



Согласовываю

Заведующий

*В.В. Васильева И.А.*

МОУ

*д/с № 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 рецептур |
|------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1<br>Вариант 1        | Завтрак   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107              | 160          | 3,8              | 4,2     | 13,6        | 131,6                         | ТТК №107/1   |                  |
|                              | 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          | 9,4              | 7,7     | 45,4        | 312,6                         |              |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                     |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Итого за 2 завтрак           |   | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399          | 2011             |
|                              |   | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |              |                  |
| Обед                         | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                      | 30           | 0,6              | 2,7     | 2,3         | 35,7                          |              |                  |
|                              | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88            | 150          | 2,3              | 1,9     | 12,1        | 74,2                          | ТТК №88      |                  |
|                              | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7                            | 150          | 17,8             | 16,7    | 15,6        | 287,3                         | ТТК №7       |                  |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                        | 150          | 0                | 0       | 11,6        | 46,5                          | 376          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
| Итого за обед                |   | 520          | 23,5             | 21,6    | 60,1        | 531,9                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62                    | 50           | 6,1              | 8       | 8,1         | 109,6                         | ТТК №62      |                  |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                                | 110          | 2,3              | 3,3     | 15,6        | 104,9                         | 321          | 2011             |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 15           | 1,1              | 0,1     | 7,5         | 35,5                          |              |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                                | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467          | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |   | 415          | 13,7             | 15,3    | 69,9        | 456,7                         |              |                  |
| Всего за день:               |   |              | 47,5             | 44,8    | 193,1       | 1 376,3                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю

Заведующий

МОУ

*В. Васильева И.В.*  
 № 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 рецептур |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |                  |
| <b>Неделя 1</b>                     |  |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Вариант 2</b>                    |  |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ   | 30           | 0,4              | 0           | 2,1          | 10,5                          |               |                  |
|                                     | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72                                    | 130          | 8,1              | 8,4         | 6,5          | 180,3                         | ТТК №72       |                  |
|                                     | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400  | 150          | 4,3              | 3,7         | 7            | 78,6                          | 400           | 2011             |
|                                     | БАТОН  | 40           | 3                | 1,2         | 20,6         | 104,8                         |               |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>350</b>   | <b>15,8</b>      | <b>13,3</b> | <b>36,2</b>  | <b>374,2</b>                  |               |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                                  | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          | 368           | 2011             |
| <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 №33  | 30           | 0,4              | 1,9         | 2,5          | 29,5                          | 33            | 2011             |
|                                     | СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44                              | 150          | 1,8              | 1,8         | 10,1         | 64,2                          | ТТК №44       |                  |
|                                     | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75                                      | 120/15       | 7,6              | 10,4        | 11,3         | 177,2                         | ТТК №75       |                  |
|                                     | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383                       | 150          | 0,1              | 0           | 21,1         | 84,8                          | 383           | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                          |               |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 25           | 1,9              | 0,2         | 12,5         | 59,2                          |               |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>510</b>   | <b>13,1</b>      | <b>14,5</b> | <b>66</b>    | <b>455,7</b>                  |               |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/№350 | 130/60       | 12               | 13,9        | 35,1         | 285,5                         | ТТК №157, 350 | 2011             |
|                                     | КАКАО С МОЛОКОМ №397   | 180          | 3,6              | 3,0         | 15,0         | 101,9                         | 397           | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71                            |               |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | <b>400</b>   | <b>17,8</b>      | <b>17,1</b> | <b>64,7</b>  | <b>456,3</b>                  |               |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>47,5</b>      | <b>45,7</b> | <b>185,9</b> | <b>1377,4</b>                 |               |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю

Заведующий

*В.В. Васильева И.И.*

МОУ

*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 рецептур |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |                  |
| <b>Неделя 1</b>                     |   |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Вариант 3</b>                    |   |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83  | 150          | 6,1              | 3,4         | 26,8         | 163                           | ТТК №83       |                  |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392               | 180/10       | 0,1              | 0           | 9,8          | 39,4                          | 392           | 2011             |
|                                     | ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213   | 45           | 5,5              | 5           | 0,3          | 68,6                          | 213           | 2011             |
|                                     | БАТОН   | 20           | 1,5              | 0,6         | 10,3         | 52,4                          |               |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>405</b>   | <b>13,2</b>      | <b>9</b>    | <b>47,2</b>  | <b>323,4</b>                  |               |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399  | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,7         | 75,1                          | 399           | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |   | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>17,7</b>  | <b>75,1</b>                   |               |                  |
| <b>Обед</b>                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ   | 30           | 0,2              | 0           | 0,5          | 3,9                           |               |                  |
|                                     | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28                    | 150/10       | 1,5              | 5           | 7,5          | 90                            | ТТК №28       |                  |
|                                     | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79       | 150          | 10,0             | 6,8         | 25,3         | 215,8                         | ТТК №79       |                  |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393  | 150/7/3,5    | 0,1              | 0           | 7            | 29                            | 393           | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                          |               |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46                            |               |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>540</b>   | <b>14,6</b>      | <b>12,1</b> | <b>59,1</b>  | <b>427,2</b>                  |               |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324                            | 40           | 0,6              | 1,4         | 4            | 33,4                          | 324           | 2011             |
|                                     | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61/№354 | 50/30        | 6,7              | 9,7         | 16,9         | 167,96                        | ТТК №61, №354 | 2011             |
|                                     | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166                         | 110          | 5,7              | 6,4         | 26,3         | 191,4                         | 166           | 2011             |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372  | 180          | 0,1              | 0,1         | 20,9         | 86                            | 372           | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71                            |               |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>440</b>   | <b>15,3</b>      | <b>17,8</b> | <b>82,6</b>  | <b>547,76</b>                 |               |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>44</b>        | <b>39,1</b> | <b>206,6</b> | <b>1373,46</b>                |               |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю

Согласовываю

Заведующий

*В.В. Васильева И.С.*

МОУ

*д/е № 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 рецептур |      |
|------------------------------|--------------------------------|---|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|------|
|                              |                                |   | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |      |
| Неделя 1<br>Вариант 4        | Завтрак                        |   |                  |         |             |                               |              |                  |      |
|                              |                                | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106            | 150              | 4,4     | 4,1         | 12,5                          | 106,5        | ТТК №106         |      |
|                              |                                | 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                             | 17,7         | 7                | 2011 |
|                              |                                |   | 365              | 9,5     | 7,1         | 45,2                          | 284,2        |                  |      |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399              |   |                  |         |             |                               |              |                  |      |
| Итого за 2 завтрак           |                                | 180   | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399          | 2011             |      |
|                              |                                | 180   | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |              |                  |      |
| Обед                         |                                | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                                     | 30               | 0,3     | 0           | 0,7                           | 4,1          |                  |      |
|                              |                                | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88            | 150              | 2,3     | 1,9         | 12,1                          | 74,2         | ТТК №88          |      |
|                              |                                | 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              | 2011 |
|                              |                                | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                        | 150              | 0       | 0           | 11,6                          | 46,5         | 376              | 2011 |
|                              |                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 20               | 1,3     | 0,2         | 8,5                           | 40,8         |                  |      |
|                              |                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20               | 1,5     | 0,1         | 9,7                           | 46           |                  |      |
| Итого за обед                |                                | 560   | 16,1             | 14,4    | 84,1        | 521,6                         |              |                  |      |
| Уплотненный полдник          |                                | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62                    | 50               | 6,1     | 8           | 8,1                           | 109,6        | ТТК №62          |      |
|                              |                                | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                                | 110              | 2,3     | 3,3         | 15,6                          | 104,9        | 321              | 2011 |
|                              |                                | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10           | 0,1     | 0           | 9,8                           | 39,4         | 392              | 2011 |
|                              |                                | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473                                 | 50               | 4       | 3           | 29,6                          | 160,9        | 473              | 2011 |
| Итого за Уплотненный полдник |                                | 400   | 12,5             | 14,3    | 63,1        | 414,8                         |              |                  |      |
| Всего за день:               |                                |   | 39               | 36      | 210,1       | 1295,7                        |              |                  |      |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю

Заведующий

МОУ

*В.В. Васильева И.А.*

*г/с № 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 |                               |              |                  |
| <b>Неделя 1</b>                     |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Вариант 5</b>                    |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104          | 150          | 6,4              | 4,6     | 23,4        | 159,2                         | ТТК №104     |                  |
|                                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395              | 150          | 2,3              | 1,8     | 11,4        | 71,3                          | 395          |                  |
|                                     | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2           | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         | 2            | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | 355          | 11               | 10,1    | 62,2        | 387,2                         |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                            | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399          | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |  | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |              |                  |
| <b>Обед</b>                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                          | 30           | 0,4              | 1,9     | 2,5         | 29,5                          | 33           | 2011             |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б ТТК №87              | 150          | 2,1              | 2,3     | 11,7        | 75,8                          | ТТК №87/1    |                  |
|                                     | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                        | 130          | 10,9             | 15,9    | 36,5        | 291,9                         | ТТК №67      |                  |
|                                     | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383       | 150          | 0,1              | 0       | 21,1        | 84,8                          | 383          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |  | 520          | 17,9             | 20,5    | 100,4       | 617,5                         |              |                  |
| <b>Уплотненный</b>                  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ             | 30           | 0,6              | 2,7     | 2,3         | 35,7                          |              |                  |
|                                     | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77   | 50           | 4,9              | 5,7     | 4,8         | 64,1                          | ТТК №77      |                  |
|                                     | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151 | 120          | 2,4              | 3,8     | 14,6        | 108,9                         | 151          | 2011             |
|                                     | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398             | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3                          | 398          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            |              |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | 410          | 10,7             | 12,6    | 54,4        | 365,9                         |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | 40,5             | 43,4    | 234,7       | 1445,7                        |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю

Заведующий

МОУ

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 рецептур |
|------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                              |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| Неделя 2<br>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                           |               |                  |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7   | 5            | 1,2              | 1,5     | 0           | 17,7                          | 7             | 2011             |
| Итого за завтрак             |   | 365          | 11,2             | 6,4     | 59,5        | 340,7                         |               |                  |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371                                   |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Итого за 2 завтрак           |   | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 371           | 2011             |
|                              |   | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |               |                  |
| Обед                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ   | 30           | 0,2              | 0       | 0,5         | 3,9                           |               |                  |
|                              | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88                      | 150          | 2,3              | 1,9     | 12,1        | 74,2                          | ТТК №88       |                  |
|                              | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75   | 120/15       | 7,6              | 10,4    | 11,3        | 177,2                         | ТТК №75       |                  |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                                  | 150          | 0                | 0       | 11,6        | 46,5                          | 376           | 2011             |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102                           |               |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 45           | 3,3              | 0,3     | 21,9        | 103,4                         |               |                  |
| Итого за обед                |   | 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                            |               |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467  | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467           | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |   | 400          | 16               | 22,3    | 89,5        | 586,6                         |               |                  |
| Всего за день:               |   |              | 44,7             | 42,5    | 246,6       | 1525,7                        |               |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю

Заведующий

МОУ

№ 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   |                               |              |                  |
| <b>Неделя 2</b>                     |   |              |                  |              |               |                               |              |                  |
| <b>Вариант 7</b>                    |   |              |                  |              |               |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72   | 130          | 8,1              | 8,4          | 6,5           | 180,3                         | ТТК №72      |                  |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392                   | 180/10       | 0,1              | 0            | 9,8           | 39,4                          |              |                  |
|                                     | БАТОН   | 30           | 2,3              | 0,9          | 15,4          | 78,6                          |              | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>350</b>   | <b>10,5</b>      | <b>9,3</b>   | <b>31,7</b>   | <b>298,3</b>                  |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399  | 180          | 0,9              | 0,2          | 17,7          | 75,1                          | 399          | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |   | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>   | <b>17,7</b>   | <b>75,1</b>                   |              |                  |
| <b>Обед</b>                         | 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     |                  |
|                                     | МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 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             |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 35           | 2,3              | 0,3          | 14,8          | 71,4                          |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>530</b>   | <b>19,8</b>      | <b>11,8</b>  | <b>71,7</b>   | <b>492,4</b>                  |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | 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   | 60           | 4,5              | 1,74         | 30,84         | 157,2                         |              |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>400</b>   | <b>16,17</b>     | <b>16,64</b> | <b>60,74</b>  | <b>396,67</b>                 |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>47,37</b>     | <b>37,94</b> | <b>181,84</b> | <b>1262,47</b>                |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю

Заведующий

МОУ



**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 рецептур |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |                  |
| <b>Неделя 2</b>                     |  |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>Вариант 8</b>                    |  |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104                          | 150          | 6,4              | 4,6         | 23,4         | 159,2                         | ТТК №104     |                  |
|                                     | КАКАО С МОЛОКОМ №397   | 150          | 3,1              | 2,5         | 12,3         | 84,7                          | 397          | 2011             |
|                                     | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213   | 45           | 5,5              | 5           | 0,3          | 68,6                          | 213          | 2011             |
|                                     | БАТОН  | 20           | 1,5              | 0,6         | 10,3         | 52,4                          |              |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>365</b>   | <b>16,5</b>      | <b>12,7</b> | <b>46,3</b>  | <b>364,9</b>                  |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                                  | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          | 368          | 2011             |
| <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 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          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                          |              |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71                            |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>587</b>   | <b>23,6</b>      | <b>21,7</b> | <b>55,2</b>  | <b>519,7</b>                  |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | 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          | 2011             |
|                                     | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398                             | 180          | 0,6              | 0,3         | 18,1         | 88,3                          | 398          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71                            |              |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | <b>400</b>   | <b>13,5</b>      | <b>12,6</b> | <b>74,2</b>  | <b>467,2</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>54,4</b>      | <b>47,8</b> | <b>194,7</b> | <b>1443</b>                   |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_





