



Согласовываю

Заведующий

Наталья Константиновна О.Ю.
 МОУ Детский сад № 32
 от 01.12.2014

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			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2011
Итого за завтрак		420	9,7	14,4	45,8	361,1		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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 БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП С МАКАРОНЬЯМИ ИЗДЕЛЯМИ НА МЯС	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №68	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	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		630	25,1	21,7	79,5	624,4		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ЛТИЦЫ	70	11,6	11,6	11,5	197,9	ТТК №62	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		600	22,2	19,7	93,8	647,4		
Всего за день:			59,0	56,0	238,7	1716,3		

Повар _____



Согласовываю

Заведующий

Александр Кашинский

МОУ *детский сад №32*

09.01.2011

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			
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	2011
	МОЛОКО КИпяченое	200	5,6	4,6	0,3	104,8	400	
	БАТОН	50	3,75	1,45	25,7	131		
Итого за завтрак		400	24,7	25,3	37,9	485,2		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	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	50	0,7	2,9	4,1	45,8	33	2011
	СУП С КРУПой НА БУЛЬОНЕ	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44	2011
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
	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	600	20,6	17,7	84,9	590,8			
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/60	22,0	19,0	25,3	376,7	ТТК №157, 350	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	387	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	688,0			
Всего за день:			76,6	68,3	218,6	1 835,2		

Повар _____



Согласовываю

Заведующий

Владимир Комаров
 МОУ Детский сад №32
 09.01.2014

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ХОДЯКА (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ЛОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
Итого за завтрак		445	14,4	9,8	51,8	351,7		
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	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	5,1	9,2	94,3	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (средняя)	150	10,0	6,6	25,3	215,6	ТТК № 79	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		647	16,4	12,5	72,5	486,4		
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	130	7,0	4,8	32,0	203,0	166	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
Итого за Уплотненный полдник 1		60	4,4	0,4	29,2	137,8		
Итого за день:		530	24,5	23,6	101,0	731,6		
		56,3	46,1	244,9	1 653,1			

Повар _____



Согласовываю
 Заведующий *Маслова Надежда Ю.*
 МОУ *Детский сад №32*
09.01.2014

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 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	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	100/107	0,2	0,0	10,0	41,7	303	2011	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	408/115	6,4	6,1	19,5	182,3	3	2011	
Итого за завтрак		437	11,9	12,9	44,6	349,3			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	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			
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЛЕ	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №87		
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №85		
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,8	4,4	31,1	188,4	205	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	378	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
Итого за обед		730	24,7	21,3	100,2	707,9			
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,5	11,6	11,9	197,9	ТТК №62		
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	16,5	124,4	321	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4			
	БУЛОЧКА ВЕСУШКА	60	4,0	3,0	29,9	160,9	473	2011	
Итого за Уплотненный полдник		500	22,1	16,8	94,5	641,0			
Всего за день:			69,5	63,8	258,3	1 789,4			

Повар _____



Согласовываю
 Заверяющий *Наталья Владимировна А.Ю.*
 МОУ *Детский сад №32*
от 01.02.14

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 1 Вариант 5	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ)	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
		КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	2,3	3,7	27,4	166,7	2	2011
		Итого за завтрак	13,2	11,6	73,5	457,4		
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		Итого за 2 завтрак	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КМБ ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ МИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
		180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №67	
		150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		20	1,5	0,1	8,7	46,0		
Итого за обед		630	36,9	99,8	879,0			
Уплотненный полдник	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77	
		130	2,8	4,1	15,9	116,8	151	2011
		180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
		40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Уплотненный полдник		470	17,0	16,0	64,8	495,1		
Всего за день:			88,1	64,0	257,7	1 914,9		

