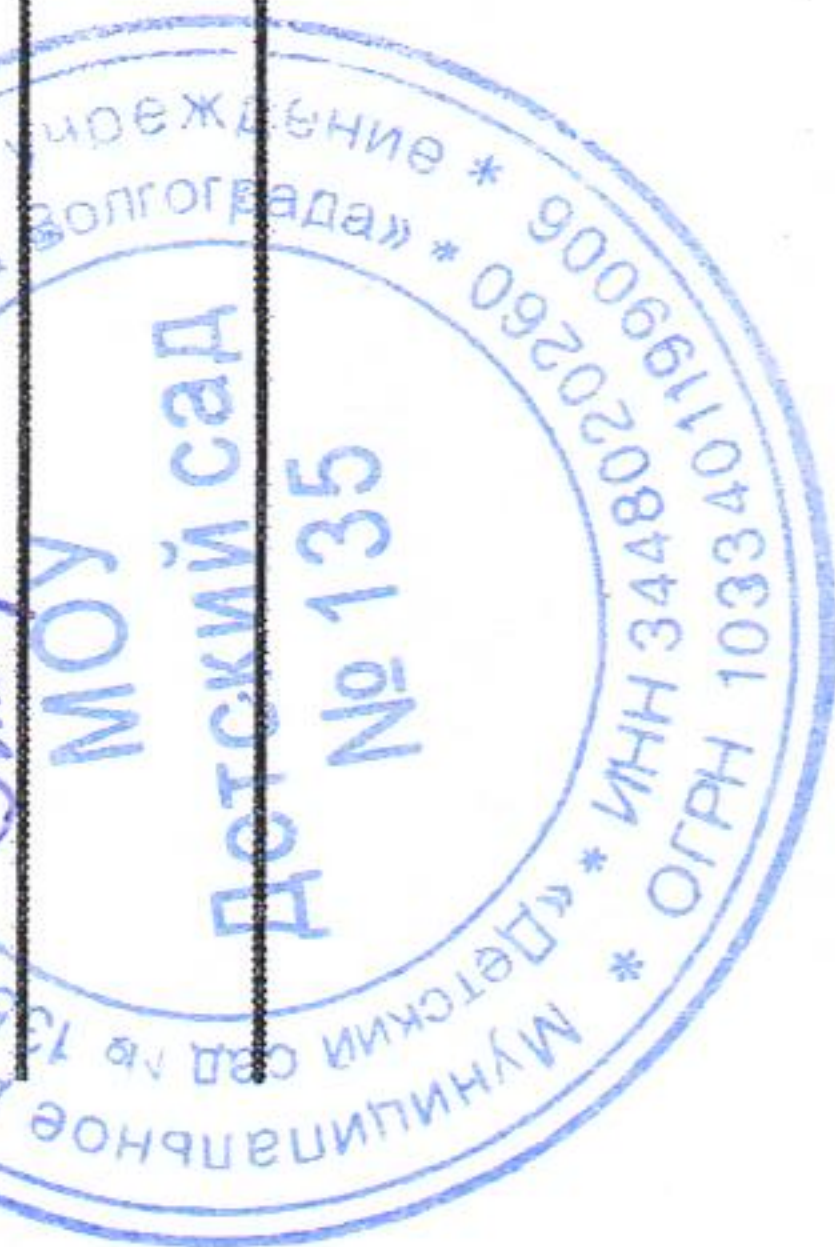


Согласовано

О.А. Тасметова



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

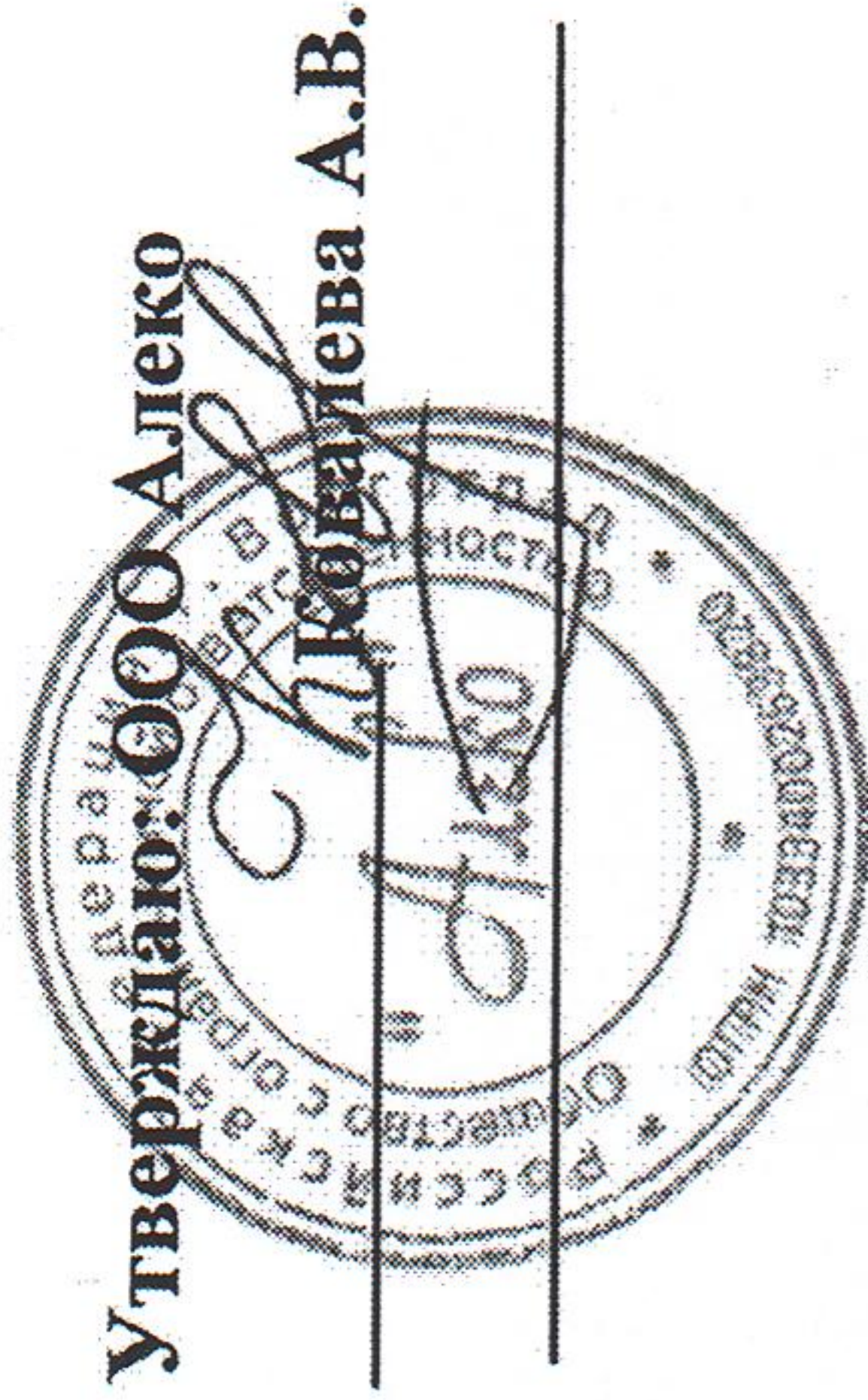
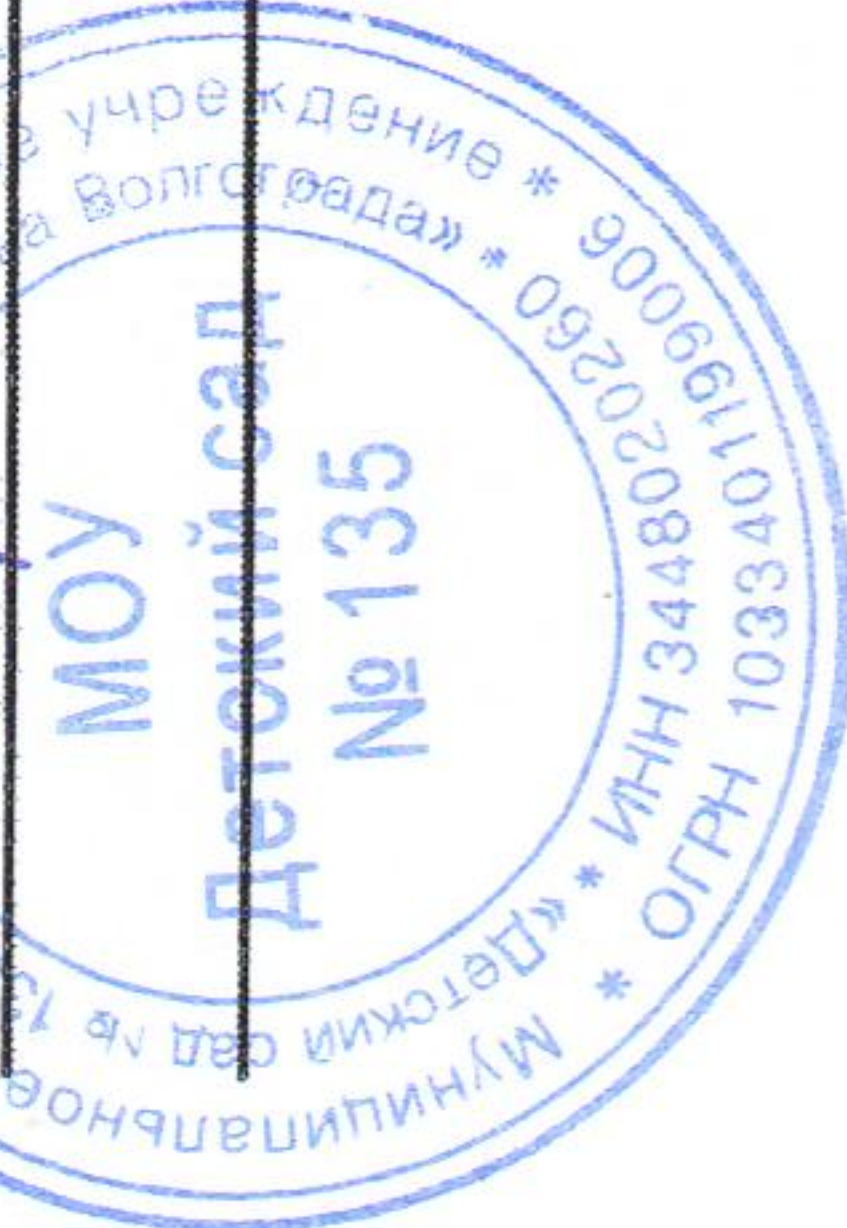
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 1								
Вариант 1								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	160	3,8	4,2	13,6	118	ТТК №107/1	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак		350	9,4	7,7	45,4	312,6		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №675	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №675	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед		520	23,5	21,6	60,1	531,9		
Уплотненный полдник								
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	
	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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		445	14,2	15,1	77,0	491,0		
Всего за день:			48,0	44,6	200,2	1 410,6		

