



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Примем пищи	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1. Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫЙ (РИСОВЫЙ) ТТК №107	160	3,8	4,2	13,6	131,6	ТТК №107/1	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛАДКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	75,2	394	
	БАТОН	40	3	1,2	20,8	104,8		
	Итого за завтрак	350	9,4	7,7	45,4	312,6		
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №359	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак	160	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	МКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		2011
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №15 ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	15,7	15,8	237,3	ТТК №7	
	КОМЕЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	Итого за обед	520	23,5	21,6	60,1	531,9		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	60	6,1	8	8,1	109,6	ТТК №62	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,5	104,9	321	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	130/10	0,1	0	9,8	39,4	392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5		
	БУЛОЧКА ВАКУЛЬНАЯ №457	50	4,1	3,9	28,9	157,3	457	
Итого за Уплотненный полдник	415	13,7	15,3	69,9	456,7			
Всего за день:		47,5	44,8	193,1	1 376,3			

Повар _____



БЖЕЛКОВОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Примем пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	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 КРИПЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
	Итого за завтрак	350	15,8	13,3	36,2	374,2		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №369	200	0,8	0,8	19,0	91,2		2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	23,5		2011
	СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	150	1,8	10,1	10,1	64,2	ТТК №44	
	ГОЛУБЦЫ ПЕЧЕННЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	
	КУСЕЛЬ ИЗ ПОБИДА, 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		
Итого за обед	510	13,1	14,5	66	455,7			
Уплотненный полдник	ГОУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/№350	130/60	12	13,5	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		
Итого за Уплотненный полдник	400	17,8	17,1	64,7	456,3			
Всего за день:			47,6	45,7	185,9	1377,4		

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
Вариант 3								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (молочная) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,9	213	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	Итого за завтрак	405	13,2	9	47,2	323,4		
2 Завтрак								
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед								
	СУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	БОРЩ С КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10	1,5	5	7,5	90	ТТК №28	
	ЗАТЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79	150	10,0	6,8	25,3	215,6	ТТК №79	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393	2011
	ХЛЕБ ГРАХОВОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	Итого за обед	640	14,6	12,1	59,1	427,2		
Уплотненный полдник								
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (кавказ) №324	40	0,6	1,4	4	33,4	324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354	50/30	6,7	9,7	16,9	167,96	ТТК №61, №354	2011
	КАША РАССЫЛЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №165	110	5,7	6,4	26,3	191,4	165	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		
	Итого за Уплотненный полдник	440	15,3	17,8	82,6	647,76		
	Всего за день:		44	39,1	208,6	1373,46		

Лист № _____



Согласовано
 Заведующий *Ирина В. Артаева*
 МОУ «детский сад № 345»

ТЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1								
Вариант 4								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) ТТК №106	150	4,4	4,1	12,5	ТТК №103	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29		393
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
Итого за завтрак	СЫР (ПОРЦИОН) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	
		365	9,5	7,1	48,2	284,2		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,2	0	0,7	4,1		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЛ ТТК №88	150	2,3	1,8	12,1	74,2	ТТК №88	
	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (повидло) ТТК №55	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	165,1	205	
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №378	150	0	0	11,6	48,5	376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,2	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45		
Итого за обед		560	16,1	14,4	84,1	521,8		
Уплотненный полдник								
	КОТЛЕТЫ РУБЕЖЕННЫЕ ИЗ ЛТИЦЫ ТТК №62	50	6,1	8	8,1	109,5	ТТК №62	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,5	321	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4	3	29,6	160,9	473	
Итого за Уплотненный полдник		400	12,5	14,3	63,1	414,8		
Всего за день:			39	36	210,1	1255,7		

Повар _____



Согласовываю

Заведующий

МОУ *детский сад № 345*

БЕЖЕВЛЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ХАЛДКАЯ (результативная) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №355	150	2,3	1,8	11,4	71,3	355	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	305/20	2,3	3,7	27,4	158,7	2	2011
Итого за завтрак		355	11	10,1	62,2	387,2		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,9	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУС ТТК №87	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87/1	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	38,5	291,9	ТТК №67	
	ЖИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,9	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,9	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за обед		520	17,9	20,5	100,4	617,6		
Уплотненный	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,8	2,7	2,3	35,7		
	ХОТЛЕЦЫ, 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	128,9	151	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
Итого за Уплотненный обедник		30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за день:		410	10,7	12,6	64,4	385,9		
Повар			40,5	43,4	234,7	1445,7		