Полар _____



Утверждено



Согласовываю

Заведующий

МОУ



С.Ю. Карпишова

№ 32

09.01.2011

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Завтрак		180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011			
		180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393				
		80	2,3	0,9	15,4	78,6					
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7				
		417	12,1	8,1	66,8	348,0					
Итого за завтрак		200	0,8	0,0	19,0	91,2	368	2011			
		200	0,8	0,8	19,0	91,2					
Обед		50	0,4	0,1	0,9	6,5		2011			
		180	2,7	2,1	14,5	88,2	ТТК №89				
		140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75				
		200	0,0	0,0	15,5	61,9	376				
		50	3,3	0,4	21,2	102,0					
		50	3,8	0,3	25,1	118,4					
		720	23,4	16,0	90,6	612,4					
		Уплотненный полдник		150/50	19,1	18,1	39,7		404,3	ТТК №162, 350	2011
				180/107	0,2	0,0	10,0		41,7	393	
				20	1,5	0,1	9,7		46,0		
50	4,1			3,9	28,9	157,3	467				
467	24,9			22,1	88,3	659,3					
Итого за Уплотненный полдник		61,2	47,0	254,7	1 710,9						
Всего за день:											
Повар											



Согласовываю

Заведующий

Нелли Караманова О.Ю.
МОУ Детский сад №32
09.01.2011

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			
Завтрак	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,8	59,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	30	2,3	0,8	15,4	78,6		
Итого за завтрак		430	18,7	24,3	32,0	426,9		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВЯНОГРАДНЫЙ/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	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №202	
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30	15,2	9,0	33,6	297,2	ТТК №54, 348	2011
	КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		655	25,1	15,9	66,1	611,4		
Уплотненный полдник	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	11,3	4,4	2,1	97,7	ТТК №73	
	ГРОРЕ 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	0,8	15,4	78,6		
Итого за Уплотненный полдник		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:		65,5	54,1	204,2	1 603,1			

Повар _____



Согласовываю

Заведующий *Наша Каниташова С.М.*

МОУ *детский сад №32*

09.01.2014

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЯЧЕЧНАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,6	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	45	5,5	5,0	0,3	99,6	213	
Итого за завтрак		425	18,4	14,1	54,6	420,5		
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		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС СО СМЕТАНОЙ ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ЧАЙ С ЛИМОНОМ ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
		180/5	2,0	4,5	6,6	78,7	ТТК №47	
		180	17,8	16,7	15,6	267,3	ТТК №17	
		180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		622	23,4	24,0	53,7	633,4		
Уплотненный полдник	ТЕРТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011
		130	4,9	4,4	31,1	189,4	205	
		180	0,6	0,3	18,1	89,3	399	
		50	3,6	0,3	25,1	118,4		
		50	3,5	5,3	26,8	159,1	478	
Итого за Уплотненный полдник		610	23,1	22,7	112,1	769,5		
Всего за день:			65,7	61,6	239,4	1 814,6		

Повар _____



Согласовываю

Заведующий

М.В. Кармилова О.Ю.
МОУ Детский сад № 32
09.01.2014

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЯЧМЕРНАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) МОЛОКО КИпяченое БАТОН СЫР (ПОРЦИЙМИ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
		180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	
		30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	
Итого за завтрак		400	17,9	12,6	59,4	422,7		2011
Завтрак	СОУС ЯГОЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ ОВЕКОУ БОРЩ С КАПУСТОУ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОУ ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ МИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ХЛЕБ РУЖАНОУ ХЛЕБ ПШЕНИЧНОУ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
		180/10	1,7	5,1	9,2	94,9	ТТК №28	
		180	19,8	11,4	16,9	276,5	ТТК №68	
		50	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
		20	3,3	0,4	21,2	102,0		
		640	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		640	25,9	19,9	88,8	667,6		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНОМ (СЛАДОМ) КЕФИР БУЛОЧКА ВАШЕЛЬНАЯ	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	ТТК №151, 351	2011
		200	5,6	4,9	7,8	102,9	401	
		50	4,1	3,9	29,9	167,3	467	
Итого за Уплотненный полдник		450	37,4	28,7	65,1	699,8		2011
Всего за день:			83,2	61,3	233,5	1 873,5		

