



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 1 Вариант 1 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ ГРИСОВОЙ ТТК №107	160	3,8	4,2	13,6	131,8	ТТК №107/1	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №384	160	2,6	2,3	11,2	76,2	394	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
	Итого за завтрак	360	9,4	7,7	45,4	312,8		
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №396	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
	Итого за 2 завтрак	360	1,8	0,4	35,4	150,2		
Обед	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №63	160	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №63	
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ ТТК №7	160	17,8	16,7	15,8	287,3	ТТК №7	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	
Итого за обед	ХЛЕБ РУКАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
		520	23,5	21,8	50,1	531,9		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	50	6,1	8	8,1	109,8	ТТК №62	
	КОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,5	104,9	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,6	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №457	50	4,1	3,9	28,9	167,3	457	2011
		415	13,7	15,3	69,9	456,7		
	Всего за день		47,5	44,8	193,1	1 376,3		
	Повар							



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 рецептур
			Велич, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	30	0,4	0	2,1	10,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
	Итого за завтрак	350	15,8	13,3	36,2	374,2		
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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	СУП С КРУТОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	150	1,8	1,8	10,1	64,2	ТТК №44	
	ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
	ХЛЕБ РУКАНОИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
Итого за обед		510	13,1	14,5	66	455,7		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/№330	130/60	12	13,9	35,1	285,5	ТТК №157, 350	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за Уплотненный полдник		400	17,8	17,1	64,7	458,3		
Всего за день			47,5	45,7	185,9	1377,4		

Повар



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 1 Вариант 3 Завтрак	КАША ЖЕЛТАЯ (манная) ТТК №63	150	6,1	3,4	25,8	163	ТТК №63	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №362	150/10	0,1	0	9,8	39,4	392	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	405	13,2	9	47,2	323,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №309	180	0,9	0,2	17,7	75,1	396	2011
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	СУПЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10	1,5	5	7,5	90	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫО (говядина) ТТК №79	150	10,0	6,8	23,3	215,8	ТТК № 79	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/75,5	0,1	0	7	29	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45		
	Итого за обед	540	14,6	12,1	50,1	427,2		
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40	0,6	1,4	4	33,4	324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №1354	50/30	6,7	9,7	16,9	167,96	ТТК №51, №354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПЕЧЕНЕВАЯ) №165	110	5,7	6,4	29,3	191,4	165	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	190	0,1	0,1	20,9	86	372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за Уплотненный полдник	Итого за Уплотненный полдник	440	15,3	17,8	82,6	547,76		
	Всего за день:		44	39,1	206,6	1373,48		

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 1 Вариант 4	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой (ГРЕЧЕВОЙ) ТТК №106	150	4,4	4,1	12,5	106,5	ТТК №106	2011	
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393		
		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131			
		СЫР (ПОРЦИЯ №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7		
		Итого за завтрак	365	9,5	7,1	46,2	284,2			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №369	180	0,9	0,2	17,7	75,1	309	2011		
		Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1			
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1				
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МБ ТТК №68	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №69		
		ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65		
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	2011	
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46			
		Итого за обед	580	16,1	14,4	84,1	521,6			
		Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	50	6,1	8	6,1	109,6	ТТК №62	
				ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10			0,1	0	9,8	39,4	392	2011	
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50			4	3	23,6	160,9	473	2011	
Итого за Уплотненный полдник		400	12,5	14,3	63,1	414,8				
Всего за день:			39	36	210,1	1295,7				

Повар



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	На рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 5	Завтрак							
Итого за завтрак								
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак								
Обед								
Итого за обед								
Уплотненный								
Итого за Уплотненный								
Всего за день.								

Повар



Утверждаю

Согласовываю

Заведующий

МОН

от *Смирнова И.А.*

г/к 380

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	На рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖЕЛТАЯ (манная) ТТК №83	150	6,1	3,4	28,8	163	ТТК №83	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
Итого за завтрак		355	11,2	6,4	59,5	340,7		
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	СУПЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЛБ ТТК №80	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №80	
	ГОЛУБЦЫ ПЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	48,5	376	
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,3	0,4	21,2	102		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4		
	Итого за обед	560	16,7	13	78,6	507,2		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	130/40	10,3	18,3	43,9	344,3	ТТК №152, 350	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	48		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	26,5	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		400	16	22,3	89,6	586,6		
Всего за день			44,7	42,5	246,6	1525,7		

Повар



Сотрудников МОУ "Детский сад № 380" уч. ст. Старосва М.А.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-м ДНЕВНОЕ МЕСЯЦО

