



Утверждаю

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Согласовываю

Заведующий

Резишва Т.М.

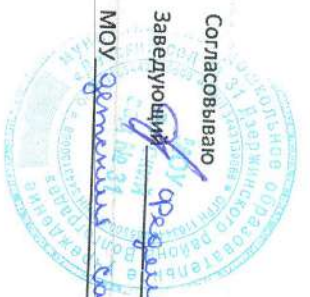
МУП «Детский сад № 31»

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 1		180	4,3	4,4	15,0	116,0	ТТК №107	
		200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
		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 БЕЛОКОЧУЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	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		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		630	26,1	21,7	79,5	624,4		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62	
	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		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
		500	22,2	19,7	93,8	647,4		
Всего за день:			59,0	56,0	238,7	1 716,3		

Повар _____



**ЕЖЕДУНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень**



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

Согласовывало
Заведующий *Редущих Л.И.*
МОУ *детский сад №31*

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 1								
	Вариант 2								
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72		
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400	2011	
	Итого за завтрак	50	3,75	1,45	25,7	131			
	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 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33		
	СУП С КРУПНОЙ 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	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		650		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	397	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7			
Итого за Уплотненный полдник		20	1,5	2,0	14,9	83,4			
Всего за день:		470	30,5	24,5	77,0	668,0			
			76,6	68,3	218,8	1 835,2			

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Согласовываю _____
 Заведующий _____
 МОУ _____

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 (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,4		392
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213		
Итого за завтрак		445	14,4	9,8	51,8	351,7			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АВРИКОСОВЫЙ	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 СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		2011	
		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 (говядина)	150	10,0	6,8	25,3	215,8		ТТК № 79
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7		393
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
		647	16,4	12,5	72,1	485,9			
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 СМЕТАННЫМ	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	130	7,0	4,8	32,0	203,0	166	
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
Итого за Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8	2011		
		530	24,5	23,6	101,0	731,6			
Всего за день:			56,3	46,1	244,5	1 652,6			

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Согласовываю
Заведующий
МОУ Детский сад № 31
Федосина Т.М.

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 1 Вариант 4	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (РЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106		
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011	
Итого за завтрак		437	11,9	12,9	44,6	349,3			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368, 371	2011	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1			
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯС	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 №65		
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	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	21,2	99,3	701,6			
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62		
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, 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 ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011	
Итого за Уплотненный полдник		500	22,1	18,8	94,5	641,0			
Всего за день:			59,5	53,7	257,4	1783,1			

Повар



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Согласовываю _____
 Заведующий _____
 МУУ *детский сад №34*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5		29,0	197,6	ТТК №104	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4		17,1	103,1	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30г/5г/20	2,3	3,7		27,4	156,7	2	2011
Итого за завтрак		435	13,2	11,6		73,5	457,4		
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	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4		4,5	44,1	20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУ	180	2,3	2,1		13,9	85,2	ТТК №87	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	3,1,2		24,8	499,1	ТТК №67	
	ХЛЕБ ИЗ ПОВИДЛА ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0		25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4		21,2	102,0		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1		9,7	46,0		
		630	36,9	36,2		99,8	879,0		
Уплотненный полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5		3,9	59,5		
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	9,5	6,9		6,8	135,8	ТТК №77	
	НАПИТОК ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	2,8	4,1		15,9	116,8	151	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3		18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2		20,1	94,7		
Итого за Уплотненный полдник		470	17,0	16,0		64,8	488,1		
Всего за день:			68,1	64,0		257,7	1 914,9		

Повар _____



Утверждаю: Д. В. Редина, г. Москва, 02.09.2011

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

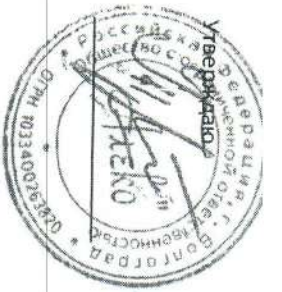
Зима-Осень

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

Согласовываю
Заведующий *Федосина Т.М.*
МОУ Детский сад № 31

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак Неделя 2 Вариант 6	КАША ЖИДКАЯ (МАННА)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №63		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6			
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011	
Итого за завтрак		417	12,1	8,1	56,8	348,0			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,3	19,0	91,2	368	2011	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,3	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 СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4			
Итого за обед		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			
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
Итого за Уплотненный полдник		467	24,9	22,1	88,3	659,3			
Всего за день:			61,2	47,0	254,7	1710,9			

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

Согласовываю
Заведующий _____
МОУ Детский сад № 31
_____ Т.И.

