



Согласовываю  
 Заведующий ЦОФП-Сот. Храмова  
 МОУ «детский сад №345»

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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

| Прием пищи  | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |              |                | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--|--------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|------------|------------------|
|   |  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г    |                               |            |                  |
| <b>Неделя 1</b><br><b>Вариант 1</b><br><b>Завтрак</b> | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)                  | 180          | 4,3              | 4,4          | 15,0           | 118,0                         | ТТК №107   | 2011             |
|   | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                       | 200          | 3,0              | 2,5          | 15,6           | 97,3                          | 394        |                  |
|   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                               | 30/10        | 2,4              | 7,5          | 15,2           | 145,8                         | 1          |                  |
|   | <b>Итого за завтрак</b>                          | <b>420</b>   | <b>9,7</b>       | <b>14,4</b>  | <b>45,8</b>    | <b>361,1</b>                  |            |                  |
| <b>2 Завтрак</b><br><b>Итого за 2 завтрак</b>         | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                     | 200          | 1,0              | 0,2          | 19,8           | 83,4                          | 399        | 2011             |
|   |  | 200          | 1,0              | 0,2          | 19,8           | 83,4                          |            |                  |
|   | <b>Обед</b>                                      |              |                  |              |                |                               |            |                  |
|   | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ                      | 50           | 0,8              | 2,4          | 4,5            | 44,1                          | 20         |                  |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б                    | 180  | 2,7          | 2,1              | 14,5         | 89,2           | ТТК №88                       |            |                  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                   | 150  | 17,8         | 16,7             | 15,6         | 287,3          | ТТК №7                        |            |                  |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ                            | 180  | 0,0          | 0,0              | 14,0         | 55,8           | 376                           |            |                  |
| <b>Итого за обед</b>                                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 50           | 3,3              | 0,4          | 21,2           | 102,0                         |            | 2011             |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 20           | 1,5              | 0,1          | 9,7            | 45,0                          |            |                  |
|   |  | 630          | 28,1             | 21,7         | 79,5           | 624,4                         |            |                  |
|   | <b>Уплотненный полдник</b>                       |              |                  |              |                |                               |            |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>                            | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                       | 70           | 11,5             | 11,6         | 11,5           | 197,9                         | ТТК №82    | 2011             |
|   | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                | 130          | 2,7              | 3,9          | 18,5           | 124,4                         | 321        |                  |
|   | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10       | 0,1              | 0,0          | 9,8            | 39,4                          | 392        |                  |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 50           | 3,8              | 0,3          | 25,1           | 118,4                         |            |                  |
|   | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                | 50           | 4,1              | 3,9          | 28,9           | 167,3                         | 467        |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>                   |  | <b>500</b>   | <b>22,2</b>      | <b>19,7</b>  | <b>93,8</b>    | <b>647,4</b>                  |            |                  |
| <b>Итого за день:</b>                                 |  | <b>59,0</b>  | <b>56,0</b>      | <b>238,7</b> | <b>1 716,3</b> |                               |            |                  |

Товар \_\_\_\_\_



Утверждаю

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                 | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур    | Сборник рецептур |
|----------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                            |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |                  |
| <b>Неделя 1</b>            |  |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Вариант 2</b>           |  |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>             |  |              |                  |             |              |                               |               |                  |
|                            | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                              | 150          | 15,3             | 18,9        | 2,9          | 249,4                         | ТТК №72       |                  |
|                            | МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ                               | 200          | 5,6              | 4,9         | 9,3          | 104,8                         | 400           | 2011             |
|                            | БАТОН  | 50           | 3,75             | 1,45        | 25,7         | 131                           |               |                  |
|                            | <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>400</b>   | <b>24,7</b>      | <b>25,3</b> | <b>37,9</b>  | <b>485,2</b>                  |               |                  |
| <b>2 Завтрак</b>           |  |              |                  |             |              |                               |               |                  |
|                            | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                         | 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                                | 50           | 0,7              | 2,9         | 4,1          | 45,6                          | 33            | 2011             |
|                            | СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ                       | 180          | 2,2              | 2,0         | 12,2         | 77,2                          | ТТК №44       |                  |
|                            | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                | 140/30       | 12,8             | 12,3        | 12,0         | 217,4                         | ТТК №76       |                  |
|                            | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ              | 180          | 0,1              | 0,0         | 25,7         | 102,6                         | 383           | 2011             |
|                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         |               |                  |
|                            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 45,0                          |               |                  |
|                            | <b>Итого за обед</b>                           | <b>650</b>   | <b>20,6</b>      | <b>17,7</b> | <b>84,9</b>  | <b>590,8</b>                  |               |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b> |  |              |                  |             |              |                               |               |                  |
|                            | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 150/60       | 22,0             | 19,0        | 25,3         | 376,7                         | ТТК №157, 350 | 2011             |
|                            | КАКАО С МОЛОКОМ                                | 200          | 3,9              | 3,3         | 16,7         | 113,2                         | 397           | 2011             |
|                            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          |               |                  |
|                            | ПЕЧЕНЬЕ  | 20           | 1,5              | 2,0         | 14,9         | 63,4                          |               |                  |
|                            | <b>Итого за Уплотненный полдник</b>            | <b>470</b>   | <b>30,5</b>      | <b>24,5</b> | <b>77,0</b>  | <b>668,0</b>                  |               |                  |
|                            | <b>Всего за день:</b>                          |              | <b>76,6</b>      | <b>68,3</b> | <b>218,8</b> | <b>1 835,2</b>                |               |                  |
| Товар _____                |  |              |                  |             |              |                               |               |                  |

