

Утверждено



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборный рецепт
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 1</b>								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2011
		420	9,7	14,4	45,8	361,1		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
<b>Обед</b>								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		630	26,1	21,7	79,5	624,4		
<b>Полдник</b>								
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА. ДЖЕМА. ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
Итого за Полдник		250	4,2	3,9	57,3	281,3		
<b>Ужин</b>								
	КОЛЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62	
	ШОРЕ-КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ. ВАРЕНЬЕМ-ДЖЕМОМ. ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Итого за Ужин		450	18,1	15,8	64,9	480,1		
<b>2 Ужин</b>								
	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			64,2	60,4	274,1	1922,8		
Повар	<i>Людмила С.</i>							



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

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

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

Повар *Людмила Сит*



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 2,4 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 День 3	Завтрак	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	
		445	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
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		2011
		180/10	1,7	5,1	9,2	94,3	ТТК №28	
		150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК №79	
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		647	16,4	12,5	72,1	485,9		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		2011
		200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	
		250	6,8	7,4	52,8	305,8		
Итого за Полдник	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
		70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	
		130	7,0	4,8	32,0	203,0	166	
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
		60	4,4	0,4	29,2	137,8		
Итого за Ужин	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	530	24,5	23,6	101,0	731,6		
2 Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Итого за 2 ужина			68,2	57,9	304,3	2 050,9		
Всего за день:								

Повар *Людмила Сидорова*



### ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	г	г			
Неделя 1									
День 4									
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ПРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393		2011
Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3		2011
		437	11,9	12,9	44,6	349,3			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399		2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед									
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1			
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б ТТК №87	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №87		
	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65		
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205		2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376		2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		730	24,7	21,2	99,3	701,6			
Полдник									
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473		2011
Итого за Полдник	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383		2011
		250	4,1	3,0	58,0	274,9			
Ужин									
	КОГЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62		
	ЩОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321		2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393		2011
Итого за Ужин	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9			
		442	17,8	16,8	63,1	481,9			
2 Ужин									
	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401		2011
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Всего за день:			64,6	58,5	291,6	1 983,6			

Повар *Доржиевичева Сч*





Утверждено



Согласовываю  
Заведующий  
МОМФ

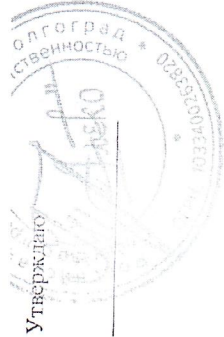
**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецепту
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 6</b>								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7.3	4.2	31.4	191.3	ТТК №83	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	393	2011
	БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6		
Итого за завтрак	СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7	10	2.3	3.0	0.0	36.4	7	2011
		417	12.1	8.1	56.8	348.0		
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	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5		
	СУПС МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88	180	2.7	2.1	14.5	89.2	ТТК №88	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/50	13.2	13.1	13.4	234.4	ТТК №75	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0.0	0.0	15.5	61.9	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4		
Итого за обед		720	23.4	16.0	90.6	612.4		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4.1	3.9	28.9	167.3	467	2011
Итого за Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0.1	0.0	9.8	39.4	392	2011
		250	4.2	3.9	38.7	206.7		
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВОЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/60	19.3	18.7	40.4	413.6	ТТК №152, 350	2011
	ТТК №152/№350	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	393	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	45	3.3	0.3	21.9	103.4		
Итого за Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	452	22.8	19.0	72.3	558.7		
2 Ужин	КЕФИР №401	180						
Итого за 2 ужин		180	5.1	4.4	7.0	92.5	401	2011
Всего за день:		180	5.1	4.4	7.0	92.5		
Повар			68.4	52.2	284.4	1 909.5		