Повар _____



Согласовываю

Заведующий

Нарму Каримовна Ою
 МОУ *ФНЦСИТ РАД №32*
 с.д. от. 20.04

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			
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
		200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
		30	2,3	0,9	15,4	79,6		
Итого за завтрак		430	21,6	26,8	37,8	454,8		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ/ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
		180	2,7	2,0	15,2	50,0	ТТК №68	
		150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
		200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Итого за обед		670	23,9	16,4	88,8	600,4		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШИЦЕЛИ РУБЕЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,6	ТТК №61	
		150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
		150/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		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	218,0	1747,9		

Повар _____



Согласовываю

Заведующий

Мария Константиновна С.Ю.

МОУ Детский сад № 32

с 9.01.2014

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			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1	2011
Итого за завтрак		405	9,9	14,1	48,1	368,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	81,2	388	2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	81,2		
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТК №67	
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)	150	14,8	7,6	31,5	272,7	ТТК №84	
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	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		670	23,9	11,9	106,5	653,9	
Уплотненный полдник	КУРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50	1,1	2,4	5,8	49,9	54	2011
	КОЛЛЕТА РУБЕЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	70/50	12,4	13,6	15,1	238,4	ТТК №62, 365	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
Итого за Уплотненный полдник		602	23,6	24,6	98,6	724,1		
Всего за день:			58,2	51,4	272,2	1 637,8		

Повар _____



Согласовываю

Заведующий *Маслова Татьяна Д.Ю.*

МОУ *детский сад № 31*
с/д. в. 2014

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
Вариант 12								
Завтрак	КАША ЖЕЛТКАЯ (МАЛЕНКАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	45	5,5		0,3	88,6	213	2011
	МОЛОКО КИРГЫЗСКОЕ	180	9,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		425	19,3	14,2	60,3	406,6		
2 Завтрак	ЛЕЛОКИ, ФАРШИРОВАНЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,6	3,9	4,9	54,6	33	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200г/10	1,7	5,5	7,6	92,3	ТТК №47	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	13,3	13,4	12,6	228,5	ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧЕВАЯ)	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВАДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
	ХЛЕБ РУЖАНОК	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		760	27,3	28,4	111,5	823,8		
Уплотненный полдник								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	150/50	24,2	17,6	40,3	428,9	ТТК №166, 351	2011
	КЕФИР	200	5,6	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 _____



Согласовываю

Заведующий

М.А.И. Кашинская О.Ю.
МОУ Детский сад №3А
09.01.2014

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

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

Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборная рецептура
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖАДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	160	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
		180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
		30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
		415	13,3	10,2	77,1	487,7		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
		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	160	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №68	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №85	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	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	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,2	4,7	18,3	134,2	151	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50	3,5	5,3	25,8	169,1	478	2011
Итого за Уплотненный полдник		500	20,9	16,8	73,1	636,3		
Всего за день:			57,1	47,3	259,4	1 714,6		

Повар _____



Согласовываю

Заведующий

Наша Каритас во.с.н
МОУ детский сад №32
09.01.2024

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

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

Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 3 Вариант 14	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	Омлет натуральный	180	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	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		420	17,9	24,0	26,9	400,7		
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	Сок яблочно-виноградный/яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	Помидоры свежие	50	0,6	0,1	1,9	12,0		
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	180	2,0	3,7	6,6	78,5	ТТК №28	
	Голубцы капустные	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75	
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	17,0	81,5		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		640	19,6	16,7	70,3	521,5		
Уплотненный полдник	Фрикадельки в соусе (овсяные) ТТК №60	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	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,2	15,1	71,0		
	Булочка ванильная	50	4,1	3,9	28,9	157,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		490	23,4	21,9	101,5	716,3		
Всего за день:			61,9	62,8	218,3	1 723,9		

