

Утверждено



Согласовываю

Заведующий

МОУ

*И.С. Николаева*

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Лето-Весна*

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

Приним пищи	Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>Понедельник</b>								
Завтрак	СУП ИСЛОЧНЫЙ С ВРУТЛОЙ (РИСОВОЙ) С МАКРОНЫМИ ТТК №107	160,5	3,8	6,3	13,6	131,6	ТТК №107	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	8,5	65,4	364	
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак			<b>9,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,7</b>	<b>301,8</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
Итого за 2 завтрака			<b>9,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>	<b>369</b>	<b>2011</b>
<b>Обед</b>								
Итого за обед	МИРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №88	150	1,8	12,1	70,9	ТТК №88		
	КОТЛЕТА РУБЕЦОВАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	50	6,1	8	109,6	ТТК №62		
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	
	ХЛЕБ РЖАНОУ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
Итого за обед			<b>13,6</b>	<b>16,1</b>	<b>60,2</b>	<b>455,8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
Итого за Уплотненный Всего за день:	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	38,4	382	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №67	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	
Итого за Уплотненный			<b>23,1</b>	<b>20,7</b>	<b>61,8</b>	<b>529,5</b>		
Всего за день:			<b>46,9</b>	<b>46,8</b>	<b>187,4</b>	<b>1349,7</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Утверждено



Согласовано

Заведующий

МОУ ДС № 300



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Лето-Весна*

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

Приним пища	Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 2</b>								
Завтрак	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	30	0,4	0	2,1	10,5		
	СМЕТАНА ТУРСКАЯ ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	
	МОЛОКО КРУПЯНОЕ М100	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак		360	15,8	13,3	36,2	374,2		
<b>2 Завтрак</b>								
Итого за 2 завтрак		150	0,6	0,6	14,3	66,4	368	2011
<b>Обед</b>								
Итого за обед	ПРУТКИ СВЕЖИЕ (РЕПЛОКО) №358	150	0,6	0,6	14,3	66,4		
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮЙ ТТК №44	150	1,3	1,7	10,1	60,9	ТТК №44	
	ГОЛУБИЦА ЛЕНИВАЯ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №033	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОК	20	1,3	0,2	8,5	40,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
Итого за обед		510	12,6	14,4	66	452,4		
<b>Уплотненный полдник</b>								
Итого за Уплотненный полдник		130	10,8	10,7	30,9	232,0	ТТК №157	
Итого за Уплотненный полдник	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1	2,9	3,5	43,9	350	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	11,4	80,3	395	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	9,7	46		
Итого за Уплотненный полдник		400	16,4	15,7	55,5	403		
Всего за день:			45,4	44	172	1288		

Повар \_\_\_\_\_



Утверждено



Согласовываю

Заведующий

МОУ



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Лето-Весна*

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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 День 3 Завтрак	КАША ЖОУРАЯ (кашена) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83		
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7	397	2011	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5	0,3	66,6	213	2011	
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4			
	Итого за завтрак	365	16,2	11,5	49,7	363,7			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011	
	Итого за 2 завтрак	150	0,8	0,2	14,7	62,6			
Обед	СУПЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,8	4,2			
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №28	150	1	2,9	7,1	59,1	ТТК №28		
	КОТЛЕТЫ, ВИТОНЧИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	14,9	144,9	ТТК №61		
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЦКЕВАЯ) №166	110	5,7	6,4	26,3	181,4	166	2011	
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,8	23	354	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №360	150/73	0,1	0	7	29	360	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
	Итого за обед	550	15	19,2	65,6	492,4			
	Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	30	0,5	1,1	3	25	324	2011
		ФРИКАДЕЛЬКИ "ВОСУСНУШКА" ТТК № 32	100	8,1	8,5	14,2	178,4	ТТК № 32	
СОУС МОЛОЧНЫЙ №350		30	0,6	1,6	2,2	26,9	350	2011	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372		150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011	
Итого за Уплотненный Всего за день:	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69,9			
	Итого за Уплотненный	340	11,5	11,5	51,4	371			
Всего за день:			43,5	42,4	102,4	1294,7			

