



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-м ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 6								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3.5	0,1	0	7	29	393	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
Итого за завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0			
		365	11,2	6,4	59,5		7	2011
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368							
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5			
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЛБ ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1		ТТК №88	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4		
		560	16,7	13	78,6	507,2		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	130/40	10,3	18,3	43,9	344,3	ТТК №152, 350	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3.5	0,1	0	7	29	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
		400	16	22,3	89,5	586,6		
Всего за день:			44,7	42,5	246,6	1525,7		
Повар								

Повар



Согласовываю
Заведующий, В.В. Власенко
МУХ г/с н 183
сад № 183

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 2 Вариант 7	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	Итого за завтрак	350	10,5	9,3	31,7	298,3		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	150/15	4,1	4	10,4	94	ТТК №202	
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №64/№354	130/20	13	7,4	28,4	251,1	ТТК №64, 354	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4		
		530	19,8	11,8	71,7	492,4		
Уплотненный полдник	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	50	6,2	8,9	1,3	44,8	ТТК №73	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БАТОН	80	4,5	1,74	30,84	157,2		
Итого за Уплотненный полдник		400	16,17	16,64	60,74	396,67		
	Всего за день:		47,37	37,94	181,84	1262,47		

Повар



Утверждено

Согласовываю

Заведующий

МОВ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г			
Завтрак	Неделя 2						
	Вариант 8						
	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	ТТК №104	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	397	2011
Итого за завтрак	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5	0,3	213	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
		365	16,5	12,7	46,3	364,9	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10	1,9	4,6	5,7	76,8	ТТК №47
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	393
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	
		587	23,6	21,7	55,2	519,7	
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	
Итого за Уплотненный полдник		400	13,5	12,6	74,2	467,2	
Всего за день:			54,4	47,8	194,7	1443	

Повар



Согласовываю

Заведующий

МОУ № 183

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	СЫР (ПОРЦИОНЫ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
Итого за завтрак		355	16,3	10,2	61,8	402,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10	1,5	5	7,5	90	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	130/5	8,9	12,2	14,2	241,8	ТТК №68	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
		515	13,5	19,5	62,3	527,7		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СПАДКИМ) ТТК №151/№351	130/50	16,2	12,3	29,5	365,6	ТТК №151, 351	2011
	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7	92,5	401	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	Итого за Уплотненный полдник	410	25,4	20,6	65,4	625,4		
Всего за день:			56,1	50,5	207,2	1630,6		

Повар



МОВ 281102183

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 10								
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	Омлет натуральный ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	
	Чай с молоком или сливками №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394	2011
	Батон	40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак		350	14,3	14,6	40,6	397		
2 Завтрак	Сок яблочно-виноградный №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	Огурец соленый	30	0,2	0	0,5	3,9		
	Суп с макаронными изделиями на к/б ТТК №88	150	2,3	1,8	12,7	75,1	ТТК №88	
	Птица, тушенная в соусе с овощами ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	2011
	Компот из сушеных фруктов №376	150	0	0	11,8	46,5	376	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед		540	15,5	15,3	66,9	450,1		
Уплотненный полдник	Котлеты, биточки, шницели рубленые ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61	
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая) №166	120	6,3	6,9	28,7	208,5	166	2011
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Уплотненный полдник		400	15,8	15,6	73,7	487,56		
Всего за день:			46,5	45,7	198,9	1409,76		

Повар