



МОУ
детский сад № 345
Юргаева С.А.

Согласовываю
Заведующий
МОУ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Месяц порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сбори рецепту
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2011
Итого за завтрак		420	9,7	14,4	45,8	361,1		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	15,7	15,6	287,3	ТТК №7	
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	48,0		
Итого за обед		630	26,1	21,7	79,5	624,4		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
		250	4,2	3,9	57,3	281,3		
Ужин	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГТИЦЫ ТТК №62	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Итого за ужин		450	18,1	15,8	64,9	480,1		
2 УЖИН	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Итого за 2 ужин		360	10,2	8,8	14,0	185,0		
Всего за день:		1800	64,2	274,1	1922,8			

Повар

Утверждаю



Согласовываю
Заведующий
МОУ Детский сад № 645
Юргаева С.А.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

Для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часового режима функционирования

Прим пищи	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборни рецепту
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ/ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	445	14,4	9,8	51,8	351,7		
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79	180/10	1,7	5,1	9,2	94,3	ТТК №28	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК № 79	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	647	16,4	12,5	72,5	486,4		
	Итого за Полдник		50	3,8	4,9	37,2	208,5	
Ужин	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61/№354	250	6,8	7,4	52,8	305,8		
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПРЕЧНЕВАЯ) №166	60	1,0	1,9	6,2	47,6	324	2011
Итого за Ужин	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	70/30	12,0	16,4	12,7	257,9	ТТК №61, 354	2011
2 УЖИН	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	7,0	4,8	32,0	203,3	166	2011
	Итого за 2 ужин	180	0,1	0,1	20,9	88,0	372	2011
	Всего за День:	530	4,4	0,4	29,2	153,3		
Итого за 24 часа	КЕФИР №401	101,0	24,5	23,6	101,0	737,6		
	Итого за 24 часа	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Всего за День:	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
			68,2	57,9	304,7	2 051,4		



Согласовываю
Заведующий
МОУ



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	305/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	
Итого за завтрак		435	13,2	11,6	73,5	457,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №389	200	1,0	0,2	19,6	83,4		2011
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУБ ТТК №87	180	2,3	2,1	13,9	65,2	ТТК №87	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	630	36,9	36,2	99,8	879,0		
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
Итого за Полдник		200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011
Ужин	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	250	7,7	8,2	53,7	321,1		
Итого за Ужин	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №71	70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	130	2,8	4,1	15,9	116,8	151	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	
		40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Ужин		470	17,0	16,0	64,8	485,1		
2 Ужин	КЕФИР №41	180						2011
Итого за 2 ужина		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	
Итого за день:			5,1	4,4	7,0	92,5		
			80,9	76,6	318,4	2 328,5		



Согласовываю
Заведующий
МОУ
Детский сад № 345
Юртаева С.А.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 2 День 6	КАША ЖИДКАЯ (МАЛЫНКА) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	190/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ТОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	38,4	7	
Итого за завтрак		417	12,1	8,1	56,8	348,0		2011
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	200	0,8	0,8	16,0	91,2	371	2011
		200	0,8	0,8	16,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МББ ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	16,6	61,9	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Итого за обед		720	23,4	16,9	91,0	612,9		
Полдник Итого за Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	26,9	167,3	467	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		250	4,2	3,9	38,7	206,7		
Ужин Итого за Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	150/60	19,3	16,7	40,4	413,6	ТТК №152, 350	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4		
Итого за ужин		482	22,8	19,0	72,3	658,7		
2 Ужин Итого за 2 ужин Всего за день:	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Повар			88,4	52,2	284,8	1 910,0		



Согласовываю
Заведующий
МОУ _____
Юрцева С.А. Детский сад № 345

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

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

Прием пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборни рецепту
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4		
		30	2,3	0,8	15,4	78,6	392	2011
Итого за завтрак	БАТОН	430	18,7	24,3	32,0	426,9		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ/ЯБЛОЧНО-АБРИКОВОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0		
		180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №202	
		150/30	15,2	9,0	33,5	287,2	ТТК №64, 348	2011
		180	0,1	0,1	20,9	86,0		
Итого за обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	40	2,6	0,4	17,0	81,6	372	2011
		655	25,1	15,9	86,1	611,4		
Полдник	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫО (ПЕЧЕНЫ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №64/№348	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
		200	0,7	0,3	20,1	98,1	398	2011
		250	4,5	5,2	57,3	306,6		
		70	11,3	4,4	2,1	97,7	ТТК №73	
Итого за Полдник	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
		250	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
		40	3,0	1,2	20,6	104,8		
		460	20,4	12,7	59,7	443,7		
Ужин	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		200	0,7	0,3	20,1	98,1		
		250	4,5	5,2	57,3	306,6		
		70	11,3	4,4	2,1	97,7	ТТК №73	
Итого за Ужин	ПЕЧЕНЬЕ	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
		250	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
		40	3,0	1,2	20,6	104,8		
		460	20,4	12,7	59,7	443,7		
2 УЖИН	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	100	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		160	5,1	4,4	7,0	92,5		
Итого за 2 ужин	ПЕЧЕНЬЕ	74,8	62,7	261,7	1 964,5			
		1 964,5						
Всего за день:	Итого за 2 ужин	74,8	62,7	261,7	1 964,5			
		1 964,5						

