



Согласовываю

Заведующий

МОУ



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 4 Вариант 17 | | | | | 8.10 | | | |
| Завтрак | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102 | 150 | 2,3 | 6,0 | 23,7 | 163,5 | ТТК №102 | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 150 | 2,6 | 2,3 | 11,2 | 76,2 | 394 | 2011 |
| | БАТОН | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 117,9 | | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 | 5 | 1,2 | 1,5 | 0 | 17,7 | 7 | 2011 |
| Итого за завтрак | | 350 | 9,5 | 11,1 | 58 | 375,3 | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 399 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 | 30 | 0,4 | 1,9 | 2,5 | 29,5 | 33 | 2011 |
| | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200 | 150/5 | 1,2 | 3 | 5,4 | 53,6 | ТТК №200 | |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60 | 50/30 | 8,3 | 9,8 | 15,6 | 154,2 | ТТК №60 | |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 | 110 | 4,1 | 4,4 | 26,3 | 166,1 | 205 | 2011 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 150 | 0,1 | 0 | 21,1 | 84,8 | 383 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | | |
| Итого за обед | | 545 | 15,4 | 19,3 | 79,4 | 529 | | |
| Уплотненный полдник | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350 | 130/50 | 16,3 | 13,2 | 27,4 | 365,8 | ТТК №151, 350 | 2011 |
| | КЕФИР №401 | 180 | 5,1 | 4,4 | 7 | 92,5 | 401 | 2011 |
| | БАТОН | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 400 | 24,4 | 18,8 | 55 | 563,1 | | |
| Всего за день: | | | 50,2 | 49,4 | 210,1 | 1542,5 | | |

Повар

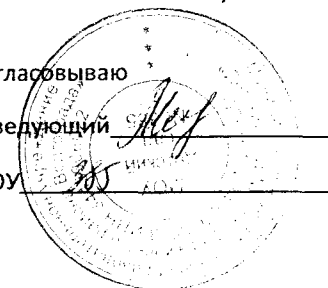
Шисеркина



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 рецептов |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 4 Вариант 17 | | | | | | 810 | | |
| Завтрак | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) | 180 | 2,7 | 7,2 | 28,4 | 196,2 | ТТК №102 | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 2,7 | 2,3 | 14,0 | 87,6 | 394 | 2011 |
| | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30/5/10 | 4,4 | 6,7 | 14,6 | 141,6 | 3 | 2011 |
| Итого за завтрак | | 405 | 9,8 | 16,2 | 57,0 | 425,4 | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ/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 КАПУСТЫ | 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 (говядина) | 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 | 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 | 81,6 | | |
| Итого за обед | | 685 | 21,2 | 24,6 | 93,7 | 695,4 | | |
| 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 | 104,8 | | |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 480 | 39,0 | 30,3 | 80,8 | 772,4 | | |
| Всего за день: | | | 71,0 | 71,3 | 251,1 | 1 976,6 | | |

Повар

Чижикова

Утверждаю



Согласовываю
 Заведующий _____
 МОУ 385

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 17 | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102 | 180 | 2,7 | 7,2 | 28,4 | 196,2 | ТТК №102 | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 180 | 2,7 | 2,3 | 14,0 | 87,6 | 394 | 2011 |
| | БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 | 30/5/10 | 4,4 | 6,7 | 14,6 | 141,6 | 3 | 2011 |
| 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 БЕЛОКОЧАННОЙ 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 | |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60 | 70/30 | 11,5 | 13,1 | 8,3 | 203,3 | ТТК №60 | |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 | 130 | 4,9 | 4,4 | 31,1 | 188,4 | 205 | 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 | | |
| Итого за обед | | 685 | 21,2 | 24,6 | 93,7 | 695,4 | | |
| 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 | | 250 | 3,9 | 4,9 | 47,0 | 247,9 | | |
| 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 ЛИМОНОМ №393 | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | 2011 |
| | БАТОН | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 117,9 | | |
| Итого за Ужин | | 452 | 31,7 | 22,6 | 63,2 | 599,3 | | |
| 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: | | | 72,7 | 72,9 | 287,5 | 2 143,9 | | |

Повар Михайлова