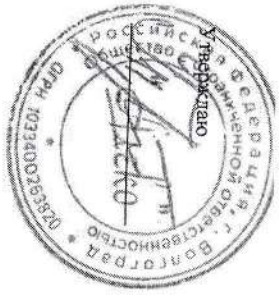


ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	Неделя 1 День 1	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
Итого за завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2011
	2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	420	9,7	14,4	45,8	361,1		
Итого за 2 завтрак			200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Обед		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЛБ ТТК №88	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
Итого за обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Подлинник		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за Подлинник		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА ДЖЕМА. ВАРЕНЬЯ №383	630	26,1	21,7	79,5	624,4		
Ужин		КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
Итого за Ужин		ЧАЙ С САХАРОМ. ВАРЕНЬЕМ. ДЖЕМОМ. МЕЛОМ. ПОВИДЛОМ	250	4,2	3,9	57,3	281,3		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62	
2 ужин		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за 2 ужин		КЕФИР №401	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Всего за 2 день:			450	18,1	15,8	64,9	480,1		
Повар			180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
			180	5,1	4,4	7,0	92,5		
			64,2	60,4	274,1	1 922,8			

Согласовываю
Заведующий
МОУ *Ирина Викторовна*
МОУ *Ирина Викторовна*
Детский сад № 66
ОГРН 5035003934
ОГРН 5035003934



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	целлюлоза, г			
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72		
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400	2011	
Итого за завтрак	БАТОН	50	3,75	1,45	25,7	131			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	400	24,7	25,3	37,9	485,2			
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	200	0,8	0,8	19,0	91,2			
	СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДИЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
Подливки	ПЕЧЕНЬЕ	650	20,6	17,7	84,9	590,8			
Итого за Подливки	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДИЛОМ	50	3,8	4,9	37,2	208,5			
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/350	250	3,9	4,9	47,0	247,9			
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150/60	22,0	19,0	25,3	376,7	ТТК №157,	2011	
Итого за Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	350	2011	
2 Ужин	КЕФИР №401	40	3,1	0,2	20,1	94,7			
Итого за 2 ужин		450	29,0	22,5	62,1	584,6			
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Повар			84,1	75,6	257,9	2 092,2			



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

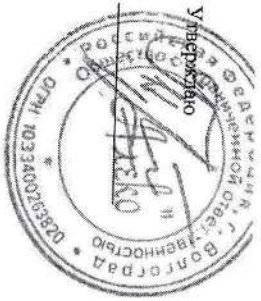
Зима-Осень

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

Согласовываю
Заведующий
МОУ *И.И.И.И.*



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 (МАННАЯ) ТТК №83 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ БАТОН	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
		20	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		45	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	445	14,4	9,8	51,8	351,7		
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393 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	
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	647	16,4	12,5	72,1	485,9		
Итого за Полдник	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
Ужин	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324 КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354 КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПЕЧЕНЬЕВАЯ) №166 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
		250	6,8	7,4	52,8	305,8		
		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
Итого за Ужин		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
2 Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8		
Итого за 2 ужин	КЕФИР №401	530	24,5	23,6	101,0	731,6		
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Повар			68,2	57,9	304,3	2 050,9		



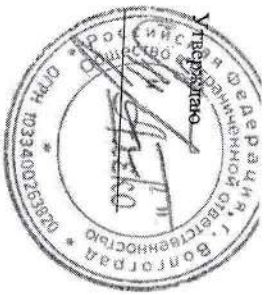
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011	
Итого за завтрак		437	11,9	12,9	44,6	349,3			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	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	60	0,7	0,0	1,4	8,1			
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б ТТК №87	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №87		
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		730	24,7	21,2	99,3	701,6			
	ПОЛДНИК	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
	Итого за Полдник	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
Ужин		250	4,1	3,0	58,0	274,9			
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62		
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011	
Итого за Ужин	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9			
Итого за 2 ужина	КЕФИР №401	442	17,8	16,8	63,1	481,9			
Итого за 2 ужина		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Повар			64,6	58,5	291,6	1 983,6			