Повар *Дорджиева Сн*



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г			
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1.0	4.5	3.9	59.5	
		150	15.3	18.9	2.9	249.4	ТТК №72
		190/10	0.1	0.0	9.8	39.4	392
		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	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	
		180/25	6.6	6.3	12.8	134.6	ТТК №202
		150/30	15.2	9.0	33.5	297.2	ТТК №64, 348
		180	0.1	0.1	20.9	86.0	372
		40	2.6	0.4	17.0	81.6	
		655	25.1	15.8	85.4	606.2	
Итого за обед							
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	
		200	0.7	0.3	20.1	98.1	398
		250	4.5	5.2	57.3	306.6	
Итого за Полдник							
Ужин	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	70	11.3	4.4	2.1	97.7	ТТК №73
		150	3.1	4.6	21.4	143.9	321
		200	3.0	2.5	15.6	97.3	394
		40	3.0	1.2	20.6	104.8	
		460	20.4	12.7	59.7	443.7	
Итого за Ужин							
2 Ужин	КЕФИР №401						
Итого за 2 ужин		180	5.1	4.4	7.0	92.5	2011
Всего за день:		180	5.1	4.4	7.0	92.5	
Повар	Сору меева Сч		74.8	62.6	261.0	1 959.3	



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г			
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за завтрак	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213
		425	18,4	14,1	54,6	420,5	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКочанной КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО	180/5	2,0	4,5	6,6	78,7	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	0,0	10,0	41,7	393
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
		622	23,4	24,0	53,7	533,4	
Полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478
Итого за Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
		250	3,6	5,3	36,6	208,5	
Ужин	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ПИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
Итого за Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
		460	19,6	17,4	85,3	600,4	
2 ужины	КЕФИР №401						
Итого за 2 ужины		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Итого:		70,9	66,0	256,2	1946,5		

Подпись *Людмила С.*





Утверждено

Согласовано  
Замещающий  
МОУ

ЗАВЕДУЮЩИЙ  
МОУ «СКОГО САДА И 82»

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
		180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
		30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
Итого за завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	400	17,9	12,5	59,4	422,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
		180/10	1,7	5,1	9,2	94,9	ТТК №28	
		150	19,6	11,4	16,9	276,5	ТТК №68	
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	640	26,9	19,9	86,8	667,6		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	250	4,2	3,9	38,7	206,7		
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/60	27,9	20,3	32,5	438,2	ТТК №151,	2011
		200	0,7	0,3	20,1	98,1	351	2011
Итого за Ужин	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	40	3,1	0,2	20,1	94,7	398	2011
		450	31,7	20,8	72,7	631,0		
2 Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ							
Итого за 2 ужина	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:		86,8	61,7	284,2	2 103,9			

Повар *Людмила Су*

Утверждаю



Согласовано  
Заведующий  
МБУ

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

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

Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15.3	18.9	2.9	249.4	ТТК №72	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3.0	2.5	15.6	97.3	394	2011
	БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>21.6</b>	<b>26.8</b>	<b>37.8</b>	<b>484.8</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ. СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>		
<b>Обед</b>								
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б ТТК №88	180	2.7	2.0	15.2	90.0	ТТК №88	
	ПИЦЦА. ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14.4	13.6	14.7	241.5	ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0.0	0.0	15.5	61.9	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4		
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>23.9</b>	<b>16.4</b>	<b>88.4</b>	<b>599.9</b>		
<b>Полдник</b>								
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3.1	2.4	17.0	103.1	395	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>6.9</b>	<b>7.3</b>	<b>54.2</b>	<b>311.6</b>		
<b>Ужин</b>								
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ. ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ. ТТК №61	70	11.6	15.2	11.0	234.5	ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150	8.1	5.6	36.9	234.4	166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ. ВАРЕНЬЕМ. ДЖЕМОМ. МЕЛОМ. ПОВИДЛОМ	190/10	0.1	0.0	9.8	39.4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0		
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>22.1</b>	<b>21.0</b>	<b>72.8</b>	<b>579.3</b>		
<b>2 ужин</b>								
	КЕФИР №401	180	5.1	4.4	7.0	92.5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>80.6</b>	<b>76.1</b>	<b>279.8</b>	<b>2 151.5</b>		