Согласовываю

Заведующий *Вр Васильева И.А.*

МОУ *д/с № 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  |                               |               |                  |      |
| <b>Неделя 2<br/>Вариант 9</b> | <b>Завтрак</b>   |                                  |                  |             |              |                               |               |                  |      |
|                               |  | 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 (ПОРЦИЯМИ) №7                | 5                | 1,2         | 1,5          | 0                             | 17,7          | 7                | 2011 |
|                               | <b>Итого за завтрак</b>  | <b>355</b>                       | <b>16,3</b>      | <b>10,2</b> | <b>61,8</b>  | <b>402,4</b>                  |               |                  |      |
|                               | <b>2 Завтрак</b>   |                                  |                  |             |              |                               |               |                  |      |
|                               | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399  | 180                              | 0,9              | 0,2         | 17,7         | 75,1                          | 399           | 2011             |      |
|                               | <b>Итого за 2 завтрак</b>                                      | <b>180</b>                       | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>17,7</b>  | <b>75,1</b>                   |               |                  |      |
|                               | <b>Обед</b>  |                                  |                  |             |              |                               |               |                  |      |
|                               | 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             |      |
|                               | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 40                               | 2,6              | 0,4         | 17           | 81,6                          |               |                  |      |
|                               | <b>Итого за обед</b>   | <b>515</b>                       | <b>13,5</b>      | <b>19,5</b> | <b>62,3</b>  | <b>527,7</b>                  |               |                  |      |
|                               | <b>Уплотненный полдник</b>                                     |                                  |                  |             |              |                               |               |                  |      |
|                               | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) 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             |      |
|                               | <b>Итого за Уплотненный полдник</b>                            | <b>410</b>                       | <b>25,4</b>      | <b>20,6</b> | <b>65,4</b>  | <b>625,4</b>                  |               |                  |      |
|                               | <b>Всего за день:</b>  |                                  | <b>56,1</b>      | <b>50,5</b> | <b>207,2</b> | <b>1630,6</b>                 |               |                  |      |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю

Заведующий

МОУ



## 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 рецептур |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |                  |
| Неделя 2<br>Вариант 10              |   |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | 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                         |              |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>350</b>   | <b>14,3</b>      | <b>14,6</b> | <b>40,6</b>  | <b>397</b>                    |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399                          | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,7         | 75,1                          | 399          | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |   | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>17,7</b>  | <b>75,1</b>                   |              |                  |
| <b>Обед</b>                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                       | 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      |                  |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                        | 150          | 0                | 0           | 11,6         | 46,5                          | 376          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 40           | 2,6              | 0,4         | 17           | 81,6                          |              |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46                            |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>540</b>   | <b>15,5</b>      | <b>15,3</b> | <b>66,9</b>  | <b>450,1</b>                  |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ 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                          |              |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>400</b>   | <b>15,8</b>      | <b>15,6</b> | <b>73,7</b>  | <b>487,56</b>                 |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>46,5</b>      | <b>45,7</b> | <b>198,9</b> | <b>1409,76</b>                |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

МОУ

*В.В. Восмишвили*

*№ 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 | № рецептуры  | Сборник рецептур |
|------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 3<br>Вариант 11       | Завтрак   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)                         |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                              | 180          | 4,3              | 4,4     |             |                               |              |                  |
|                              | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                      | 180          |                  |         | 15,0        | 118,0                         | ТТК №107     |                  |
| Итого за завтрак             |   | 35/10        | 2,8              | 2,2     | 15,4        | 92,9                          | 395          | 2011             |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                  | 405          | 2,8              | 7,5     | 17,7        | 157,7                         | 1            | 2011             |
| Итого за 2 завтрак           |   |              | 9,9              | 14,1    | 48,1        | 368,6                         |              |                  |
|                              |   | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368          | 2011             |
| Обед                         | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                                       | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |              |                  |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ                             | 50           | 0,6              | 0,0     | 1,2         | 6,8                           |              |                  |
|                              | МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)                 | 180          | 2,4              | 2,1     | 13,9        | 85,7                          | ТТК №87      |                  |
|                              | СОУС ТОМАТНЫЙ   | 150          | 14,8             | 7,6     | 31,5        | 272,7                         | ТТК №64      |                  |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                 | 30           | 0,4              | 1,4     | 2,0         | 24,5                          | 348          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |              |                  |
| Итого за обед                |   | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |              |                  |
|                              |   | 670          | 23,9             | 11,8    | 105,8       | 648,7                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)               | 50           | 1,1              | 2,4     | 5,6         | 49,9                          | 54           | 2011             |
|                              | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ | 70/50        | 12,4             | 13,5    | 15,1        | 238,4                         | ТТК №62, 355 | 2011             |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                       | 150          | 3,1              | 4,6     | 21,4        | 143,9                         | 321          | 2011             |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ   | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 35           | 2,7              | 0,2     | 17,6        | 82,9                          |              |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                       | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467          | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Всего за день:               |   | 602          | 23,6             | 24,6    | 98,6        | 724,1                         |              |                  |
|                              |   |              | 58,2             | 51,3    | 271,5       | 1 832,6                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю

Заведующий

*В.В. Васильева*

МОУ

*г/сч 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 рецептур |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |                  |
| <b>Неделя 3</b>                     |  |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Вариант 12</b>                   |  |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83   | 150          | 6,1              | 3,4         | 26,8         | 163                           | ТТК №83       |                  |
|                                     | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400  | 150          | 4,3              | 3,7         | 7            | 78,6                          | 400           | 2011             |
|                                     | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213   | 45           | 5,5              | 5           | 0,3          | 68,6                          | 213           | 2011             |
|                                     | БАТОН  | 20           | 1,5              | 0,6         | 10,3         | 52,4                          |               |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>365</b>   | <b>17,4</b>      | <b>12,7</b> | <b>44,4</b>  | <b>362,6</b>                  |               |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388  | 110          | 0,7              | 0,5         | 31,9         | 137,0                         | 388           | 2011             |
| <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 №33  | 30           | 0,4              | 1,9         | 2,5          | 29,5                          | 33            | 2011             |
|                                     | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47                    | 150/10       | 1,4              | 4,5         | 5,7          | 73,5                          | ТТК №47       |                  |
|                                     | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61                              | 50           | 6,3              | 8,5         | 15,1         | 144,96                        | ТТК №61       |                  |
|                                     | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166                              | 110          | 5,7              | 6,4         | 26,3         | 191,4                         | 166           | 2011             |
|                                     | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383                                   | 150          | 0,1              | 0           | 21,1         | 84,8                          | 383           | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                          |               |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>520</b>   | <b>15,2</b>      | <b>21,5</b> | <b>79,2</b>  | <b>564,96</b>                 |               |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351 | 130/40       | 12,8             | 15,4        | 35,4         | 374,6                         | ТТК №156, 351 | 2011             |
|                                     | КЕФИР №401   | 180          | 5,1              | 4,4         | 7            | 92,5                          | 401           | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          |               |                  |
|                                     | ПЕЧЕНЬЕ  | 20           | 1,5              | 2           | 14,9         | 83,4                          |               |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | <b>410</b>   | <b>22,5</b>      | <b>22</b>   | <b>77,4</b>  | <b>645,2</b>                  |               |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>55,8</b>      | <b>56,7</b> | <b>232,9</b> | <b>1709,76</b>                |               |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю

Заведующий

МОУ

*И.В. Васильева*  
д/с № 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 рецептур |
|------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 3<br>Вариант 13       |   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105                      | 150          | 7                | 3,5     | 29,1        | 175,1                         | ТТК №105     |                  |
|                              | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                       | 160          | 2,8              | 2,4     | 9           | 81,3                          | 394          | 2011             |
|                              | БАТОН   | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131                           |              |                  |
| Итого за завтрак             |   | 360          | 13,6             | 7,4     | 63,8        | 387,4                         |              |                  |
| 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                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                       | 30           | 0,2              | 0       | 0,5         | 3,9                           |              |                  |
|                              | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88        | 150          | 2,3              | 1,9     | 12,1        | 74,2                          | ТТК №88      |                  |
|                              | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65                   | 50/30        | 6,6              | 7,8     | 15,2        | 143,9                         | ТТК №65      |                  |
|                              | КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336                                  | 120          | 2,7              | 4,5     | 11,5        | 98,6                          | 336          | 2011             |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                        | 150          | 0                | 0       | 11,6        | 46,5                          | 376          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 40           | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
| Итого за обед                |   | 590          | 15,9             | 14,7    | 78,2        | 496,4                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74                                 | 50           | 6,5              | 8,2     | 2,1         | 72,7                          | ТТК №74      |                  |
|                              | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151          | 120          | 2,4              | 3,8     | 14,6        | 108,9                         | 151          | 2011             |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
|                              | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478                                  | 50           | 3,5              | 5,3     | 26,8        | 169,1                         | 478          | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |   | 430          | 14               | 17,4    | 63,3        | 437,5                         |              |                  |
| Всего за день:               |   |              | 44,4             | 39,7    | 223         | 1396,4                        |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю

Заведующий

*И.В. Васильева*

МОУ

*дет. № 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 рецептур |
|------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 3<br>Вариант 14       | Завтрак   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                      | 30           | 0,6              | 2,7     | 2,3         |                               |              |                  |
|                              | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72                             | 130          | 8,1              | 8,4     | 6,5         | 35,7                          |              |                  |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 180,3                         | ТТК №72      |                  |
|                              | БАТОН   |              |                  |         |             | 39,4                          | 392          | 2011             |
| Итого за завтрак             |   | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        |                               |              |                  |
|                              |   | 390          | 11,8             | 12,3    | 39,2        | 104,8                         |              |                  |
| 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                           |              |                  |
|                              | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б ТТК №28           | 150          | 1,5              | 3       | 7,1         | 62,4                          | ТТК №28      |                  |
|                              | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75                               | 120/15       | 7,6              | 10,4    | 11,3        | 177,2                         | ТТК №75      |                  |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                          | 150          | 0,1              | 0,1     | 17,4        | 71,8                          | 372          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
| Итого за обед                |   | 505          | 12,3             | 13,8    | 54,7        | 402,3                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60                | 50/30        | 8,3              | 9,8     | 15,6        | 154,2                         | ТТК №60      |                  |
|                              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205             | 110          | 4,1              | 4,4     | 26,3        | 166,1                         | 205          | 2011             |
|                              | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398                      | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3                          | 398          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            |              |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                                | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |   | 450          | 19,4             | 18,6    | 104         | 646,9                         | 467          | 2011             |
| Всего за день:               |   |              | 44,4             | 44,9    | 215,6       | 1 484,5                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю

Заведующий

*В.В. Васильева И.В.*

МОУ

*д/с № 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 рецептур |      |
|------------------------------|--------------------------------|---|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|------|
|                              |                                |   | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |      |
| Неделя 3<br>Вариант 15       | Завтрак                        |   |                  |         |             |                               |              |                  |      |
|                              |                                | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106  | 150              | 4,4     | 4,1         | 12,5                          |              |                  |      |
|                              |                                | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395             | 150              | 2,3     | 1,8         | 11,4                          | 106,5        | ТТК №106         |      |
|                              |                                | БАТОН                                       | 45               | 3,4     | 1,3         | 23,1                          | 71,3         | 395              |      |
|                              |                                | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                           | 5                | 1,2     | 1,5         | 0                             | 117,9        |                  |      |
|                              | Итого за завтрак               | 350   | 11,3             | 8,7     | 47          | 17,7                          | 7            | 2011             |      |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371  | 200   | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 371          | 2011             |      |
| Итого за 2 завтрак           |                                | 200   | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |              |                  |      |
| Обед                         |                                | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ            | 30               | 0,6     | 2,7         | 2,3                           | 35,7         |                  |      |
|                              |                                | СУП С КРУПОЙ НА К/Б ТТК №44                 | 150              | 1,8     | 1,8         | 10,1                          | 64,2         | ТТК №44          |      |
|                              |                                | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                       | 130              | 10,9    | 15,9        | 36,5                          | 291,9        | ТТК №67          |      |
|                              |                                | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383      | 150              | 0,1     | 0           | 21,1                          | 84,8         | 383              | 2011 |
|                              |                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 20               | 1,3     | 0,2         | 8,5                           | 40,8         |                  |      |
|                              |                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20               | 1,5     | 0,1         | 9,7                           | 46           |                  |      |
| Итого за обед                |                                | 500   | 16,2             | 20,7    | 88,5        | 564,8                         |              |                  |      |
| Уплотненный полдник          |                                | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 | 50               | 6,3     | 8,5         | 15,1                          | 144,96       | ТТК №61          |      |
|                              |                                | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344               | 110              | 2       | 4,3         | 10,8                          | 97,7         | 344              | 2011 |
|                              |                                | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                          | 180/10/7         | 0,2     | 0           | 10                            | 41,7         | 393              | 2011 |
|                              |                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20               | 1,5     | 0,1         | 9,7                           | 46           |                  |      |
|                              |                                | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478                        | 50               | 3,5     | 5,3         | 26,8                          | 169,1        | 478              | 2011 |
| Итого за Уплотненный полдник |                                | 427   | 13,5             | 18,2    | 72,7        | 500,86                        |              |                  |      |
| Всего за день:               |                                |   | 41,8             | 48,4    | 227,2       | 1470,26                       |              |                  |      |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю

Заведующий

МОУ

*В. Васильев И. Д.*  
г/с № 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  |                               |              |                  |
| <b>Неделя 4</b><br><b>Вариант 16</b> | <b>Завтрак</b>  |                                    |                  |             |              |                               |              |                  |
|                                      |   | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105   | 150              | 7           | 3,5          | 29,1                          |              |                  |
|                                      |   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395    | 150              | 2,3         | 1,8          | 11,4                          | ТТК №105     |                  |
|                                      |   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2 | 30/5/20          | 2,3         | 3,7          | 27,4                          | 395          | 2011             |
|                                      |   | БАТОН                              | 40               | 3           | 1,2          | 20,6                          | 2            | 2011             |
|                                      | <b>Итого за завтрак</b>                               |                                    | <b>395</b>       | <b>14,6</b> | <b>10,2</b>  | <b>88,5</b>                   | <b>507,9</b> |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                     | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                           | 200                                | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          | 368          | 2011             |
| <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 СОЛЕННЫЙ                                       | 30                                 | 0,2              | 0           | 0,5          | 3,9                           |              |                  |
|                                      | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б ТТК №47      | 150                                | 1,7              | 3           | 5,9          | 57,7                          | ТТК №47      |                  |
|                                      | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66             | 150                                | 14,4             | 13,6        | 14,7         | 241,5                         | ТТК №66      |                  |
|                                      | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                        | 150                                | 0                | 0           | 11,6         | 46,5                          | 376          | 2011             |
|                                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 20                                 | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                          |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                 |   | <b>500</b>                         | <b>12,1</b>      | <b>16,2</b> | <b>41,6</b>  | <b>344,5</b>                  |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>           | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74                                 | 50                                 | 6,5              | 8,2         | 2,1          | 72,7                          | ТТК №74      |                  |
|                                      | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                                | 110                                | 2,3              | 3,3         | 15,6         | 104,9                         | 321          | 2011             |
|                                      | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10                             | 0,1              | 0           | 9,8          | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20                                 | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46                            |              |                  |
|                                      | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                                | 50                                 | 4,1              | 3,9         | 28,9         | 167,3                         | 467          | 2011             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>  |   | <b>420</b>                         | <b>14,5</b>      | <b>15,5</b> | <b>66,4</b>  | <b>431,7</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>                |   |                                    | <b>42</b>        | <b>42,7</b> | <b>215,5</b> | <b>1375,3</b>                 |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_