Согласовано
 Заведующий
 МОУ детского сада № 345
 Е.А. Нурмаева

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 2 Вариант 6	КАША ЖЕЛТКАЯ (манна) ТТК №83	150	6,1	3,4	25,8	163	ТТК №83	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393	
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	СЫР (ПОРЦИОН) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	
Итого за завтрак		355	11,2	6,4	59,5	340,7		
2 Завтрак Итого за 2 завтрака	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	СУПЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МБ ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	2011
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,8	46,5	376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4		
	Итого за обед		563	16,7	13	78,8	507,2	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	193/40	10,3	18,3	43,9	344,3	ТТК №152, 350	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	БУЛОЧКА БАНЯЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		400	16	22,3	89,5	588,6		
Всего за день:			44,7	42,5	246,6	1525,7		

Повар _____



Согласовываю
Заведующий *Евгений С.от. Юртаева*
МУУ *детский сад № 5345*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 Вариант 7	Завтрак	СМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	2011	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ТОВАРИСОМ №392	0,1	0	9,8	39,4	392		
		БАТОН	2,3	0,6	15,4	76,6			
		Итого за завтрак	10,5	9,3	31,7	299,3			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №390	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011	
		Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1		ТТК №202	
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	150/15	4,1	4	10,4	94		
		МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ	130/20	13	7,4	28,4	261,1		
		СМЕТАНЫМ ТТК №64/№354					261,1		ТТК №64, 354
		КОМЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8		372
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4		
Итого за обед	630	19,8	11,8	71,7	482,6				
Уплотненный полдник	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЛТЕ ТТК №73	50	6,2	8,9	1,3	44,8	ТТК №73	2011	
		ГОРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9		321
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6		394
		БАТОН	60	4,5	1,74	30,84	157,2		
Итого за Уплотненный полдник	400	16,17	16,64	60,74	396,67				
Всего за день:		47,37	37,94	181,84	1282,47				

Повар _____



Согласовываю
Заведующий
МОУ «СОН-С.А. Зортово»
МОУ «детский сад № 345»

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАШКА ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	
	КАША С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	64,7	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		
Итого за завтрак		365	16,5	12,7	45,3	364,9		
2. Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	СУПЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/С СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10	1,9	4,6	5,7	76,9	ТТК №47	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,8	287,3	ТТК №7	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	393	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за обед		587	23,6	21,7	55,2	519,7		
Уплотненный полдник	ТЕРТЕЛИ С СОУСОМ (томатная) 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 ШЛЮБНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	86,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за Уплотненный полдник		400	13,5	12,6	74,2	467,2		
Всего за день:			54,4	47,9	194,7	1443		

Повар _____



Согласовываю
 Заверяющий *В.В. С.А. Юртаева*
 МОУ «детский сад №345»

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	
	Итого за завтрак		355	16,3	10,2	61,8	402,4	
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №299	180	0,5	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак		180	0,9	17,7	75,1		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	20,5	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 ГОВИДРА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №33	150	0,1	0	21,1	84,8	383	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
	Итого за обед		615	13,5	62,3	527,7		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДОМ) ТТК №151/№351	130/50	16,2	12,3	29,5	385,6	ТТК №151, 351	2011
	КЕФИР №401	160	6,1	4,4	7	92,5	401	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	
Итого за Уплотненный полдник		410	25,4	65,4	625,4			
Всего за день:			66,1	50,5	207,2	1630,6		

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Неделя 2							
Вариант 10							
Завтрак	ИГРА МАКАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	0,8	2,7	2,3	35,7		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	8,1	6,4	6,5	180,3	ТТК №72	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №334	2,6	2,3	11,2	78,2	394	2011
	БАТОН	3	1,2	20,8	104,8		
Итого за завтрак		14,3	14,6	40,8	397		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед							
	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	0,2	0	0,5	3,9		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К5 ТТК №88	2,3	1,8	12,7	75,1	ТТК №88	
	ПИЦЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №378	0	0	11,6	45,5	378	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,6	0,4	17	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед		15,5	15,3	66,9	450,1		
Уплотненный полдник	КОПЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПРЕЧЕНАВА) №166	8,3	6,9	28,7	208,5	166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПСИДИОМ №332	0,1	0	9,8	39,4	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,1	0,2	20,1	84,7		
Итого за Уплотненный полдник		15,8	15,6	73,7	487,56		
Всего за день:		46,5	45,7	198,9	1439,76		

Повар _____



Согласовываю

Заведующий

МОУ «детский сад № 345

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	150	3,5	3,9	12,3	100,8	ТТК №107	2011
	КОРЕЙСКИЙ НАЛИТОК С МОЛОКОМ №385	150	2,3	1,8	11,4	71,3	385	
	СЫР (ПОРУЛЯКИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,8		
Итого за завтрак		350	10,4	8,5	46,8	307,7		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №383	200	0,8	0,8	19,0	91,2	388	2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1		2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	150	2,3	11,7	11,7	75,8	ТТК №87	
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №84	150	14,8	7,8	31,5	272,7	ТТК №84	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	Итого за обед		520	20,1	10,3	80,2	515,7	
Уплотненный полдник	КАРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	30	0,4	1,5	2,3	24,6	54	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №62/№354	50/30	6,5	9,2	9,9	132,6	ТТК №62, 354	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	160/107	0,2	0	10	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №457	50	4,1	3,9	28,9	167,3	457	
	Итого за Уплотненный полдник		487	15	18	79,7	518,5	
Всего за день:		483	37,6	225,7	1433,1			

