



Согласовываю

Заведующий

МОУ



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | |
| Вариант 1 | | | | | | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) | | | | | | | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 4,3 | 4,4 | 15,0 | 118,0 | ТТК №107 | |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 200 | 3,0 | 2,5 | 15,6 | 97,3 | 394 | 2011 |
| Итого за завтрак | | 30/10 | 2,4 | 7,5 | 15,2 | 145,8 | 1 | 2011 |
| | | 420 | 9,7 | 14,4 | 45,8 | 361,1 | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | | | | |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 399 | 2011 |
| | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | | | | | | | |
| | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б | 50 | 0,8 | 2,4 | 4,5 | 44,1 | 20 | 2011 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 180 | 2,7 | 2,1 | 14,5 | 89,2 | ТТК №88 | |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 17,8 | 16,7 | 15,6 | 287,3 | ТТК №7 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 180 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 | 376 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | | |
| Итого за обед | | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | |
| | | 630 | 26,1 | 21,7 | 79,5 | 624,4 | | |
| Уплотненный полдник | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ | | | | | | | |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 70 | 11,5 | 11,6 | 11,5 | 197,9 | ТТК №62 | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 130 | 2,7 | 3,9 | 18,5 | 124,4 | 321 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 467 | 2011 |
| Всего за день: | | 500 | 22,2 | 19,7 | 93,8 | 647,4 | | |
| | | | 59,0 | 56,0 | 238,7 | 1 716,3 | | |

Повар _____



Утверждаю

Согласовываю

Заведующий

В.В. Васильева

МОУ

д/с № 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 1 Вариант 2 | Завтрак | | | | | | | |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | | | | | | |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 15,3 | 18,9 | 2,9 | 249,4 | ТТК №72 | |
| | БАТОН | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 400 | 2011 |
| | Итого за завтрак | 400 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | | |
| | | | 24,7 | 25,3 | 37,9 | 485,2 | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 368 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | | | | | | | |
| | СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ | 50 | 0,7 | 2,9 | 4,1 | 45,6 | 33 | 2011 |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 180 | 2,2 | 2,0 | 12,2 | 77,2 | ТТК №44 | |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 140/30 | 12,8 | 12,3 | 12,0 | 217,4 | ТТК №75 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 | 383 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | | |
| Итого за обед | | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | |
| | | 650 | 20,6 | 17,7 | 84,9 | 590,8 | | |
| Уплотненный полдник | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 150/60 | 22,0 | 19,0 | 25,3 | 376,7 | ТТК №157, 350 | 2011 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,9 | 3,3 | 16,7 | 113,2 | 397 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,4 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 470 | 30,5 | 24,5 | 77,0 | 668,0 | | |
| Всего за день: | | | 76,6 | 68,3 | 218,8 | 1 835,2 | | |

Повар _____



Согласовываю

Заведующий

В.В. Васильева И.А.

МОУ *д/с № 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 рецептов |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | |
| Вариант 3 | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) | | | | | | | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180 | 7,3 | 4,2 | 31,4 | 191,3 | ТТК №83 | |
| | БАТОН | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | | |
| Итого за завтрак | | 445 | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 | 213 | 2011 |
| | | | 14,4 | 9,8 | 51,8 | 351,7 | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 399 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | | |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | | | | | | | |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 | | |
| | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) | 180/10 | 1,7 | 5,1 | 9,2 | 94,3 | ТТК №28 | |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150 | 10,0 | 6,8 | 25,3 | 215,8 | ТТК № 79 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | |
| Итого за обед | | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | |
| | | 647 | 16,4 | 12,5 | 72,1 | 485,9 | | |
| Уплотненный полдник | ПИОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) | 60 | 1,0 | 1,9 | 6,2 | 47,8 | 324 | 2011 |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 70/30 | 12,0 | 16,4 | 12,7 | 257,0 | ТТК №61, 354 | 2011 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 130 | 7,0 | 4,8 | 32,0 | 203,0 | 166 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 | 372 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,4 | 0,4 | 29,2 | 137,8 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 530 | 24,5 | 23,6 | 101,0 | 731,6 | | |
| Всего за день: | | | 56,3 | 46,1 | 244,5 | 1 652,6 | | |