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	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4		2011
Итого за завтрак	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		430	18,7	24,3	32,0	426,9		
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		
		180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №202	
		150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348	2011
		180	0,1	0,1	20,9	86,0		2011
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		655	25,1	15,8	85,4	606,2		
Уплотненный полдник	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	11,3	4,4	2,1	97,7	ТТК №73	
		130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
		200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
		30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за Уплотненный полдник	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за день:		450	20,8	13,7	66,5	481,4		
Итого за день:			65,6	54,0	203,5	1 597,9		

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

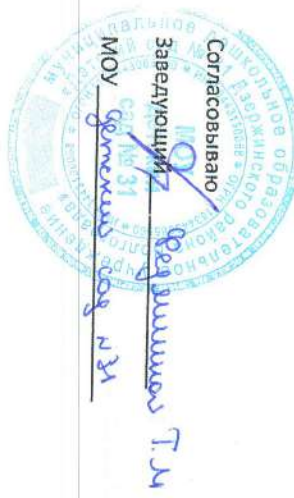
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю
Заведующий
МОУ *Гимназия № 31*
Резишова Т.М.

Примем пищи	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборная рецептура
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 8	Завтрак КАШЛА ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) КАКАО С МОЛОКОМ БАТОН ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
		180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011
		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		425	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б 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	
		150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
		180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
Итого за обед		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	622	23,4	24,0	53,7	533,4		
Итого за Уплотненный полдник	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	
		130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
		180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
		50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Итого за Уплотненный полдник		50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
Всего за день:		510	23,1	22,7	112,1	769,5		
Повар			65,7	61,6	239,4	1 814,6		



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень



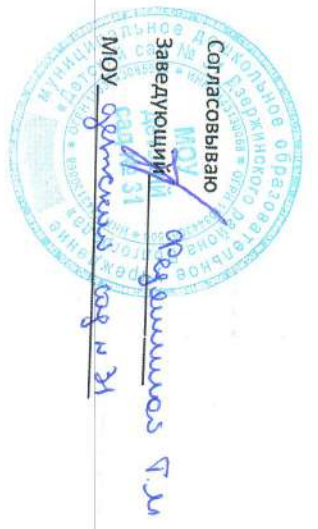
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	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	39,4	2011	
Итого за завтрак	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6			
Итого за завтрак		430	21,6	26,8	37,8	484,8			
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	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
		180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №88		
		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	88,4	599,9			
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61		
		150	8,1	5,5	36,9	234,4	166	2011	
		190/70	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
Итого за Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	218,6	1747,4			

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			
Прием пищи Неделя 3 Вариант 11	Завтрак	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107	
		180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	2011
	Итого за завтрак	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1	2011
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	405	9,9	14,1	48,1	388,6		
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)	180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТК №87	
	СОУС ТОМАТНЫЙ	150	14,8	7,6	31,5	272,7	ТТК №64	
	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	2011
	ХЛЕБ РЖАНОМ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	Итого за обед	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		670	23,9	11,8	105,8	648,7		
	Уплотненный полдник	ИКРА СВЕКОЛЫНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ		70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 355	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/107	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	51,3	271,5	1 832,6			

Повар _____



Утверждено: Зиня Г.Г.,
 Руководитель
 Общественной организации
 «Земля-Осень»
 02.03.2012
 02.03.2012

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю
 Заведующий
 МОУ Детский сад № 31
 Решетова 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	Каши жидкая (манная)	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 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0		
Обед	Салат из свежесырых овощей с картофелем со сметаной	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	166	
		200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		750	27,3	28,4	111,5	823,8		
Итого за обед								
Уплотненный полдник	Пудинг из творога (запеченный) с соусом молочным (сладким)	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 _____



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	Каша жидкая (пшеничная)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105		
		180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011	
		300/5/20	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 ЛЕГЛОЧНЫЙ	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	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
		180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88		
		70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65		
		130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	2011	
		180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0			
		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		
		150	3,2	4,7	18,3	134,2	151	2011	
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
		30	2,3	0,2	15,1	71,0			
		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 _____

