



**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 | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>Неделя 1</b>                     |  |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>Вариант 1</b>                    |  |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ)                 | 180          | 4,3              | 4,4         | 15,0         | 118,0                         | ТТК №107    |
|                                     | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                       | 200          | 3,0              | 2,5         | 15,6         | 97,3                          | 394         |
|                                     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                               | 30/10        | 2,4              | 7,5         | 15,2         | 145,8                         | 1           |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>420</b>   | <b>9,7</b>       | <b>14,4</b> | <b>45,8</b>  | <b>361,1</b>                  |             |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                     | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 399         |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |  | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |             |
| <b>Обед</b>                         | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                    | 50           | 0,8              | 2,4         | 4,5          | 44,1                          | 20          |
|                                     | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б               | 180          | 2,7              | 2,1         | 14,5         | 89,2                          | ТТК №88     |
|                                     | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                              | 150          | 17,8             | 16,7        | 15,6         | 287,3                         | ТТК №7      |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                        | 180          | 0,0              | 0,0         | 14,0         | 55,8                          | 376         |
|                                     | 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>                |  | <b>630</b>   | <b>26,1</b>      | <b>21,7</b> | <b>79,5</b>  | <b>624,4</b>                  |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                       | 70           | 11,5             | 11,6        | 11,5         | 197,9                         | ТТК №62     |
|                                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                | 130          | 2,7              | 3,9         | 18,5         | 124,4                         | 321         |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10       | 0,1              | 0,0         | 9,8          | 39,4                          | 392         |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         |             |
|                                     | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                | 50           | 4,1              | 3,9         | 28,9         | 167,3                         | 467         |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | <b>500</b>   | <b>22,2</b>      | <b>19,7</b> | <b>93,8</b>  | <b>647,4</b>                  |             |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>59,0</b>      | <b>56,0</b> | <b>238,7</b> | <b>1 716,3</b>                |             |

Повар \_\_\_\_\_



**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 | № рецептуры   |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |
| <b>Неделя 1</b>                     |  |              |                  |             |              |                               |               |
| <b>Вариант 2</b>                    |  |              |                  |             |              |                               |               |
| <b>Завтрак</b>                      | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                              | 150          | 15,3             | 18,9        | 2,9          | 249,4                         | ТТК №72       |
|                                     | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                               | 200          | 5,6              | 4,9         | 9,3          | 104,8                         | 400           |
|                                     | БАТОН  | 50           | 3,75             | 1,45        | 25,7         | 131                           |               |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>400</b>   | <b>24,7</b>      | <b>25,3</b> | <b>37,9</b>  | <b>485,2</b>                  |               |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                         | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          | 368           |
|                                     | <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 СВЕКЛЫ                                | 50           | 0,7              | 2,9         | 4,1          | 45,6                          | 33            |
|                                     | СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ                        | 180          | 2,2              | 2,0         | 12,2         | 77,2                          | ТТК №44       |
|                                     | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                | 140/30       | 12,8             | 12,3        | 12,0         | 217,4                         | ТТК №75       |
|                                     | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ              | 180          | 0,1              | 0,0         | 25,7         | 102,6                         | 383           |
|                                     | 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>                |  | <b>650</b>   | <b>20,6</b>      | <b>17,7</b> | <b>84,9</b>  | <b>590,8</b>                  |               |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 150/60       | 22,0             | 19,0        | 25,3         | 376,7                         | ТТК №157, 350 |
|                                     | КАКАО С МОЛОКОМ                                | 200          | 3,9              | 3,3         | 16,7         | 113,2                         | 397           |
|                                     | 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> |  | <b>470</b>   | <b>30,5</b>      | <b>24,5</b> | <b>77,0</b>  | <b>668,0</b>                  |               |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>76,6</b>      | <b>68,3</b> | <b>218,8</b> | <b>1 835,2</b>                |               |