Повар _____



Согласовываю

Заведующий

Ирина Константиновна Слю
 МСУ детский сад № 32
 09.01.2014

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			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ТРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
	Итого за завтрак	430	13,7	11,4	52,8	369,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	СУП С КРУПОЙ НА КВ	180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44	
	ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	150	26,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	ХЛЕБ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,8	393	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	48,0		
Итого за обед	630	37,0	38,1	98,2	887,2			
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №81	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,8	9,9	14,9	134,6	344	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50	3,6	5,3	28,8	160,1	478	2011
Итого за Уплотненный полдник	497	20,4	28,6	77,8	650,9			
Всего за день:		71,9	76,9	247,8	1 998,9			

Повар _____



Согласовываю

Заведующий Марианна Кармилова Ож
 МОУ Детский сад №32
 09.01.2014

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборные рецепты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ БАТОН	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
		30*5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
		20	1,5	0,6	10,3	62,4		
Итого за завтрак		455	15,2	10,9	90,5	525,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	366	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУБ ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
		180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №47	*
		150	14,4	13,0	14,7	241,5	ТТК №66	
		180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
		40	2,6	0,4	17,0	81,0		
		600	19,4	17,7	54,2	458,1		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	11,6	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
		130	2,7	3,9	16,5	124,4	321	2011
		130/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		40	3,1	0,2	20,1	94,7		
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
		490	21,8	14,6	80,4	548,4		
Итого за Уплотненный полдник								
Всего за день:			57,2	44,0	244,1	1 621,3		
Повар								



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

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

Прием пищи	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	305/110	4,4	6,7	14,6	141,8	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	19,9	83,4	389	2011
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,9	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАПАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180/5	1,3	4,3	7,1	76,4	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	363	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	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	7,9	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		450	39,0	30,3	80,8	772,4		
Всего за день:		71,0	71,3	281,1	1 976,6			

Повар _____



Согласовываю

Заведующий *Маму Космина С.Ю.*

МОУ *Детский сад №32*
09.09.2011

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
Итого за завтрак	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5		
		420	12,1	9,2	61,2	337,0		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	339	2011
Обед		400	1,8	1,0	38,6	174,6		
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУБ	180	4,7	3,9	13,8	110,3	ТТК №87	
	ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	150	26,9	31,2	24,9	499,1	ТТК №67	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	85,0	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,8	0,1	9,7	46,0		
		610	37,9	39,8	85,8	848,2		
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	206,3	ТТК №65	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	189,4	205	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	383	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	БУЛОЧКА ВЕСЛУШКА	50	4,0	3,0	29,6	150,9	473	2011
Итого за Уплотненный полдник		497	20,9	19,9	91,4	642,3		
Всего за день:			72,7	68,6	267,0	2 002,1		

Повар _____



Согласовываю

Заведующий

Мамы Кавказова О.Ю.
МОУ Детский сад №37
09.01.2011

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,2	4,3	17,5	131,1	ТТК №85	
	МОЛОКО КИПУЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3	84,3	400	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
Итого за завтрак		420	16,6	16,8	45,3	407,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
	СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44	
	ЗАПЕКАВКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	11,0	9,6	28,2	283,1	ТТК №79, 350	• 2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	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	9,7	46,0		
Итого за обед		670	17,7	12,2	83,4	530,7		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	24,3	18,8	38,6	432,4	ТТК №156, 350	2011
	КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
Итого за Уплотненный полдник		500	37,2	30,5	88,9	836,3		
Всего за день:		72,5	59,7	247,2	1 867,1			

Повар



Согласовываю

Заведующий

Мамы / Кашинское О.Ю.
09.01.2011

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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
	КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	385	
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
Итого за завтрак		430	15,2	8,1	78,5	447,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	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	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,0	4,5	3,9	69,6		2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,7	8,8	78,6	ТТК №28	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	
	КРЕСЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	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	0,6	0,1	1,9	12,0		2011
	СИЧЕНИКИ 'РЯБИШКА' С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	120/50	17,0	25,3	22,7	392,0	ТТК №68, 365	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за Уплотненный полдник		450	20,0	25,6	49,5	614,4		
Всего за день:			58,4	64,4	243,4	1 816,4		
Повар _____								