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ Детский сад № 345  
Ирина Владимировна Нурталева



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**

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

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур   | Сборник рецептов |
|------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                                  | 180          | 7,3              | 4,2     | 31,4        | 181,3                         | ТТК №83      |                  |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ      | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,5         | 38,4                          | 392          | 2011             |
|                              | БАТОН   | 20           | 1,8              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |              |                  |
|                              | ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ  | 45           | 5,5              | 5,0     | 0,3         | 88,6                          | 213          | 2011             |
| Итого за завтрак             |   | 445          | 14,4             | 9,8     | 51,8        | 351,7                         |              |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ      | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399          | 2011             |
|                              | Итого за 2 завтрак                                    | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |              |                  |
| Обед                         | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ  | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,8         | 6,5                           |              |                  |
|                              | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ              | 180/10       | 1,7              | 5,1     | 9,2         | 94,3                          | ТТК №28      |                  |
|                              | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) | 150          | 10,0             | 6,8     | 25,3        | 215,8                         | ТТК № 79     |                  |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ   | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                  |
| Итого за обед                |   | 647          | 16,4             | 12,5    | 72,1        | 485,9                         |              |                  |
| Плотный полдник              | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)                   | 80           | 1,0              | 1,9     | 6,2         | 47,8                          | 324          | 2011             |
|                              | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ | 70/30        | 12,0             | 16,4    | 12,7        | 257,0                         | ТТК №61, 364 | 2011             |
|                              | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)                | 130          | 7,0              | 4,6     | 32,0        | 203,0                         | 196          | 2011             |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                               | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |   | 530          | 24,5             | 23,6    | 101,0       | 731,6                         |              |                  |
| Итого за день:               |   | 56,3         | 45,1             | 244,5   | 1 652,6     |                               |              |                  |

Совар \_\_\_\_\_



Согласовываю  
 Заведующий *В.В. Е. А. Уртаева*  
 МОУ *детский сад №345*

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

| Примем пищи                  | Примем пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                              |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)               | 180          | 5,3              | 4,8     | 15,1        | 125,3                         | ТТК №105    | 2011             |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                    | 180/107      | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393         |                  |
|                              | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                | 40/5/15      | 6,4              | 8,1     | 19,5        | 182,3                         | 3           |                  |
| Итого за завтрак             |  | 437          | 11,9             | 12,9    | 44,6        | 349,3                         |             |                  |
| Завтрак                      | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                           | 200          | 0,8              | 0,9     | 19,0        | 91,2                          | 388, 371    | 2011             |
|                              | Итого за завтрак                                 | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |             |                  |
| Обед                         | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                                | 60           | 0,7              | 0,0     | 1,4         | 8,1                           |             |                  |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯС       | 180          | 4,7              | 3,5     | 13,6        | 110,3                         | ТТК №87     |                  |
|                              | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (посидка)                       | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №85     |                  |
|                              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ             | 130          | 4,9              | 4,4     | 31,1        | 188,4                         | 205         |                  |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                        | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          | 376         |                  |
|                              | ХЛЕБ РУЖАНОЙ                                     | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |             |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |             |                  |
|                              | Итого за обед                                    | 730          | 24,7             | 21,2    | 99,3        | 701,6                         |             |                  |
| Плотный полдник              | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                       | 70           | 11,5             | 11,8    | 11,5        | 197,9                         | ТТК №62     | 2011             |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                | 130          | 2,7              | 3,9     | 18,5        | 124,4                         | 321         |                  |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392         |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 50           | 3,6              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |             |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВЕСНИЦКА                                 | 50           | 4,0              | 3,0     | 29,6        | 160,9                         | 473         |                  |
| Итого за Уплотненный полдник | 500  | 22,1         | 18,8             | 94,5    | 641,0       |                               |             |                  |
| Итого за день:               |  | 59,5         | 53,7             | 257,4   | 1 783,1     |                               |             |                  |

Исвар



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

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

| Прием пищи                 | Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|----------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                            |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |            |                  |
| <b>Неделя 1</b>            |   |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>Вариант 5</b>           |   |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>             |   |              |                  |             |              |                               |            |                  |
|                            | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)              | 180          | 7,8              | 5,5         | 29,0         | 197,6                         | ТТК №104   |                  |
|                            | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ              | 200          | 3,1              | 2,4         | 17,1         | 109,1                         | 395        | 2011             |
|                            | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВАДЛОМ         | 30/5/20      | 2,3              | 3,7         | 27,4         | 150,7                         | 2          | 2011             |
|                            | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>435</b>   | <b>13,2</b>      | <b>11,6</b> | <b>73,5</b>  | <b>457,4</b>                  |            |                  |
| <b>2 Завтрак</b>           |   |              |                  |             |              |                               |            |                  |
|                            | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                            | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 399        | 2011             |
|                            | <b>Итого за 2 завтрак</b>               | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |            |                  |
| <b>Обед</b>                |   |              |                  |             |              |                               |            |                  |
|                            | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ           | 50           | 0,8              | 2,4         | 4,5          | 44,1                          | 20         | 2011             |
|                            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУБ                 | 180          | 2,3              | 2,1         | 13,9         | 85,2                          | ТТК №87    |                  |
|                            | ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ                           | 150          | 28,9             | 31,2        | 24,8         | 499,1                         | ТТК №67    |                  |
|                            | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВАДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ       | 160          | 0,1              | 0,0         | 25,7         | 102,6                         | 363        | 2011             |
|                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         |            |                  |
|                            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46,0                          |            |                  |
|                            | <b>Итого за обед</b>                    | <b>630</b>   | <b>36,9</b>      | <b>36,2</b> | <b>99,8</b>  | <b>879,0</b>                  |            |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b> |   |              |                  |             |              |                               |            |                  |
|                            | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ        | 50           | 1,0              | 4,5         | 3,9          | 59,5                          |            |                  |
|                            | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ   | 70           | 9,5              | 6,9         | 6,8          | 135,8                         | ТТК №77    |                  |
|                            | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 130          | 2,8              | 4,1         | 15,9         | 116,8                         | 151        | 2011             |
|                            | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА             | 180          | 0,6              | 0,3         | 18,1         | 88,3                          | 398        | 2011             |
|                            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          |            |                  |
|                            | <b>Итого за Уплотненный полдник</b>     | <b>470</b>   | <b>17,0</b>      | <b>16,0</b> | <b>64,8</b>  | <b>495,1</b>                  |            |                  |
|                            | <b>Всего за день:</b>                   |              | <b>68,1</b>      | <b>64,0</b> | <b>257,7</b> | <b>1 914,9</b>                |            |                  |