Повар _____



Согласовываю

Заведующий *В. Васильев*

МОУ *д/с № 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 1 Вариант 5 | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) | | | | | | | |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 7,8 | 5,5 | 29,0 | 197,6 | ТТК №104 | |
| | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,1 | 103,1 | 395 | 2011 |
| Итого за завтрак | | 30/5/20 | 2,3 | 3,7 | 27,4 | 156,7 | 2 | 2011 |
| | | 435 | 13,2 | 11,6 | 73,5 | 457,4 | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | | | | |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 399 | 2011 |
| | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | | | | | | | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б | 50 | 0,8 | 2,4 | 4,5 | 44,1 | 20 | 2011 |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 180 | 2,3 | 2,1 | 13,9 | 85,2 | ТТК №87 | |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 150 | 28,9 | 31,2 | 24,8 | 499,1 | ТТК №67 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 | 383 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | | |
| Итого за обед | | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | |
| | | 630 | 36,9 | 36,2 | 99,8 | 879,0 | | |
| Уплотненный полдник | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | | | | | | | |
| | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 50 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 59,5 | | |
| | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 70 | 9,5 | 6,9 | 6,8 | 135,8 | ТТК №77 | |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 130 | 2,8 | 4,1 | 15,9 | 116,8 | 151 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 180 | 0,6 | 0,3 | 18,1 | 88,3 | 398 | 2011 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | |
| Всего за день: | | 470 | 17,0 | 16,0 | 64,8 | 495,1 | | |
| Повар | | | 68,1 | 64,0 | 257,7 | 1 914,9 | | |



Согласовываю

Заведующий

И.В. Васильева И.В.

МОУ

г/с № 183

САД № 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 2 | | | | | | | | |
| Вариант 6 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) | | | | | | | |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 7,3 | 4,2 | | | | |
| | БАТОН | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 31,4 | 191,3 | ТТК №83 | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 2,3 | 0,9 | 10,0 | 41,7 | 393 | 2011 |
| Итого за завтрак | | 10 | 2,3 | 3,0 | 15,4 | 78,6 | | |
| | | 417 | 12,1 | 8,1 | 56,8 | 36,4 | 7 | 2011 |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) | | | | | 348,0 | | |
| 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 СОЛЕНЫЙ | | | | | | | |
| | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 | | |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 180 | 2,7 | 2,1 | 14,5 | 89,2 | ТТК №88 | |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 140/50 | 13,2 | 13,1 | 13,4 | 234,4 | ТТК №75 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 200 | 0,0 | 0,0 | 15,5 | 61,9 | 376 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | | |
| Итого за обед | | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | | |
| | | 720 | 23,4 | 16,0 | 90,6 | 612,4 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 150/50 | 19,1 | 18,1 | 39,7 | 404,3 | ТТК №152, 350 | 2011 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 467 | 2011 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 467 | 24,9 | 22,1 | 88,3 | 659,3 | | |
| Всего за день: | | | 61,2 | 47,0 | 254,7 | 1 710,9 | | |

Повар _____



Согласовываю

Заведующий

В.р. Васильева И.А.

МОУ

д/с № 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 2 | | | | | | | | |
| Вариант 7 | | | | | | | | |
| Завтрак | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 59,5 | | |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 15,3 | 18,9 | 2,9 | 249,4 | ТТК №72 | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | | |
| Итого за завтрак | | 430 | 18,7 | 24,3 | 32,0 | 426,9 | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 399 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | | |
| Обед | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ | 50 | 0,6 | 0,0 | 1,2 | 6,8 | | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180/25 | 6,6 | 6,3 | 12,8 | 134,6 | ТТК №202 | |
| | МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 150/30 | 15,2 | 9,0 | 33,5 | 297,2 | ТТК №64, 348 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 | 372 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | |
| Итого за обед | | 655 | 25,1 | 15,8 | 85,4 | 606,2 | | |
| Уплотненный полдник | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ | 70 | 11,3 | 4,4 | 2,1 | 97,7 | ТТК №73 | |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,7 | 3,9 | 18,5 | 124,4 | 321 | 2011 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 200 | 3,0 | 2,5 | 15,6 | 97,3 | 394 | 2011 |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | | |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,4 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 450 | 20,8 | 13,7 | 66,5 | 481,4 | | |
| Всего за день: | | | 65,6 | 54,0 | 203,5 | 1 597,9 | | |

