



23.12.2014

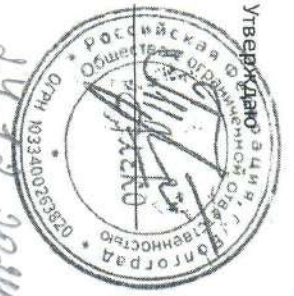
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень



Принем пищи	Неделя 3	Вариант 11	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак			СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107	2011
			КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	
			БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1	
Итого за завтрак				405	9,9	14,1	48,1	368,6		
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			ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		2011
			СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА ЕУЛЬОНЕ	180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТК №87	
			МАКАРОНИКИ 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	
			КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
			ХЛЕБ РЖАНОМ	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	11,8	105,8	648,7		
Уплотненный полдник			ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
			КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 365	
			ПИРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	
			ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9		
Итого за Уплотненный полдник				50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Всего за День:				602	23,6	24,6	98,6	724,1		
					58,2	51,3	271,5	1 832,6		

Повар _____



14.12.2011г.

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

РЕЖИМЕНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

Согласовываю
Заведующий
МОУ Детский сад № 31
09.01.2012г.
Редькина Т.М.

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 Вариант 12	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ БАТОН	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011	
		45	5,5	5,0	0,3	68,6	213		
		180	5,0	4,4	8,3	94,3	400		
		20	1,5	0,6	10,3	52,4			
		425	19,3	14,2	50,3	406,6			
Итого за завтрак									
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011	
Итого за 2 завтрака		110	0,7	0,5	31,9	137,0			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ) КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011	
		200/10	1,7	5,5	7,5	92,3	ТТК №47		
		80	13,3	13,4	12,6	226,5	ТТК №61		
		150	8,1	5,6	36,9	234,4	186		
		200	0,1	0,0	28,4	114,0	383		
Итого за обед		750	27,3	28,4	111,5	823,8			
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) КЕФИР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬЕ	150/50	24,2	17,8	40,3	428,8	ТТК №156, 351	2011	
		200	5,6	4,9	7,8	102,8	401		
		30	2,3	0,2	15,1	71,0			
		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 _____



25.10.2011 г.

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень



Согласовываю
Заведующий
МОУ дошкольного учреждения № 11
29.10.2011 г.
Рекомендован Т.М.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак Неделя 3 Вариант 13	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	305/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011	
Итого за завтрак		415	13,3	10,2	77,1	457,7			
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	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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		
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65		
	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	89,2	636,7			
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	190/10	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	26,8	169,1	478	2011	
Итого за Уплотненный полдник		500	20,9	16,8	73,1	536,3			
Всего за день:			57,1	47,3	259,0	1714,1			

Повар _____



26.12.2011

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

Зима-Осень

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак Вариант 14	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5			
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, 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	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК 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 СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8			
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28		
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	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	2,6	0,4	17,0	81,6			
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		640	19,6	16,6	69,6	516,3			
Уплотненный полдник	ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ (говядина) 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	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
Итого за Уплотненный полдник		490	23,4	21,9	101,5	718,3			
Всего за день:			61,9	62,7	217,6	1718,7			

Повар _____



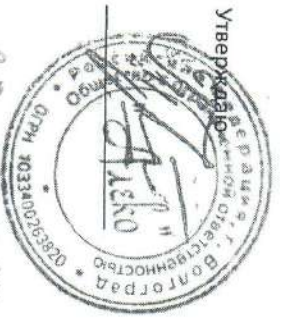
29.01.2014 г. для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак Неделя 4 Вариант 16	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	305/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011	
	БАТОН	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	368	2011	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
	ШИШКА СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КВ	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №47		
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	375	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
Итого за обед		600	19,4	17,7	53,8	455,6			
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74		
	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	40	3,1	0,2	20,1	94,7			
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
Итого за Уплотненный полдник		490	21,8	14,6	80,4	548,4			
Всего за день:			57,2	44,0	243,7	1 620,8			

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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	Каши вязкая молочная (рисовая)	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102	2011	
		180	2,7	2,3	14,0	87,6	394		
		305/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3		
Итого за завтрак		405	9,8	16,2	57,0	425,4			
2 Завтрак	сок яблочно-виноградный, сок яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	салат из белокочанной капусты	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011	
		180/5	1,3	4,3	7,1	75,4	ТТК №200		
		70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60		
		130	4,9	4,4	31,1	188,4	205		
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383		
Итого за обед		40	2,6	0,4	17,0	81,6			
		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	
		200	5,6	4,9	7,8	102,8	401		
		40	3,0	1,2	20,6	104,8			
		30	2,3	2,9	22,3	125,1			
Итого за Уплотненный полдник		480	39,0	30,3	80,8	772,4			
Всего за день:			71,0	71,3	251,1	1 976,6			

Повар _____