Товар \_\_\_\_\_



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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

| Прием пищи                       | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур    | Сборник рецептур |
|----------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                                  |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| Неделя 2<br>Вариант 6<br>Завтрак | КАША ЖИДСКАЯ (МАННАЯ)                             | 180          | 7,3              | 4,2     | 31,4        | 191,3                         | ТТК №83       | 2011             |
|                                  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                     | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393           |                  |
|                                  | БАТОН   | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |               |                  |
|                                  | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                    | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 35,4                          | 7             |                  |
|                                  | Итого за завтрак                                  | 417          | 12,1             | 8,1     | 56,8        | 348,0                         |               |                  |
| 2 Завтрак                        | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)                          | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 371           | 2011             |
|                                  | Итого за 2 завтрак                                | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |               |                  |
| Обед                             | СУПЕЦ СОЛЕНЫЙ                                     | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |               | 2011             |
|                                  | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ            | 180          | 2,7              | 2,1     | 14,5        | 89,2                          | ТТК №88       |                  |
|                                  | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                   | 140/50       | 13,2             | 13,1    | 13,4        | 234,4                         | ТТК №75       |                  |
|                                  | КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ                        | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          | 376           |                  |
|                                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |               |                  |
| Итого за обед                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |               |                  |
|                                  |   | 720          | 23,4             | 16,0    | 90,6        | 612,4                         |               |                  |
| Плотный полдник                  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 150/50       | 19,1             | 18,1    | 39,7        | 404,3                         | ТТК №152, 350 | 2011             |
|                                  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                     | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393           |                  |
|                                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 45,0                          |               |                  |
|                                  | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                 | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467           |                  |
| Итого за Уплотненный полдник     |   | 467          | 24,9             | 22,1    | 88,3        | 659,3                         |               | 2011             |
|                                  | Итого за день:                                    |              | 61,2             | 47,0    | 254,7       | 1710,9                        |               |                  |

Лист № \_\_\_\_\_



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

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

Повар \_\_\_\_\_



# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                       | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                  |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Неделя 2<br>Вариант 8<br>Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ)                          | 180          | 7,8              | 5,5     | 29,0        | 157,6                         | ТТК №104    |                  |
|                                  | КАКЛО С МОЛОКОМ                                     | 180          | 3,6              | 3,0     | 15,0        | 101,9                         | 397         | 2011             |
|                                  | БАТОН   | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |             |                  |
|                                  | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                       | 45           | 5,5              | 5,0     | 0,3         | 68,6                          | 213         | 2011             |
|                                  | Итого за завтрак                                    | 425          | 18,4             | 14,1    | 54,6        | 420,5                         |             |                  |
| 2 Завтрак<br>Итого за 2 завтрак  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                              | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368         | 2011             |
|                                  | Итого за 2 завтрак                                  | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |             |                  |
| Обед                             | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ                       | 50           | 0,8              | 2,4     | 4,5         | 44,1                          | 20          | 2011             |
|                                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МБ СО СМЕТАНОЙ | 180/5        | 2,0              | 4,5     | 6,6         | 78,7                          | ТТК №47     |                  |
|                                  | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                 | 150          | 17,8             | 16,7    | 15,6        | 287,3                         | ТТК №7      |                  |
|                                  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                       | 180/107      | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393         | 2011             |
|                                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |             |                  |
| Итого за обед                    | 622   | 23,4         | 24,0             | 53,7    | 533,4       |                               |             |                  |
| Плотный полдник                  | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (гсвядина)                         | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №65     |                  |
|                                  | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                | 130          | 4,9              | 4,4     | 31,1        | 188,4                         | 205         | 2011             |
|                                  | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                         | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3                          | 398         | 2011             |
|                                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |             |                  |
|                                  | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ                                     | 50           | 3,6              | 5,3     | 25,8        | 169,1                         | 478         | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник     | 510   | 23,1         | 22,7             | 112,1   | 769,5       |                               |             |                  |
| Итого за день:                   |   | 65,7         | 61,6             | 239,4   | 1 814,6     |                               |             |                  |

