

Утверждаю

Согласовываю

Заведующий

МОУ



## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Лето-Весна

**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>День 1</b>                       |   |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | 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                         |              |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>350</b>   | <b>9,4</b>       | <b>7,7</b>  | <b>45,4</b>  | <b>312,6</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>                         | 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                            |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>520</b>   | <b>23,5</b>      | <b>21,6</b> | <b>60,1</b>  | <b>531,9</b>                  |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | 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             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>415</b>   | <b>13,7</b>      | <b>15,3</b> | <b>69,9</b>  | <b>456,7</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>47,5</b>      | <b>44,8</b> | <b>193,1</b> | <b>1 376,3</b>                |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

МОУ



## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Лето-Весна

**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>День 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 \_\_\_\_\_

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий



МОУ

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Лето-Весна

### 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>День 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 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>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 СВЕЖИЙ   | 30           | 0,2              | 0           | 0,8          | 4,2                           |               |                  |
|                                     | 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

МОУ



## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Лето-Весна

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>День 4</b>                       |  |              |                  |             |               |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106                     | 150          | 4,4              | 4,1         | 12,5          | 106,5                         | ТТК №106     |                  |
|                                     | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                                | 150          | 2,6              | 2,3         | 11,2          | 76,2                          | 394          | 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>12</b>        | <b>9,4</b>  | <b>49,4</b>   | <b>331,4</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>                         |  |              |                  |             |               |                               |              |                  |
|                                     | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ  | 30           | 0,3              | 0,1         | 1,1           | 7,2                           |              |                  |
|                                     | 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                                     | 130          | 15,4             | 14,5        | 13,5          | 249,0                         | 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                            |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>510</b>   | <b>20,43</b>     | <b>19,5</b> | <b>50,42</b>  | <b>467,7</b>                  |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          |  |              |                  |             |               |                               |              |                  |
|                                     | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИЙ) ТТК №151/№351 | 130/40       | 16               | 12          | 28,3          | 357,1                         | ТТК №151/351 | 2011             |
|                                     | КЕФИР №401   | 180          | 5,1              | 4,4         | 7             | 92,5                          | 401          | 2011             |
|                                     | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473  | 50           | 4                | 3           | 29,6          | 160,9                         | 473          | 2011             |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |  | <b>400</b>   | <b>25,1</b>      | <b>19,4</b> | <b>64,9</b>   | <b>610,5</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>58,33</b>     | <b>49,1</b> | <b>183,72</b> | <b>1500,8</b>                 |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий



МОУ

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Лето-Весна

**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>День 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          | 2011             |
|                                     | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2           | 30/5/20      | 2,3              | 3,7         | 27,4         | 156,7                         | 2            | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>355</b>   | <b>11</b>        | <b>10,1</b> | <b>62,2</b>  | <b>387,2</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             |
|                                     | 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>                |  | <b>520</b>   | <b>17,9</b>      | <b>20,5</b> | <b>100,4</b> | <b>617,5</b>                  |              |                  |
| <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 подлник</b> |  | <b>410</b>   | <b>10,7</b>      | <b>12,6</b> | <b>54,4</b>  | <b>365,9</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>40,5</b>      | <b>43,4</b> | <b>234,7</b> | <b>1445,7</b>                 |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий



МОУ

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Лето-Весна

**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>День 6</b>                       |   |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83                                    | 150          | 6,1              | 3,4         | 26,8         | 163                           | ТТК №83       |                  |
|                                     | МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №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>15,4</b>      | <b>10,1</b> | <b>59,5</b>  | <b>390,3</b>                  |               |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371                                   | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          | 371           | 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 СВЕЖИЙ   | 30           | 0,2              | 0           | 0,8          | 4,2                           |               |                  |
|                                     | СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201                  | 150/15/10    | 1,8              | 3,8         | 9,2          | 81,3                          | ТТК №201      |                  |
|                                     | 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                         |               |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>585</b>   | <b>16,3</b>      | <b>14,9</b> | <b>76,7</b>  | <b>517,8</b>                  |               |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | 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                            |               |                  |
|                                     | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458  | 75           | 5                | 2,8         | 52,7         | 256,4                         | 458           | 2011             |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |   | <b>425</b>   | <b>17</b>        | <b>21,2</b> | <b>113,6</b> | <b>677</b>                    |               |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>49,5</b>      | <b>47</b>   | <b>268,8</b> | <b>1676,3</b>                 |               |                  |