Полвар

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

МОУ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Примечание	Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 4								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (ГРЕЧЕВОЙ) ТТК №105	150	4,4	4,1	12,5	106,5	ТТК №105	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №354	150	2,6	8,5	65,4	304		
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	Сыр (Полужирный) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
Итого за завтрак		355	12	9,4	46,7	320,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011
	Итого за 2 завтрак	150	0,6	0,6	14,3	68,4		
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30	0,3	0,1	1,1	7,2		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	150	1,1	3	5,3	52,9	ТТК №47	
	ПЮФ ИЗ ПИЦЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	48,5	376	2011
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	Итого за обед	400	13,6	19,2	63	439,3		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ ТТК №150	130	7,4	7,5	32,6	194	ТТК №150	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	20	0,4	0,8	2,3	17,4	351	2011
	ХЕМИВ, АЦЦИОМИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	150	4,3	3,7	5,8	77,1	401	2011
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4	3	29,6	160,9	473	2011
Итого за Уплотненный	350	16,1	15	70,3	449,4			
Всего за день:		42,3	44,2	194,3	1277,7			

Повар



Утверждено



Согласовано

Заведующий

МОУ



## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>Понедельник</b>								
Завтрак	КАША ЖИРНАЯ (перуловская) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	161,4	ТТК №104	2011
	МОЛОКО ПИТРЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	76,6	400	
	БАТОН	50	3,8	1,5	13,1	131		
Итого за завтрак		350	14,5	9,8	56,1	371		
<b>2 Завтрак</b>								
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,1	369	2011
<b>Обед</b>								
Итого за обед	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1		2011
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	
	СУП КАРТОФЕЛЬ-ФАРИНА ИМБ ТТК №871	150	2	2,3	11,7	75,8	ТТК №871	
	ЖАРКОЕ ПО-ЛОМАШЕМУ ТТК №7	130	9	12,5	10,6	174,9	ТТК №7	
	МАСЛО ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №883	150	0,1	0	21,1	84,8	383	
	ХЛЕБ РЖАНОУ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
ХЛЕБ ПШЕННЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	84,7			
Итого за обед		620	15,9	17,1	74,5	500,5		
<b>Уплотненный</b>								
Итого за Уплотненный	ИРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		2011
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	50	4,9	5,7	4,6	64,1	ТТК №77	
	КАША РАССЫРЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	110	2,5	4,2	25,8	156,8	166	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	150	0,5	0,2	15,1	73,4	368	
Итого за Уплотненный		30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за Уплотненный		370	10,8	13	63,1	401		
Всего за день:			42,1	40,1	211,4	1347,6		

Повар \_\_\_\_\_

Утверждено



Согласовано

Заведующий

МОУ

с/д № 300

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

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

Принем пищи	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 6</b>								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150	6,2	3,4	26,7	162,5	ТТК №83	
	МОЛОКО КОРМЛЕННОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
Итого за завтрак	СЫР ПОРЦЕЛОВИИ	5	1,2	1,5	0	18,2	7	2011
		355	15,5	10,1	59,4	390,3		
2 Завтрак	ЯБЛОКА ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №88	110	0,7	0,5	31,9	137	386	2011
	Итого за 2 завтрак	110	0,7	0,5	31,9	137		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	30	0,2	0	0,8	4,2		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ ТТК №201	150/15	1,5	2,3	8,8	60,7	ТТК №201	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕЖИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6		
	Итого за обед	575	16	13,4	76,3	497,2		
Уполноенный полдник	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	50	6,2	8,9	1,3	44,8	ТТК №73	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,4	15,7	106,3	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №93	150/10	0,1	0	7	29	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	26,9	167,3	467	2011
Итого за Уполноенный	390	14,2	16,3	62,6	380,4			
Всего за день:			46,4	40,3	230,2	1417,9		

Повар



Утверждено



Согласовано

Заведующий

*И. В. Шадеев*  
МОУ «СЗС»  
с/д № 300

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Лето-Весна*

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

Прием пищи	Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>								
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	100/10	0,1	0	5,1	20,4	362	2011
	БАТОН	30	2,3	0,8	15,4	78,6		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>10,5</b>	<b>9,3</b>	<b>27</b>	<b>279,3</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	369	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>		
<b>Обед</b>								
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30	0,3	0,1	1,1	7,2		
	СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	150/15	4,1	4	10,4	94	ТТК №202	
	МАКАРОНЫ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНО (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	130	9,1	7,8	37,4	239,9	ТТК №64	
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	20	0,2	0,8	1,1	14,8	364	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОМ	35	2,3	0,3	14,8	71,4		
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>16,1</b>	<b>13,1</b>	<b>82,2</b>	<b>499,1</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОЖЕНО ТТК №152	130	9,5	10,2	41	309,2	ТТК №152	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	20	0,4	1,1	1,5	17,6	350	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №354	150	2,5	2,3	8,3	64,6	364	2011
	БАТОН	15	1,1	0,4	7,7	38,3		
<b>Итого за Уплотненный</b>		<b>315</b>	<b>13,6</b>	<b>20</b>	<b>58,6</b>	<b>430,7</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>41</b>	<b>43,6</b>	<b>182,4</b>	<b>1271,7</b>		