Повар _____

Согласовано

О.А. Ткаченко



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

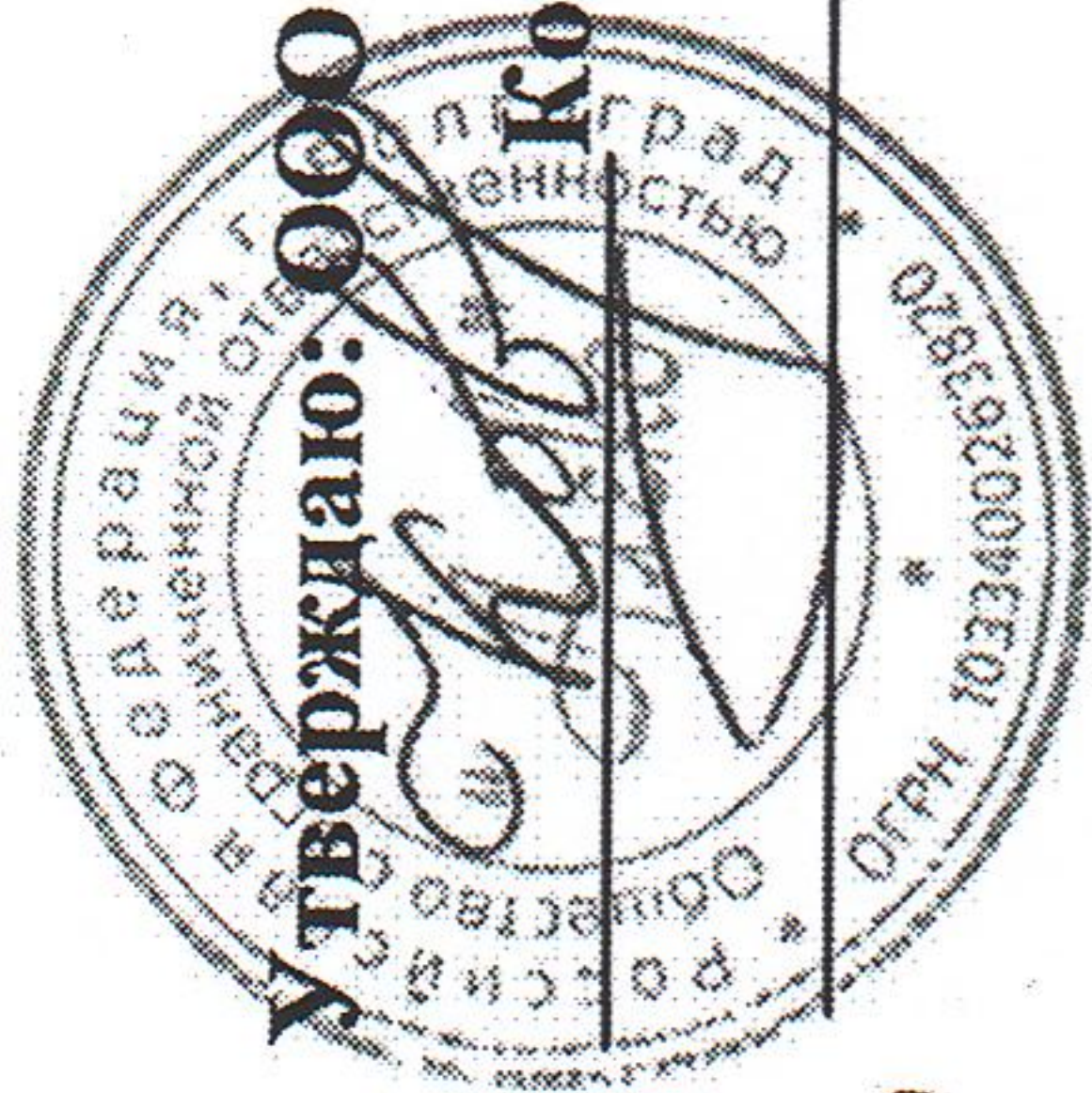
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	30	0,4	0	2,1	10,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак		350	15,8	13,3	36,2	374,2		
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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	СУП С КРУПОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44	150	1,8	1,8	10,1	64,2	ТТК №44	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
Итого за обед		510	13,1	14,5	66	455,7		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №157, №477	130/60	12	13,9	35,1	285,5	ТТК №157, 477	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за Уплотненный полдник		400	17,8	17,1	64,7	456,3		
Всего за день:			47,5	45,7	205,9	1407,4		