Согласовываю

Заведующий

МОУ



## 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 рецептур |
|------------------------|--------------------------------|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                        |                                |  | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 4<br>Вариант 17 | <b>Завтрак</b>                 |  |                  |         |             |                               |              |                  |
|                        |                                | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102              | 150              | 2,3     | 6,0         | 23,7                          |              |                  |
|                        |                                | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                      | 150              | 2,6     | 2,3         | 11,2                          | 163,5        | ТТК №102         |
|                        |                                | БАТОН  | 45               | 3,4     | 1,3         | 23,1                          | 76,2         | 394              |
|                        | Итого за завтрак               | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                                    | 5                | 1,2     | 1,5         | 0                             | 117,9        |                  |
|                        |                                |  | 350              | 9,5     | 11,1        | 58                            | 17,7         | 7                |
|                        |                                |  |                  |         |             | 375,3                         |              | 2011             |
|                        | <b>2 Завтрак</b>               |  |                  |         |             |                               |              |                  |
|                        | Итого за 2 завтрак             | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399                         | 180              | 0,9     | 0,2         | 17,7                          | 75,1         | 399              |
|                        |                                |  | 180              | 0,9     | 0,2         | 17,7                          | 75,1         | 2011             |
|                        | <b>Обед</b>                    |  |                  |         |             |                               |              |                  |
|                        |                                | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                                  | 30               | 0,4     | 1,9         | 2,5                           | 29,5         | 33               |
|                        |                                | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200                            | 150/5            | 1,2     | 3           | 5,4                           | 53,6         | ТТК №200         |
|                        |                                | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60               | 50/30            | 8,3     | 9,8         | 15,6                          | 154,2        | ТТК №60          |
|                        |                                | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205            | 110              | 4,1     | 4,4         | 26,3                          | 166,1        | 205              |
|                        |                                | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383               | 150              | 0,1     | 0           | 21,1                          | 84,8         | 383              |
|                        |                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 20               | 1,3     | 0,2         | 8,5                           | 40,8         | 2011             |
|                        | Итого за обед                  |  | 545              | 15,4    | 19,3        | 79,4                          | 529          |                  |
|                        | <b>Уплотненный полдник</b>     |  |                  |         |             |                               |              |                  |
|                        |                                | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350 | 130/50           | 16,3    | 13,2        | 27,4                          | 365,8        | ТТК №151, 350    |
|                        |                                | КЕФИР №401   | 180              | 5,1     | 4,4         | 7                             | 92,5         | 401              |
|                        |                                | БАТОН  | 40               | 3       | 1,2         | 20,6                          | 104,8        | 2011             |
|                        | Итого за Уплотненный полдник   |  | 400              | 24,4    | 18,8        | 55                            | 563,1        |                  |
|                        | Всего за день:                 |  |                  | 50,2    | 49,4        | 210,1                         | 1542,5       |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю

Заведующий

МОУ



## 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 |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104                   | 150          | 6,4              | 4,6     | 23,4        | 159,2                         | ТТК №104     |                  |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                                     | БАТОН   | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |              |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | 380          | 9,5              | 5,8     | 53,8        | 303,4                         |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                           | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368          | 2011             |
|                                     | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                     | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399          | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |   | 380          | 1,7              | 1,0     | 36,7        | 166,3                         |              |                  |
| <b>Обед</b>                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                                   | 30           | 0,4              | 1,9     | 2,5         | 29,5                          | 33           | 2011             |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б ТТК №87                       | 150          | 2,1              | 2,3     | 11,7        | 75,8                          | ТТК №87      |                  |
|                                     | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                                 | 130          | 10,9             | 15,9    | 36,5        | 291,9                         | ТТК №67      |                  |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                          | 150          | 0,1              | 0,1     | 17,4        | 71,8                          | 372          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |   | 500          | 16,3             | 20,5    | 86,3        | 555,8                         |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | 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          | 2011             |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                    | 180/10/7     | 0,2              | 0       | 10          | 41,7                          | 393          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5        | 59,2                          |              |                  |
|                                     | ПЕЧЕНЬЕ   | 20           | 1,5              | 2       | 14,9        | 83,4                          |              |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | 432          | 14,3             | 14,4    | 78,9        | 494,3                         |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | 41,8             | 41,7    | 255,7       | 1 519,8                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю

Заведующий

*В.В. Васильева И.С.*

МОУ

*г/с № 183* д № 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 рецептур |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |                  |
| <b>Неделя 4</b>                     |  |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Вариант 19</b>                   |  |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85   | 150          | 4,3              | 3,8         | 14,8         | 112,6                         | ТТК №85       |                  |
|                                     | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400  | 150          | 4,3              | 3,7         | 7            | 78,6                          | 400           | 2011             |
|                                     | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213   | 45           | 5,5              | 5           | 0,3          | 68,6                          | 213           | 2011             |
|                                     | БАТОН  | 30           | 2,3              | 0,9         | 15,4         | 78,6                          |               |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>375</b>   | <b>16,4</b>      | <b>13,4</b> | <b>37,5</b>  | <b>338,4</b>                  |               |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399  | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,7         | 75,1                          | 399           | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |  | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>17,7</b>  | <b>75,1</b>                   |               |                  |
| <b>Обед</b>                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ  | 30           | 0,2              | 0           | 0,5          | 3,9                           |               |                  |
|                                     | СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44  | 150          | 1,8              | 1,8         | 10,1         | 64,2                          | ТТК №44       |                  |
|                                     | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350 | 150/50       | 11,0             | 9,6         | 29,2         | 263,1                         | ТТК №79, 350  | 2011             |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376   | 150          | 0                | 0           | 11,6         | 46,5                          | 376           | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 40           | 2,6              | 0,4         | 17           | 81,6                          |               |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46                            |               |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>590</b>   | <b>17,1</b>      | <b>11,8</b> | <b>78,3</b>  | <b>503,6</b>                  |               |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350                       | 130/40       | 12,9             | 16          | 33,9         | 374,5                         | ТТК №156, 350 | 2011             |
|                                     | КЕФИР №401   | 180          | 5,1              | 4,4         | 7            | 92,5                          | 401           | 2011             |
|                                     | БАТОН  | 50           | 3,8              | 1,5         | 25,7         | 131                           |               |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | <b>400</b>   | <b>21,8</b>      | <b>21,9</b> | <b>66,6</b>  | <b>598</b>                    |               |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>56,2</b>      | <b>47,3</b> | <b>200,1</b> | <b>1515,1</b>                 |               |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю

Заведующий

МОУ



## 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 |                               |              |                  |
| Неделя 4<br>Вариант 20       | Завтрак   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105                      | 150          | 7                | 3,5     | 29,1        | 175,1                         | ТТК №105     |                  |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395                       | 160          | 2,4              | 1,9     | 12,2        | 76,1                          | 395          | 2011             |
|                              | БАТОН   | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |              |                  |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                                     | 5            | 1,2              | 1,5     | 0           | 17,7                          | 7            | 2011             |
| Итого за завтрак             |   | 355          | 13,6             | 8,1     | 61,9        | 373,7                         |              |                  |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                           | 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                      | 30           | 0,6              | 2,7     | 2,3         | 35,7                          |              |                  |
|                              | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28       | 150          | 1,5              | 3       | 7,1         | 62,4                          | ТТК №28      |                  |
|                              | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61           | 50           | 6,3              | 8,5     | 15,1        | 144,96                        | ТТК №61      |                  |
|                              | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344                         | 110          | 2                | 4,3     | 10,8        | 97,7                          | 344          | 2011             |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383                | 150          | 0,1              | 0       | 21,1        | 84,8                          | 383          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 40           | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5        | 59,2                          |              |                  |
|                              | Итого за обед   |              | 555              | 15      | 19,1        | 85,9                          | 566,36       |                  |
| Уплотненный полдник          | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                                     | 40           | 0,4              | 0       | 0,9         | 5,5                           |              |                  |
|                              | СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №59/№354    | 100/30       | 7,15             | 11,5    | 19,4        | 232,6                         | ТТК №59, 354 | 2011             |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
|                              | ПЕЧЕНЬЕ   | 20           | 1,5              | 2       | 14,9        | 83,4                          |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |   | 400          | 10,65            | 13,6    | 55,6        | 412,4                         |              |                  |
| Всего за день:               |   |              | 40,05            | 41,6    | 222,4       | 1443,66                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_