



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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	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) №368	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 СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТК №87	
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150	14,8	7,6	31,5	272,7	ТТК №64	
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	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	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№355	70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 355	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Всего за день:		602	23,6	24,6	98,6	724,1		
Повар			58,2	51,4	272,2	1 837,8		



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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак		180	7,3	4,2	31,4	ТТК №83	2011	
		45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
		180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак	425	19,3	14,2	50,3	406,6			
2. Завтрак		110	0,7	0,5	31,9	388	2011	
		110	0,7	0,5	31,9	137,0	137,0	
Обед		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	2011
		150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
		200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед	750	27,3	28,4	111,5	823,8			
Уплотненный полдник		150/50	24,2	17,8	40,3	428,8	ТТК №156, 351	2011
		200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
		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 _____



Согласовываю
Заведующий
МОУ «Гемский детский сад №53»

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 1 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	1,0	4,5	3,9		
	Омлет натуральный ТТК №72	15,3	18,9	2,9	59,5	
	Какао с молоком №397	3,9	3,3	16,7	249,4	ТТК №72
	Батон	1,5	0,6	10,3	113,2	397
Итого за завтрак	21,7	27,3	33,8	52,4		2011
2 Завтрак	Сок яблочно-виноградный/яблочно-абрикосовый №399	1,0	0,2	19,6	83,4	
	Итого за 2 завтрак	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	Помидоры свежие	0,6	0,1	1,9	12,0	
	Борщ с капустой и картофелем на м/б ТТК №28	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28
	Жаркое по-домашнему ТТК №7	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7
	Компот из свежих плодов №372	0,1	0,1	20,9	86,0	372
	Хлеб ржаной	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Хлеб пшеничный	1,5	0,1	9,7	46,0	
Итого за обед	24,6	21,1	73,9	591,4		2011
Уплотненный полдник	Фрикадельки «вкусняшка» с соусом молочным ТТК № 32/№350	40,5	30,9	23,2	458,8	ТТК № 32, 350
	Напиток из плодов шиповника №398	180	0,6	0,3	88,3	398
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	71,0	
	Булочка ванильная №467	50	4,1	3,9	167,3	467
Итого за Уплотненный полдник	450	27,5	35,3	785,4		2011
Всего за день:	74,8	83,9	212,6	1 934,7		
Повар						