Повар _____



Согласовываю

Заведующий

В.В. Вайсман

МОУ

д/с №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 2 Вариант 8 | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) | 180 | 7,8 | 5,5 | 29,0 | 197,6 | ТТК №104 | |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,6 | 3,0 | 15,0 | 101,9 | 397 | 2011 |
| | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | | |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 45 | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 | 213 | 2011 |
| Итого за завтрак | | 425 | 18,4 | 14,1 | 54,6 | 420,5 | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 368 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 50 | 0,8 | 2,4 | 4,5 | 44,1 | 20 | 2011 |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ | 180/5 | 2,0 | 4,5 | 6,6 | 78,7 | ТТК №47 | |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 17,8 | 16,7 | 15,6 | 287,3 | ТТК №7 | |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | |
| Итого за обед | | 622 | 23,4 | 24,0 | 53,7 | 533,4 | | |
| Уплотненный полдник | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) | 70/30 | 10,3 | 12,4 | 11,0 | 205,3 | ТТК №65 | |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 130 | 4,9 | 4,4 | 31,1 | 188,4 | 205 | 2011 |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,6 | 0,3 | 18,1 | 88,3 | 398 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | | |
| | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ | 50 | 3,5 | 5,3 | 26,8 | 169,1 | 478 | 2011 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 510 | 23,1 | 22,7 | 112,1 | 769,5 | | |
| Всего за день: | | | 65,7 | 61,6 | 239,4 | 1 814,6 | | |

Повар _____



Согласовываю

Заведующий Вр - Васильева И.А.

МОУ д/с № 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 рецептов |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 Вариант 9 | Завтрак | | | | | | | |
| | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) | | | | | | | |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 8,3 | 4,2 | 35,7 | 213,4 | ТТК №105 | |
| | БАТОН | 180 | 5,0 | 4,4 | 8,3 | 94,3 | 400 | 2011 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | | |
| Итого за завтрак | | 400 | 17,9 | 12,5 | 59,4 | 422,7 | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 399 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 0,7 | 2,9 | 4,1 | 45,6 | 33 | 2011 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 180/10 | 1,7 | 5,1 | 9,2 | 94,9 | ТТК №28 | |
| | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 150 | 19,6 | 11,4 | 16,9 | 276,5 | ТТК №68 | |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 | 383 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | |
| Итого за обед | | 640 | 26,9 | 19,9 | 86,8 | 667,6 | | |
| Уплотненный полдник | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) | 150/50 | 27,7 | 19,9 | 31,4 | 429,7 | ТТК №151, 351 | 2011 |
| | КЕФИР | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | 401 | 2011 |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 467 | 2011 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 450 | 37,4 | 28,7 | 68,1 | 699,8 | | |
| Всего за день: | | | 83,2 | 61,3 | 233,9 | 1 873,5 | | |

Повар _____

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

Вр. Васильева И.С.

МОУ

№ 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 рецептов |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 Вариант 10 | | | | | | | | |
| Завтрак | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | | | | | | | |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 50 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 59,5 | | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 150 | 15,3 | 18,9 | 2,9 | 249,4 | ТТК №72 | |
| | БАТОН | 200 | 3,0 | 2,5 | 15,6 | 97,3 | 394 | 2011 |
| Итого за завтрак | | 430 | 21,6 | 26,8 | 37,8 | 484,8 | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 399 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | | |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | | | | | | | |
| | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КЪБ | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 | | |
| | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 180 | 2,7 | 2,0 | 15,2 | 90,0 | ТТК №88 | |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 14,4 | 13,6 | 14,7 | 241,5 | ТТК №66 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 200 | 0,0 | 0,0 | 15,5 | 61,9 | 376 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | |
| Итого за обед | | 670 | 23,9 | 16,4 | 88,4 | 599,9 | | |
| Уплотненный полдник | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 70 | 11,6 | 15,2 | 11,0 | 234,5 | ТТК №61 | |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 150 | 8,1 | 5,6 | 36,9 | 234,4 | 166 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 450 | 22,1 | 21,0 | 72,8 | 579,3 | | |
| Всего за день: | | | 68,6 | 64,4 | 218,6 | 1 747,4 | | |