Повар \_\_\_\_\_



**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 | № рецептуры  |
|----------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|
|                            |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |
| <b>Неделя 1</b>            |  |              |                  |             |              |                               |              |
| <b>Вариант 3</b>           |  |              |                  |             |              |                               |              |
| <b>Завтрак</b>             | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                                   | 180          | 7,3              | 4,2         | 31,4         | 191,3                         | ТТК №83      |
|                            | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ       | 190/10       | 0,1              | 0,0         | 9,8          | 39,4                          | 392          |
|                            | БАТОН  | 20           | 1,5              | 0,6         | 10,3         | 52,4                          |              |
|                            | ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ   | 45           | 5,5              | 5,0         | 0,3          | 68,6                          | 213          |
|                            | <b>Итого за завтрак</b>                                |              | <b>445</b>       | <b>14,4</b> | <b>9,8</b>   | <b>51,8</b>                   | <b>351,7</b> |
| <b>2 Завтрак</b>           | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ/ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ            | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 399          |
|                            | <b>Итого за 2 завтрак</b>                              |              | <b>200</b>       | <b>1,0</b>  | <b>0,2</b>   | <b>19,6</b>                   | <b>83,4</b>  |
| <b>Обед</b>                | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ  | 50           | 0,4              | 0,1         | 1,3          | 7,0                           |              |
|                            | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ               | 180/10       | 1,7              | 5,1         | 9,2          | 94,3                          | ТТК №28      |
|                            | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)  | 150          | 10,0             | 6,8         | 25,3         | 215,8                         | ТТК № 79     |
|                            | ЧАЙ С ЛИМОНОМ  | 180/10/7     | 0,2              | 0,0         | 10,0         | 41,7                          | 393          |
|                            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46,0                          |              |
|                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          |              |
|                            | <b>Итого за обед</b>                                   |              | <b>647</b>       | <b>16,4</b> | <b>12,5</b>  | <b>72,5</b>                   | <b>486,4</b> |
| <b>Уплотненный полдник</b> | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)                    | 60           | 1,0              | 1,9         | 6,2          | 47,8                          | 324          |
|                            | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 70/30        | 12,0             | 16,4        | 12,7         | 257,0                         | ТТК №61, 354 |
|                            | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)                 | 130          | 7,0              | 4,8         | 32,0         | 203,0                         | 166          |
|                            | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                | 180          | 0,1              | 0,1         | 20,9         | 86,0                          | 372          |
|                            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 60           | 4,4              | 0,4         | 29,2         | 137,8                         |              |
|                            | <b>Итого за Уплотненный полдник</b>                    |              | <b>530</b>       | <b>24,5</b> | <b>23,6</b>  | <b>101,0</b>                  | <b>731,6</b> |
| <b>Всего за день:</b>      |  |              | <b>56,3</b>      | <b>46,1</b> | <b>244,9</b> | <b>1 653,1</b>                |              |

Повар \_\_\_\_\_





**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 | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>Неделя 1</b>                     |  |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>Вариант 4</b>                    |  |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)                | 180          | 5,3              | 4,8         | 15,1         | 125,3                         | ТТК №106    |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                    | 180/10/7     | 0,2              | 0,0         | 10,0         | 41,7                          | 393         |
|                                     | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                | 40/5/15      | 6,4              | 8,1         | 19,5         | 182,3                         | 3           |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>437</b>   | <b>11,9</b>      | <b>12,9</b> | <b>44,6</b>  | <b>349,3</b>                  |             |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                     | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 399         |
| <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>                         | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ                                  | 60           | 0,7              | 0,1         | 2,3          | 14,4                          |             |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б       | 180          | 4,7              | 3,9         | 13,6         | 110,3                         | ТТК №87     |
|                                     | 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         |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                        | 200          | 0,0              | 0,0         | 15,5         | 61,9                          | 376         |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          |             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46,0                          |             |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>730</b>   | <b>24,7</b>      | <b>21,3</b> | <b>100,2</b> | <b>707,9</b>                  |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                       | 70           | 11,5             | 11,6        | 11,5         | 197,9                         | ТТК №62     |
|                                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                | 130          | 2,7              | 3,9         | 18,5         | 124,4                         | 321         |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10       | 0,1              | 0,0         | 9,8          | 39,4                          | 392         |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         |             |
|                                     | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                                 | 50           | 4,0              | 3,0         | 29,6         | 160,9                         | 473         |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | <b>500</b>   | <b>22,1</b>      | <b>18,8</b> | <b>94,5</b>  | <b>641,0</b>                  |             |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>59,5</b>      | <b>53,8</b> | <b>258,3</b> | <b>1 789,4</b>                |             |

Повар \_\_\_\_\_



**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 | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>Неделя 1</b>                     |   |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>Вариант 5</b>                    |   |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)              | 180          | 7,8              | 5,5         | 29,0         | 197,6                         | ТТК №104    |
|                                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ              | 200          | 3,1              | 2,4         | 17,1         | 103,1                         | 395         |
|                                     | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ         | 30/5/20      | 2,3              | 3,7         | 27,4         | 156,7                         | 2           |
|                                     | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>435</b>   | <b>13,2</b>      | <b>11,6</b> | <b>73,5</b>  | <b>457,4</b>                  |             |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                            | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 399         |
|                                     | <b>Итого за 2 завтрак</b>               | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |             |
| <b>Обед</b>                         | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ           | 50           | 0,8              | 2,4         | 4,5          | 44,1                          | 20          |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б                 | 180          | 2,3              | 2,1         | 13,9         | 85,2                          | ТТК №87     |
|                                     | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                           | 150          | 28,9             | 31,2        | 24,8         | 499,1                         | ТТК №67     |
|                                     | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ       | 180          | 0,1              | 0,0         | 25,7         | 102,6                         | 383         |
|                                     | 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>                    | <b>630</b>   | <b>36,9</b>      | <b>36,2</b> | <b>99,8</b>  | <b>879,0</b>                  |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ        | 50           | 1,0              | 4,5         | 3,9          | 59,5                          |             |
|                                     | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ   | 70           | 9,5              | 6,9         | 6,8          | 135,8                         | ТТК №77     |
|                                     | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 130          | 2,8              | 4,1         | 15,9         | 116,8                         | 151         |
|                                     | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА             | 180          | 0,6              | 0,3         | 18,1         | 88,3                          | 398         |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          |             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> | <b>470</b>                              | <b>17,0</b>  | <b>16,0</b>      | <b>64,8</b> | <b>495,1</b> |                               |             |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>68,1</b>      | <b>64,0</b> | <b>257,7</b> | <b>1 914,9</b>                |             |