Повар

Утверждено



Согласовано

Заведующий

МОУ



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Лето-Весна*

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

Приним пищи Неделя 2 День 8	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (перловая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,9	163,1	ТТК №104		
	КАША С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,9	12,3	84,7	307	2011	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6	213	2011	
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4			
Итого за завтрак		365	16,5	12,7	46,8	368,8			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011	
	Итого за 2 завтрак	150	0,6	0,6	14,3	68,4			
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,8	4,2			
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	150	1,1	3	5,2	52,7	ТТК №47		
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) ТТК №55	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №55		
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2	0	10	41,7	393	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71			
	Итого за обед	617	14	14,5	70,4	459,2			
	Уплотненный полдник	СЫЧЕНИКИ "РЯБУШКА" ТТК №59	120	16,1	23,4	19,1	351,5	ТТК №59	
		СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	30	0,5	1,1	2,3	24,4	355	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398		150	0,5	0,2	15,1	73,4	398	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10	47,4			
Итого за Уплотненный	320	18,6	24,8	46,5	496,7				
Всего за день:		49,7	82,6	178	1393,1				

Повар



Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

МОУ

сад № 300

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Лето-Весна*

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

Приним пищи	Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жир, г	Углеводы, г				
Неделя 2 День 9 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеница) ТТК №150	150	7	3,5	29,1	175,4	ТТК №106	2011
	МОЛОКО КВАСРЕННОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	СЫР (ПОРЦИОНАМ) №7	5	1,2	1,5	0	18,2	7	
Итого за завтрак		355	16,3	10,2	61,8	403,2		
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	СОК РЕПОЛЧНЫЙ №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 С КАПУСТОЙ И КАРТОФЛЕМ ТТК №28	150	1	2,9	7	56,9	ТТК №28	2011
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	130,5	8,9	12,2	14,2	241,8	ТТК №68	
	МИСЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	
	ХЛЕБ РЖАНОМ	40	2,6	0,4	17	81,6		
	Итого за обед	605	13	17,4	61,8	496,6		
Уплотненный полдник	ЛАШЕННИК С ТВОРОГОМ ТТК №154	130	7,7	6,7	17,5	160,3	ТТК №154	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) №351	50	0,9	1,8	5,6	43,7	351	
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4		
Итого за Уплотненный	380	15,1	14,9	45	378,9			
Всего за день:		45,3	42,7	189,3	1354,8			

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

МОУ

*М. В. Чурбан*  
 МОУ "СРБ" г. Ново-Уфимск  
 СЗНД № 3010

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Лето-Весна*

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

Прием пищи	Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Неделя 2</b>									
<b>День 10</b>									
<b>Завтрак</b>									
	МОРОЖЕНОЕ ОТВАРНАЯ	30	0,4	0	2,1	10,5			
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3		ТТК №72	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №304	150	2,6	2,3	10,9	75		394	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8			
Итого за завтрак		350	14,1	11,9	40,1	370,6			
<b>2 Завтрак</b>									
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,1		399	2011
<b>Обед</b>									
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1			
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,8	4,2			
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЬЯМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУБ ТТК	150	2,3	1,8	12,7	75,1		ТТК №50/1	
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №65	150	14,4	13,6	14,7	241,5		ТТК №65	
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5		376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОСЫ	40	2,6	0,4	17	81,6			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4			
Итого за обед		640	21	15,9	66,8	496,3			
<b>Уплотненный полдник</b>									
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,9		ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110	5,7	6,4	26,3	191,4		166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150В	0	0	7,9	31,4		392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2			
Итого за Уплотненный		343	13,9	15,1	61,8	426,9			
Всего за день:			49,9	43,1	186,4	1368,9			