Итого за день: \_\_\_\_\_





# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Принем пищи                      | Принем пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры   | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                                  |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| Неделя 2<br>Вариант 9<br>Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                          | 180          | 8,3              | 4,2     | 35,7        | 213,4                         | ТТК №105      | 2011             |
|                                  | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                 | 180          | 5,0              | 4,4     | 9,3         | 94,3                          | 400           |                  |
|                                  | БАТОН  | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |               |                  |
|                                  | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                   | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7             |                  |
|                                  | Итого за завтрак                                 | 400          | 17,9             | 12,5    | 59,4        | 422,7                         |               |                  |
| Завтрак<br>Итого за 2 завтрак    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                     | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399           | 2011             |
|                                  | Итого за 2 завтрак                               | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |               |                  |
| Обед                             | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                  | 50           | 0,7              | 2,9     | 4,1         | 45,6                          | 33            | 2011             |
|                                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ         | 180/10       | 1,7              | 5,1     | 9,2         | 94,9                          | ТТК №28       |                  |
|                                  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ                      | 150          | 19,6             | 11,4    | 16,9        | 276,5                         | ТТК №68       |                  |
|                                  | КИСЕЛЬ ИЗ ЛОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         | 383           |                  |
|                                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |               |                  |
|                                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |               |                  |
|                                  | Итого за обед                                    | 640          | 26,9             | 19,9    | 86,8        | 667,6                         |               |                  |
| Плотный полдник                  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) | 150/50       | 27,7             | 19,9    | 31,4        | 429,7                         | ТТК №151, 351 | 2011             |
|                                  | КЕФИР  | 200          | 5,6              | 4,9     | 7,8         | 102,8                         | 401           |                  |
|                                  | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,6        | 167,3                         | 457           |                  |
|                                  | Итого за Уплотненный полдник                     | 450          | 37,4             | 28,7    | 68,1        | 699,8                         |               |                  |
| Итого за день:                   |  | 83,2         | 61,3             | 233,9   | 1 873,5     |                               |               |                  |

овар \_\_\_\_\_



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ Детский сад №345  
Друф. С. А. Ярмоева

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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

| Прием пищи   | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|  |  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |              |                  |
| <b>Неделя 2</b><br><b>Вариант 10</b><br><b>Завтрак</b> | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                 | 50           | 1,0              | 4,5          | 3,9           | 59,5                          |              |                  |
|  | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                | 150          | 15,3             | 18,9         | 2,9           | 249,4                         | ТТК №72      |                  |
|  | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                       | 200          | 3,0              | 2,5          | 15,6          | 97,3                          | 394          | 2011             |
|  | БАТОН  | 30           | 2,3              | 0,9          | 15,4          | 78,6                          |              |                  |
|  | <b>Итого за завтрак</b>                          |              | <b>430</b>       | <b>21,6</b>  | <b>26,8</b>   | <b>37,9</b>                   | <b>464,8</b> |                  |
| <b>2 Завтрак</b><br><b>Итого за 2 завтрак</b>          | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ | 200          | 1,0              | 0,2          | 19,6          | 83,4                          | 399          | 2011             |
|  | <b>Итого за 2 завтрак</b>                        | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>   | <b>19,6</b>   | <b>83,4</b>                   |              |                  |
| <b>Обед</b>  | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                                   | 50           | 0,4              | 0,1          | 0,9           | 6,5                           |              |                  |
|  | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУБ               | 180          | 2,7              | 2,0          | 15,2          | 90,0                          | ТТК №83      |                  |
|  | ПИЦЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ                | 150          | 14,4             | 13,6         | 14,7          | 241,5                         | ТТК №66      |                  |
|  | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                        | 200          | 0,0              | 0,0          | 15,5          | 61,9                          | 376          | 2011             |
|  | ХЛЕБ РУЖАНОЙ                                     | 40           | 2,6              | 0,4          | 17,0          | 81,6                          |              |                  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 50           | 3,8              | 0,3          | 26,1          | 118,4                         |              |                  |
|  | <b>Итого за обед</b>                             |              | <b>670</b>       | <b>23,9</b>  | <b>16,4</b>   | <b>599,9</b>                  |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>                             | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ              | 70           | 11,6             | 15,2         | 11,0          | 234,5                         | ТТК №61      |                  |
|  | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)           | 150          | 8,1              | 5,6          | 36,9          | 234,4                         | 166          | 2011             |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 150/10       | 0,1              | 0,0          | 9,8           | 39,4                          | 392          | 2011             |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30           | 2,3              | 0,2          | 15,1          | 71,0                          |              |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>                    |  | <b>450</b>   | <b>22,1</b>      | <b>21,0</b>  | <b>72,8</b>   | <b>579,3</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>                                  |  | <b>68,6</b>  | <b>64,4</b>      | <b>218,6</b> | <b>1747,4</b> |                               |              |                  |