Повар _____

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

МОУ

В.В. Васильев

№ 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 Вариант 11 | Завтрак | | | | | | | | |
| | | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) | 180 | 4,3 | 4,4 | 15,0 | 118,0 | ТТК №107 | |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 2,2 | 15,4 | 92,9 | 395 | |
| | Итого за завтрак | 35/10 | 2,8 | 7,5 | 17,7 | 157,7 | 1 | 2011 | |
| | | 405 | 9,9 | 14,1 | 48,1 | 368,6 | | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 368 | 2011 | |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | | |
| Обед | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | | |
| | | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ | 50 | 0,6 | 0,0 | 1,2 | 6,8 | | |
| | | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ | 180 | 2,4 | 2,1 | 13,9 | 85,7 | ТТК №87 | |
| | | МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) | 150 | 14,8 | 7,6 | 31,5 | 272,7 | ТТК №64 | |
| | | СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,4 | 1,4 | 2,0 | 24,5 | 348 | |
| | | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 | 372 | |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 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 | |
| | | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,1 | 4,6 | 21,4 | 143,9 | 321 | |
| | | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,7 | 0,2 | 17,6 | 82,9 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 467 | 2011 | |
| Всего за день: | | 602 | 23,6 | 24,6 | 98,6 | 724,1 | | | |
| | | | 58,2 | 51,3 | 271,5 | 1 832,6 | | | |

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 3 Вариант 12 | Завтрак | | | | | | | |
| | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) | | | | | | | |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 180 | 7,3 | 4,2 | 31,4 | 191,3 | ТТК №83 | |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 45 | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 | 213 | 2011 |
| | БАТОН | 180 | 5,0 | 4,4 | 8,3 | 94,3 | 400 | 2011 |
| Итого за завтрак | | 425 | 19,3 | 14,2 | 50,3 | 406,6 | | |
| 2 Завтрак | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ | 110 | 0,7 | 0,5 | 31,9 | 137,0 | 388 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 110 | 0,7 | 0,5 | 31,9 | 137,0 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | | | | | | | |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 60 | 0,8 | 3,5 | 4,9 | 54,6 | 33 | 2011 |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 200/10 | 1,7 | 5,5 | 7,5 | 92,3 | ТТК №47 | |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 80 | 13,3 | 13,4 | 12,6 | 226,5 | ТТК №61 | |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 150 | 8,1 | 5,6 | 36,9 | 234,4 | 166 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,4 | 114,0 | 383 | 2011 |
| | Итого за обед | | 750 | 27,3 | 28,4 | 111,5 | 823,8 | |
| Уплотненный полдник | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) | 150/50 | 24,2 | 17,8 | 40,3 | 428,8 | ТТК №156, 351 | 2011 |
| | КЕФИР | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | 401 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,4 | | |
| | Итого за Уплотненный полдник | | 450 | 33,6 | 24,9 | 78,1 | 686,0 | |
| Всего за день: | | | 80,9 | 68,0 | 271,8 | 2 053,4 | | |

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 3 | | | | | | | | |
| Вариант 13 | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) | | | | | | | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 8,3 | 4,2 | 35,7 | 213,4 | ТТК №105 | |
| | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 180 | 2,7 | 2,3 | 14,0 | 87,6 | 394 | 2011 |
| Итого за завтрак | | 30/5/20 | 2,3 | 3,7 | 27,4 | 156,7 | 2 | 2011 |
| | | 415 | 13,3 | 10,2 | 77,1 | 457,7 | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | | | | |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 399 | 2011 |
| | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | | |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | | | | | | | |
| | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 | | |
| | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) | 180 | 2,7 | 2,1 | 14,5 | 89,2 | ТТК №88 | |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 70/30 | 10,3 | 12,4 | 11,0 | 205,3 | ТТК №65 | |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 130 | 2,9 | 4,9 | 12,5 | 106,9 | 336 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 180 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 | 376 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | | |
| Итого за обед | | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | |
| | | 720 | 21,9 | 20,1 | 89,2 | 636,7 | | |
| Уплотненный полдник | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | | | | | | | |
| | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 70 | 11,8 | 6,6 | 3,1 | 122,6 | ТТК №74 | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 150 | 3,2 | 4,7 | 18,3 | 134,2 | 151 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 50 | 3,5 | 5,3 | 26,8 | 169,1 | 478 | 2011 |
| Всего за день: | | 500 | 20,9 | 16,8 | 73,1 | 536,3 | | |
| | | | 57,1 | 47,3 | 259,0 | 1 714,1 | | |

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

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

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

В.В. Васильева И.С.