Повар



Согласовываю
Заведующий *Ирина С. А. Зортова*
МОУ дошкольный садик №345

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 3								
Вариант 12								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (овсяная) ТТК №03	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	
	МОЛОКО КАРПЕНКОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
	ХЛЕБ ВАРЕНЬЕ №213	45	5,5	5	0,3	66,6	213	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		365	17,4	12,7	44,4	352,6		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак	БЕЛКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
		110	0,7	0,5	31,9	137,0		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	ШИ 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 ОВЩАМИ (ТРЕХНЕВАЯ) №166	110	5,7	6,4	26,3	191,4	166	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ЛОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед		520	15,2	21,5	79,2	564,96		
Уплотнительный полдник								
	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		
Итого за Уплотнительный полдник		410	22,5	22	77,4	645,2		
Всего за день:			55,8	56,7	232,9	1709,76		

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖЕЛТКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	160	2,8	2,4	9	81,3	394	
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
Итого за завтрак		360	13,6	7,4	63,8	387,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №359	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		ТТК №88
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №55	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №55	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №338	120	2,7	4,5	11,5	58,6	336	
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,5	46,5	376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	17	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45		
	Итого за обед	590	13,9	14,7	78,2	496,4		
Уплотнительный полдник	СУБЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74	2011
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	120	2,4	3,8	14,6	108,9	151	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №352	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45		
Итого за Уплотнительный полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	25,8	163,1	478	2011
	Итого за Уплотнительный полдник	430	14	17,4	83,3	437,5		
Всего за день:		44,4	39,7	223	1396,4			

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Примем пищи	Примем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3							
Вариант 14							
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	0,6	2,7	2,3	35,7		
	Сметанaturalный ТТК №72	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	Батон	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак		11,8	12,3	39,2	350,2		
2 Завтрак	Сок яблочно-виноградный №399	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	Помидоры соленные	0,3	0	0,7	4,1		
	Борщ с капустой и картофелем № МБ ТТК №29	1,5	3	7,1	82,4	ТТК №28	
	Голушцы ленивые ТТК №75	7,5	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	
	Компот из свежих плодов №372	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46	
Итого за обед		12,3	13,8	54,7	402,3		
Уплотненный полдник	Срикдельки в соусе (повидло) ТТК №50	8,3	9,8	15,8	154,2	ТТК №60	
	Макаронные изделия отварные с маслом №205	4,1	4,4	25,3	156,1	205	2011
	Напиток из плодов шиповника №398	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
Итого за Уплотненный полдник		19,4	18,8	104	648,9		
Всего за день:		44,4	44,9	215,6	1 484,5		

Готов



Согласовываю
Заведующий *С.А. Ортаева*
МОУ «детский сад № 345»

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 3 Вариант 15	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) ТТК №108	150	4,4	4,1	12,5	108,5	ТТК №108	2011
	КОБЕЯНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	0	0	17,7	7	
	Итого за завтрак	350	11,3	8,7	47	313,4		
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
	Итого за 2 завтрак	300	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		2011
	СУП С КРУТОЙ НА КУБ ТТК №44	150	1,8	1,8	10,1	64,2	ТТК №44	
	ЛЮЛ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67	
	ХИЗЕЛЬ ИЗ ПОВАДИ, ДЖЕМА, БАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	64,8	383	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед	500	16,2	20,7	85,5	564,8			
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БАТОНКИ, ШРИДЕЛИ РУБЕЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,95	ТТК №61	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2	4,3	10,8	97,7	344	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2	0	10	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	
Итого за Уплотненный полдник	427	13,5	18,2	72,7	500,86			
Всего за день:		41,8	48,4	227,2	1470,26			

Повар _____



Согласовываю
 Заведующий *Д.Ф. Сед. Нуртасова*
 МОУ «детский сад № 345»

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	2011
		150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	
		30S/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	
		БАТОН	3	1,2	20,8	104,8		
Итого за завтрак		395	14,6	88,5	507,9			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №398	200	0,8	0,8	19,0	91,2	398	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	СОУПЦ СОЛЕНЬИЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		ТТК №47
		150	1,7	3	5,9	57,7		
		150	14,4	13,6	14,7	241,5		
		150	0	0	11,6	45,5	376	
		20	1,3	0,2	8,5	40,8		
		500	12,1	16,2	41,6	344,5		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74	2011
		110	2,3	3,3	15,6	104,9	331	
		180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	
		20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №457	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
		420	14,5	15,5	66,4	431,7		
Всего за день:		42	42,7	215,5	1375,3			