Товар \_\_\_\_\_



Согласовываю  
 Заведующий *Ершова Е. А. Юртаева*  
 МОУ Детский сад № 345

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
 Зима-Осень

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

| Прием пищи                  | Применение, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур   | Сборник рецептур |
|-----------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                             |                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                     | Неделя 3<br>Вариант 11         | 180          | 4,3              | 4,4     | 15,0        | 118,0                         | ТТК №107     | 2011             |
|                             |                                | 180          | 2,8              | 2,2     | 15,4        | 92,9                          | 395          |                  |
|                             |                                | 35/10        | 2,8              | 7,5     | 17,7        | 157,7                         | 1            |                  |
| того за завтрак             |                                | 405          | 9,9              | 14,1    | 48,1        | 368,6                         |              |                  |
| Завтрак                     | Неделя 3<br>Вариант 11         | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368          | 2011             |
|                             |                                | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |              |                  |
| Обед                        | Неделя 3<br>Вариант 11         | 50           | 0,6              | 0,0     | 1,2         | 6,6                           |              | 2011             |
|                             |                                | 180          | 2,4              | 2,1     | 13,9        | 65,7                          | ТТК №87      |                  |
|                             |                                | 150          | 14,8             | 7,6     | 31,5        | 272,7                         | ТТК №84      |                  |
|                             |                                | 30           | 0,4              | 1,4     | 2,0         | 24,5                          | 348          |                  |
|                             |                                | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          |                  |
|                             |                                | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |              |                  |
|                             |                                | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |              |                  |
|                             |                                | 670          | 23,9             | 11,8    | 105,8       | 648,7                         |              |                  |
|                             |                                | 50           | 1,1              | 2,4     | 5,6         | 48,9                          | 54           |                  |
|                             |                                | 70/50        | 12,4             | 13,5    | 15,1        | 238,4                         | ТТК №82, 355 |                  |
| 150                         | 3,1                            | 4,6          | 21,4             | 143,9   | 321         |                               |              |                  |
| 180/107                     | 0,2                            | 0,0          | 10,0             | 41,7    | 393         |                               |              |                  |
| 35                          | 2,7                            | 0,2          | 17,6             | 82,9    |             |                               |              |                  |
| 50                          | 4,1                            | 3,9          | 28,9             | 167,3   | 467         |                               |              |                  |
| 602                         | 23,6                           | 24,6         | 98,6             | 724,1   |             |                               |              |                  |
| того за Уплотненный обедник |                                | 58,2         | 51,3             | 271,5   | 1 832,6     |                               |              |                  |

товар \_\_\_\_\_



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**

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

Согласовываю  
Заведующий *С.А. Юртаева*  
МОУ детский сад № 345

| Прием пищи                        | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур    | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                                   |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |                  |
| Неделя 3<br>Вариант 12<br>Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                                       | 180          | 7,3              | 4,2         | 31,4         | 191,3                         | ТТК №63       | 2011             |
|                                   | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ  | 45           | 5,5              | 5,0         | 0,3          | 68,6                          | 213           |                  |
|                                   | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ   | 180          | 5,0              | 4,4         | 8,3          | 94,3                          | 400           |                  |
|                                   | БАТОН  | 20           | 1,5              | 0,6         | 10,3         | 52,4                          |               |                  |
|                                   | <b>Итого за завтрак</b>                                    | <b>425</b>   | <b>19,3</b>      | <b>14,2</b> | <b>50,3</b>  | <b>406,6</b>                  |               |                  |
| 2 Завтрак<br>Итого за 2 завтрак   | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗСОМОМ                              | 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>                  |               |                  |
| Обед                              | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ  | 60           | 0,8              | 3,6         | 4,9          | 54,6                          | 33            | 2011             |
|                                   | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ              | 200/10       | 1,7              | 5,5         | 7,5          | 92,3                          | ТТК №47       |                  |
|                                   | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ                        | 80           | 13,3             | 13,4        | 12,6         | 226,5                         | ТТК №61       |                  |
|                                   | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)                     | 150          | 8,1              | 5,6         | 36,9         | 234,4                         | 166           |                  |
|                                   | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                          | 200          | 0,1              | 0,0         | 28,4         | 114,0                         | 383           |                  |
|                                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         |               |                  |
|                                   | <b>Итого за обед</b>                                       | <b>750</b>   | <b>27,3</b>      | <b>28,4</b> | <b>111,5</b> | <b>823,8</b>                  |               |                  |
| Плотный полдник                   | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИЙ) | 150/50       | 24,2             | 17,6        | 40,3         | 428,6                         | ТТК №155, 351 | 2011             |
|                                   | КЕФИР  | 200          | 5,6              | 4,9         | 7,8          | 102,8                         | 401           |                  |
|                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71,0                          |               |                  |
|                                   | ПЕЧЕНЬЕ  | 20           | 1,5              | 2,0         | 14,9         | 83,4                          |               |                  |
|                                   | <b>Итого за Уплотненный полдник</b>                        | <b>450</b>   | <b>33,6</b>      | <b>24,9</b> | <b>78,1</b>  | <b>686,0</b>                  |               |                  |
| Итого за день:                    |  | 80,9         | 68,0             | 271,8       | 2 053,4      |                               |               |                  |

Товар \_\_\_\_\_



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                          | 160          | 8,3              | 4,2         | 35,7         | 213,4                         | ТТК №105    |                  |
|                                     | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                       | 160          | 2,7              | 2,3         | 14,0         | 87,6                          | 394         | 2011             |
|                                     | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ                  | 305/20       | 2,3              | 3,7         | 27,4         | 156,7                         | 2           | 2011             |
|                                     | <b>Итого за завтрак</b>                          | <b>415</b>   | <b>13,3</b>      | <b>10,2</b> | <b>77,1</b>  | <b>457,7</b>                  |             |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                     | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 399         | 2011             |
|                                     | <b>Итого за 2 завтрак</b>                        | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |             |                  |
| <b>Обед</b>                         | ЮГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                                   | 50           | 0,4              | 0,1         | 0,9          | 6,5                           |             |                  |
|                                     | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ           | 180          | 2,7              | 2,1         | 14,5         | 89,2                          | ТТК №88     |                  |
|                                     | ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                       | 70/30        | 10,3             | 12,4        | 11,0         | 205,3                         | ТТК №95     |                  |
|                                     | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                  | 130          | 2,9              | 4,5         | 12,5         | 106,9                         | 338         | 2011             |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                        | 180          | 0,0              | 0,0         | 14,0         | 55,8                          | 376         | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         |             |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71,0                          |             |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>720</b>   | <b>21,9</b>      | <b>20,1</b> | <b>89,2</b>  | <b>636,7</b>                  |             |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                    | 70           | 11,8             | 6,6         | 3,1          | 122,6                         | ТТК №74     |                  |
|                                     | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ          | 150          | 3,2              | 4,7         | 18,3         | 134,2                         | 151         | 2011             |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10       | 0,1              | 0,0         | 9,8          | 39,4                          | 392         | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71,0                          |             |                  |
| БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ                     | 50   | 3,5          | 5,3              | 26,8        | 169,1        | 478                           | 2011        |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | <b>500</b>   | <b>20,9</b>      | <b>16,8</b> | <b>73,4</b>  | <b>536,3</b>                  |             |                  |
| <b>Итого за день:</b>               |  |              | <b>57,1</b>      | <b>47,3</b> | <b>259,0</b> | <b>1714,1</b>                 |             |                  |

