

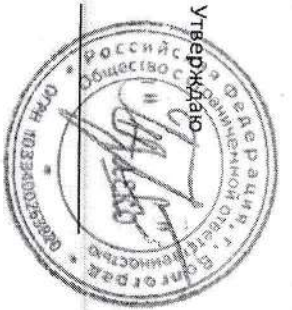
Утверждено

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	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	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2011
Итого за завтрак		420	9,7	14,4	45,8	361,1		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	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	2011
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		630	26,1	21,7	79,5	624,4		
Уплотненный полдник	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	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Всего за день:		508	22,2	19,7	93,8	647,4		
Повар			59,0	56,0	238,7	1 716,3		



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень**

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



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 Вариант 2	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72		
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,9	400	2011	
	БАТОН	50	3,75	1,45	25,7	131			
Итого за завтрак		400	24,7	25,3	37,9	485,2			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011	
	СУП С КРУТОЙ 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	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		650	20,6	17,7	84,9	590,8			
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/60	22,0	19,0	25,3	376,7	ТТК №157, 350	2011	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7			
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4			
Итого за Уплотненный полдник		470	30,5	24,5	77,0	668,0			
Всего за день:			76,6	68,3	218,8	1 835,2			

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 3	ЗАВТРАК КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ БАТОН ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4		2011
		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		45	5,5	5,0	0,3	68,6		213
		445	14,4	9,8	51,8	351,7		2011
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ЧАЙ С ЛИМОНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
		180/10	1,7	5,1	9,2	94,3	ТТК №28	
		150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК № 79	2011
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
647	16,4	12,5	72,1	485,9				
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ) КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
		70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	2011
		130	7,0	4,8	32,0	203,0	166	2011
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
		60	4,4	0,4	29,2	137,8		
Итого за Уплотненный полдник		530	24,5	23,6	101,0	731,6		
Всего за День:			56,3	46,1	244,5	1 652,6		

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень



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

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 Вариант 5	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011
		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	
	Итого за завтрак	435	13,2	11,6	73,5	457,4			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011	
	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 №87		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
Итого за обед	630	36,9	36,2	99,8	879,0				
Уплотненный полдник	Икра казачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5			
	КОТЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77		
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАНОМ СОУСЕ	130	2,8	4,1	15,9	116,8	151	2011	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7			
Итого за Уплотненный полдник	470	17,0	16,0	64,8	495,1				
Всего за день:		68,1	64,0	257,7	1914,9				

Повар _____



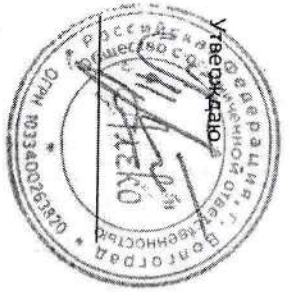
**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень**

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



Согласовываю
Заведующий
МОН № 66
С.М. Волынец

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННА)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011	
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7		393
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		Итого за завтрак	10	2,3	3,0	0,0	36,4		7
		2 Завтрак	417	12,1	8,1	56,8	348,0		
Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011		
Обед	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	ТТК №88	2011	
		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2		ТТК №88
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4		ТТК №75
		Итого за обед	200	0,0	0,0	15,5	61,9		376
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед	50	3,8	0,3	25,1	118,4				
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	720	23,4	16,0	90,6	612,4			
Уплотненный полдник	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 360	2011	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
		БЛЮЧКА ВАНИЛЬНАЯ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		Итого за Уплотненный полдник	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Всего за День:		467*	24,9	22,1	88,3	659,3			
Повар			61,2	47,0	254,7	1710,9			



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	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	2011
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак		430	18,7	24,3	32,0	426,9		
2 Завтрак	Сок яблочно-виноградный, сок яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	Помидоры соленные	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №202	
	Макаронник с мясом или печенью (печень) с соусом томатным	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348	2011
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		655	25,1	15,8	85,4	606,2		
Уплотненный полдник	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	2011
	Чай с молоком или сливками	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за Уплотненный полдник		20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Всего за день:		450	20,8	13,7	66,5	481,4		
			65,6	54,0	203,5	1 597,9		