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю



Согласовываю  
Заведующий

МОУ детский сад № 336

## 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 | № рецептуры   |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |
| <b>Неделя 2</b>                     |   |              |                  |             |              |                               |               |
| <b>Вариант 6</b>                    |   |              |                  |             |              |                               |               |
| <b>Завтрак</b>                      | 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           |
|                                     | БАТОН   | 30           | 2,3              | 0,9         | 15,4         | 78,6                          |               |
|                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                    | 10           | 2,3              | 3,0         | 0,0          | 36,4                          | 7             |
|                                     | <b>Итого за завтрак</b>                           |              | <b>417</b>       | <b>12,1</b> | <b>8,1</b>   | <b>56,8</b>                   | <b>348,0</b>  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)                          | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          | 371           |
|                                     | <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                                     | 50           | 0,4              | 0,1         | 1,3          | 7,0                           |               |
|                                     | 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           |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         |               |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         |               |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>720</b>   | <b>23,4</b>      | <b>16,0</b> | <b>91,0</b>  | <b>612,9</b>                  |               |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 150/50       | 19,1             | 18,1        | 39,7         | 404,3                         | ТТК №152, 350 |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                     | 180/10/7     | 0,2              | 0,0         | 10,0         | 41,7                          | 393           |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46,0                          |               |
|                                     | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                 | 50           | 4,1              | 3,9         | 28,9         | 167,3                         | 467           |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>467</b>   | <b>24,9</b>      | <b>22,1</b> | <b>88,3</b>  | <b>659,3</b>                  |               |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>61,2</b>      | <b>47,0</b> | <b>255,1</b> | <b>1 711,4</b>                |               |

Повар \_\_\_\_\_





Утверждаю



Согласовываю  
детский  
Заведующий

МОУ детский сад № 336

## 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 | № рецептуры  |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |
| <b>Неделя 2<br/>Вариант 7</b>       |  |              |                  |             |              |                               |              |
| <b>Завтрак</b>                      | 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 САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ         | 190/10       | 0,1              | 0,0         | 9,8          | 39,4                          | 392          |
|                                     | БАТОН  | 30           | 2,3              | 0,9         | 15,4         | 78,6                          |              |
|                                     | <b>Итого за завтрак</b>                                  |              | <b>430</b>       | <b>18,7</b> | <b>24,3</b>  | <b>32,0</b>                   | <b>426,9</b> |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ/ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ              | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 399          |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |  | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |              |
| <b>Обед</b>                         | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ  | 50           | 0,6              | 0,1         | 1,9          | 12,0                          |              |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ                 | 180/25       | 6,6              | 6,3         | 12,8         | 134,6                         | ТТК №202     |
|                                     | МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 150/30       | 15,2             | 9,0         | 33,5         | 297,2                         | ТТК №64, 348 |
|                                     | 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                          |              |
|                                     | <b>Итого за обед</b>                                     |              | <b>655</b>       | <b>25,1</b> | <b>15,9</b>  | <b>86,1</b>                   | <b>611,4</b> |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ                                | 70           | 11,3             | 4,4         | 2,1          | 97,7                          | ТТК №73      |
|                                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ  | 130          | 2,7              | 3,9         | 18,5         | 124,4                         | 321          |
|                                     | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                               | 200          | 3,0              | 2,5         | 15,6         | 97,3                          | 394          |
|                                     | БАТОН  | 30           | 2,3              | 0,9         | 15,4         | 78,6                          |              |
|                                     | ПЕЧЕНЬЕ  | 20           | 1,5              | 2,0         | 14,9         | 83,4                          |              |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | <b>450</b>   | <b>20,8</b>      | <b>13,7</b> | <b>66,5</b>  | <b>481,4</b>                  |              |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>65,6</b>      | <b>54,1</b> | <b>204,2</b> | <b>1 603,1</b>                |              |

