

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

МОУ

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 1 День 1	Завтрак							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой (РИСОВОЙ) ТТК №107	180	4,3	4,4	15,0			
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,8	118,0	ТТК №107	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	97,3	394	2011
Итого за завтрак		420	9,7	14,4	45,5	145,8	1	2011
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399							
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		2011
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАЛУСТЫ №20							
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЛБ ТТК №88	80	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		630	26,1	21,7	79,5	624,4		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62							
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Итого за Уплотненный полдник		50	4,1	3,9	28,9	157,3	467	2011
Всего за день:		500	22,2	19,7	93,8	647,4		
			59,0	58,0	238,7	1 716,3		

Повар Ирина Заверкина И.А.

Утверждаю



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

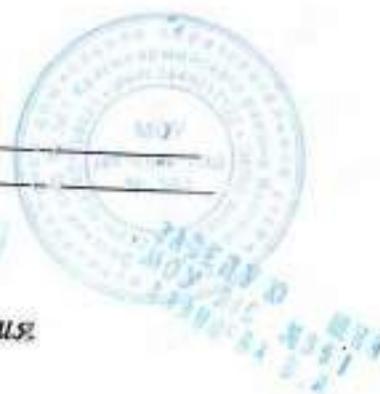
**Весна-Лето**

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

Прием пищи	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 2								
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	16,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	БАТОН	200	5,8	4,9	9,3	104,8	400	2011
Итого за завтрак		400	24,7	28,3	37,8	485,2		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №358	200	0,8	0,8	19,0	91,2	358	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33							
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44	
	КИСЕЛЬ ИЗ ЛОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		650	15,5	17,7	84,9	465,0		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/350	150/60	22,0	19,0	25,3	376,7	ТТК №157, 350	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за Уплотненный полдник		470	30,5	24,5	77,0	668,0		
Всего за день:			76,6	68,3	218,8	1 835,2		
Повар	<i>Игорь Завершинский И.И.</i>							



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ \_\_\_\_\_



## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Весна-Лето

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 рецепту
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83							
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	БАТОН	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	20	1,5	0,8	10,3	52,4		
<b>Итого за завтрак</b>		445	14,4	9,8	51,8	351,7		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ/ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ							
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	60	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
	ХЛЕБ РЖАНОМ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
<b>Итого за обед</b>		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
<b>Уплотненный полдник</b>	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	1,8	6,2	47,8	324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,8	32,0	203,0	166	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	60	4,4	0,4	29,2	137,8	372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190	0,1	0,1	20,9	86,0		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		530	24,5	21,6	101,0	731,6		
<b>Всего за день:</b>			56,3	45,1	244,9	1 653,1		
<b>Повар</b>	<i>Игорь Завершаев И.В. И.В.</i>							

Утверждаю



## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 1 День 4								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №108	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №108	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,8		
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
Итого за завтрак		420	14,4	15,2	48,6	395,2		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,4		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/10	2,3	5,1	7,6	90,8	ТТК №47	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
	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	81,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		660	24,9	22,4	67,7	582,0		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/50	27,7	19,8	31,4	429,7	ТТК №151/351	2011
	КЕФИР №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	37,3	27,8	68,8	693,4		
Всего за день:			77,4	66,2	204,1	1761,8		

Повар *шеф-повар Заверина И.В.*



## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-5 лет, 12 часовой режим функционирования

КОПИЯ  
ВЕРНА

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 5								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104							
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
Итого за завтрак		305/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
		435	13,2	11,6	73,5	457,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399							
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ №20							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУБ ТТК №87	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №363	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	363	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		630	36,9	36,2	99,8	879,0		
Уплотненный полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ							
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	130	2,0	4,1	15,9	116,8	151	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
Итого за Уплотненный полдник		40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Всего за день:		470	17,0	16,0	64,8	495,1		
Повар <i>Игорь Заверев</i>			68,1	64,0	257,7	1 914,9		



ЗАБЕДУЮ  
МОУ  
2011

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ



## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 2 День 6	Завтрак							
	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	БАТОН	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
Итого за завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
Итого за 2 завтрак		400	16,9	12,5	55,1	400,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371							
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
	СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	200/20/10	2,7	4,7	12,1	106,9	ТТК №201	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 350	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	48,0		
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5,0	2,8	52,7	256,4	458	2011
Итого за Уплотненный полдник		482	25,8	21,0	112,1	748,4		
Всего за день:			66,9	52,9	274,8	1876,8		

Повар *Игорь Заверухин №10*

Утверждаю



Согласовываю  
Заведующий \_\_\_\_\_  
М/У \_\_\_\_\_

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, в 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 2 День 7								
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №382	150	15,3	16,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	БАТОН	180/10	0,1	0,0	9,8	39,4	352	2011
Итого за завтрак		430	2,3	0,9	15,4	78,6		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ/ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399							
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	50	0,6	0,1	1,9	12,0		
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №84/№348	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №202	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №84, 348	2011
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		655	25,1	15,9	66,1	611,4		
Уплотненный полдник	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73							
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	70	11,3	4,4	2,1	97,7	ТТК №73	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	БАТОН	200	3,0	2,5	15,8	97,3	394	2011
Итого за Уплотненный полдник	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Всего за день:		450	20,8	13,7	66,5	481,4		
Повар			65,6	54,1	204,2	1 603,1		