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

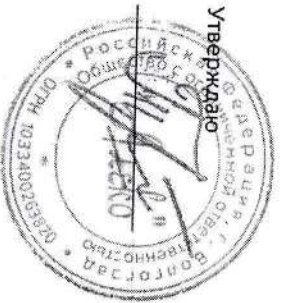
Зима-Осень

Для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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	Неделя 1 День 5								
		КАША ЖИЛКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180	7.8	5.5	29.0	197.6	ТТК №104	
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3.1	2.4	17.1	103.1	395	2011
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	305/20	2.3	3.7	27.4	156.7	2	2011
2 Завтрак		СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	435	13.2	11.6	73.5	457.4		
Итого за 2 завтрак			200	1.0	0.2	19.6	83.4	399	2011
Обед			200	1.0	0.2	19.6	83.4		
		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0.8	2.4	4.5	44.1	20	2011
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КБ ТТК №87	180	2.3	2.1	13.9	85.2	ТТК №87	
		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	28.9	31.2	24.8	499.1	ТТК №67	
		ХЛЕБ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0.1	0.0	25.7	102.6	383	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0		
Итого за обед			20	1.5	0.1	9.7	46.0		
		ПЕЧЕНЬЕ	630	36.9	36.2	99.8	879.0		
Полдник			50	3.8	4.9	37.2	208.5		
		КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3.9	3.3	16.5	112.6	397	2011
Итого за Полдник			250	7.7	8.2	53.7	321.1		
Ужин			50	1.0	4.5	3.9	59.5		
		ИКРА КАБАЧОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	9.5	6.9	6.8	135.8	ТТК №77	
		КОЛЕТЫ ИЛИ ВЫТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	130	2.8	4.1	15.9	116.8	151	2011
		КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	180	0.6	0.3	18.1	88.3	398	2011
		НАПИТОК ИЗ ШЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	40	3.1	0.2	20.1	94.7		
Итого за Ужин			470	17.0	16.0	64.8	495.1		
2 Ужин			180	5.1	4.4	7.0	92.5	401	2011
		КЕФИР №401	180	5.1	4.4	7.0	92.5		
Итого за 2 ужин			180	5.1	4.4	7.0	92.5		
Всего за день:				80.9	76.6	318.4	2 328.5		

Пловар



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Согласовываю
Заведующий
МОУ № 66
И.А.Бб
Сидорова

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83		
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		СЫР (ТОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
Итого за завтрак		417	12,1	8,1	56,8	348,0			
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЧИЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	2011
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
		Итого за обед		720	23,4	16,0	90,6	612,4	
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за Полдник		250	4,2	3,9	38,7	206,7			
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	150/60	19,3	18,7	40,4	413,6	ТТК №152, 350	2011	
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4		
		Итого за Ужин		452	22,8	19,0	72,3	558,7	
2 Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
		Итого за 2 Ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:			68,4	52,2	284,4	1 909,5			



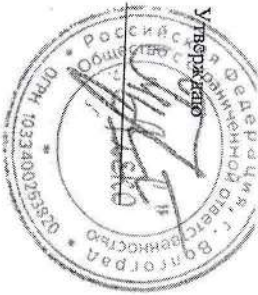
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за завтрак	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	430	18,7	24,3	32,0	426,9		
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №202	
	ТОМАТНЫМ ТТК №64/№348	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64,	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	348	2011
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Подник	ПЕЧЕНЬЕ	655	25,1	15,8	85,4	606,2		
Итого за Подник	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
Ужин		200	0,7	0,3	20,1	98,1	398	2011
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	250	4,5	5,2	57,3	306,6		
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	70	11,3	4,4	2,1	97,7	ТТК №73	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
	БАТОН	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
Итого за Ужин		40	3,0	1,2	20,6	104,8		
2 ужин		460	20,4	12,7	59,7	443,7		
Итого за 2 ужина	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Пловар		180	7,48	62,6	261,0	1 959,3		



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 БАТОН	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			
Итого за завтрак	СЫР (ПОРЦИЙНЫМ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	400	17,9	12,5	59,4	422,7			
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	25,7	102,6	383		
		50	3,3	0,4	21,2	102,0			
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
Поддник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	640	26,9	19,9	86,8	667,6			
Итого за Поддник	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№631 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	250	4,2	3,9	38,7	206,7			
		150/60	27,9	20,3	32,5	438,2	ТТК №151,	2011	
		200	0,7	0,3	20,1	98,1	351	398	2011
Итого за Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7			
2 Ужин	КЕФИР №401	450	31,7	20,8	72,7	631,0			
Итого за 2 ужина		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Повар		180	86,8	61,7	284,2	2 103,9			



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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	КАША ЖИДКАЯ ПШЕНИЧНАЯ ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СПИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
		415	13,3	10,2	77,1	457,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрака		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 БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	2011
Итого за обед	ХЛЕБ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	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		
Подлник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
	НАПИТОК ИЗ ШЛОДОВ ПИЛОВНИКА №398	200	0,7	0,3	20,1	98,1	398	2011
Итого за Подлник		250	4,2	5,6	46,9	267,2		
Ужин	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150	3,2	4,7	18,3	134,2	151	2011
Итого за Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
Итого за 2 ужины		450	20,9	16,8	73,1	536,3		
2. Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Итого за 2 ужины		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:		180	66,4	57,3	312,9	2 073,8		

Повар



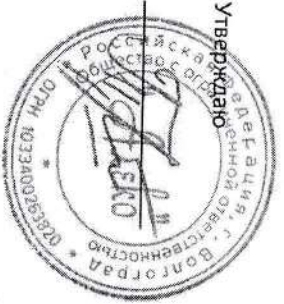
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