Товар \_\_\_\_\_



Согласовываю  
 Заведующий *С.А. Пуртаева*  
 МОУ Детский сад № 345

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
 Зима-Осень

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |              |                | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г    |                               |            |                  |
| Неделя 3<br>Вариант 14<br>Завтрак   | Икра кабачковая консервированная                 | 50           | 1,0              | 4,5          | 3,9            | 59,5                          |            |                  |
|                                     | Омлет натуральный                                | 150          | 15,3             | 18,9         | 2,9            | 249,4                         | ТТК №72    |                  |
|                                     | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом | 130/10       | 0,1              | 0,0          | 9,8            | 39,4                          | 392        | 2011             |
|                                     | Батон  | 20           | 1,5              | 0,6          | 10,3           | 52,4                          |            |                  |
|                                     | <b>Итого за завтрак</b>                          | <b>420</b>   | <b>17,9</b>      | <b>24,0</b>  | <b>26,9</b>    | <b>400,7</b>                  |            |                  |
| 2 Завтрак<br>Итого за 2 завтрак     | Сок яблочно-виноградный, сок яблочно-абрикосовый | 200          | 1,0              | 0,2          | 19,6           | 83,4                          | 399        | 2011             |
|                                     | <b>Итого за 2 завтрак</b>                        | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>   | <b>19,6</b>    | <b>83,4</b>                   |            |                  |
| Обед                                | Помидоры соленые                                 | 50           | 0,6              | 0,0          | 1,2            | 6,8                           |            |                  |
|                                     | Борщ с капустой и картофелем на м/б              | 180          | 2,0              | 3,7          | 8,8            | 78,5                          | ТТК №28    |                  |
|                                     | Голубцы ленивые                                  | 140/30       | 12,8             | 12,3         | 12,0           | 217,4                         | ТТК №75    |                  |
|                                     | Компот из свежих плодов                          | 180          | 0,1              | 0,1          | 20,9           | 65,0                          | 372        | 2011             |
|                                     | Хлеб ржаной                                      | 40           | 2,6              | 0,4          | 17,0           | 81,6                          |            |                  |
|                                     | Хлеб пшеничный                                   | 20           | 1,5              | 0,1          | 9,7            | 46,0                          |            |                  |
| <b>Итого за обед</b>                | <b>640</b>                                       | <b>19,6</b>  | <b>16,6</b>      | <b>69,6</b>  | <b>516,3</b>   |                               |            |                  |
| Уплотненный полдник                 | Фрикадельки в соусе (говядина) ТТК №60           | 70/30        | 11,5             | 13,1         | 8,3            | 203,3                         | ТТК №60    |                  |
|                                     | Макаронные изделия отварные с маслом             | 130          | 4,9              | 4,4          | 31,1           | 188,4                         | 205        |                  |
|                                     | Напиток из плодов шиповника                      | 180          | 0,6              | 0,3          | 18,1           | 88,3                          | 398        | 2011             |
|                                     | Хлеб пшеничный                                   | 30           | 2,3              | 0,2          | 15,1           | 71,0                          |            |                  |
|                                     | Булочка ванильная                                | 50           | 4,1              | 3,9          | 28,9           | 167,3                         | 467        | 2011             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> | <b>490</b>                                       | <b>23,4</b>  | <b>21,9</b>      | <b>101,5</b> | <b>718,3</b>   |                               |            |                  |
| Итого за день:                      |  | <b>61,9</b>  | <b>62,7</b>      | <b>217,6</b> | <b>1 718,7</b> |                               |            |                  |