МОУ

г/е № 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 рецептов |
|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 3 Вариант 15 | | | | | | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) | | | | | | | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 180 | 5,3 | 4,8 | 15,1 | 125,3 | ТТК №106 | |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 | 7 | 2011 |
| | БАТОН | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,1 | 103,1 | 395 | 2011 |
| Итого за завтрак | | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | | |
| | | 430 | 13,7 | 11,4 | 52,8 | 369,6 | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) | | | | | | | |
| 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 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | | | | | | | |
| | СУП С КРУПОЙ НА К/Б | 50 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 59,5 | | |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 180 | 2,2 | 1,9 | 12,9 | 78,0 | ТТК №44 | |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 150 | 28,9 | 31,2 | 24,8 | 499,1 | ТТК №67 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 | 383 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | | |
| Итого за обед | | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | |
| | | 630 | 37,0 | 38,1 | 98,2 | 887,2 | | |
| Уплотненный полдник | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | | | | | | | |
| | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) | 70 | 11,6 | 15,2 | 11,0 | 234,5 | ТТК №61 | |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150 | 2,8 | 5,9 | 14,9 | 134,6 | 344 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | 2011 |
| | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 50 | 3,5 | 5,3 | 26,8 | 169,1 | 478 | 2011 |
| Всего за день: | | 497 | 20,4 | 26,6 | 77,8 | 650,9 | | |
| | | | 71,9 | 76,9 | 247,8 | 1 998,9 | | |

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Согласовываю
Заведующий В.В. Ващенко
МОУ № 183

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 4 | | | | | | | | |
| Вариант 16 | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) | | | | | | | |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 8,3 | 4,2 | | 213,4 | ТТК №105 | |
| | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 200 | 3,1 | 2,4 | 35,7 | 103,1 | | |
| | БАТОН | 30/5/20 | 2,3 | 3,7 | 17,1 | 156,7 | | 2011 |
| Итого за завтрак | | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | | 2011 |
| | | 455 | 15,2 | 10,9 | 90,5 | 525,6 | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | | | | | | | |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | |
| | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 368 | 2011 |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | | | | | | | |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 | | |
| | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 180 | 2,0 | 3,6 | 7,2 | 70,2 | ТТК №47 | |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 14,4 | 13,6 | 14,7 | 241,5 | ТТК №66 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 180 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 | | 2011 |
| Итого за обед | | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | |
| | | 600 | 19,4 | 17,7 | 53,8 | 455,6 | | |
| Уплотненный полдник | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | | | | | | | |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 70 | 11,8 | 6,6 | 3,1 | 122,6 | ТТК №74 | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 130 | 2,7 | 3,9 | 18,5 | 124,4 | | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | | 2011 |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 467 | 2011 |
| Всего за день: | | 490 | 21,8 | 14,6 | 80,4 | 548,4 | | |
| | | | 57,2 | 44,0 | 243,7 | 1 620,8 | | |

Повар _____



Утверждаю

Согласовываю

Заведующий

В. Васильев И. С.

МОУ

г/с №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 рецептов |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 4 | | | | | | | | |
| Вариант 17 | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) | | | | | | | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 2,7 | 7,2 | 28,4 | 196,2 | ТТК №102 | |
| | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 180 | 2,7 | 2,3 | 14,0 | 87,6 | 394 | 2011 |
| Итого за завтрак | | 30/5/10 | 4,4 | 6,7 | 14,6 | 141,6 | 3 | 2011 |
| | | 405 | 9,8 | 16,2 | 57,0 | 425,4 | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ | | | | | | | |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 399 | 2011 |
| | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | | | | | | | |
| | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | 50 | 0,8 | 2,4 | 4,5 | 44,1 | 20 | 2011 |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) | 180/5 | 1,3 | 4,3 | 7,1 | 75,4 | ТТК №200 | |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 70/30 | 11,5 | 13,1 | 8,3 | 203,3 | ТТК №60 | |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 130 | 4,9 | 4,4 | 31,1 | 188,4 | 205 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 | 383 | 2011 |
| Итого за обед | | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | |
| | | 685 | 21,2 | 24,6 | 93,7 | 695,4 | | |
| Уплотненный полдник | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | | | | | | | |
| | КЕФИР | 150/60 | 28,1 | 21,3 | 30,1 | 439,7 | ТТК №151, 350 | 2011 |
| | БАТОН | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | 401 | 2011 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | | |
| Всего за день: | | 480 | 39,0 | 30,3 | 80,8 | 772,4 | | |
| Повар | | | 71,0 | 71,3 | 251,1 | 1 976,6 | | |