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий



МОУ

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Лето-Весна

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/>День 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                          | 392          | 2011             |
|                                     | БАТОН   | 30           | 2,3              | 0,9          | 15,4          | 78,6                          |              |                  |
| <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 СВЕЖИЕ   | 30           | 0,3              | 0,1          | 1,1           | 7,2                           |              |                  |
|                                     | 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>11,9</b>  | <b>72,1</b>   | <b>495,5</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>38,04</b> | <b>182,24</b> | <b>1265,57</b>                |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

Согласовываю

Заведующий

МОУ

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Лето-Весна

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>День 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>384,9</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 СВЕЖИЙ  | 30           | 0,2              | 0           | 0,8          | 4,2                           |              |                  |
|                                     | 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 \_\_\_\_\_



Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

МОУ



## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Лето-Весна

**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/>День 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 \_\_\_\_\_

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий



МОУ

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Лето-Весна

**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/>День 10</b>         |   |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| <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 СВЕЖИЙ   | 30           | 0,2              | 0           | 0,8          | 4,2                           |              |                  |
|                                     | 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 *М. М. Мухоморова*

МОУ *детский сад № 333*

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Лето-Весна

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<br/>День 11</b>         |  |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107                   | 150          | 3,5              | 3,9         | 12,3         | 100,8                         | ТТК №107     |                  |
|                                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395                            | 150          | 2,3              | 1,8         | 11,4         | 71,3                          | 395          | 2011             |
|                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7  | 5            | 1,2              | 1,5         | 0            | 17,7                          | 7            | 2011             |
|                                     | БАТОН  | 45           | 3,4              | 1,3         | 23,1         | 117,9                         |              |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>350</b>   | <b>10,4</b>      | <b>8,5</b>  | <b>46,8</b>  | <b>307,7</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>                         | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ  | 30           | 0,3              | 0,1         | 1,1          | 7,2                           |              |                  |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87                        | 150          | 2,1              | 2,3         | 11,7         | 75,8                          | ТТК №87      |                  |
|                                     | МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64             | 150          | 14,8             | 7,6         | 31,5         | 272,7                         | ТТК №64      |                  |
|                                     | 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>                |  | <b>520</b>   | <b>20,1</b>      | <b>10,4</b> | <b>80,2</b>  | <b>515,7</b>                  |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54              | 30           | 0,4              | 1,5         | 2,3          | 24,6                          | 54           | 2011             |
|                                     | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №62/№354 | 50/30        | 6,5              | 9,2         | 9,9          | 132,6                         | ТТК №62, 354 | 2011             |
|                                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                                     | 110          | 2,3              | 3,3         | 15,6         | 104,9                         | 321          | 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 ВАНИЛЬНАЯ №467                                     | 50           | 4,1              | 3,9         | 28,9         | 167,3                         | 467          | 2011             |
| <b>Итого за уплотненным полдник</b> |  | <b>487</b>   | <b>15</b>        | <b>18</b>   | <b>79,7</b>  | <b>518,5</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>46,3</b>      | <b>37,7</b> | <b>225,7</b> | <b>1433,1</b>                 |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий



МОУ

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Лето-Весна

**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 3<br/>День 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 \_\_\_\_\_

Утверждаю

Согласовываю

Заведующий

МОУ



## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Лето-Весна

**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<br/>День 13</b>         |   |              |                  |             |             |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | 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                           |              |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>360</b>   | <b>13,6</b>      | <b>7,4</b>  | <b>63,8</b> | <b>387,4</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 СВЕЖИЙ   | 30           | 0,2              | 0           | 0,8         | 4,2                           |              |                  |
|                                     | 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                            |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>590</b>   | <b>15,9</b>      | <b>14,7</b> | <b>78,2</b> | <b>496,4</b>                  |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | 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             |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |   | <b>430</b>   | <b>14</b>        | <b>17,4</b> | <b>63,3</b> | <b>437,5</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>44,4</b>      | <b>39,7</b> | <b>223</b>  | <b>1396,4</b>                 |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