Повар \_\_\_\_\_



**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 | № рецептуры            |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                        |
| <b>Неделя 2</b>                     |  |              |                  |             |              |                               |                        |
| <b>Вариант 8</b>                    |  |              |                  |             |              |                               |                        |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)                           | 180          | 7,8              | 5,5         | 29,0         | 197,6                         | ТТК №104<br>397<br>213 |
|                                     | КАКАО С МОЛОКОМ                                      | 180          | 3,6              | 3,0         | 15,0         | 101,9                         |                        |
|                                     | БАТОН  | 20           | 1,5              | 0,6         | 10,3         | 52,4                          |                        |
|                                     | 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>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                               | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          | 368                    |
| <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                     |
|                                     | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ | 180/5        | 2,0              | 4,5         | 6,6          | 78,7                          | ТТК №47                |
|                                     | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                  | 150          | 17,8             | 16,7        | 15,6         | 287,3                         | ТТК №7                 |
|                                     | 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                |
|                                     | 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                    |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         |                        |
|                                     | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ                                      | 50           | 3,5              | 5,3         | 26,8         | 169,1                         | 478                    |
| <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 \_\_\_\_\_





**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 | № рецептуры   |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |
| <b>Неделя 2</b>                     |  |              |                  |             |              |                               |               |
| <b>Вариант 9</b>                    |  |              |                  |             |              |                               |               |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                          | 180          | 8,3              | 4,2         | 35,7         | 213,4                         | ТТК №105      |
|                                     | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                 | 180          | 5,0              | 4,4         | 8,3          | 94,3                          | 400           |
|                                     | БАТОН  | 30           | 2,3              | 0,9         | 15,4         | 78,6                          |               |
|                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                   | 10           | 2,3              | 3,0         | 0,0          | 36,4                          | 7             |
|                                     | <b>Итого за завтрак</b>                          |              | <b>400</b>       | <b>17,9</b> | <b>12,5</b>  | <b>59,4</b>                   | <b>422,7</b>  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                     | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 399           |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |  | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |               |
| <b>Обед</b>                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                  | 50           | 0,7              | 2,9         | 4,1          | 45,6                          | 33            |
|                                     | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ         | 180/10       | 1,7              | 5,1         | 9,2          | 94,9                          | ТТК №28       |
|                                     | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ                      | 150          | 19,6             | 11,4        | 16,9         | 276,5                         | ТТК №68       |
|                                     | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                | 180          | 0,1              | 0,0         | 25,7         | 102,6                         | 383           |
|                                     | 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>                |  | <b>640</b>   | <b>26,9</b>      | <b>19,9</b> | <b>86,8</b>  | <b>667,6</b>                  |               |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) | 150/50       | 27,7             | 19,9        | 31,4         | 429,7                         | ТТК №151, 351 |
|                                     | КЕФИР  | 200          | 5,6              | 4,9         | 7,8          | 102,8                         | 401           |
|                                     | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                | 50           | 4,1              | 3,9         | 28,9         | 167,3                         | 467           |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | <b>450</b>   | <b>37,4</b>      | <b>28,7</b> | <b>68,1</b>  | <b>699,8</b>                  |               |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>83,2</b>      | <b>61,3</b> | <b>233,9</b> | <b>1 873,5</b>                |               |

Повар \_\_\_\_\_



**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 | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>Неделя 2</b>                     |  |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>Вариант 10</b>                   |  |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                      | 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         |
|                                     | БАТОН  | 30           | 2,3              | 0,9         | 15,4         | 78,6                          |             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>430</b>   | <b>21,6</b>      | <b>26,8</b> | <b>37,8</b>  | <b>484,8</b>                  |             |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ/ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ      | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 399         |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |  | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |             |
| <b>Обед</b>                         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                    | 50           | 0,4              | 0,1         | 1,3          | 7,0                           |             |
|                                     | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б               | 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     |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ 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>                |  | <b>670</b>   | <b>23,9</b>      | <b>16,4</b> | <b>88,8</b>  | <b>600,4</b>                  |             |
| <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         |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10       | 0,1              | 0,0         | 9,8          | 39,4                          | 392         |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71,0                          |             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | <b>450</b>   | <b>22,1</b>      | <b>21,0</b> | <b>72,8</b>  | <b>579,3</b>                  |             |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>68,6</b>      | <b>64,4</b> | <b>219,0</b> | <b>1 747,9</b>                |             |