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

МОУ



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

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

Прием пищи	Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b> Неделя 3 Понедельник	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЯНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	150	3,5	3,9	12,2	100,4	ТТК №107	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	365	2011
	СЫР (ГОРЦЫЯКИ)	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>10,4</b>	<b>8,5</b>	<b>46,7</b>	<b>307,3</b>		
<b>2 Завтрак</b> Итого за 2 завтрака	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №268	150	0,6	0,6	14,3	68,4	365	2011
		150	0,8	0,6	14,3	68,4		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30	0,3	0,1	1,1	7,2		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ТТК №87	150	1,6	1,8	11,7	68,3	ТТК №87	
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНОМ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150	15,1	7,9	31,5	276,4	ТТК №64	
	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
<b>Итого за обед</b>	<b>520</b>	<b>19,9</b>	<b>10,2</b>	<b>80,2</b>	<b>511,9</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>	МЯТА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	30	0,4	1,5	2,3	24,6	54	2011
	БИТОНЧИ "КУЗИНА ЗАБАВА" ТТК № 33	50	6,1	16,3	6,2	151,2	ТТК № 33	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	30	0,5	1,1	2,3	24,4	355	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №383	180/107	0,2	0	10	41,7	383	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
<b>Итого за Уплотненный</b>	<b>377</b>	<b>4,1</b>	<b>3,9</b>	<b>28,9</b>	<b>167,3</b>	<b>467</b>	<b>2011</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>377</b>	<b>12,8</b>	<b>22,9</b>	<b>99,7</b>	<b>458,6</b>		
	<b>Всего за день:</b>		<b>43,7</b>	<b>42,2</b>	<b>200,9</b>	<b>1344,2</b>		

Полдник

Утверждено



Согласовано



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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 12</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №03	140	5,8	3,2	24,5	150,5	ТТК №03	
	МОЛОКО ВАРЕНЬЕ №100	150	4,3	3,7	7,0	70,6	400	2011
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	45	5,5	5	0,3	60,6	213	2011
	БАТОН	20	3,5	0,6	10,3	52,4		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>17,1</b>	<b>12,5</b>	<b>42,1</b>	<b>350,1</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №03	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ БАТУТЫ С МАРТОВЕЛЕМ ТТК №47	150	1,1	3	5,3	52,9	ТТК №47	
	КОТЛЕТЫ, ВИТОНЧИ, ШНИЦЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,9	ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧЕВАЯ) №166	110	5,7	6,4	26,3	191,4	166	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №03	150	0,1	0	21,1	84,8	303	2011
	ХЛЕБ РУССКИЙ	20	1,3	0,2	4,0	40,8		
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>14,9</b>	<b>20</b>	<b>78,8</b>	<b>544,3</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАТЕКАЧА РИСОВАЯ ТТК №153	130	3,7	3,9	26,7	163,7	ТТК №153	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,1	3,3	26,2	301	2011
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	150	4,3	3,7	5,8	77,1	401	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>330</b>	<b>10,0</b>	<b>9,0</b>	<b>45,5</b>	<b>292,8</b>		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>350</b>	<b>11,5</b>	<b>10,8</b>	<b>60,4</b>	<b>396,4</b>		
	<b>Всего за день:</b>		<b>44,4</b>	<b>43,6</b>	<b>199</b>	<b>1365,9</b>		

Повар



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

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

Прием пищи	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Неделя 3</b>									
<b>День 13</b>									
<b>Завтрак</b>									
	КАША ЖЕЛТОЯ (пшеница), ТТК №105	150	7	3,5	29,6	177,9	ТТК №105		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	100	2,8	2,4	9	69,4	394	2011	
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131			
<b>Итого за завтрак</b>		350	13,6	7,4	64,3	377,7			
<b>2 Завтрак</b>									
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		150	0,6	0,6	14,3	68,4			
<b>Обед</b>									
	СУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,8	4,2			
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №68	150	1,8	1,8	12,1	70,9	ТТК №68		
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65		
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	120	2,7	4,5	11,5	90,6	336	2011	
	ХОМЮТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4			
<b>Итого за обед</b>		690	15,4	14,6	70,2	493,1			
<b>Уплотненный полдник</b>									
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74		
	КАРТОНЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАНОМ СОУСЕ №151	120	2,4	3,8	14,6	108,9	151	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4			
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011	
<b>Итого за Уплотненный</b>		440	14	17,4	63,3	437,5			
<b>Всего за день:</b>			43,6	40	220,1	1376,7			