Повар *Игорь Завершин*



Согласовываю  
Заведующий \_\_\_\_\_  
МОУ \_\_\_\_\_



## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Весна-Лето

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 2 День 8								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104							
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
	БАТОН	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
<b>Итого за завтрак</b>		425	18,4	14,1	54,6	420,5	213	2011
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368							
<b>Итого за 2 завтрак</b>		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20							
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	180/5	2,0	4,5	5,6	78,7	ТТК №47	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
<b>Итого за обед</b>		40	2,8	0,4	17,0	81,8		
		622	23,4	24,0	53,7	633,4		
<b>Уплотненный полдник</b>	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65							
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	130	4,9	4,4	31,1	189,4	205	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,0	0,3	25,1	118,4		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
<b>Всего за день:</b>		610	23,1	22,7	112,1	769,6		
<b>Повар</b>			65,7	61,6	239,4	1 814,6		

Повар *Игорь Завершаев ТТК №*



## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 2 День 9	Завтрак							
	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	8,3	4,2				
	БАТОН	180	5,0	4,4	35,7	213,4	ТТК №105	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	30	2,3	0,9	8,3	94,3	400	2011
Итого за завтрак		10	2,3	3,0	15,4	78,6		
		400	17,9	12,5	59,4	36,4	7	2011
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399							
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		2011
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33							
	БОРЩ С КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	50	0,7	2,9	4,1	45,8	33	2011
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	180/10	1,7	5,1	9,2	94,9	ТТК №28	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	19,6	11,4	16,9	276,5	ТТК №68	
	ХЛЕБ РЖАНСИ	180	0,1	0,0	25,7	102,8	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		
		640	26,9	19,9	86,8	667,6		
Углотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	ТТК №151, 351	2011
	КЕФИР №401	200	5,8	4,9	7,8	102,8	401	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Углотненный полдник		450	37,4	28,7	68,1	699,8		
Всего за день:			83,2	61,3	233,9	1 873,5		

Повар *Игорь Завершинский*



Согласовываю  
Заведующий \_\_\_\_\_  
МОУ \_\_\_\_\_

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 2 День 10								
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	БАТОН	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
Итого за завтрак		430	21,6	26,8	37,8	454,8		
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							
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КБ ТТК №85	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №88	
	КОМОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
	ХЛЕБ РЖАНОИ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,8	0,4	17,0	61,6		
Итого за обед		50	3,8	0,3	25,1	118,4		
		670	23,9	16,4	88,8	600,4		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №81	70	11,8	15,2	11,0	234,5	ТТК №81	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150	8,1	5,9	36,9	234,4	166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	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	22,1	21,0	72,8	579,3		
Всего за день:			68,6	64,4	219,0	1 747,9		

Повар *Игорь Завершин*



Согласовываю  
Заведующий \_\_\_\_\_  
МОУ \_\_\_\_\_

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

КОПИЯ  
ВЕРНА

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецепту
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 11								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107							
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	2011
Итого за завтрак		35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1	2011
		405	9,9	14,1	48,1	368,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368							
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	50	0,6	0,1	1,9	12,0		
	МАКАРОНИК 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	
	КОМПЮТ 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		
		670	23,9	11,9	106,5	653,9		
Уплотненный полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №64							
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №52/№355	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №52, 355	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	35	2,7	0,2	17,8	82,9		
Итого за Уплотненный полдник		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Всего за день:		602	23,6	24,6	98,6	724,1		
Повар	<i>Шер Заверина И.В.</i>		58,2	51,4	272,2	1 837,8		

Утверждаю



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ \_\_\_\_\_



## ЕЖЕДНЕВНОЕ 29-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 3 День 12								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83							
	ЯИЦА ВАРЕНЬЕ №213	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
	БАТОН	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
Итого за завтрак		425	19,3	14,2	50,3	406,6		
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗКОМОМ №388							
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33							
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	200/10	1,7	5,5	7,5	92,3	ТТК №47	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80	13,3	13,4	12,5	226,5	ТТК №61	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №333	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
Итого за обед		790	27,3	28,4	111,8	823,8		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351	150/50	24,2	17,8	40,3	428,8	ТТК №156, 351	2011
	КЕФИР №401	200	5,8	4,9	7,8	102,8	401	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за Уплотненный полдник		450	33,6	24,9	78,1	686,0		
Всего за день:			80,9	68,0	271,8	2 053,4		