Повар _____

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

Др. Васильева

МОУ

№ 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 рецептов |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 4 | | | | | | | | |
| Вариант 18 | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) | 180/5 | 7,8 | 5,5 | 28,5 | 195,7 | ТТК №104 | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 | 7 | 2011 |
| Итого за завтрак | БАТОН | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | | |
| | | 420 | 12,1 | 9,2 | 51,2 | 337,0 | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 368 | 2011 |
| | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 399 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 400 | 1,8 | 1,0 | 38,6 | 174,6 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 0,7 | 2,9 | 4,1 | 45,6 | 33 | 2011 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА К/Б | 180 | 4,7 | 3,9 | 13,6 | 110,3 | ТТК №87 | |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 28,9 | 31,2 | 24,8 | 499,1 | ТТК №67 | |
| | КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 | 372 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | |
| Итого за обед | | 610 | 37,9 | 38,5 | 85,8 | 848,2 | | |
| Уплотненный полдник | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) | 70/30 | 10,3 | 12,4 | 11,0 | 205,3 | ТТК №65 | |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 130 | 4,9 | 4,4 | 31,1 | 188,4 | 205 | 2011 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | |
| | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА | 50 | 4,0 | 3,0 | 29,6 | 160,9 | 473 | 2011 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 497 | 20,9 | 19,9 | 91,4 | 642,3 | | |
| Всего за день: | | | 72,7 | 68,6 | 267,0 | 2 002,1 | | |

Повар _____



Согласовываю

Заведующий Э.В. Васильева

МОУ д/с № 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 рецептов |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 4 | | | | | | | | |
| Вариант 19 | | | | | | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180 | 5,2 | 4,3 | 17,5 | 131,1 | ТТК №85 | |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,0 | 4,4 | 8,3 | 94,3 | 400 | 2011 |
| | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40/5/15 | 6,4 | 8,1 | 19,5 | 182,3 | 3 | 2011 |
| Итого за завтрак | | 420 | 16,6 | 16,8 | 45,3 | 407,7 | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 399 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | | |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 | | |
| | СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ | 180 | 2,2 | 2,0 | 12,2 | 77,2 | ТТК №44 | |
| | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 150/50 | 11,0 | 9,6 | 29,2 | 263,1 | ТТК №79, 350 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 | 376 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | |
| Итого за обед | | 670 | 17,7 | 12,2 | 83,0 | 530,2 | | |
| Уплотненный полдник | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 150/50 | 24,3 | 18,8 | 38,6 | 432,4 | ТТК №156, 350 | 2011 |
| | КЕФИР | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | 401 | 2011 |
| | БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 | | |
| | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ | 50 | 3,5 | 5,3 | 26,8 | 169,1 | 478 | 2011 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 500 | 37,2 | 30,5 | 98,9 | 835,3 | | |
| Всего за день: | | | 72,5 | 59,7 | 246,8 | 1 856,6 | | |

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 4 | | | | | | | | |
| Вариант 20 | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) | 180 | 8,3 | 4,2 | 35,7 | 213,4 | ТТК №105 | |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,1 | 103,1 | 395 | 2011 |
| | БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 | | |
| Итого за завтрак | | 430 | 15,2 | 8,1 | 78,5 | 447,5 | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 368 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | |
| Обед | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 59,5 | | |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ | 180 | 2,0 | 3,7 | 8,8 | 78,5 | ТТК №28 | |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 70 | 11,6 | 15,2 | 11,0 | 234,5 | ТТК №61 | |
| | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) | 150 | 2,8 | 5,9 | 14,9 | 134,6 | 344 | 2011 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 | 383 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | |
| Итого за обед | | 700 | 22,4 | 29,9 | 96,4 | 762,3 | | |
| Уплотненный полдник | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ | 50 | 0,6 | 0,0 | 1,2 | 6,8 | | |
| | СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ | 120/50 | 17,0 | 25,3 | 22,7 | 392,0 | ТТК №59, 355 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 450 | 20,0 | 25,5 | 48,8 | 509,2 | | |
| Всего за день: | | | 58,4 | 64,3 | 242,7 | 1 810,2 | | |

Повар _____