Для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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	Икра кабачковая консервированная	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		2011
Итого за завтрак	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	БАТОН	420	17,9	24,0	26,9	400,7		
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4		2011
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
		180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
		140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	
		180	0,1	0,1	20,9	86,0		2011
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		660	20,0	17,4	71,0	533,3		
Подлинка	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4		2011
Ужин	Икра свекольная или морковная (морковная) №54	250	4,2	3,9	38,7	206,7		
		50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
		70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
		130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
		180	0,6	0,3	18,1	88,3		2011
Итого за ужин		490	2,3	0,2	15,1	71,0		
2 ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Итого за 2 ужина		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Итого за день:		180	68,6	70,3	241,4	1 917,5		
Пловар								



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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 3 День 15	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) ТТК №106	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
		СЫР (ТОРЦИМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
		БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
	Итого за завтрак	430	13,7	11,4	52,8	369,6			
	Итого за 2 завтрака	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
Обед	Икра кабачковая консервированная	СУП С КРУТОЙ НА КЕ ТТК №44	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44	
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №393	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,1	0,0	28,7	102,6	383	2011
		Итого за обед	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	Итого за 2 обеда	630	37,0	38,1	98,2	887,2			
Полдник	Булочка осенняя №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	Итого за Полдник	250	6,5	7,8	42,4	266,4			
Ужин	Котлеты, биточки, шницели рубленые ТТК №61	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61		
		РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
		ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9		
	Итого за Ужин	452	17,3	21,3	53,5	493,7			
2 Ужин	Кефир №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
		Итого за 2 Ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
	Всего за день:	180	80,4	83,8	272,9	2 200,6			
	Повар								



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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	Неделя 4 День 17	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102		
									КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102
Итого за завтрак		180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011	
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
2 Завтрак		405	9,8	16,2	57,0	425,4			
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Обед		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
									САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20
Итого за обед		50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011	
		БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	180/5	1,3	4,3	7,1	75,4	ТТК №200	2011
Итого за обед		70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	2011	
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
Итого за обед		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		685	21,2	24,6	93,7	695,4			
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5			
Итого за полдник	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
Ужин		150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151,	2011	
									ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350
Итого за ужин	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
Итого за ужин		45	3,4	1,3	23,1	117,9			
		БАТОН	452	31,7	22,6	63,2	599,3		
Итого за 2 ужина	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Пловар		180	72,7	72,9	287,5	2143,9			



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины			
Завтрак	Неделя 4 День 19	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНИРМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	180	5,2	4,3	17,5	131,1	ТТК №85	2011
		МОЛОКО КИпяченое №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	
Итого за завтрак		БУТВЕРЮЛ С СЫРОМ №3	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	420	16,6	16,8	45,3	407,7		
Итого за 2 завтрака			200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Обед		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4		2011
		СУП С КРУПНОЙ НА БУЛДОНЕ ТТК №44	50	0,4	0,1	0,9	6,5	ТТК №44	
Итого за обед		ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №79	2011
		КОМОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150/50	11,0	9,6	29,2	263,1	350	
Итого за обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед			20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Подлинник		БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	670	17,7	12,2	83,0	530,2		
Итого за Подлинник		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
			200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	
Ужин		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	250	3,6	5,3	55,2	283,1		2011
		ТТК №156/№350	150/50	24,3	18,8	38,6	432,4	ТТК №156	
Итого за Ужин		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
Итого за 2 ужины			450	28,2	20,3	74,1	602,8		
Итого за 2 ужины		КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
			180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			180	72,2	59,2	284,2	1 999,7		

Пловар



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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	Неделя 4 День 20															
		180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105									
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	ТТК №105									
		50	3,8	1,5	25,7	131,0	ТТК №105	2011								
		430	15,2	8,1	78,5	447,5	ТТК №105									
2 Завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	ТТК №105									
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2	ТТК №105	2011								
Обед																
									50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №28		
									180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28		
									70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	2011	
									150	2,8	5,9	14,9	134,6	ТТК №61	2011	
									180	0,1	0,0	25,7	102,6	ТТК №61	2011	
									40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК №61	2011	
									30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №61	2011	
									700	22,4	29,9	96,4	762,3	ТТК №61	2011	
Полдник																
		50	3,8	4,9	37,2	208,5	ТТК №394									
Итого за полдник		200	3,0	2,5	15,6	97,3	ТТК №394	2011								
Ужин																
		250	6,8	7,4	52,8	305,8	ТТК №355									
		50	0,6	0,0	1,2	6,8	ТТК №355									
		120/50	17,0	25,3	22,7	392,0	ТТК №355	2011								
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	ТТК №355	2011								
		30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №355	2011								
		450	20,0	25,5	48,8	509,2	ТТК №355	2011								
2 Ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5	ТТК №401									
Итого за 2 ужина		180	5,1	4,4	7,0	92,5	ТТК №401	2011								
Итого за день:			70,3	76,1	302,5	2 208,5	ТТК №401	2011								

Пловвар