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



**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 | № рецептуры  |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |
| <b>Неделя 3</b>                     |   |              |                  |             |              |                               |              |
| <b>Вариант 11</b>                   |   |              |                  |             |              |                               |              |
| <b>Завтрак</b>                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)                         | 180          | 4,3              | 4,4         | 15,0         | 118,0                         | ТТК №107     |
|                                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                              | 180          | 2,8              | 2,2         | 15,4         | 92,9                          | 395          |
|                                     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                      | 35/10        | 2,8              | 7,5         | 17,7         | 157,7                         | 1            |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>405</b>   | <b>9,9</b>       | <b>14,1</b> | <b>48,1</b>  | <b>368,6</b>                  |              |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                  | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          | 368          |
| <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>                         | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ   | 50           | 0,6              | 0,1         | 1,9          | 12,0                          |              |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ                             | 180          | 2,4              | 2,1         | 13,9         | 85,7                          | ТТК №87      |
|                                     | МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)                  | 150          | 14,8             | 7,6         | 31,5         | 272,7                         | ТТК №64      |
|                                     | СОУС ТОМАТНЫЙ   | 30           | 0,4              | 1,4         | 2,0          | 24,5                          | 348          |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                 | 180          | 0,1              | 0,1         | 20,9         | 86,0                          | 372          |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         |              |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71,0                          |              |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>670</b>   | <b>23,9</b>      | <b>11,9</b> | <b>106,5</b> | <b>653,9</b>                  |              |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)               | 50           | 1,1              | 2,4         | 5,6          | 49,9                          | 54           |
|                                     | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ | 70/50        | 12,4             | 13,5        | 15,1         | 238,4                         | ТТК №62, 355 |
|                                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                       | 150          | 3,1              | 4,6         | 21,4         | 143,9                         | 321          |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ   | 180/10/7     | 0,2              | 0,0         | 10,0         | 41,7                          | 393          |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 35           | 2,7              | 0,2         | 17,6         | 82,9                          |              |
|                                     | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                       | 50           | 4,1              | 3,9         | 28,9         | 167,3                         | 467          |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>602</b>   | <b>23,6</b>      | <b>24,6</b> | <b>98,6</b>  | <b>724,1</b>                  |              |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>58,2</b>      | <b>51,4</b> | <b>272,2</b> | <b>1 837,8</b>                |              |

Повар \_\_\_\_\_





**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 | № рецептуры   |
|--------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|                                      |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |
| <b>Неделя 3</b><br><b>Вариант 12</b> |  |              |                  |             |              |                               |               |
| <b>Завтрак</b>                       | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                                       | 180          | 7,3              | 4,2         | 31,4         | 191,3                         | ТТК №83       |
|                                      | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ  | 45           | 5,5              | 5,0         | 0,3          | 68,6                          | 213           |
|                                      | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ   | 180          | 5,0              | 4,4         | 8,3          | 94,3                          | 400           |
|                                      | БАТОН  | 20           | 1,5              | 0,6         | 10,3         | 52,4                          |               |
| <b>Итого за завтрак</b>              |  | <b>425</b>   | <b>19,3</b>      | <b>14,2</b> | <b>50,3</b>  | <b>406,6</b>                  |               |
| <b>2 Завтрак</b>                     | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ                               | 110          | 0,7              | 0,5         | 31,9         | 137,0                         | 388           |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>            |  | <b>110</b>   | <b>0,7</b>       | <b>0,5</b>  | <b>31,9</b>  | <b>137,0</b>                  |               |
| <b>Обед</b>                          | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ  | 60           | 0,8              | 3,5         | 4,9          | 54,6                          | 33            |
|                                      | 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           |
|                                      | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                          | 200          | 0,1              | 0,0         | 28,4         | 114,0                         | 383           |
|                                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         |               |
| <b>Итого за обед</b>                 |  | <b>750</b>   | <b>27,3</b>      | <b>28,4</b> | <b>111,5</b> | <b>823,8</b>                  |               |
| <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 |
|                                      | КЕФИР  | 200          | 5,6              | 4,9         | 7,8          | 102,8                         | 401           |
|                                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71,0                          |               |
|                                      | ПЕЧЕНЬЕ  | 20           | 1,5              | 2,0         | 14,9         | 83,4                          |               |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>  |  | <b>450</b>   | <b>33,6</b>      | <b>24,9</b> | <b>78,1</b>  | <b>686,0</b>                  |               |
| <b>Всего за день:</b>                |  |              | <b>80,9</b>      | <b>68,0</b> | <b>271,8</b> | <b>2 053,4</b>                |               |