Повар *Л.Ф. Мухоморова С.И.*

Утверждено



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ «МОЛОДОГО САДА» № 382



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

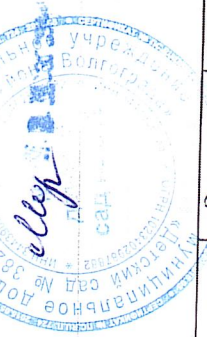
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	180	4.3	4.4	15.0	118.0	ТТК №107	
		180	2.8	2.2	15.4	92.9	395	2011
		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) №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	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0.6	0.0	1.2	6.8		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	2.4	2.1	13.9	85.7	ТТК №87	
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150	14.8	7.6	31.5	272.7	ТТК №64	
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0.4	1.4	2.0	24.5	348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0.1	0.1	20.9	86.0	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0		
Итого за обед		670	23.9	11.8	105.8	648.7		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4.1	3.9	28.9	167.3	467	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0.1	0.0	28.4	114.0	383	2011
Итого за Полдник		250	4.2	3.9	57.3	281.3		
Ужин	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50	1.1	2.4	5.6	49.9	54	2011
	КОГЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№6355	70/50	12.4	13.5	15.1	238.4	ТТК №62, 355	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3.1	4.6	21.4	143.9	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9		
Итого за Ужин		552	19.5	20.7	69.7	556.8		
2 Ужин	КЕФИР №401	180	5.1	4.4	7.0	92.5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5.1	4.4	7.0	92.5		
Всего за день:			63.4	55.7	306.9	2 039.1		

Повар *Корюшенин С.*



Согласовано  
Заведующий  
МОУ МОУ ДОШКОЛЬНОГО САДА № 82



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

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

Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборные рецензии
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 12</b>								
<b>Завтрак</b>								
	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
<b>Итого за завтрак</b>		425	19,3	14,2	50,3	406,6		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Итого за 2 завтрак</b>		110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
<b>Обед</b>								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК	200/10	1,7	5,5	7,5	92,3	ТТК №47	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	80	13,3	13,4	12,6	226,5	ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
<b>Итого за обед</b>		750	27,3	28,4	111,5	823,8		
<b>Полдник</b>								
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
<b>Итого за Полдник</b>		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	250	3,9	4,9	47,0	247,9		
<b>Ужин</b>								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351	150/60	24,4	18,2	41,4	437,3	ТТК №156, 351	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4		
<b>Итого за Ужин</b>		452	27,9	18,5	73,3	582,4		
<b>2 Ужин</b>								
	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 Ужин</b>		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
<b>Всего за день:</b>			84,2	70,9	321,0	2 290,2		

Повар *Людмила Сн*



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 13</b>								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
		415	13,3	10,2	77,1	457,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за обед		720	21,9	20,1	89,2	636,7		
Полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	162,1	478	2011
Итого за Полдник	НАШИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200	0,7	0,3	20,1	98,1	398	2011
		250	4,2	5,6	46,9	267,2		
Ужин	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150	3,2	4,7	18,3	134,2	151	2011
	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		
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	162,1	478	2011
Итого за Ужин		450	20,9	16,8	73,1	536,3		
2 Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Итого за 2 Ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			66,4	57,3	312,9	2 073,8		
Повар	<i>Хорошева С.</i>							



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 14</b>								
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
<b>Итого за завтрак</b>		420	17,9	24,0	26,9	400,7		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б ТТК №28	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
<b>Итого за обед</b>		660	20,0	17,4	71,0	533,3		
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
<b>Итого за Полдник</b>		250	4,2	3,9	38,7	206,7		
<b>Ужин</b>	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	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	71,0		
<b>Итого за Ужин</b>		490	20,4	20,4	78,2	600,9		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
<b>Всего за день:</b>		68,6	70,3	241,4	1917,5			