Повар Игорь Заверухин МБ 03



## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 3 День 13								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	415	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
Итого за завтрак			13,3	10,2	77,1	457,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	65,8	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за обед		720	21,9	20,1	89,6	637,2		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150	3,2	4,7	18,3	134,2	151	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
Итого за Уплотненный полдник		500	20,9	16,8	73,1	536,3		
Всего за день:			57,1	47,3	259,4	1 714,6		
Повар	<i>Суп Завершено 16.04</i>							



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Весна-Лето**

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 3 День 14	Завтрак							
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72
		КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,7	113,2	397
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>21,7</b>	<b>27,3</b>	<b>33,8</b>	<b>474,5</b>		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ/ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	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 СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0	
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б ТТК №28	180	2,0	3,7	6,8	78,5	ТТК №28
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	40	2,6	0,4	17,0	81,6	372
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	620	24,6	21,1	73,9	591,4	
	<b>Итого за обед</b>	<b>620</b>	<b>24,6</b>	<b>21,1</b>	<b>73,9</b>	<b>591,4</b>		
Уплотненный полдник		ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК № 32/№350	140/50	20,5	30,9	23,2	458,8	ТТК № 32, 350
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>450</b>	<b>27,5</b>	<b>35,3</b>	<b>65,3</b>	<b>785,4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>450</b>	<b>27,5</b>	<b>35,3</b>	<b>65,3</b>	<b>785,4</b>	
Повар <u>Игорь Заверухин И.В.</u>			<b>74,8</b>	<b>83,9</b>	<b>212,6</b>	<b>1934,7</b>		



## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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			
<b>Неделя 3 День 15</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106							
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	10	2,3	3,0	0,0	35,4	7	2011
	БАТОН	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
<b>Итого за завтрак</b>		430	13,7	11,4	32,2	359,8		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371							
<b>Итого за 2 завтрак</b>		200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
<b>Обед</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ							
	СУП С КРУПКОЙ НА К/Б ТТК №44	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №87	180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44	
	КИСЕЛЬ ИЗ ГОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №393	150	26,9	31,2	24,8	489,1	ТТК №87	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
<b>Итого за обед</b>		630	37,0	38,1	98,2	897,2		
<b>Уплотненный полдник</b>	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ГТК №61							
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	70	11,9	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		50	3,5	5,3	26,9	169,1	478	2011
<b>Всего за день:</b>		497	20,4	26,6	77,3	650,9		
<b>Повар</b>			71,9	76,9	247,8	1 998,9		

Повар *Игорь Александрович Ив. И.*



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
Весна-Лето

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 День 16	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 К/Б ТТК №47	180	2,0	3,8	7,2	70,2	ТТК №47	
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	66,8	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,8		
Итого за обед		600	19,4	17,7	54,2	456,1		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	122,8	ТТК №74	
	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	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		490	21,8	14,6	80,4	548,4		
Всего за день:			57,2	44,0	244,1	1 621,3		
Повар	<i>Игорь Захаров И.В.</i>							



Утверждаю



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
Весна-Лето

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			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 18</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,8	3,0	15,0	101,9	397	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	38,4	7	2011
<b>Итого за завтрак</b>	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5		
		400	15,8	12,2	56,4	399,5		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №358	200	0,8	0,8	19,0	91,2	358	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МБ ТТК №87	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №87	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,8	287,3	ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
<b>Итого за обед</b>		610	26,7	21,2	74,4	602,8		
<b>Уплотненный полдник</b>	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (оведина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,8	32,0	203,0	166	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	ВАТРУШКА С ЛОВИДЛОМ №458	75	5,0	2,8	52,7	258,4	458	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		505	24,4	20,4	123,5	799,0		
<b>Всего за день:</b>			67,5	54,6	273,3	1 892,5		
<b>Повар</b>	<i>Игорь Заверихин</i>							



## ЕЖЕДНЕВНОЕ 26-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 19	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	5,1	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	28,2	263,1	ТТК №79, 350	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	8,7	46,0		
Итого за обед		670	17,7	12,2	83,4	530,7		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №155/№350	150/50	24,3	18,8	38,6	432,4	ТТК №155, 350	2011
	КЕФИР №401	200	5,8	4,9	7,8	102,8	401	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,9	5,3	26,9	169,1	478	2011
Итого за Уплотненный полдник		500	37,2	30,5	98,9	835,3		
Всего за день:			72,5	69,7	247,2	1 857,1		
Повар	<i>Иван Иванович Иванов</i>							

Утверждаю



Согласовываю  
З-редующий  
№/у \_\_\_\_\_



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Весна-Лето

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 День 20								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105							
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	БАТОН	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
Итого за завтрак		430	15,2	8,1	78,5	447,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	3,0	1,0	42,0	192,0		
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
	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
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	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	71,0		
Итого за обед		700	22,4	29,9	96,4	762,3		
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,5	0,1	1,9	12,0		
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №59/№355	120/50	17,0	25,3	22,7	392,0	ТТК №59, 355	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	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	25,6	49,5	514,4		
Всего за день:			60,6	64,6	265,4	1916,2		

Повар Ирина Захарова ЧБ В