Согласовываю

Заведующий

МОУ



## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Лето-Весна

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 3<br/>День 14</b>         |   |              |                  |             |               |                               |               |                  |
| <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       |                  |
|                                     | КАКАО С МОЛОКОМ №397                                    | 160          | 3,2              | 2,7         | 13,12         | 90,35                         | 397           | 2011             |
|                                     | БАТОН   | 40           | 3                | 1,2         | 20,6          | 104,8                         |               |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>360</b>   | <b>14,9</b>      | <b>15</b>   | <b>42,52</b>  | <b>411,15</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 СВЕЖИЕ   | 30           | 0,3              | 0,1         | 1,1           | 7,2                           |               |                  |
|                                     | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б ТТК №28             | 150          | 1,5              | 3           | 7,1           | 62,4                          | ТТК №28       |                  |
|                                     | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7                              | 150          | 17,8             | 16,7        | 15,6          | 287,3                         | ТТК №7        |                  |
|                                     | 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>                |   | <b>520</b>   | <b>22,5</b>      | <b>20,2</b> | <b>59,7</b>   | <b>516,9</b>                  |               |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК № 32/№350 | 100/40       | 8,9              | 10,6        | 17,1          | 213,5                         | ТТК № 32, 350 | 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                         | 467           | 2011             |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |   | <b>400</b>   | <b>15,8</b>      | <b>15</b>   | <b>78,7</b>   | <b>538</b>                    |               |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>54,1</b>      | <b>50,4</b> | <b>198,62</b> | <b>1541,15</b>                |               |                  |

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий



МОУ

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Лето-Весна

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<br/>День 15</b>         |   |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106  | 150          | 4,4              | 4,1         | 12,5         | 108,5                         | ТТК №106     |                  |
|                                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395             | 150          | 2,3              | 1,8         | 11,4         | 71,3                          | 395          | 2011             |
|                                     | БАТОН                                       | 45           | 3,4              | 1,3         | 23,1         | 117,9                         |              |                  |
|                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                           | 5            | 1,2              | 1,5         | 0            | 17,7                          | 7            | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>350</b>   | <b>11,3</b>      | <b>8,7</b>  | <b>47</b>    | <b>313,4</b>                  |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371               | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          | 371          | 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>                         | 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                            |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>500</b>   | <b>16,2</b>      | <b>20,7</b> | <b>88,5</b>  | <b>564,8</b>                  |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | 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                            |              |                  |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478                        | 50           | 3,5              | 5,3         | 26,8         | 169,1                         | 478          | 2011             |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |   | <b>427</b>   | <b>13,5</b>      | <b>18,2</b> | <b>72,7</b>  | <b>500,86</b>                 |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>41,8</b>      | <b>48,4</b> | <b>227,2</b> | <b>1470,26</b>                |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю

Согласовываю

Заведующий

МОУ



## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Лето-Весна

**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<br/>День 16</b>         |   |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105                      | 150          | 7                | 3,5         | 29,1         | 175,1                         | ТТК №105     |                  |
|                                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395                       | 150          | 2,3              | 1,8         | 11,4         | 71,3                          | 395          | 2011             |
|                                     | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2                    | 30/5/20      | 2,3              | 3,7         | 27,4         | 156,7                         | 2            | 2011             |
|                                     | БАТОН   | 40           | 3                | 1,2         | 20,6         | 104,8                         |              |                  |
| <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 СВЕЖИЙ   | 30           | 0,2              | 0           | 0,8          | 4,2                           |              |                  |
|                                     | 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 \_\_\_\_\_



