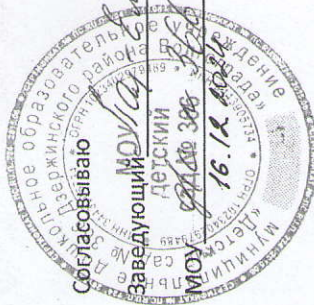




ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 6 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
	Итого за завтрак	417	12,1	8,1	56,8	348,0		
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	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	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	2011
Обед	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	
	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	16,0	90,6	612,4		
Уплотненный 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	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	Итого за Уплотненный полдник	467	24,9	22,1	88,3	659,3		
Всего за день:			61,2	47,0	254,7	1 710,9		

Повар М. Фредукоса



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	Сборни рецепту
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 7 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	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	Итого за завтрак	430	18,7	24,3	32,0	426,9		
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	Сок яблочно-виноградный, сок яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
	Итого за 2 завтрак							
Обед	Помидоры соленные	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №202	
	Макаронник 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	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		655	25,1	15,8	85,4	606,2		
Уплотненный полдник	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		
Итого за Уплотненный полдник		450	20,8	13,7	66,5	481,4		
Всего за день:			65,6	54,0	203,5	1 597,9		

Повар

Григорьева



Зима-Осень

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

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	Сборный рецепт	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 Вариант 8	Завтрак								
		КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	Итого за завтрак	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	425	18,4	14,1	54,5	420,5			
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
Обед		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС СО СМЕТАНОЙ	180/5	2,0	4,5	6,6	78,7	ТТК №47		
	ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
		622	23,4	24,0	53,7	533,4			
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ 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	
	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	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011	
Итого за Уплотненный полдник		510	23,1	22,7	112,1	769,5			
Всего за день:			65,7	61,6	239,4	1 814,6			
Повар	И.М. Фреденкова								



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	Сборни рецепту	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 Вариант 9	19.12.2024								
		КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	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		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
		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 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	46,0			
Итого за обед		640	26,9	19,9	86,8	667,6			
Уплотненный 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	2011	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
Итого за Уплотненный полдник		450	37,4	28,7	68,1	699,8			
Всего за день:			83,2	61,3	233,9	1 873,5			
Повар	Т.Т								

Григорьева



Утверждено



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	Сборный рецепт
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 10 Завтрак	ИГРА 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		
	Итого за завтрак	430	21,6	26,8	37,8	484,8		
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б	180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №88	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	2011
Обед	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	
	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	38,4	599,9		
Уплотненный полдник	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	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	218,6	1747,4		

Повар Ю. Г. Гусева