Позар \_\_\_\_\_



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**

**для детей дошкольного возраста 3-7 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  |                               |              |                  |      |
| <b>Неделя 3</b><br><b>Вариант 15</b>          | <b>Завтрак</b>                             | 180          | 5,3              | 4,8         | 15,1         | 125,3                         | ТТК №105     |                  |      |
|   |  | 10           | 2,3              | 3,0         | 0,0          | 36,4                          |              | 7                | 2011 |
|   |  | 200          | 3,1              | 2,4         | 17,1         | 103,1                         |              | 395              | 2011 |
|   |  | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,5                         |              |                  |      |
|   | <b>Итого за завтрак</b>                    | <b>430</b>   | <b>13,7</b>      | <b>11,4</b> | <b>52,8</b>  | <b>369,6</b>                  |              |                  |      |
| <b>2 Завтрак</b><br><b>Итого за 2 завтрак</b> | <b>ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)</b>            | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          | 371          | 2011             |      |
|   |  | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          |              |                  |      |
| <b>Обед</b>                                   | <b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ</b>    | 50           | 1,0              | 4,5         | 3,9          | 59,5                          |              |                  |      |
|   |  | 180          | 2,2              | 1,9         | 12,9         | 78,0                          | ТТК №44      |                  |      |
|   |  | 150          | 28,9             | 31,2        | 24,8         | 459,1                         | ТТК №57      |                  |      |
|   |  | 180          | 0,1              | 0,0         | 25,7         | 102,6                         | 383          | 2011             |      |
|   |  | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         |              |                  |      |
|   |  | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46,0                          |              |                  |      |
|   | <b>Итого за обед</b>                       | <b>630</b>   | <b>37,0</b>      | <b>38,1</b> | <b>98,2</b>  | <b>887,2</b>                  |              |                  |      |
| <b>Плотный полдник</b>                        | <b>КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ</b> | 70           | 11,6             | 15,2        | 11,0         | 234,5                         | ТТК №61      |                  |      |
|   |  | 150          | 2,8              | 5,9         | 14,9         | 134,6                         | 344          | 2011             |      |
|   |  | 180/107      | 0,2              | 0,0         | 10,0         | 41,7                          | 393          | 2011             |      |
|   |  | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71,0                          |              |                  |      |
|   |  | 50           | 3,5              | 5,3         | 25,8         | 169,1                         | 478          | 2011             |      |
|   | <b>Итого за Уплотненный полдник</b>        | <b>497</b>   | <b>20,4</b>      | <b>26,5</b> | <b>77,8</b>  | <b>650,9</b>                  |              |                  |      |
| <b>Итого за день:</b>                         |  |              | <b>71,9</b>      | <b>76,9</b> | <b>247,8</b> | <b>1 996,9</b>                |              |                  |      |



Итого за день:



Согласовываю  
Заведующий кафедрой С.А. Урманова  
МОУ Детский сад № 345

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**

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

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                              |                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Неделя 4</b>              |                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| <b>Вариант 16</b>            |                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                      | КАША ХОДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)        | 180          | 8,3              | 4,2     | 35,7        | 213,4                         | ТТК №105    |                  |
|                              |                                | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         | 395         | 2011             |
|                              |                                | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         | 2           | 2011             |
|                              |                                | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |             |                  |
| Итого за завтрак             |                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| 455                          |                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| 15,2 10,9 90,5 525,6         |                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)         | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 360         | 2011             |
|                              |                                | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |             |                  |
| Итого за 2 завтрак           |                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| 0,8 0,8 19,0 91,2            |                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Обед                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,6                           |             |                  |
|                              |                                | 180          | 2,0              | 3,6     | 7,2         | 70,2                          | ТТК №47     |                  |
|                              |                                | 150          | 14,4             | 13,6    | 14,7        | 241,5                         | ТТК №66     |                  |
|                              |                                | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 376         | 2011             |
|                              |                                | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |             |                  |
|                              |                                | 600          | 19,4             | 17,7    | 53,8        | 455,6                         |             |                  |
| Итого за обед                |                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| 19,4 17,7 53,8 455,6         |                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Уплотненный полдник          | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                  | 70           | 11,8             | 6,6     | 3,1         | 122,6                         | ТТК №74     |                  |
|                              |                                | 130          | 2,7              | 3,9     | 18,5        | 124,4                         | 321         | 2011             |
|                              |                                | 190/70       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392         | 2011             |
|                              |                                | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |             |                  |
|                              |                                | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467         | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| 21,8 14,6 80,4 546,4         |                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Итого за день:               |                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| 57,2 44,0 243,7 1 620,8      |                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Итого за день:               |                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| 57,2 44,0 243,7 1 620,8      |                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |

Итого за день:





**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры   | Сборник рецептур |
|------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                              |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| Завтрак                      | КАША вязкая молочная (рисовая)                   | 180          | 2,7              | 7,2     | 28,4        | 195,2                         | ТТК №102      | 2011             |
|                              | ЧАЙ с молоком или сливками                       | 180          | 2,7              | 2,3     | 14,0        | 87,6                          | 394           |                  |
|                              | БУТЕРБРОД с сыром                                | 30/5/10      | 4,4              | 6,7     | 14,5        | 141,6                         | 3             |                  |
| Итого за завтрак             |  | 405          | 9,8              | 16,2    | 57,9        | 425,4                         |               |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399           | 2011             |
|                              | Итого за 2 завтрак                               | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |               |                  |
| Обед                         | САЛАТ из белокочанной КАЛУСТЫ                    | 50           | 0,8              | 2,4     | 4,5         | 44,1                          | 20            | 2011             |
|                              | БОРЩ со сметаной                                 | 180/5        | 1,3              | 4,3     | 7,1         | 75,4                          | ТТК №200      |                  |
|                              | ФРИКАДЕЛЬКИ в соусе (говядине)                   | 70/30        | 11,5             | 13,1    | 8,3         | 203,3                         | ТТК №60       |                  |
|                              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом             | 130          | 4,5              | 4,4     | 31,1        | 158,4                         | 205           | 2011             |
|                              | КИСЕЛЬ из повидла, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         | 383           | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ржаной                                      | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,5                          |               |                  |
| Итого за обед                |  | 685          | 21,2             | 24,6    | 93,7        | 635,4                         |               |                  |
| Уплотненный полдник          | ЗАПЕКАНКА из творога с соусом молочным           | 150/60       | 28,1             | 21,3    | 30,1        | 439,7                         | ТТК №151, 350 | 2011             |
|                              | КЕФИР  | 200          | 5,6              | 4,9     | 7,8         | 102,8                         | 401           | 2011             |
|                              | БАТОН  | 40           | 3,0              | 1,2     | 20,6        | 104,6                         |               |                  |
|                              | ПЕЧЕНЬЕ  | 30           | 2,3              | 2,9     | 22,3        | 125,1                         |               |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |  | 480          | 39,0             | 30,3    | 80,8        | 772,4                         |               |                  |
| Итого за день:               |  |              | 71,0             | 71,3    | 251,1       | 1 976,6                       |               |                  |

