

Завражница МОУ  
детского сада №117  
Буренков  
17.03.2025  
для детей дошкольного

Утверждаю: ООО А  
"Ков" Ков

Зима-Осень

17. P3. 2025

Повар \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующий МОУ*

*Директор сада №117*

*Мухоморова*  
17.03.2025

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждаю: *О.О. Алеко*  
Ковалева А.В.

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры  | Сборник рецептур |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|---------------|------------------|
|                              |                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                |               |                  |
| Неделя 2<br>Вариант 6        |                                                                     |              |                  |         |             |                                |               |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                                                | 180          | 7,3              | 4,2     | 31,4        | 191,3                          | ТТК №83       |                  |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                       | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                           | 393           | 2011             |
|                              | БАТОН                                                               | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                           |               |                  |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                                      | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                           | 7             | 2011             |
| Итого за завтрак             |                                                                     | 417          | 12,1             | 8,1     | 56,8        | 348,0                          |               |                  |
|                              |                                                                     |              |                  |         |             |                                |               |                  |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)                                  | 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                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                                     | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                            |               |                  |
|                              | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ                 | 180          | 2,7              | 2,1     | 14,5        | 89,2                           | ТТК №88       |                  |
|                              | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                                     | 140/50       | 13,2             | 13,1    | 13,4        | 234,4                          | ТТК №75       |                  |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                           | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                           | 376           | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                    | 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                          |               |                  |
|                              |                                                                     |              |                  |         |             |                                |               |                  |
| Уплотненный полдник          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/50       | 19,1             | 18,1    | 39,7        | 404,3                          | ТТК №152, 477 |                  |
|                              | 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 ВАНИЛЬНАЯ                                                   | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                          | 467           | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                                     | 467          | 24,9             | 22,1    | 88,3        | 659,3                          |               |                  |
| Всего за день:               |                                                                     |              | 61,2             | 47,0    | 254,7       | 1 810,9                        |               |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано



# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждаю: 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 2<br>День 6 |                                                                                    |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Завтрак            | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83                                                       | 180          | 7,3              | 4,2     | 31,4        | 191,3                         | ТТК №83       |                  |
|                    | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                                                 | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393           | 2011             |
|                    | БАТОН                                                                              | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |               |                  |
|                    | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                                                                  | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7             | 2011             |
| 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        | 91,2                          | 371           | 2011             |
| Итого за 2 завтрак |                                                                                    | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |               |                  |
|                    |                                                                                    |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Обед               | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                                                    | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |               |                  |
|                    | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88                        | 180          | 2,7              | 2,1     | 14,5        | 89,2                          | ТТК №88       |                  |
|                    | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75                                                            | 140/50       | 13,2             | 13,1    | 13,4        | 234,4                         | ТТК №75       |                  |
|                    | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                                                     | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          | 376           | 2011             |
|                    | 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            | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                                                             | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 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        | 206,7                         |               |                  |
|                    |                                                                                    |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| 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 |                  |
|                    | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                                                 | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393           | 2011             |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                     | 45           | 3,3              | 0,3     | 21,9        | 103,4                         |               |                  |
| Итого за Ужин      |                                                                                    | 452          | 22,8             | 19,0    | 72,3        | 558,7                         |               |                  |
|                    |                                                                                    |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| 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:     |                                                                                    |              | 68,4             | 52,2    | 284,4       | 1 909,5                       |               |                  |

Повар