Повар \_\_\_\_\_



Утверждено



Согласовано

Заведующий

МОВ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Принем пищи Неделя 3 День 14	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ ТТК №155	150	7,3	9,3	29,3	205,6	ТТК №155	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №97	160	3,2	2,7	9,1	74,4	397	
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,0		
Итого за завтрак		350	13,5	13,2	59	414,0		
2 Завтрак Итого за 2 завтрака	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №99	150	0,8	0,2	14,7	62,6	369	2011
		150	0,8	0,2	14,7	62,6		
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30	0,3	0,1	1,1	7,2		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МБ ТТК №281	150	1,9	3	7	62,4	ТТК №201	
	ЖАРЕНЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
		520	22,5	20,2	89,5	516,9		
Уплотненный полдник	ФРИКАДЕЛКИ "ВОСНЕСЕНКА" ТТК № 32	100	8,1	8,5	14,2	178,4	ТТК № 32	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №90	30	0,6	1,6	2,2	26,9	350	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА №98	180	0,6	0,3	18,1	88,3	388	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
Итого за Уплотненный		335	11,2	10,8	47	352,8		
Всего за день:		48	44,2	180,3	47	1347,1		

Повар \_\_\_\_\_

Утверждено



Согласовано

Заведующий

МОУ



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Лето-Весна*

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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ репп-туры	Сборник репптур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 15</b>								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ПРЕЧЕВОЙ) ТТК №106	150	4,4	4,1	12,4	106,1	ТТК №106	2011
	МОЛОКО КВАРЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
	СЫР (ГОРЦЕРМИ) №7	5	-1,2	1,5	0	17,7	7	
	Итого за завтрак	350	13,3	10,6	42,5	320,3		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,0	0,2	14,7	62,6	399	2011
	Итого за 2 завтрак	150	0,0	0,2	14,7	62,6		
Обед	УВА КАБАЧОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	36,7		2011
	СУП БАРТОЛЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ КАК ТТК №441	150	1,8	1,7	10,7	65,1	ТТК №441	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
	МИСЛЬ ИЗ ПОМИДОР, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №83	150	0,1	0	21,1	84,8	383	
	ХЛЕБ РЖАНОМ	20	1,3	0,2	0,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
	Итого за обед	520	19,7	18,3	67,3	615,3		
Уплотненный полдник	ГОЛУЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	12015	7,8	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №93	1801007	0,2	0	10	41,7	383	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	
Итого за Уплотненный	402	12,8	15,8	58,1	435,4			
Всего за день:		46,6	44,9	182,6	1333,6			

Ползар

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

МОУ

№ 300

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Приним пищи	Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Пень-16 Завтрак	МОРИЛЬ ОТВАРНАЯ	30	0,4	0	2,1	10,5	215	2011
	СМЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	
	МОЛОКО КРЕМЕННОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,0		
Итого за завтрак		350	15,8	13,3	36,2	374,2		
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №378	150	0,6	0,6	14,3	68,4	360	2011
		150	0,6	0,6	14,3	68,4		
Обед	СУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,8	4,2		ТТК №471/1
	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №45	150	1,7	3	5,9	57,7	ТТК №471/1	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №378	150	0	0	11,6	48,5	378	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	Итого за обед		480	14,1	19,1	63,3	441,1	
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТА) №344	110	2	4,3	10,8	97,7	344	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	150/8	0	0	7,9	31,4	392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
Итого за Уплотненный		50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
Итого за день:		378	13,5	17,9	67,6	418,3		
Повар			44	60,9	171,4	1302		



Утверждено



Согласовано

Заведующий

МОУ

И.В. Чурова



Детский сад № 300

г.п.с. № 880

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

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

Приним пищи	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 17</b>								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	150	3,5	3,9	12,3	100,8	ТТК №107	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №384	150	2,6	2,3	11,2	76,2	384	2011
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
	СЫР (ПОРЦИОНАМ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>10,7</b>	<b>9</b>	<b>46,8</b>	<b>312,6</b>		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	БОРЩ ТТК №200	150	0,9	2,9	5,4	51,8	ТТК №200	
	ФРИКАДЕЛЬЯ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	50/30	8,3	9,8	15,6	154,2	ТТК №60	
	МАКAROНЬЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДИЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>15,1</b>	<b>19,2</b>	<b>79,4</b>	<b>527,2</b>		
Успокоительный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА ТТК №151	130	15,3	10,8	23,9	321,8	ТТК №151	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	30	0,6	1,6	2,2	28,9	350	2011
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	150	4,3	3,7	5,8	77,1	401	2011
	ХЛЕБ ПШЕНЯЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
<b>Итого за Успокоительный</b>		<b>330</b>	<b>21,7</b>	<b>16,9</b>	<b>41,9</b>	<b>473,3</b>		
<b>Всего за день</b>			<b>48,3</b>	<b>44,3</b>	<b>182,6</b>	<b>1376,7</b>		

