



Согласовано
 Заведующий
 МОУ
 М.С.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Массы порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №63	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №63		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №313	150/73,5	0,1	0	7	29	393	2011	
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131			
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011	
	Итого за завтрак	365	11,2	6,4	59,5	343,7			
2. Завтрак	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ (ЯБЛОКО) №66	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 СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9			
	СУП С МАКАРОННЫМИ/ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №68	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №68		
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	17,2	ТТК №75		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	102,4			
	Итого за обед	560	16,7	13	78,6	507,2			
	Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №162/№350	130/40	10,3	18,3	43,9	344,3	ТТК №162, №50	2011
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №383	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	566,6			
Всего за день:			44,7	42,5	246,6	1525,7			

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Примем пищи	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 2 Вариант 6	КАША ЖИДКАЯ (МЛАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	76,6		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	
Итого за завтрак								
		417	12,1	8,1	56,8	346,0		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед								
Итого за обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА 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 РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
		720	23,4	16,0	90,6	612,4		
Уплотненный полдник								
Итого за Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 350	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	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
Всего за день:								
		467	24,9	22,1	88,3	659,3		
Повар			61,2	47,0	24,7	1710,9		