Повар \_\_\_\_\_



**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 | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>Неделя 3</b>                     |  |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>Вариант 13</b>                   |  |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                          | 180          |                  |             |              |                               |             |
|                                     | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                       | 180          | 8,3              | 4,2         | 35,7         | 213,4                         | ТТК №105    |
|                                     | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ                  | 180          | 2,7              | 2,3         | 14,0         | 87,6                          | 394         |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | 30/5/20      | 2,3              | 3,7         | 27,4         | 156,7                         | 2           |
|                                     |  | <b>415</b>   | <b>13,3</b>      | <b>10,2</b> | <b>77,1</b>  | <b>457,7</b>                  |             |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                     |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |  | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 399         |
|                                     |  | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |             |
| <b>Обед</b>                         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                    | 50           | 0,4              | 0,1         | 1,3          | 7,0                           |             |
|                                     | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ           | 180          | 2,7              | 2,1         | 14,5         | 89,2                          | ТТК №88     |
|                                     | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                      | 70/30        | 10,3             | 12,4        | 11,0         | 205,3                         | ТТК №65     |
|                                     | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                  | 130          | 2,9              | 4,9         | 12,5         | 106,9                         | 336         |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                        | 180          | 0,0              | 0,0         | 14,0         | 55,8                          | 376         |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         |             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71,0                          |             |
| <b>Итого за обед</b>                |  | 720          | 21,9             | 20,1        | 89,6         | 637,2                         |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                    | 70           | 11,8             | 6,6         | 3,1          | 122,6                         | ТТК №74     |
|                                     | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ          | 150          | 3,2              | 4,7         | 18,3         | 134,2                         | 151         |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10       | 0,1              | 0,0         | 9,8          | 39,4                          | 392         |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71,0                          |             |
|                                     | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ                                  | 50           | 3,5              | 5,3         | 26,8         | 169,1                         | 478         |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | 500          | 20,9             | 16,8        | 73,1         | 536,3                         |             |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>57,1</b>      | <b>47,3</b> | <b>259,4</b> | <b>1 714,6</b>                |             |

Повар \_\_\_\_\_





**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 | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| <b>Неделя 3</b>                     |  |              |                  |         |             |                               |             |
| <b>Вариант 14</b>                   |  |              |                  |         |             |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                      | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                 |              |                  |         |             |                               |             |
|                                     | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |             |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 150          | 15,3             | 18,9    | 2,9         | 249,4                         | ТТК №72     |
|                                     | БАТОН  | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392         |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |             |
|                                     |  | 420          | 17,9             | 24,0    | 26,9        | 400,7                         |             |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ/ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ      |              |                  |         |             |                               |             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |  | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399         |
|                                     |  | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |             |
| <b>Обед</b>                         | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ                                  |              |                  |         |             |                               |             |
|                                     | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МБ               | 50           | 0,6              | 0,1     | 1,9         | 12,0                          |             |
|                                     | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                  | 180          | 2,0              | 3,7     | 8,8         | 78,5                          | ТТК №28     |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                          | 140/30       | 12,8             | 12,3    | 12,0        | 217,4                         | ТТК №75     |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372         |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |             |
| <b>Итого за обед</b>                |  | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |             |
|                                     |  | 640          | 19,6             | 16,7    | 70,3        | 521,5                         |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60           |              |                  |         |             |                               |             |
|                                     | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ             | 70/30        | 11,5             | 13,1    | 8,3         | 203,3                         | ТТК №60     |
|                                     | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                      | 130          | 4,9              | 4,4     | 31,1        | 188,4                         | 205         |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3                          | 398         |
|                                     | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467         |
| <b>Всего за день:</b>               |  | 490          | 23,4             | 21,9    | 101,5       | 718,3                         |             |
|                                     |  |              | 61,9             | 62,8    | 218,3       | 1 723,9                       |             |

Повар \_\_\_\_\_





## 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 | № рецептуры |
|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                     |                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| <b>Неделя 3<br/>Вариант 15</b>      | <b>Завтрак</b>                      |              |                  |         |             |                               |             |
|                                     | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)   |              |                  |         |             |                               |             |
|                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                      | 180          | 5,3              | 4,8     | 15,1        | 125,3                         | ТТК №106    |
|                                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ          | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7           |
|                                     | БАТОН                               | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         | 395         |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                     | 40           | 3,0              | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |             |
|                                     |                                     | 430          | 13,7             | 11,4    | 52,8        | 369,6                         |             |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)            |              |                  |         |             |                               |             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |                                     | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 371         |
|                                     |                                     | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |             |
| <b>Обед</b>                         | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ    |              |                  |         |             |                               |             |
|                                     | СУП С КРУПОЙ НА КУБ                 | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |             |
|                                     | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                       | 180          | 2,2              | 1,9     | 12,9        | 78,0                          | ТТК №44     |
|                                     | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ   | 150          | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         | ТТК №67     |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         | 383         |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |             |
| <b>Итого за обед</b>                |                                     | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |             |
|                                     |                                     | 630          | 37,0             | 38,1    | 98,2        | 887,2                         |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ |              |                  |         |             |                               |             |
|                                     | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)            | 70           | 11,6             | 15,2    | 11,0        | 234,5                         | ТТК №61     |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                       | 150          | 2,8              | 5,9     | 14,9        | 134,6                         | 344         |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393         |
|                                     | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ                     | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                     | 50           | 3,5              | 5,3     | 26,8        | 169,1                         | 478         |
| <b>Всего за день:</b>               |                                     | 497          | 20,4             | 26,6    | 77,8        | 650,9                         |             |
|                                     |                                     |              | 71,9             | 76,9    | 247,8       | 1 998,9                       |             |

