



Согласовываю
Заведующий
МОУ *Гимназия №58*



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
Неделя 1 Вариант 1	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	4,3	4,4	15,0	ТТК №107	2011	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	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	2011	
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	
	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	
	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	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	
		130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
		50	3,8	0,3	25,1	118,4		
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	
Итого за Уплотненный полдник		500	22,2	19,7	93,8	647,4		
Всего за день:			59,0	56,0	238,7	1 716,3		

Повар _____

28.05.21



Утверждаю

Согласовываю
Заведующий
МОУ



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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	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) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		650	20,6	17,7	84,9	590,8		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/350	150/60	22,0	19,0	25,3	376,7	ТТК №157, 350	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	
	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	668,0		
Всего за день:			76,6	68,3	218,8	1 835,2		
Повар								



Согласовываю
Заведующий
МОУ детский сад №58

Миря Никитович С.А.
дет. сад №58

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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 3 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	9,8	39,4	392	
	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 Итого за 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 (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	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 СВЕКЛА (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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8		
Итого за Уплотненный полдник		530	24,5	23,6	101,0	731,6		
Всего за день:			56,3	46,1	244,9	1 653,1		

Повар _____



Согласовываю

Заведующий

МОУ детский сад № 58

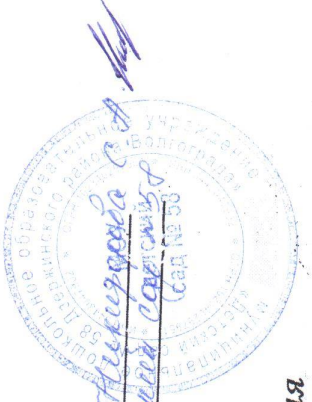
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г									
Неделя 1 Вариант 4		180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	2011						
									СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧЕВОЙ)	0,2	0,0	10,0	41,7	393
									ЧАЙ С ЛИМОНОМ	6,4	8,1	19,5	182,3	3
									БУТЕРБРОД С СЫРОМ	11,9	12,9	44,6	349,3	
Итого за завтрак														
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		60	0,7	0,1	2,3	14,4								
									ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №87
									СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65
									ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	4,9	4,4	31,1	188,4	205
									МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	0,0	0,0	15,5	61,9	376
									КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	2,6	0,4	17,0	81,6	
									ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,5	0,1	9,7	46,0	
									ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24,7	21,3	100,2	707,9	
Итого за обед		730												
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62	2011						
									ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	2,7	3,9	18,5	124,4	321
									ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	0,1	0,0	9,8	39,4	392
									ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,8	0,3	25,1	118,4	
									БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	4,0	3,0	29,6	160,9	473
Итого за Уплотненный полдник		500	22,1	18,8	94,5	641,0								
Всего за день:			59,5	53,8	258,3	1 789,4								

Повар _____



Согласовываю
Заведующий
МОУ *детский сад № 50*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3 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	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	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 №399	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 БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б ТТК №87	180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	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		
Уплотненный полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	630	36,9	36,2	99,8	879,0		
Итого за Уплотненный полдник	КОЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	130	2,8	4,1	15,9	116,8	151	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
Всего за день:		40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Повар		470	17,0	16,0	64,8	495,1		
			68,1	64,0	257,7	1 914,9		