



Зима-Осень

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

срок жизни 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 2 Вариант 6	Завтрак								
		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	2011
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
	Итого за завтрак	417	12,1	8,1	56,8	348,0			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)								
	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 СОЛЕНЫЙ								
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
	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		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
	Итого за обед	50	3,8	0,3	25,1	118,4			
	720	23,4	16,0	90,6	612,4				
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ								
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 350	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
	БУЛОЧКА 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		
	467	24,9	22,1	88,3	659,3				
	Всего за день:		61,2	47,0	254,7	1 710,9			
	Повар								



Заведующий

MOY 9/c r 183

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-м ДНЕВНОЕ МЕСЯЦ

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 2 Вариант 7								
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	
	Макароник 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		
	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за Уплотненный полдник		450	20,8	13,7	66,5	481,4		
Всего за день:			65,6	54,0	203,5	1 597,9		

Повар



Согласовываю

Заведующий

МОУ g/c n 183

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			
Неделя 2 Вариант 8	Завтрак							
		КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104
		БАТОН	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397
		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	2011
	Итого за завтрак	45	5,5	5,0	0,3	88,6	213	2011
2 Завтрак		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	425	18,4	14,1	54,6	420,5	
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Обед		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180/5	2,0	4,5	6,8	78,7	ТТК №47
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	Итого за обед	40	2,6	0,4	17,0	81,6		2011
Уплотненный полдник		ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	622	23,4	24,0	53,7	533,4	
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65
		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 ОСЕННЯЯ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	478
Итого за Уплотненный полдник		510	23,1	22,7	112,1	769,5		2011
	Всего за день:		65,7	61,6	239,4	1 814,6		
Повар								



Согласовываю

Заведующий

МОУ

В.В. Васильева И.А.

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 2 Вариант 9 Завтрак	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	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	400	17,9	12,5	59,4	422,7		
2 Завтрак Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	180/10	1,7	5,1	9,2	94,9	ТТК №28	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	19,6	11,4	16,9	276,5	ТТК №68	
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		640	26,9	19,9	86,8	667,6		
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)							
Уплотненный полдник	КЕФИР	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	ТТК №151, 351	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
		450	37,4	28,7	68,1	699,8		
			83,2	61,3	233,9	1 873,5		
Итого за Уплотненный полдник								
Всего за день:								
Повар								



Утверждено

Согласовываю

Заведующий

МОУ

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 2							
	Вариант 10							
	Итого за завтрак							
	2 Завтрак							
Обед	Итого за 2 завтрак							
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
Уплотненный полдник	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №88	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	
	Итого за обед	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за день:	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧЕВАЯ)	670	23,9	16,4	88,4	599,9		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
Повар	Итого за Уплотненный полдник	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	Всего за день:	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		450	22,1	21,0	72,8	579,3		
			68,6	64,4	218,6	1 747,4		