Повар _____



Согласовано
Детский сад № 135



Утверждаю: А.В. Ковалева

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	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	64	5,5	5	0,3	68,6	213	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	Итого за завтрак		405	13,2	9	47,2	323,4	
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	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10	1,5	5	7,5	91,2	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) ТТК №79	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК № 79	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3,5	0,1	0	7	29	393	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	Итого за обед		540	14,6	12,1	58,5	426,7	
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40	0,6	1,4	4	33,4	324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354	50/30	6,7	9,7	16,9	167,96	ТТК №61, №354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110	5,7	6,4	26,3	191,4	166	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86	372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за Уплотненный полдник		440	15,3	17,8	82,6	547,76		
Всего за день:			44	39,1	206	1402		

Повар _____

Согласовано



Субботина Д.Ф. Листман



Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

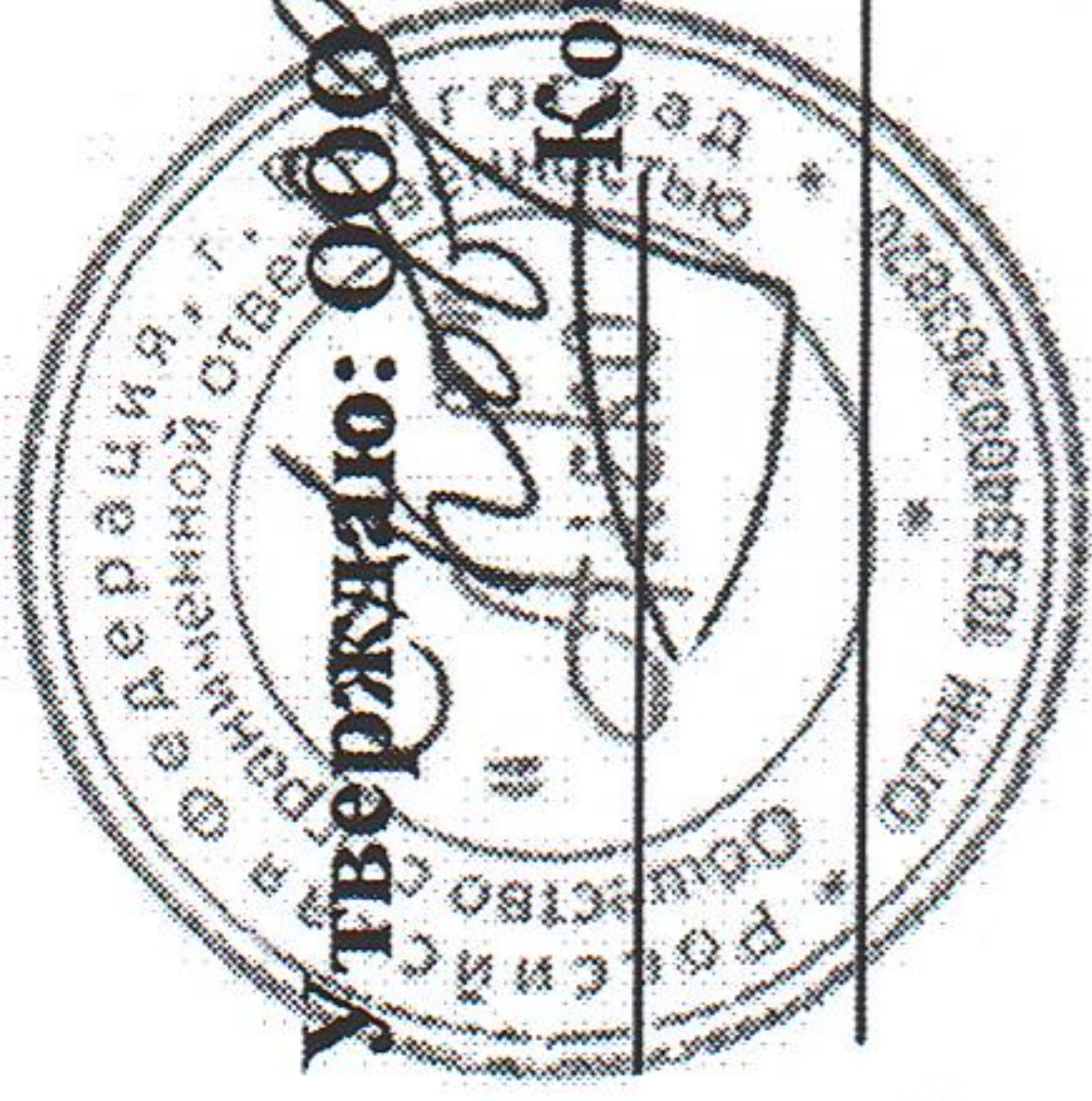
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150	4,4	4,1	12,5	106,5	ТТК №106	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3,5	0,1	0	7	29	393	
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН) №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	
Итого за завтрак		565	10,3	7,9	64,2	375,4		
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		2011
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ 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	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	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	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4	3	29,6	160,9	473	
Итого за Уплотненный полдник		420	14	14,4	72,8	460,8		
Всего за день:			41,3	36,9	238,8	1432,9		