Утверждаю



Согласовываю
Заведующий
МОУ

[Signature]
детский сад № 345
Юртаяса С.А. МОУ
детский сад № 345

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборни рецепту	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 День 9	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105		
		МОЛОКО КИпяЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
		Итого за завтрак	400	17,9	12,5	59,4	422,7		
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011	
		180/10	1,7	5,1	9,2	94,3	ТТК №28		
		150	19,6	11,4	16,9	276,5	ТТК №68		
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0			
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
Итого за обед	640	26,9	19,9	86,8	667,6				
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №457 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
		180/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
		250	4,2	3,9	38,7	206,7			
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИГОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150/60	27,9	20,3	32,5	438,2	ТТК №151, 351	2011	
		200	0,7	0,3	20,1	98,1	398	2011	
		40	3,1	0,2	20,1	94,7			
		450	31,7	20,8	72,7	631,0			
2 Ужин	Итого за 2 ужин Всего за день: Повар	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
		360	10,2	8,8	14,0	185,0			
Итого за день:			86,8	61,7	284,2	2 103,9			



Согласовываю
 Знающий
 МОУ Детский сад № 345
 Юртаева С.А. МОУ Детский сад № 345



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборни рецепту
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 10								
Завтрак								
	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,8	59,5		
	Омлет натуральный ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	Чай с молоком или сливками №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак		430	21,6	26,8	37,8	484,8		
2 Завтрак								
	Сок яблочно-виноградный яблочно-абрикосовый №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед								
	Огурец свежий	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
	Суп с макаронными изделиями на кв. ТТК №88	180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №88	
	Птица, тушенная в соусе с овощами ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,6	ТТК №66	
	Компот из сушеных фруктов №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Итого за обед		670	23,9	16,4	88,8	600,4		
Полдник								
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
	Кофейный напиток с молоком №395	200	3,1	2,4	17,0	103,1	395	2011
Итого за полдник		250	6,9	7,3	54,2	311,6		
Ужин								
	Котлеты, биточки, шницели рубленые ТТК №61	70	11,6	15,2	11,0	234,6	ТТК №61	
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая) №166	150	8,1	5,6	35,9	224,4	166	2011
	Чай с сахаром, варенье, джемом, медом, повидлом №392	190/10	0,1	0,0	9,8	59,4	392	2011
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	74,0		
Итого за ужин		450	22,1	21,0	72,8	579,3		
2 Ужин								
	Кефир №401	180	5,1	4,4	7,0	94,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	94,5		
Всего за день:		80,6	76,1	280,2	2 152,7			

Повар _____



Согласовываю
Заведующий
МОУ



ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
День 11								
Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	2011
Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1	2011
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	405	9,9	14,1	48,1	368,6		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед								
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	50	0,6	0,1	1,9	12,0		
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТК №87	
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	150	14,8	7,6	31,5	272,7	ТТК №64	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	670	23,9	11,9	106,5	653,9		
Полдник								
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Полдник	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
		250	4,2	3,9	57,3	281,3		
Ужин								
	ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
	КОТЛЕТА РУБЦЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№355	70/50	11,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 355	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	1,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7	5,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9		
Итого за Ужин	КЕФИР №401	552	10,5	20,7	69,7	556,8		
		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			63,4	55,8	307,6	2 044,3		



Согласовываю
Заведующий
МОУ



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборники рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №63	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83-	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	84,3	400	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		425	19,3	14,2	50,3	406,6		
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
	Итого за 2 завтрак	110	0,7	0,5	31,9	137,0		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ №33	60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	200/10	1,7	5,5	7,5	92,3	ТТК №47	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) ТТК №61	80	13,3	13,4	12,6	226,5	ТТК №61	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	Итого за обед	750	27,3	28,4	111,5	823,8		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за Полдник	260	3,9	4,9	47,0	247,9			
Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351	150/60	24,4	18,2	41,4	437,3	ТТК №156, 351	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4		
	Итого за Ужин	452	27,9	18,5	73,3	582,4		
2 Ужин	КЕФИР №101	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:		84,2	70,9	321,0	2 280,2			
Товар								



Согласовываю
Заведующий
МОУ

Юртаева С.А.
МОУ
детский сад № 245
г. Ярославль

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Неделя 3 День 13	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
		180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	
		305/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	
Итого за завтрак		415	13,3	10,2	77,1	457,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед		50	0,4	0,1	1,3	7,0		
		180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
		70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
		130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	2011
		180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за обед		720	21,9	20,1	89,6	637,2		
Полдник		50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
		200	0,7	0,3	20,1	98,1	398	2011
		250	4,2	5,6	46,9	287,2		
Итого за Полдник		50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
Ужин		70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
		150	3,2	4,7	18,3	134,2	151	2011
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
		450	20,9	16,8	73,1	536,3		
		Итого за Ужин		450	20,9	16,8	73,1	536,3
2 Ужин	КЕФУР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Всего за день:		66,4	57,3	313,3	2 074,3			



