7	203	166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	Итого за Уплотненный полдник	400	15,8	13,18	73,7	482,06		
Всего за день:			50,5	43,78	188,5	1402,76		

Повар

Заведующий МОУ Детский сад № 363

Согласовано

Подкова М.А.

01.06.2011

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждено: ООО Алеко
Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4 Вариант 20	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеница) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	
		КОФЕИНЫ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,4	1,9	12,2	76,1	395	2011
		БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
		СЫР (ГОРГУЛЕН) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
Итого за завтрак			355	13,8	8,1	61,9	373,7		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	0,8	19	91,2		
Обед	Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7			
	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне ТТК №28	150	1,5	3	7,1	62,4		ТТК №28	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	8,3	8,5	15,1	144,96		ТТК №61	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1		205	2011
	Кисель из повидла, джема, варенья №383	150	0,1	0	21,1	84,8		383	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2			
	Итого за обед	535	15,8	19	62,9	593,96			
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,4	0	0,9	5,5			
	ФРИКАДЕЛЬКИ ВОСНУШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №32/№354	100/30	8,5	9,7	15,9	201,4		ТТК №32, 354	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4		392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46			
Итого за Уплотненный полдник	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4			
		400	12	11,8	51,2	375,7			
Всего за день:			42,2	39,7	225	1434,56			

Повар