Зима-Осень

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 2 Вариант 7	Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	2011
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	160/10	0,1	0	9,8	39,4	392	
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
			350	10,5	9,3	31,7	298,3		
		Итого за завтрак							
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №369	180	0,9	0,2	17,7	75,1	369	2011	
		Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202 МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №64/№354 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,3	0	0,7	4,1		ТТК №202	2011
		160/15	4,1	4	10,4	94			
		130/20	13	7,4	29,4	251,1	ТТК №64, 354		
		150	0,1	0,1	17,4	71,6	372		
		35	2,3	0,3	14,8	71,4			
Итого за обед		530	19,8	11,8	71,7	492,4			
Уплотненный полдник	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТЕ ТТК №73 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БАТОН	50	6,2	8,9	1,3	44,8	ТТК №73	2011	
		110	2,3	3,3	15,6	134,9	321	2011	
		160	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011	
		60	4,5	1,74	30,84	157,2			
		Итого за Уплотненный полдник	400	16,17	16,94	60,74	396,67		
Всего за день			47,37	37,94	161,84	1262,47			

_____ deep



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,7	ТТК №104	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7	397	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	6,5	5	0,3	98,6	213	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	Итого за завтрак	365	16,5	12,7	46,3	354,9		
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	СУПЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МАСЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10	1,9	4,6	5,7	76,8	ТТК №47	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	19,7	15,6	287,3	ТТК №7	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0	10	41,7	393	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
	Итого за обед	597	23,6	21,7	55,2	519,7		
Уплотненный полдник	ТЕСТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №206	110	4,1	4,4	26,3	165,1	206	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №368	180	0,6	0,3	18,1	86,3	368	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за уплотненный полдник		400	13,5	12,6	74,2	467,2		
	Всего за день:		54,4	47,8	194,7	1443		

Говар



Старшова И.А.

МОН. 9/10/11 330

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-тур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеница) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
Итого за завтрак		355	16,3	10,2	61,8	402,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	160	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак	160	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОМ ТТК №28	150/10	1,5	5	7,6	90	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	130/5	8,9	12,2	14,2	241,8	ТТК №68	
	КУСЬЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА ДЖЕМА ВАРЕНЬЯ №103	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
Итого за обед		515	13,5	19,5	62,3	527,7		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	130/50	16,2	12,3	29,5	365,6	ТТК №151, 351	2011
	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7	92,5	401	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №67	50	4,1	3,9	28,9	187,3	457	2011
Итого за Уплотненный полдник		410	25,4	20,6	65,4	625,4		
Всего за день:			56,1	50,5	207,2	1630,6		

Повар



Зима-Осень

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 2								
Вариант 10								
Завтрак								
	Икра кабачковая консервированная	30	0,8	2,7	2,3	35,7		
	Омлет натуральный ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	
	Чай с молоком или сливками №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2		2011
	Батон	40	3	1,2	20,8	104,8		
Итого за завтрак		350	14,3	14,6	40,6	397		
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								
	Огулец соленый	30	0,2	0	0,5	3,9		
	Суп с макаронными изделиями на к/б ТТК №88	150	2,3	1,8	12,7	75,1	ТТК №88	
	Птица, тушеная в соусе с овощами ТТК №69	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №69	2011
	Компот из сушеных фруктов №376	150	0	0	11,6	45,5	376	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед		540	15,5	15,3	66,9	450,1		
Уплотненный полдник								
	Котлеты, биточки, шницели рубленые ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61	
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая) №186	120	6,3	6,9	28,7	203,5	186	2011
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №352	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Уплотненный полдник		400	15,8	15,6	73,7	487,56		
Всего за день			46,5	45,7	198,9	1409,76		

09801



Согласовываю: *И.А. Мареева*
Заверяющий: *И.А. Мареева*
МОУ: *г/с р/с 380*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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			
Завтрак Неделя 3 Вариант 11	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	150	3,5	3,9	12,3	100,8	ТТК №107	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	385	2011
	Сыр (порции) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
Итого за завтрак		350	10,4	8,5	46,8	307,7		
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №67	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №67	
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150	14,8	7,6	31,5	272,7	ТТК №64	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ №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	9,7	49		
Итого за обед		520	20,1	10,3	80,2	515,7		
Уплотненный полдник	ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	30	0,4	1,5	2,3	24,0	54	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЕЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №62/№354	50/20	6,5	9,2	9,9	132,6	ТТК №62, 354	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №363	180/107	0,2	0	10	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	49		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	187,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		487	15	18	79,7	518,5		
Всего за день:			46,3	37,6	226,7	1433,1		

Повар



Повар



Согласовано
Заведующий детским учреждением
МОУ *г/сч № 80*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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-тур	Сборник рецептов
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 3 Вариант 13	КАША ЖИДКАЯ (пшеница) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №384	150	2,8	2,4	9	81,3	384	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	Итого за завтрак	350	13,6	7,4	63,6	387,4		
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №369	180	0,9	0,2	17,7	75,1	369	2011
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,2	0	0,5	3,9		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ ГОВЯДИНЫ ТТК №65	50/30	6,5	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №326	150	2,7	4,5	11,5	98,6	326	2011
	КОМПОТ 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	9,7	46		
	Итого за обед	590	15,9	14,7	70,2	496,4		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74	
	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	120	2,4	3,8	14,6	108,9	151	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №362	180/10	0,1	0	9,8	39,4	362	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №78	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
	Итого за Уплотненный полдник	430	14	17,4	63,3	437,5		
Всего за день			44,4	39,7	223	1396,4		