Повар

Согласовано

Савченко
Александров



Утверждаю: *А.В. Савалова*
А.В. Савалова

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			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
Итого за завтрак		355	11	10,1	62,2	387,2		
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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 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	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за обед		520	17,9	20,5	100,4	617,5		
Уплотненный	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	50	4,9	5,7	4,8	64,1	ТТК №77	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125	120	2,4	3,3	19	118,7	125	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		
Итого за Уплотненный полдник		410	10,8	12,2	59,3	377,8		
Всего за день:			40,6	43	239,6	1457,6		

Повар _____



Согласовано

О.Ф. Ткаченко

Детский сад
№ 135



Утверждаю: ООД Алеко

Алеко Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

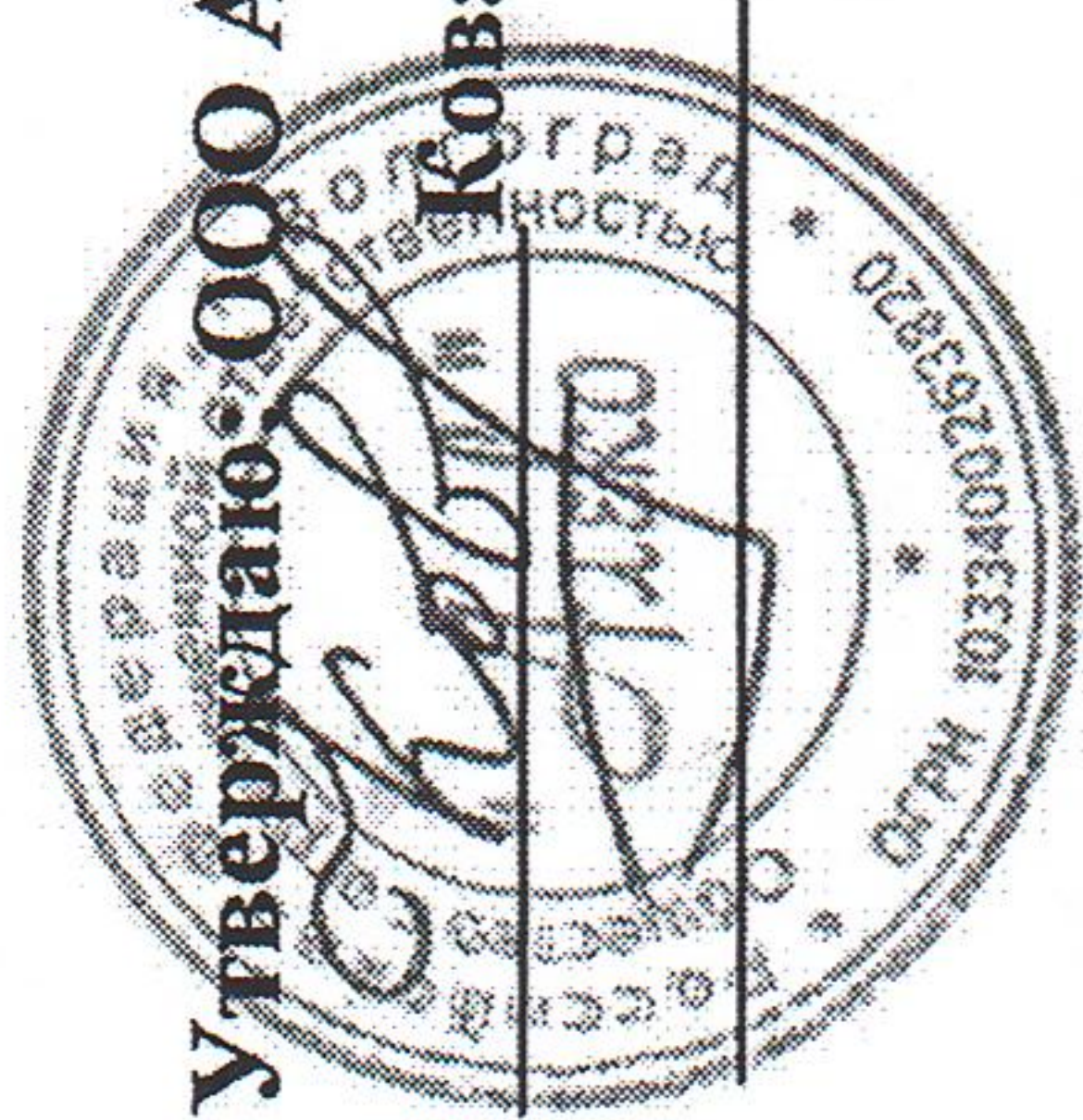
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3,5	0,1	0	7	29	393	
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	
Итого за завтрак		365	11,2	6,4	59,5	340,7		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН) №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		2011
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ 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	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
	Итого за обед		540	15,3	12,9	69,2	463	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №152, №477	130/40	10,3	18,3	43,9	344,3	ТТК №152, 477	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3,5	0,1	0	7	29	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	
Итого за Уплотненный полдник		400	16	22,3	89,5	586,6		
Всего за день:			43,3	42,4	237,2	1481,5		