Повар *Воронцова С.А.*

Утверждаю



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106 СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БАТОН	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
		10	2,3	3,0	0,0	36,4		7
		200	3,1	2,4	17,1	103,1		395
		40	3,0	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак		430	13,7	11,4	52,8	369,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2		2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ СУП С КРУПОЙ НА КВ ТТК №44 ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44	
		150	28,9	3,2	24,8	499,1	ТТК №67	
		180	0,1	0,0	25,7	102,6		383
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		630	37,0	38,1	98,2	887,2		
Полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
		200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
		250	6,5	7,8	42,4	266,4		
Ужин	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
		150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
		35	2,7	0,2	17,6	82,9		
Итого за ужин		452	17,3	21,3	53,5	493,7		
2 ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:		80,4	83,8	272,9	2 200,6			

Повар *Дарьяна С.*



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прим пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 16</b>							
Завтрак	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
Итого за завтрак	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	455	15,2	10,9	90,5	525,6		
2 Завтрак	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	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №47	
	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
Итого за обед	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	600	19,4	17,7	53,8	455,6		
Полдник	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
Итого за Полдник	250	4,2	3,9	57,3	281,3		
Ужин	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за Ужин	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	460	18,1	11,4	54,4	400,6		
2 Ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Итого за 2 Ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:		62,8	49,1	282,0	1 846,8		
Шпар							

Курасова С.





Согласовано  
Заведующий **САВЕЛУЮННИ**  
МОУ № 37 **КОЖЕГО САДА № 382**



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 17</b>								
Завтрак	КАША вязкая молочная (рисовая) ТТК №102	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102	
	Чай с молоком или сливками №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
Итого за завтрак	БУТЕРБРОД с сыром №3	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	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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	БОРЩ со сметаной ТТК №200	180/5	1,3	4,3	7,1	75,4	ТТК №200	
	ФРИКАДЕЛКИ в соусе (говядина) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	КИСЕЛЬ из повидла. ДЖЕМА. ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
Итого за обед	ХЛЕБ ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		685	21,2	24,6	93,7	695,4		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
	Чай с сахаром. вареньем, джемом, медом. повидлом	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за Полдник		250	3,9	4,9	47,0	247,9		
Ужин	ЗАПЕКАНКА из творога с соусом молочным ТТК №151/№350	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 350	2011
	Чай с лимоном №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
Итого за Ужин	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
		452	31,7	22,6	63,2	599,3		
2 ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			72,7	72,9	287,5	2 143,9		
Повар	<i>Курочкина С.И.</i>							



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 18</b>								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	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
Итого за завтрак	СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5		
		400	12,1	9,2	51,2	337,0		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		400	1,8	1,0	38,6	174,6		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУБ ТТК №87	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №87	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		620	38,0	39,1	86,6	857,2		
Полдник	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
Итого за Полдник	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА. ДЖЕМА. ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
		250	4,1	3,0	58,0	274,9		
Ужин	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
Итого за Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		447	16,9	16,9	61,8	481,4		
2 Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			78,0	73,6	303,2	2 217,6		

Повар *Борисова С.*





Согласовано  
Заведующий  
МОУ ДОУ «Детский сад № 382»

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Неделя 4</b>						
<b>День 20</b>						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	3,1	2,4	17,1	103,1	395
	БАТОН	3,8	1,5	25,7	131,0	
Итого за завтрак		15,2	8,1	78,5	447,5	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	0,8	0,8	19,0	91,2	368
Итого за 2 завтрак		0,8	0,8	19,0	91,2	2011
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	1,0	4,5	3,9	59,5	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	2,8	5,9	14,9	134,6	344
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	0,1	0,0	25,7	102,6	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за обед		22,4	29,9	96,4	762,3	
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	3,8	4,9	37,2	208,5	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	3,0	2,5	15,6	97,3	394
Итого за Полдник		6,8	7,4	52,8	305,8	
Ужин	ЛОМТОРЫ СОЛЕННЫЕ	0,6	0,0	1,2	6,8	
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №59/№355	17,0	25,3	22,7	392,0	ТТК №59, 355
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,3	0,2	15,1	71,0	
Итого за Ужин		20,0	25,5	48,8	509,2	
2 Ужин	КЕФИР №401	5,1	4,4	7,0	92,5	401
Итого за 2 Ужин		5,1	4,4	7,0	92,5	2011
Всего за день:		70,3	76,1	302,5	2 208,5	

Повар *Кочушова С.*