Повар _____



**ЕЖЕДУНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень**

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



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 2 Вариант 8	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
	Итого за завтрак		425	18,4	14,1	54,6	420,5	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС 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	2011
	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		
Итого за обед		622	23,4	24,0	53,7	533,4		
Уплотненный полдник	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	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	БЛЮЧКА ОСЕННЯЯ	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
Итого за Уплотненный полдник		510	23,1	22,7	112,1	769,5		
Всего за День:			65,7	61,6	239,4	1814,6		

Повар _____



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



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011	
		180	5,0	4,4	8,3	94,3	400		
		30	2,3	0,9	15,4	78,6			
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7		
		400	17,9	12,5	59,4	422,7			
Итого за завтрак									
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011	
		180/10	1,7	5,1	9,2	94,9	ТТК №28		
		150	19,6	11,4	16,9	276,5	ТТК №68		
		180	0,1	0,0	26,7	102,6	383		
		50	3,3	0,4	21,2	102,0			
Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		640	26,9	19,9	86,8	667,6			
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	ТТК №151, 351	2011	
		200	5,6	4,9	7,8	102,8	401		
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467		
Итого за Уплотненный полдник		450	37,4	28,7	68,1	699,8		2011	
Всего за день:			83,2	61,3	233,9	1 873,5			

Повар _____



ЕЖЕДУНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень



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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	ИГРА 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	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак		430	21,6	26,8	37,8	484,8		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КИС	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 №65	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Итого за обед		670	23,9	16,4	88,4	599,9		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ)	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за Уплотненный полдник		450	22,1	21,0	72,8	579,3		
Всего за день:			68,6	64,4	218,6	1747,4		

Повар _____

Согласовываю
Заведующий МОУ _____
МОУ _____



Утверждено

РЕЖИМ ПИТАНИЯ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

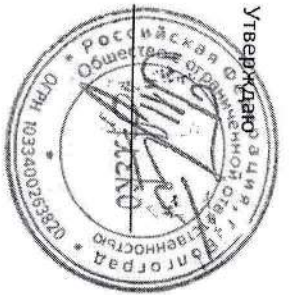
Зима-Осень



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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107	
		180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	2011
		35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1	2011
Итого за завтрак		405	9,9	14,1	48,1	368,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) СОУС ТОМАТНЫЙ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
		180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТК №87	
		150	14,8	7,6	31,5	272,7	ТТК №84	
		30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	2011
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за обед		670	23,9	11,8	105,8	648,7		
Уплотненный полдник	ИГРА СВЕКОЛЫНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ПИРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ЧАЙ С ЛИМОНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
		70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 365	2011
		150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
		35	2,7	0,2	17,6	82,9		
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		602	23,6	24,6	98,6	724,1		
Всего за день:			58,2	51,3	271,5	1 832,6		

Повар _____



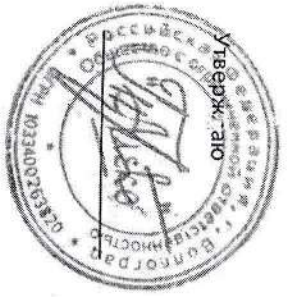
ЕЖЕДУНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень



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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 Вариант 12	ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
		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		
		Итого за завтрак	425	19,3	14,2	50,3	406,6		
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011	
	Итого за 2 завтрак	110	0,7	0,5	31,9	137,0			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,7	5,5	7,5	92,3	ТТК №47	2011	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	13,3	13,4	12,6	226,5	ТТК №61		
	КАША РАССЫЛЧАТАЯ 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		
Итого за обед	50	3,3	0,4	21,2	102,0				
	750	27,3	28,4	111,5	823,8				
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (САДКИМ)	150/50	24,2	17,8	40,3	428,8	ТТК №156, 351	2011	
	КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4			
Итого за Уплотненный полдник		450	33,6	24,9	78,1	686,0			
Всего за день:			80,9	68,0	271,8	2 053,4			

Повар _____



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень**



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

Прем пищи Неделя 3 Вариант 13	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,8	394	2011	
Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	305/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011	
		415	13,3	10,2	77,1	457,7			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
	СУП С МАКАРОНЫМИ 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 №85		
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
	Итого за обед		720	21,9	20,1	89,2	636,7		
	Уплотненный полдник	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	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0			
БЛЮЧКА ОСЕННЯЯ		50*	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011	
Итого за Уплотненный полдник		500	20,9	16,8	73,1	536,3			
Всего за День:			57,1	47,3	259,0	1714,1			