Довар \_\_\_\_\_



Утверждаю  
Заведующий ЦНИИ С.А. Нурмаева  
МОУ «детский сад № 345»

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                        | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                   |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Неделя 4<br>Вариант 18<br>Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)                        | 180/5        | 7,8              | 5,5     | 28,5        | 195,7                         | ТТК №104    |                  |
|                                   | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДИЛОМ | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392         | 2011             |
|                                   | СЫР (ПОРЦИОНЫ)                                    | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 35,4                          | 7           | 2011             |
| Итого за завтрак                  | БАТОН   | 25           | 1,9              | 0,7     | 12,9        | 65,5                          |             |                  |
|                                   |   | 420          | 12,1             | 9,2     | 51,2        | 337,0                         |             |                  |
| 2 Завтрак                         | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                            | 200          | 0,8              | 0,6     | 19,0        | 91,2                          | 368         | 2011             |
|                                   | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                      | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399         | 2011             |
| Итого за 2 завтрак                |   | 400          | 1,8              | 1,0     | 38,6        | 174,6                         |             |                  |
|                                   | Обед  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Итого за обед                     | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                   | 50           | 0,7              | 2,5     | 4,1         | 45,6                          | 33          | 2011             |
|                                   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КМБ        | 180          | 4,7              | 3,9     | 13,6        | 110,3                         | ТТК №87     |                  |
|                                   | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                     | 150          | 28,9             | 31,2    | 24,9        | 499,1                         | ТТК №57     |                  |
|                                   | КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                          | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372         | 2011             |
|                                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                          |             |                  |
|                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |             |                  |
|                                   |   | 610          | 37,9             | 38,5    | 85,8        | 848,2                         |             |                  |
| Уплотненный полдник               | ТЕОТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                       | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №65     |                  |
|                                   | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ              | 130          | 4,9              | 4,4     | 31,1        | 188,4                         | 205         | 2011             |
|                                   | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                     | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393         | 2011             |
|                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |             |                  |
|                                   | СУЛОЧКА БЕСНУШКА                                  | 50           | 4,0              | 3,0     | 29,6        | 160,9                         | 473         | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник      |   | 497          | 20,9             | 19,9    | 91,4        | 642,3                         |             |                  |
| Итого за день:                    |   |              | 72,7             | 68,6    | 267,0       | 2 002,1                       |             |                  |

Повар \_\_\_\_\_



# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                          | Применение пищи, наименование блюда                                     | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур    | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |                  |
| Неделя 4<br>Вариант 19<br>Завтрак   | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                                    | 180          | 5,2              | 4,3         | 17,5         | 131,1                         | ТТК №83       |                  |
|                                     | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ  | 180          | 5,0              | 4,4         | 6,3          | 94,3                          | 400           | 2011             |
|                                     | БУТЕРБРОД С СЫРОМ   | 40/5/15      | 6,4              | 8,1         | 19,5         | 162,3                         | 3             | 2011             |
|                                     | <b>Итого за завтрак</b>   | <b>420</b>   | <b>16,6</b>      | <b>16,8</b> | <b>45,3</b>  | <b>407,7</b>                  |               |                  |
| 2 Завтрак<br>Итого за 2 завтрак     | СОК ЯБЛОЧНЫЙ  | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 399           | 2011             |
|                                     | <b>Итого за 2 завтрак</b>   | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |               |                  |
| Обед                                | СУРЕЦ СОЛЕННЫЙ  | 50           | 0,4              | 0,1         | 0,9          | 6,5                           |               |                  |
|                                     | СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ  | 180          | 2,2              | 2,0         | 12,2         | 77,2                          | ТТК №44       |                  |
|                                     | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 150/50       | 11,0             | 9,6         | 29,2         | 263,1                         | ТТК №79, 350  | 2011             |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ  | 180          | 0,0              | 0,0         | 14,0         | 55,8                          | 376           | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          |               |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46,0                          |               |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>670</b>   | <b>17,7</b>      | <b>12,2</b> | <b>63,0</b>  | <b>530,2</b>                  |               |                  |
| Плотный полдник                     | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ                        | 150/50       | 24,3             | 18,8        | 38,6         | 432,4                         | ТТК №156, 350 | 2011             |
|                                     | КЕФИР   | 200          | 5,6              | 4,9         | 7,8          | 102,8                         | 401           | 2011             |
|                                     | БАТОН   | 50           | 3,8              | 1,5         | 25,7         | 131,0                         |               |                  |
|                                     | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ   | 50           | 3,5              | 5,3         | 26,8         | 169,1                         | 478           | 2011             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>500</b>   | <b>37,2</b>      | <b>30,5</b> | <b>98,9</b>  | <b>835,3</b>                  |               |                  |
| <b>Итого за день:</b>               |   |              | <b>72,5</b>      | <b>59,7</b> | <b>246,8</b> | <b>1 856,6</b>                |               |                  |

Товар \_\_\_\_\_



# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

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

Совар