



Согласовано  
Заведующий  
МОУ ДСМ №38  
Тришкова

**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 рецептов |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |                  |
| <b>Неделя 1</b>                     |  |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>День 2</b>                       |  |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ   | 30           | 0,4              | 0           | 2,1          | 10,5                          |               |                  |
|                                     | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72                                    | 130          | 8,1              | 8,4         | 6,5          | 180,3                         | ТТК №72       |                  |
|                                     | МОЛОКО КИпяченое №400  | 150          | 4,3              | 3,7         | 7            | 78,6                          | 400           | 2011             |
|                                     | БАТОН  | 40           | 3                | 1,2         | 20,6         | 104,8                         |               |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>350</b>   | <b>15,8</b>      | <b>13,3</b> | <b>36,2</b>  | <b>374,2</b>                  |               |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    |  |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                                  | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          | 368           | 2011             |
|                                     |  | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          |               |                  |
| <b>Обед</b>                         |  |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Итого за обед</b>                | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33  | 30           | 0,4              | 1,9         | 2,5          | 29,5                          | 33            | 2011             |
|                                     | СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44                             | 150          | 1,8              | 1,8         | 10,1         | 64,2                          | ТТК №44       |                  |
|                                     | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75                                      | 120/75       | 7,6              | 10,4        | 11,3         | 177,2                         | ТТК №75       |                  |
|                                     | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383                       | 150          | 0,1              | 0           | 21,1         | 84,8                          | 383           | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                          |               |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 25           | 1,9              | 0,2         | 12,5         | 59,2                          |               |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>510</b>   | <b>13,1</b>      | <b>14,6</b> | <b>66</b>    | <b>455,7</b>                  |               |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          |  |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/№350 | 130/60       | 12               | 13,9        | 35,1         | 285,5                         | ТТК №157, 350 | 2011             |
|                                     | КАКАО С МОЛОКОМ №397   | 180          | 3,6              | 3,0         | 15,0         | 101,9                         | 397           | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71                            |               |                  |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |  | <b>400</b>   | <b>17,8</b>      | <b>17,1</b> | <b>64,7</b>  | <b>456,3</b>                  |               |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>47,5</b>      | <b>45,7</b> | <b>185,9</b> | <b>1377,4</b>                 |               |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю  
 Директор  
 Администрация г. Волгоград  
 Отдел организации питания и безопасности  
 ОГРН 1033400026920 026920

Согласовано  
 Заведующий  
 МОУ ДСР № 238  
 Детский сад № 260/1546  
 Детский сад № 260/1546

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**  
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры   | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| <b>Неделя 1</b><br><b>День 2</b>    |   |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                                     | <b>Завтрак</b>  |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                                     | 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                           |               |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | 400          | 24,7             | 25,3    | 37,9        | 485,2                         |               |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    |   | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368           | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |   | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |               |                  |
| <b>Обед</b>                         |   |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                                     | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33   | 50           | 0,7              | 2,9     | 4,1         | 45,6                          | 33            | 2011             |
|                                     | СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44                            | 180          | 2,2              | 2,0     | 12,2        | 77,2                          | ТТК №44       |                  |
|                                     | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75                                     | 140/30       | 12,8             | 12,3    | 12,0        | 217,4                         | ТТК №75       |                  |
|                                     | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383                      | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         | 383           | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |               |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |               |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |   | 650          | 20,6             | 17,7    | 84,9        | 590,8                         |               |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          |   | 150/60       | 22,0             | 19,0    | 25,3        | 376,7                         | ТТК №157, 350 | 2011             |
|                                     | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/350 |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                                     | 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                          |               |                  |
|                                     | ПЕЧЕНЬЕ   | 20           | 1,5              | 2,0     | 14,9        | 83,4                          |               |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | 470          | 30,5             | 24,5    | 77,0        | 668,0                         |               |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | 76,6             | 68,3    | 218,8       | 1 835,2                       |               |                  |

Повар \_\_\_\_\_