Повар _____



Согласовываю
 Заведующий *Татьяна Сергеевна Артаева*
 МОУ Детский сад № 345

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РАСОВАЯ) ТТК №102	150	2,3	6,0	23,7	153,5	ТТК №102	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394	
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	
Итого за завтрак		350	9,5	11,1	68	375,3		2011
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	БОРЩ СО СМЕТАНОМ ТТК №200	150,5	1,2	3	5,4	53,6	ТТК №200	
	ВРИКАДЕЛЬКИ 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	28,3	165,1	205	
	ХАСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №363	150	0,1	0	21,1	84,8	363	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	Итого за обед	645	15,4	19,3	79,4	529		
Уплотнительный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350	130/50	16,3	13,2	27,4	355,5	ТТК №151, 350	2011
	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7	92,5	401	
	БАТОН	40	3	1,2	20,5	104,8		
Итого за Уплотнительный полдник		400	24,4	18,9	55	553,1		
Всего за день:			50,2	49,4	210,1	1542,5		

Повар _____



Согласовываю
Заведующий *Т.Н. Седькина*
МУН. Центр Промо-Б
МУН. Детский сад № 345

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак		380	9,5	5,8	53,8	303,4		
2 Запрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	
		380	1,7	1,0	36,7	166,3		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КИС ТТК №67	150	2,1	2,3	11,7	75,6	ТТК №67	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	86,5	291,9	ТТК №67	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	
	ХЛЕБ РЖАНОУ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	8,7	48		
		500	16,3	20,5	88,3	555,8		
Уплотненный подник	ГЕТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/50	6,6	7,6	15,2	143,6	ТТК №65	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	165,1	205	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,5	0,2	12,5	59,2		
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4		
Итого за Уплотненный подник		432	14,3	14,4	78,8	494,3		
Всего за день:			41,8	41,7	255,7	1 519,8		

Говар _____



Согласовано
Заведующий *Ирина С. Артаева*
МОУ *детский сад № 345*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, г	Углеводы, г			
Завтрак Вариант 19	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	150	4,3	3,8	14,8	112,6	ТТК №85	2011	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,2	3,7	7	78,5	420		
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6	213		
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6			
Итого за завтрак		375	16,4	13,4	37,5	339,4			
2. Завтрак Итого за 2 завтрака	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011	
		180	0,9	0,2	17,7	75,1			
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		ТТК №44	
	СУП С КРУТОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	150	1,8	1,8	10,1	64,2			
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕЧЬЮ (говядина)	150/50	11,0	9,5	29,2	263,1	ТТК №79, 350		
	С- СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350	150	0	0	11,6	46,5	378		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №378	40	2,6	0,4	17	81,6			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	6,7	46			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	590	17,1	11,8	79,3	503,6			
Итого за обед									
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №158/№350	130/40	12,9	1,6	33,9	374,5	ТТК №158, 350	2011	
	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7	92,5	401		
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131			
Итого за Уплотненный полдник		400	21,8	21,9	66,6	598			
Всего за день:			56,2	47,3	200,1	1515,1			

Повар _____



Согласовано
Заведующий *В.В. Нурмаева*
МОУ детский сад №345

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак	КАША ЖЕЛТАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	176,1	ТТК №105	2011		
	КОРЕНЬЯЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №355	160	2,4	1,9	12,2	76,1	395			
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8				
	СЫР (ПОРЦИОНАМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7			
	Итого за завтрак	355	13,6	8,1	61,9	373,7				
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	388	2011		
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2				
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		ТТК №28 ТТК №51		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	150	1,5	3	7,1	62,4				
	КОТЛЕТЫ, БИШОЧКИ, ШИШЕЦ И РУБЕЛЕННЫЕ ТТК №51	50	6,3	8,5	15,1	144,96				
	РАДУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2	4,3	10,8	97,7	344			
	ЖИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №353	150	0,1	0	21,1	84,8	383			
	ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	40	2,8	0,4	17	81,6				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,8	0,2	12,5	59,2				
	Итого за обед	555	18	18,1	85,9	566,36				
	Уплотненный полдник	ТОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,4	0	0,8	5,5			ТТК №59, 354 392
		СИЧЕНИКИ "РЯБИШКА" С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №59/354	100/30	7,15	11,5	19,4	232,6			
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392		190/10	0,1	0	9,6	39,4				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46				
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2	14,9	83,4				
Итого за Уплотненный полдник	400	10,65	13,6	55,6	412,4					
Всего за день:		40,05	41,6	222,4	1443,66					

Повер