Повар _____



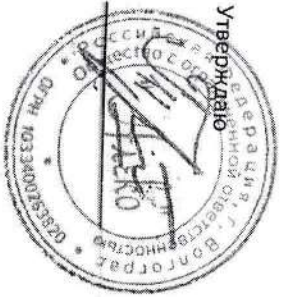
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень



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

Приним пищи	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 Вариант 14	ЗАВТРАК ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ БАТОН	50	1,0	4,5	3,9	59,5			
		150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72		
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
		20	1,5	0,6	10,3	52,4			
		420	17,9	24,0	26,9	400,7			
Итого за завтрак									
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,6	0,0	1,2	6,8			
		180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28		
		140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75		
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011	
		40	2,6	0,4	17,0	81,6			
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
Итого за обед		640	19,6	16,6	69,6	516,3			
Уплотненный полдник	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЛУШКА ВАНИЛЬНАЯ	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60		
		130	4,9	4,4	31,1	188,4	205		
		180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011	
		30*	2,3	0,2	15,1	71,0			
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
Итого за Уплотненный полдник		490	23,4	21,9	101,5	718,3			
Всего за день:			61,9	62,7	217,6	1718,7			

Повар _____



Утверждено

РЕЖИМЕНТАЛЬНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи	Неделя 3 Вариант 15	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) СЫР (ГОРЧИМЫ) КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БАТОН	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106		
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011	
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011	
		40	3,0	1,2	20,6	104,8			
Итого за завтрак	430	13,7	11,4	52,8	369,6				
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ СУП С КРУПНОЙ НА КВ ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,0	4,5	3,9	59,5			
		180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44		
		150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67		
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0			
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
Итого за обед		630	37,0	38,1	98,2	887,2			
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) ЧАЙ С ЛИМОНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЛЮЧКА ОСЕННЯЯ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61		
		150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011	
		180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
		30	2,3	0,2	15,1	71,0			
Итого за Уплотненный полдник		50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011	
Итого за день:		497*	20,4	26,6	77,8	650,9			
Повар			71,9	76,9	247,8	1 998,9			

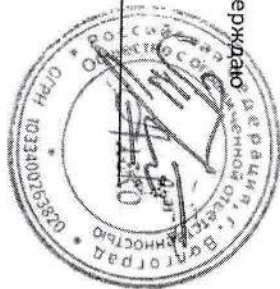
Согласовываю

МОУ

Заведующий

С.И. Давыдова





Утверждено

ЕЖЕДУНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Соглас вываю
Заведующий
МОУ
МОУ

С.В. Давыдова

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4 Вариант 18	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
		БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5		
	Итого за завтрак	420	12,1	9,2	51,2	337,0			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
	Итого за 2 завтрак	400	1,8	1,0	38,6	174,6			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КБ	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №67		
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67		
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
	Итого за обед	610	37,9	38,5	85,8	848,2			
Уплотненный полдник	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	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20*	1,5	0,1	9,7	46,0			
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011	
	Итого за Уплотненный полдник	497	20,9	19,9	91,4	642,3			
	Всего за день:		72,7	68,6	267,0	2 002,1			

Повар



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	Неделя 4 Вариант 19	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,2	4,3	17,5	131,4	ТТК №85	
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
		Итого за завтрак	420	16,6	16,8	45,3	407,7		
2 Завтрак		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак			200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
		СУП С КРУПНОЙ 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	2011
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		670	17,7	12,2	83,0	530,2			
Уплотненный полдник		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	24,3	18,8	38,6	432,4	ТТК №156, 350	2011
		КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
		БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50*	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
Итого за Уплотненный полдник		500	37,2	30,5	98,9	835,3			
Всего за день:			72,5	59,7	246,8	1 856,6			

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень



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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	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	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
Итого за завтрак		430	15,2	8,1	78,5	447,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА ВУЛЬОНЕ	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, 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	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за обед		700	22,4	29,9	96,4	762,3		
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	120/50	17,0	25,3	22,7	392,0	ТТК №59, 365	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за День:		450	20,0	25,5	48,8	509,2		
			58,4	64,3	242,7	1 810,2		

Повар _____