Повар \_\_\_\_\_



**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 | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>Неделя 4</b>                     |  |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>Вариант 16</b>                   |  |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                      | 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         |
|                                     | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ                  | 30/5/20      | 2,3              | 3,7         | 27,4         | 156,7                         | 2           |
|                                     | БАТОН  | 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>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                           | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          | 368         |
| <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                                    | 50           | 0,4              | 0,1         | 1,3          | 7,0                           |             |
|                                     | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУБ         | 180          | 2,0              | 3,6         | 7,2          | 70,2                          | ТТК №47     |
|                                     | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ                | 150          | 14,4             | 13,6        | 14,7         | 241,5                         | ТТК №66     |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                        | 180          | 0,0              | 0,0         | 14,0         | 55,8                          | 376         |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 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                                    | 70           | 11,8             | 6,6         | 3,1          | 122,6                         | ТТК №74     |
|                                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                | 130          | 2,7              | 3,9         | 18,5         | 124,4                         | 321         |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10       | 0,1              | 0,0         | 9,8          | 39,4                          | 392         |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          |             |
|                                     | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                | 50           | 4,1              | 3,9         | 28,9         | 167,3                         | 467         |
| <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>                |             |

Повар \_\_\_\_\_





**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 | № рецептуры   |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |
| <b>Неделя 4</b>                     |   |              |                  |             |              |                               |               |
| <b>Вариант 17</b>                   |   |              |                  |             |              |                               |               |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША 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           |
|                                     | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                           | 30/5/10      | 4,4              | 6,7         | 14,6         | 141,6                         | 3             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>405</b>   | <b>9,8</b>       | <b>16,2</b> | <b>57,0</b>  | <b>425,4</b>                  |               |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ/ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 399           |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |   | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |               |
| <b>Обед</b>                         | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ               | 50           | 0,8              | 2,4         | 4,5          | 44,1                          | 20            |
|                                     | 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           |
|                                     | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ           | 180          | 0,1              | 0,0         | 25,7         | 102,6                         | 383           |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          |               |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>685</b>   | <b>21,2</b>      | <b>24,6</b> | <b>93,7</b>  | <b>695,4</b>                  |               |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ      | 150/60       | 28,1             | 21,3        | 30,1         | 439,7                         | ТТК №151, 350 |
|                                     | КЕФИР                                       | 200          | 5,6              | 4,9         | 7,8          | 102,8                         | 401           |
|                                     | БАТОН                                       | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                         |               |
|                                     | ПЕЧЕНЬЕ                                     | 30           | 2,3              | 2,9         | 22,3         | 125,1                         |               |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>480</b>   | <b>39,0</b>      | <b>30,3</b> | <b>80,8</b>  | <b>772,4</b>                  |               |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>71,0</b>      | <b>71,3</b> | <b>251,1</b> | <b>1 976,6</b>                |               |

Повар \_\_\_\_\_





**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 | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>Неделя 4</b>                     |  |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>Вариант 18</b>                   |  |              |                  |             |              |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)                       | 180/5        |                  |             |              |                               |             |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ |              | 7,8              | 5,5         | 28,5         | 195,7                         | ТТК №104    |
|                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                   | 190/10       | 0,1              | 0,0         | 9,8          | 39,4                          | 392         |
| <b>Итого за завтрак</b>             | БАТОН  | 10           | 2,3              | 3,0         | 0,0          | 36,4                          | 7           |
|                                     |  | 25           | 1,9              | 0,7         | 12,9         | 65,5                          |             |
|                                     |  | <b>420</b>   | <b>12,1</b>      | <b>9,2</b>  | <b>51,2</b>  | <b>337,0</b>                  |             |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                           |              |                  |             |              |                               |             |
|                                     | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                     | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          | 368         |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |  | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 399         |
| <b>Обед</b>                         |  | <b>400</b>   | <b>1,8</b>       | <b>1,0</b>  | <b>38,6</b>  | <b>174,6</b>                  |             |
|                                     | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                  |              |                  |             |              |                               |             |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА К/Б       | 50           | 0,7              | 2,9         | 4,1          | 45,6                          | 33          |
|                                     | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                    | 180          | 4,7              | 3,9         | 13,6         | 110,3                         | ТТК №87     |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                          | 150          | 28,9             | 31,2        | 24,8         | 499,1                         | ТТК №67     |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 180          | 0,1              | 0,1         | 20,9         | 86,0                          | 372         |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30           | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                          |             |
| <b>Итого за обед</b>                |  | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46,0                          |             |
|                                     |  | <b>610</b>   | <b>37,9</b>      | <b>38,5</b> | <b>85,8</b>  | <b>848,2</b>                  |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                      |              |                  |             |              |                               |             |
|                                     | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ             | 70/30        | 10,3             | 12,4        | 11,0         | 205,3                         | ТТК №65     |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                    | 130          | 4,9              | 4,4         | 31,1         | 188,4                         | 205         |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 180/10/7     | 0,2              | 0,0         | 10,0         | 41,7                          | 393         |
|                                     | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                                 | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46,0                          |             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | 50           | 4,0              | 3,0         | 29,6         | 160,9                         | 473         |
| <b>Всего за день:</b>               |  | <b>497</b>   | <b>20,9</b>      | <b>19,9</b> | <b>91,4</b>  | <b>642,3</b>                  |             |
| <b>Повар</b>                        |  |              | <b>72,7</b>      | <b>68,6</b> | <b>267,0</b> | <b>2 002,1</b>                |             |