Согласовываю
Заведующий
МОУ *детский сад № 31*
Резниченко Т.М.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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



Прием пищи Неделя 3 Вариант 14	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	Икра 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, медом, повидлом	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
Итого за завтрак		20	1,5	0,6	10,3	52,4			
2 Завтрак	Сок яблочно-виноградный, сок яблочно-абрикосовый	420	17,9	24,0	28,9	400,7			
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Обед	Помидоры соленные	200	1,0	0,2	19,6	83,4			
	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		
	Компот 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			
Уплотненный полдник	Фрикадельки в соусе (говядина) ТТК №60	640	19,6	16,6	69,6	516,3			
Итого за Уплотненный полдник	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			
Повар			61,9	62,7	217,6	1 718,7			



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	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	300/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011	
Итого за завтрак	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	455	15,2	10,9	90,5	525,6			
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	200	0,8	0,8	19,0	91,2			
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КВ	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №47		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011	
Итого за обед		40	2,6	0,4	17,0	81,6			
		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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	КАША вязкая молочная (рисовая)	180	2,7	7,2	28,4	195,2	ТТК №102		
	ЧАЙ с МОЛОКОМ или СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	97,6	394	2011	
	БУТЕРБРОД с СЫРОМ	305/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011	
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	
	БОРЩ со СМЕТАНОЙ	180/5	1,3	4,3	7,1	75,4	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	383	2011	
Итого за обед	ХЛЕБ ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
		685	21,2	24,5	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	7,8	102,8	401	2011	
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8			
Итого за Уплотненный полдник	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1			
		480	39,0	30,3	80,8	772,4			
Всего за день:			71,0	71,3	251,1	1 975,6			

Повар _____



Утверждено в г. Минск, 03.10.2011

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					
Неделя 4 Вариант 18	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	2011	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4			392
		Итого за завтрак	25	2,3	3,0	0,0	36,4			7
2 Завтрак	Обед	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5		2011	
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	420	12,1	9,2	51,2	337,0			
		Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2			368
Уплотненный полдник	Обед	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4		2011	
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	400	1,8	1,0	38,6	174,6			
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КБ	50	0,7	2,9	4,1	45,6			33
Уплотненный полдник	Итого за обед	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №87	2011	
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	28,9	31,2	24,8	499,1			ТТК №67
		Итого за обед	180	0,1	0,1	20,9	86,0			372
Уплотненный полдник	Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2011	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		Итого за обед	610	37,9	38,5	85,8	848,2			
Уплотненный полдник	Итого за обед	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011	
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4			205
		Итого за обед	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7			393
Уплотненный полдник	Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		2011	
		БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9			473
		Итого за обед	497	20,9	19,9	91,4	642,3			
Всего за день:			72,7	68,6	267,0	2 002,1				

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

Согласовываю
Заведующий Детским отделением
МОУ Детский сад № 31 «Солнышко»
Долгушина Т.М.

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 4 Вариант 19	СУТ МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,2	4,3	17,5	131,1	ТТК №85	2011	
			180	5,0	4,4	8,3	94,3			400
			40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3			3
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 СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
			180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44		
			ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ	150/50	11,0	9,6	29,2	263,1	ТТК №79, 350	2011
			КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
			ХЛЕБ РУЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		670	17,7	12,2	83,0	530,2				
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	98,9	835,3				
Всего за день:			72,5	59,7	246,8	1 856,6				

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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



Согласовываю
Заведующий *Д.А. Решетова Т.Д.*
МОУ Детский сад № 31

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Каша жидкая (пшеничная) Кофейный напиток с молоком Батон	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
		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 Борщ с капустой и картофелем на бульоне Котлеты, вилочки, шницели рубленные Рагу овощное (3 вариант) Кисель из повидла, джема, варенья Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
		70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
		150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
		180	0,1	0,0	26,7	102,6	383	2011
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за обед		700	22,4	29,9	96,4	782,3		
Уплотненный полдник	Помидоры соленые Сиченики "Рябушка" с соусом сметанным с томатом Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом Хлеб пшеничный	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
		120/50	17,0	26,3	22,7	392,0	ТТК №59, 355	2011
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	20,0	25,5	48,8	509,2		
Всего за день:			58,4	64,3	242,7	1 810,2		

Повар _____