Повар



утверждено

Согласовываю

Заведующий *И.А. Старикова*

МУ *г/сч 380*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) ТТК №106	150	4,4	4,1	12,6	106,5	ТТК №106	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2011
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
	Итого за завтрак	350	11,3	8,7	47	313,4		
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	МЯСО КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	36,7		
	СУП С КРУПКОЙ НА МЯСЕ ТТК №44	150	1,8	1,8	10,1	54,2	ТТК №44	
	ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	Итого за обед	500	19,2	20,7	88,8	564,9		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИЛЕТЫ, ШИШЕЦ РУБЕЦОВЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,6	15,1	144,96	ТТК №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТА) №344	110	2	4,3	10,9	97,7	344	2011
	ЧАЙ С ТИМОНОМ №390	160/10/7	0,2	0	10	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	БЛЮЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,6	169,1	478	2011
Итого за Уплотненный полдник		427	13,5	18,2	72,7	500,86		
	Всего за день:		41,8	49,4	227,2	1470,26		
Повар								

Утверждаю



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	
	КОФЕИНЫМ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак			14,6	10,2	88,5	507,9		
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	СУПЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КБ ТТК №47	150	1,7	3	5,9	57,7	ТТК №47	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед			12,1	16,2	41,6	344,5		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	0,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74	
	ПУРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,2	15,5	104,8	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	Итого за день:	420	14,5	15,5	66,4	431,7		
Всего за день:			42	42,7	215,5	1376,3		
Повар								

Согласовано
Заведующий детским садом
МОУ № 380
И.А. Смирнова



Согласовываю
Заведующий детским садом № 380
МОУ *г/с 380*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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			
Завтрак	КАША вязкая молочная (рисовая) ТТК №102	150	2,3	6,0	23,7	163,5	ТТК №102	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №364	150	2,6	2,3	11,2	78,2	394	2011
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,8		
	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) №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	150	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак	150	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	53,0	ТТК №200	
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №80	50/30	8,3	9,8	15,8	154,2	ТТК №80	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	156,1	205	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
		845	13,4	19,3	79,4	529		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350	130/50	10,3	13,2	27,4	385,8	ТТК №151, 350	2011
	КЕФИР №401	160	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	583,1		
	Всего за день		50,2	49,4	210,1	1542,5		

Повар



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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			
Завтрак	КАША ЖЕЛТАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	5,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,8	104,8		
	Итого за завтрак	380	9,5	5,8	53,8	303,4		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	11,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак	380	1,7	1,0	30,7	166,3		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КБ ТТК №67	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №67	
	ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67	
	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	9,7	46		
Итого за обед		500	16,3	20,8	96,3	555,3		
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	28,3	126,1	205	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4		
Итого за Уплотненный полдник		432	14,3	14,4	78,9	494,3		
Всего за день:			41,8	41,7	256,7	1519,8		

Повар



Согласовано
Заведующий
МОУ
9/10 №3980

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №65	150	4,3	3,8	14,8	112,6	ТТК №85	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №100	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5	0,3	69,6	213	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	13,4	73,6		
Итого за завтрак		375	16,4	13,4	37,5	336,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №309	150	0,6	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 Завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	СУП С КРУПЫМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	150	1,8	1,8	10,1	64,2	ТТК №44	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫЮ (поварина)	150-50	11,0	9,0	26,2	283,1	ТТК №79, 350	2011
	С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/350	150	0	0	11,6	40,5	376	2011
Итого за обед	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	40	2,8	0,4	17	81,6		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	Итого за обед	590	17,1	11,8	78,3	503,6		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/350	130/40	12,9	16	33,9	374,5	ТТК №156, 350	2011
	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7	92,9	401	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	Итого за Уплотненный полдник	400	21,8	21,9	65,6	598		
Всего за день			66,2	47,3	200,1	1515,1		
Повар								



Согласовано МОУ
Заведующий сад № 380
МОУ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 4 Вариант 20	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	160	2,4	1,9	12,2	76,1	395	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,9		
	СЫР (ПОРЦИОН) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
Итого за завтрак		355	13,6	8,1	61,9	373,7		
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №308	200	0,8	0,8	19,0	91,2	308	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	КАША КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №26	180	1,5	3	7,1	82,4	ТТК №26	
	ХОТЛЕБЫ, БИТОНКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	143,99	ТТК №61	
	РАГУ СВОДНОЕ (3 ВАРИАНТА) №344	110	2	4,3	10,8	97,7	344	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОМИДОР, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №393	150	0,1	0	21,1	84,8	393	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
		655	15	19,1	65,9	566,36		
Уплотнительный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,4	0	0,9	5,5		
	СМЕТАНА ТРЕУГОЛЬНАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №59	100/30	2,15	11,5	19,4	232,6	ТТК №59 354	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392	150/10	0,1	0	9,0	39,4	392	2011
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за Уплотнительный полдник Всего за день:		20	1,5	2	14,9	83,4		
		400	10,65	13,6	55,6	412,4		
Повар			40,05	41,6	222,4	1443,65		