



Согласовываю

Заведующий

МОУ



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			
Неделя 1								
Вариант 4								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150	4,4	4,1	12,5	106,5	ТТК №106	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3,5	0,1	0	7	29	393	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
Итого за завтрак		365	9,5	7,1	45,2	284,2		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №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	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
	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		560	16,1	14,4	84,1	521,6		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	50	6,1	8	8,1	109,6	ТТК №62	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011
	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	29,6	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 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			
Неделя 1 Вариант 4	Завтрак							
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)						
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	5,3	4,8	15,1		
	Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	180/10/7	0,2	0,0	15,1	125,3	ТТК №106
			40/5/15	6,4	8,1	19,5	41,7	393
			437	11,9	12,9	44,6	182,3	3
								2011
	2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)						
	Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368, 371
			200	0,8	0,8	19,0	91,2	
	Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ						
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б	60	0,7	0,0	1,4	8,1	
		ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №87
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	46,0	
			730	24,7	21,2	99,3	701,6	
	Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ						
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
		БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
	Итого за Уплотненный полдник		50	4,0	3,0	29,6	160,9	473
	Всего за день:		500	22,1	18,8	94,5	641,0	2011
	Повар			59,5	53,7	257,4	1 783,1	



Согласовываю

Заведующий Г.И.И.

МОУ 374

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 2								
Вариант 6								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3,5	0,1	0	7	29	393	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
Итого за завтрак		365	11,2	6,4	59,5	340,7		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	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	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	
	КОМПОТ 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	3,3	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 ЛИМОНОМ №393	150/7/3,5	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	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		400	16	22,3	89,5	586,6		
Всего за день:			44,7	42,5	246,6	1525,7		

Повар _____



Согласовываю

Заведующий

Жуков

МОУ

374

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 Вариант 6	Завтрак								
		КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2				
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	31,4	191,3	ТТК №83	
		БАТОН	30	2,3	0,9	10,0	41,7	393	
	Итого за завтрак		10	2,3	0,9	15,4	78,6	2011	
			417	12,1	8,1	56,8	36,4	7	2011
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)								
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011	
		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед									
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		50	3,8	0,3	25,1	118,4			
		720	23,4	16,0	90,6	612,4			
Уплотненный полдник									
		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 350	2011
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за Уплотненный полдник		50	4,1	3,9	26,9	167,3	467	2011	
Всего за день:		467	24,9	22,1	88,3	659,3			
Повар			61,2	47,0	254,7	1 710,9			

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий Женя

МОУ ЗТУ

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			
Неделя 3								
Вариант 14								
Завтрак								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ № 392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак		390	11,8	12,3	39,2	360,2		
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								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б ТТК №28	150	1,5	3	7,1	62,4	ТТК №28	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	
	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		505	12,3	13,8	54,7	402,3		
Уплотненный полдник								
	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
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	19,4	18,6	104	646,9		
Всего за день:			44,4	44,9	215,6	1 484,5		

Повар _____

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

МОУ

374

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
Вариант 14								
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	БАТОН	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за завтрак		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		420	17,9	24,0	25,9	400,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ							
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ							
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		640	19,6	16,6	69,6	516,3		
Уплотненный полдник	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60							
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за Уплотненный полдник		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Всего за день:		490	23,4	21,9	101,5	718,3		
			61,9	62,7	217,6	1 718,7		

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 18	Завтрак							
	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)							
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	
Итого за завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
		25	1,9	0,7	12,9	65,5		
2 Завтрак		420	12,1	9,2	51,2	337,0		
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)							
Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Обед		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	400	1,8	1,0	38,6	174,6		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
Итого за обед	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №87	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		610	37,8	35,6	82,9	809,4		
Итого за Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)							
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
Всего за день:	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
Повар		497	20,9	19,9	91,4	642,3		
			72,6	65,7	264,1	1 963,3		

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

МОУ

Земель

ЗФУ

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 4								
Вариант 18								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ № 392	180/10	0,1	0	9,8	39,4		
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	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	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		380	1,7	1,0	36,7	166,3		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б ТТК №87	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87	
	ПЛОВ 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	20,5	86,3	555,8		
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	26,3	166,1	205	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №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	255,7	1 519,8		

Повар _____