Говар

Утверждено



Согласовано

Заведующий

МОУ

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

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

Принем пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 18</b>								
Завтрак	КАША ЖЕЛТОЯ (перуловская) ТТК №104	150	6,4	4,8	22,9	159,2	ТТК №104	2011
	КАША С МОЛОКОМ №387	160	3,1	2,6	9,1	73,3	387	
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак		350	12,5	8,4	52,6	337,3		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,8	0,6	14,3	60,4	368	2011
	Итого за 2 завтрак	150	0,8	0,6	14,3	60,4		
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30	0,3	0,1	1,1	7,2		2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ТТК №87	150	1,6	2,2	11,7	72,7	ТТК №87	
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №165	110	5,7	6,4	26,3	191,4	166	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	
	ХЛЕБ РУКОНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	Итого за обед	540	15,6	16,8	80,2	527,8		
Удлотненный полдник	БИТОНЧИ "ЮЗИНА ЗАБАВА" ТТК № 33	50	6,1	16,3	6,2	151,2	ТТК № 33	2011
	ГОРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,4	15,7	106,3	321	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	150	0,5	0,2	14,8	72,2	398	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
Итого за Удлотненный	20	1,5	2	14,9	83,4			
Итого за Удлотненный	355	12,3	22,1	64,1	472,3			
Всего за день:		41	47,9	211,2	1405,8			

Помар

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий



МОУ ДОУ ЦОД № 300  
СДН № 300

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Лето-Весна*

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

Приемы пищи	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 19</b>								
<b>Завтрак</b>								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНИЧНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	150	4,3	3,8	14,8	112,6	ТТК №85	
	ЧАЙ С БАЙОНОМ №360	150/7/3	0,1	0	7	29	350	2011
	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ №213	45	5,5	0,3	68,6	68,6	213	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>385</b>	<b>12,2</b>	<b>9,7</b>	<b>37,6</b>	<b>286,8</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №389	150	0,0	0,2	14,7	62,6	369	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>		
<b>Обед</b>								
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,8	4,2		
	СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КРУПЮЙ ТТК №44	150	1,3	1,7	10,1	60,9	ТТК №44	
	КОТЛЕТЫ, ВИТОНКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,9	ТТК №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2	4,3	10,8	97,7	344	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОУ	40	2,6	0,4	17	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>13,9</b>	<b>15</b>	<b>76,4</b>	<b>483,2</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) ТТК №156	130	12,1	13,9	31	339,4	ТТК №156	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	40	0,8	2,1	2,7	34,4	360	2011
	МОЛОКО КИРПИЧНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>350</b>	<b>19,4</b>	<b>19,9</b>	<b>55,3</b>	<b>621,3</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>46,3</b>	<b>44,8</b>	<b>182,9</b>	<b>1385,9</b>		

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю



Согласовано  
Заведующий  
МОУ *г.р. Звон*  
СВА №8 300

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

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

Приним пища	Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 20</b>								
Завтрак	КАША ЖЕЛТАЯ (пшеница) ТТК №105	150	7	3,5	29,6	177,3	ТТК №105	
	КОКСИРНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	160	2,4	1,9	9,1	64,2	395	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
	СЫР (ПОРЦИОНАМ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
Итого за завтрак		355	13,6	6,1	59,3	364		
<b>2 Завтрак</b>								
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399		150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
Итого за 2 завтрака		150	0,8	0,2	14,7	62,6		
<b>Обед</b>								
Итого за обед	МИРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №28	150	1	2,9	7	50,9	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)	130	6,6	12,9	18,9	177,8	ТТК №79	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	15	0,3	0,9	1,2	14,2	350	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОУ	40	2,6	0,4	17	81,6		
Итого за обед		25	1,9	0,2	12,5	59,2		
Итого за обед		540	13,1	20	80	612,2		
<b>Уплотненный полдник</b>								
Итого за Уплотненный (Всего за день)	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30	0,3	0,1	1,1	7,2		
	СМЕТАНА "РЕШКА" ТТК №59	100	6,75	10,3	17,6	200,6	ТТК №59	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	30	0,5	1,1	2,3	24,4	355	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	150/8	0	0	7,9	31,4	392	2011
Итого за Уплотненный (Всего за день)		20	1,5	0,1	10	47,4		
Итого за Уплотненный (Всего за день)		20	1,5	2	14,9	83,4		
Итого за Уплотненный (Всего за день)		358	10,55	13,6	53,8	403,4		
Итого за Уплотненный (Всего за день)		358	38,05	41,9	207,8	1342,2		

Повар