Утверждаю

Согласовываю

Заведующий

МОУ

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Лето-Весна

### 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<br/>День 17</b>         |  |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102              | 150          | 2,3              | 6,0         | 23,7         | 163,5                         | ТТК №102      |                  |
|                                     | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                      | 150          | 2,6              | 2,3         | 11,2         | 76,2                          | 394           | 2011             |
|                                     | БАТОН  | 45           | 3,4              | 1,3         | 23,1         | 117,9                         |               |                  |
|                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                                    | 5            | 1,2              | 1,5         | 0            | 17,7                          | 7             | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>350</b>   | <b>9,5</b>       | <b>11,1</b> | <b>58</b>    | <b>375,3</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>                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                                  | 30           | 0,4              | 1,9         | 2,5          | 29,5                          | 33            | 2011             |
|                                     | 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           | 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>545</b>   | <b>15,4</b>      | <b>19,3</b> | <b>79,4</b>  | <b>529</b>                    |               |                  |
| <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 | 2011             |
|                                     | КЕФИР №401   | 180          | 5,1              | 4,4         | 7            | 92,5                          | 401           | 2011             |
|                                     | БАТОН  | 40           | 3                | 1,2         | 20,6         | 104,8                         |               |                  |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |  | <b>400</b>   | <b>24,4</b>      | <b>18,8</b> | <b>55</b>    | <b>563,1</b>                  |               |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>50,2</b>      | <b>49,4</b> | <b>210,1</b> | <b>1542,5</b>                 |               |                  |

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

МОУ



## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Лето-Весна

**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<br/>День 18</b>         |   |              |                  |             |               |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104         | 150          | 6,4              | 4,6         | 23,4          | 159,2                         | ТТК №104     |                  |
|                                     | КАКАО С МОЛОКОМ №397                        | 160          | 3,2              | 2,7         | 13,12         | 90,35                         | 397          | 2011             |
|                                     | БАТОН                                       | 40           | 3                | 1,2         | 20,6          | 104,8                         |              |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>350</b>   | <b>12,6</b>      | <b>8,5</b>  | <b>57,12</b>  | <b>354,35</b>                 |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН) №368                  | 200          | 3,0              | 1,0         | 42,0          | 192,0                         | 368          | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |   | <b>200</b>   | <b>3,0</b>       | <b>1,0</b>  | <b>42,0</b>   | <b>192,0</b>                  |              |                  |
| <b>Обед</b>                         | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ                             | 30           | 0,3              | 0,1         | 1,1           | 7,2                           |              |                  |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б ТТК №87             | 150          | 2,1              | 2,3         | 11,7          | 75,8                          | ТТК №87      |                  |
|                                     | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7                  | 150          | 17,8             | 16,7        | 15,6          | 287,3                         | ТТК №7       |                  |
|                                     | 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>                |   | <b>520</b>   | <b>23,1</b>      | <b>19,5</b> | <b>64,3</b>   | <b>530,3</b>                  |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65         | 50/30        | 6,6              | 7,8         | 15,2          | 143,9                         | ТТК №65      |                  |
|                                     | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 | 110          | 5,7              | 6,4         | 26,3          | 191,4                         | 166          | 2011             |
|                                     | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398            | 180          | 0,6              | 0,3         | 18,1          | 88,3                          | 398          | 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> |   | <b>415</b>   | <b>16,3</b>      | <b>16,6</b> | <b>87</b>     | <b>566,2</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>55</b>        | <b>45,6</b> | <b>250,42</b> | <b>1642,85</b>                |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

Согласовываю

Заведующий

МОУ



## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Лето-Весна

**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<br/>День 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 СВЕЖИЙ  | 30           | 0,2              | 0           | 0,8          | 4,2                           |               |                  |
|                                     | 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 \_\_\_\_\_

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

МОУ



## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Лето-Весна

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<br/>День 20</b>         |   |              |                  |              |              |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | 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             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>355</b>   | <b>13,6</b>      | <b>8,1</b>   | <b>61,9</b>  | <b>373,7</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>                         | 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                          |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>555</b>   | <b>15</b>        | <b>19,1</b>  | <b>85,9</b>  | <b>566,36</b>                 |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ                                       | 40           | 0,4              | 0,13         | 1,5          | 9,6                           |              |                  |
|                                     | 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                          |              |                  |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |   | <b>400</b>   | <b>10,65</b>     | <b>13,73</b> | <b>55,6</b>  | <b>412,4</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>40,05</b>     | <b>41,73</b> | <b>222,4</b> | <b>1443,66</b>                |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_