**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 | № рецептуры   |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |
| <b>Неделя 4</b>                     |   |              |                  |             |              |                               |               |
| <b>Вариант 19</b>                   |   |              |                  |             |              |                               |               |
| <b>Завтрак</b>                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                                    | 180          | 5,2              | 4,3         | 17,5         | 131,1                         | ТТК №85       |
|                                     | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ  | 180          | 5,0              | 4,4         | 8,3          | 94,3                          | 400           |
|                                     | БУТЕРБРОД С СЫРОМ   | 40/5/15      | 6,4              | 8,1         | 19,5         | 182,3                         | 3             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>420</b>   | <b>16,6</b>      | <b>16,8</b> | <b>45,3</b>  | <b>407,7</b>                  |               |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ  | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 399           |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |   | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |               |
| <b>Обед</b>                         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ   | 50           | 0,4              | 0,1         | 1,3          | 7,0                           |               |
|                                     | СУП С КРУПОЙ 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  |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ   | 180          | 0,0              | 0,0         | 14,0         | 55,8                          | 376           |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          |               |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46,0                          |               |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>670</b>   | <b>17,7</b>      | <b>12,2</b> | <b>83,4</b>  | <b>530,7</b>                  |               |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ                        | 150/50       | 24,3             | 18,8        | 38,6         | 432,4                         | ТТК №156, 350 |
|                                     | КЕФИР   | 200          | 5,6              | 4,9         | 7,8          | 102,8                         | 401           |
|                                     | БАТОН   | 50           | 3,8              | 1,5         | 25,7         | 131,0                         |               |
|                                     | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ   | 50           | 3,5              | 5,3         | 26,8         | 169,1                         | 478           |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>500</b>   | <b>37,2</b>      | <b>30,5</b> | <b>98,9</b>  | <b>835,3</b>                  |               |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>72,5</b>      | <b>59,7</b> | <b>247,2</b> | <b>1 857,1</b>                |               |

Повар \_\_\_\_\_





**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 | № рецептуры  |
|--------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|
|                                      |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |
| <b>Неделя 4</b><br><b>Вариант 20</b> | <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |             |              |                               |              |
|                                      | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                          |              |                  |             |              |                               |              |
|                                      | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                       | 180          | 8,3              | 4,2         | 35,7         | 213,4                         | ТТК №105     |
|                                      | БАТОН  | 200          | 3,1              | 2,4         | 17,1         | 103,1                         | 395          |
| <b>Итого за завтрак</b>              |  | <b>430</b>   | <b>15,2</b>      | <b>8,1</b>  | <b>78,5</b>  | <b>447,5</b>                  |              |
| <b>2 Завтрак</b>                     | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                           | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          | 368          |
| <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>                          | 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)                         | 150          | 2,8              | 5,9         | 14,9         | 134,6                         | 344          |
|                                      | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                | 180          | 0,1              | 0,0         | 25,7         | 102,6                         | 383          |
|                                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          |              |
|                                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71,0                          |              |
| <b>Итого за обед</b>                 |  | <b>700</b>   | <b>22,4</b>      | <b>29,9</b> | <b>96,4</b>  | <b>762,3</b>                  |              |
| <b>Уплотненный полдник</b>           | 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 |
|                                      | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10       | 0,1              | 0,0         | 9,8          | 39,4                          | 392          |
|                                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71,0                          |              |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>  |  | <b>450</b>   | <b>20,0</b>      | <b>25,6</b> | <b>49,5</b>  | <b>514,4</b>                  |              |
| <b>Всего за день:</b>                |  |              | <b>58,4</b>      | <b>64,4</b> | <b>243,4</b> | <b>1 815,4</b>                |              |

Повар \_\_\_\_\_