Согласовываю
Заведующий
МОУ



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак		430	13,7	11,4	52,8	369,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	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		
	СУП С КРУПОЙ НА КУБ ТТК №44	180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	ХЛЕБ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	Итого за обед	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	630	37,0	38,1	98,2	887,2		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
Итого за Полдник		200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	Ужин	250	6,5	7,8	42,4	286,4		
Итого за Ужин	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9		
	Итого за Ужин	452	17,3	21,3	53,5	493,7		
2 УЖИН	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:		80,4	83,8	272,9	2 200,6			
Повар								



Согласовываю
Заведующий
МОУ



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Применение блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	БАТОН	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) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КИБ ТТК №47	180	2,0	3,5	7,2	70,2	ТТК №47	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,5	14,7	241,5	ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
Итого за обед		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	600	19,4	17,7	54,2	456,1		
Итого за Полдник		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
Ужин		280	4,2	3,9	57,3	281,3		
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за Ужин		40	3,1	0,2	20,1	94,7		
2 УЖИН	КЕФИР №401	460	18,1	11,4	54,4	400,5		
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Повар			62,8	49,1	282,4	1 847,5		



Согласовываю
Заведующий М.М.М.
МОУ Детский сад № 345
Юртаева С.А.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	305/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	
Итого за завтрак		405	9,8	16,2	57,0	425,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ/ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	180/5	1,3	4,3	7,1	75,4	ТТК №200	
	ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
	МАКАРОНИЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
Итого за обед	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	685	21,2	24,6	93,7	695,4		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №382	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
Итого за Полдник		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	382	2011
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 350	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
Итого за Ужин	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
2. Ужин	КЕФИР №401	452	31,7	22,6	63,2	599,3		2011
	Итого за 2. Ужин	180	5,1	4,4	7,0	52,5	401	
Всего за день:	Итого за день	180	5,1	4,4	7,0	52,5		2011
	Повар		72,7	72,9	287,5	2.43,9		



Согласовываю
Заведующий
МОУ
Детский сад № 345
Юрцева Г.А.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 18 Завтрак	КАША ЖЕЛТКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ГОВИЩЛОМ №392	150/10	0,1	0,0	9,8	38,4	362	
	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	
	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5		
Итого за завтрак		400	12,1	9,2	51,2	337,0		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №398	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
	Итого за 2 завтрак	400	1,8	1,0	38,6	174,6		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011
	СУП МАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КБ ТТК №67	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №67	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	Итого за обед	620	38,0	38,1	86,6	857,2		
Полдник	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,8	180,9	473	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №393	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
	Итого за Полдник	250	4,1	3,0	58,0	274,9		
Ужин	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (сладкая) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №353	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	383	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за Ужин	447	16,9	16,9	61,8	481,4			
2 Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
	Всего за день:		78,0	73,6	383,2	2217,6		

Повар _____



Согласовано
Заведующий
МОУ



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	180	5,2	4,3	17,5	131,1	ТТК №85	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
Итого за завтрак		420	16,6	16,8	45,3	407,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
	СУП С КРУПой НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350	150/50	11,0	9,6	29,2	253,1	ТТК №79, 350	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,5		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		670	17,7	12,2	83,4	530,7		
Полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
		250	3,6	5,3	55,2	283,1		
Итого за Полдник		150/50	24,3	18,8	38,6	432,4	ТТК №156, 350	2011
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350	190/10	0,1	0,0	9,6	39,4	392	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, П.ЧУДЛОМ №392	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
Итого за Ужин	БАТОН	450	28,2	20,3	74,1	602,8		
2 УЖИН	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
	Всего за день:		72,2	59,2	284,6	2 000,2		
Повар								



Согласовано
Заведующий
МОУ

Детский сад № 346
Юргаева С.А.
Лотский см.
Л/р 346

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011	
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395		
		50	3,8	1,5	25,7	131,0			
Итого за завтрак		430	15,2	8,1	78,5	447,5			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №366	200	0,8	0,8	19,0	91,2	366	2011	
		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	МИРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28 КОЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШРИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		2011	
		180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28		
		70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61		
		150	2,8	5,9	14,9	134,6	344		
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383		
		40	2,6	0,4	17,0	81,6			
		30	2,3	0,2	15,1	71,0			
Итого за обед		700	22,4	29,9	86,4	782,3			
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,6	4,9	37,2	208,5		2011	
		200	3,0	2,5	15,6	87,3	394		
Итого за Полдник		250	6,6	7,4	52,8	305,8			
Ужин	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0		2011	
		120/50	17,0	25,3	22,7	392,0	ТТК №59, 355		
Итого за Ужин	СИЧЕНИКИ "РЪБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №69/№355 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
		30	2,3	0,2	15,1	71,0			
		450	20,0	25,6	49,5	514,4			
Итого за 2 ужина		180	5,1	4,4	7,0	92,5	461	2011	
Итого за 2 дня:		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Повар			70,3	70,2	303,2	2 213,7			