Повар _____



Согласовано

Таштева



Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

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			
Завтрак	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	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
Итого за завтрак		355	11,7	10,8	31,7	316		
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		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	150/15	4,1	4	10,4	94	ТТК №202	
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №64/№354	130/20	13	7,4	28,4	251,1	ТТК №64, 354	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед		550	21,3	11,9	81,4	538,4		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БАТОН	60	4,5	1,74	30,84	157,2		
Итого за Уплотненный полдник		420	17,5	17,54	77,44	505,8		
Всего за день:			51,4	40,44	208,24	1435,3		

Повар _____

Согласовано



Trakhtman

Детский сад
№ 135



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

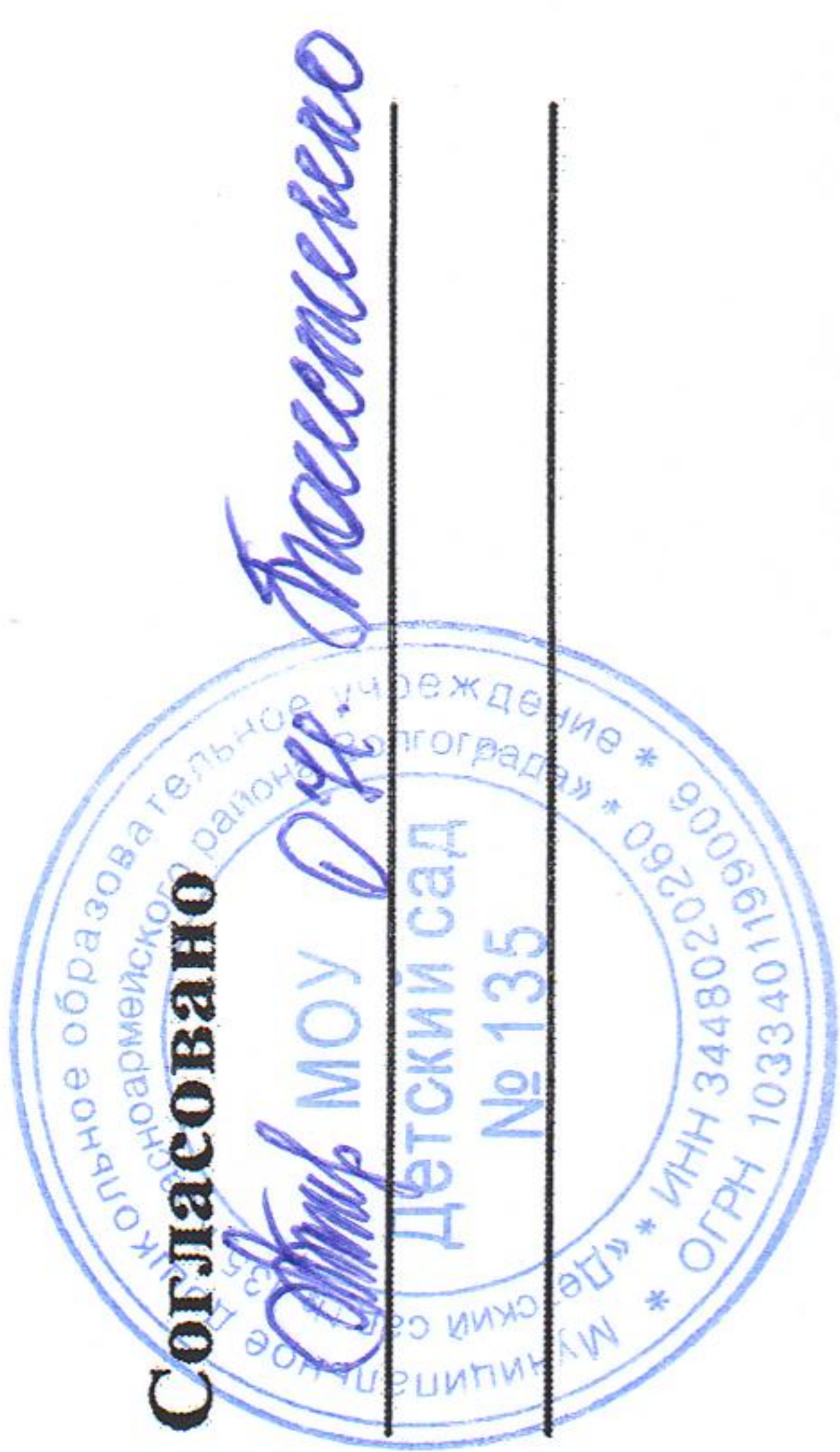
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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-тур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7	397	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	64	5,5	5	0,3	68,6	213	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		365	16,5	12,7	46,3	364,9		
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	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10	1,9	4,6	5,7	76,8	ТТК №47	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №675	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №675	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	393	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за обед		587	23,6	21,7	55,2	519,7		
Уплотненный полдник	ТЕ-ФТЕЛИ 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
	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		
Итого за Уплотненный полдник		400	13,5	74,2	467,2			
Всего за день:			54,4	47,8	194,7	1443		

Повар _____



Утверждено: ООО Алеко
Ковалева А.В.



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			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
Итого за завтрак		350	15,1	8,7	61,8	384,7		
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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10	1,5	5	7,5	91,2	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	130/5	8,9	12,2	14,2	241,8	ТТК №68	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, БАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
	Итого за обед	515	13,5	19,5	62,3	528,9		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477	130/50	16,2	12,3	29,5	365,6	ТТК №151, 477	2011
	СНЕЖОК №401	180	5,1	4,4	7	92,5	401	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	
Итого за Уплотненный полдник		410	25,4	20,6	65,4	625,4		
Всего за день:			54,9	49	207,2	1614,1		

Повар _____

Согласовано

О.А. Ткаченко



Утверждаю: 000 Алеко

Алеко
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

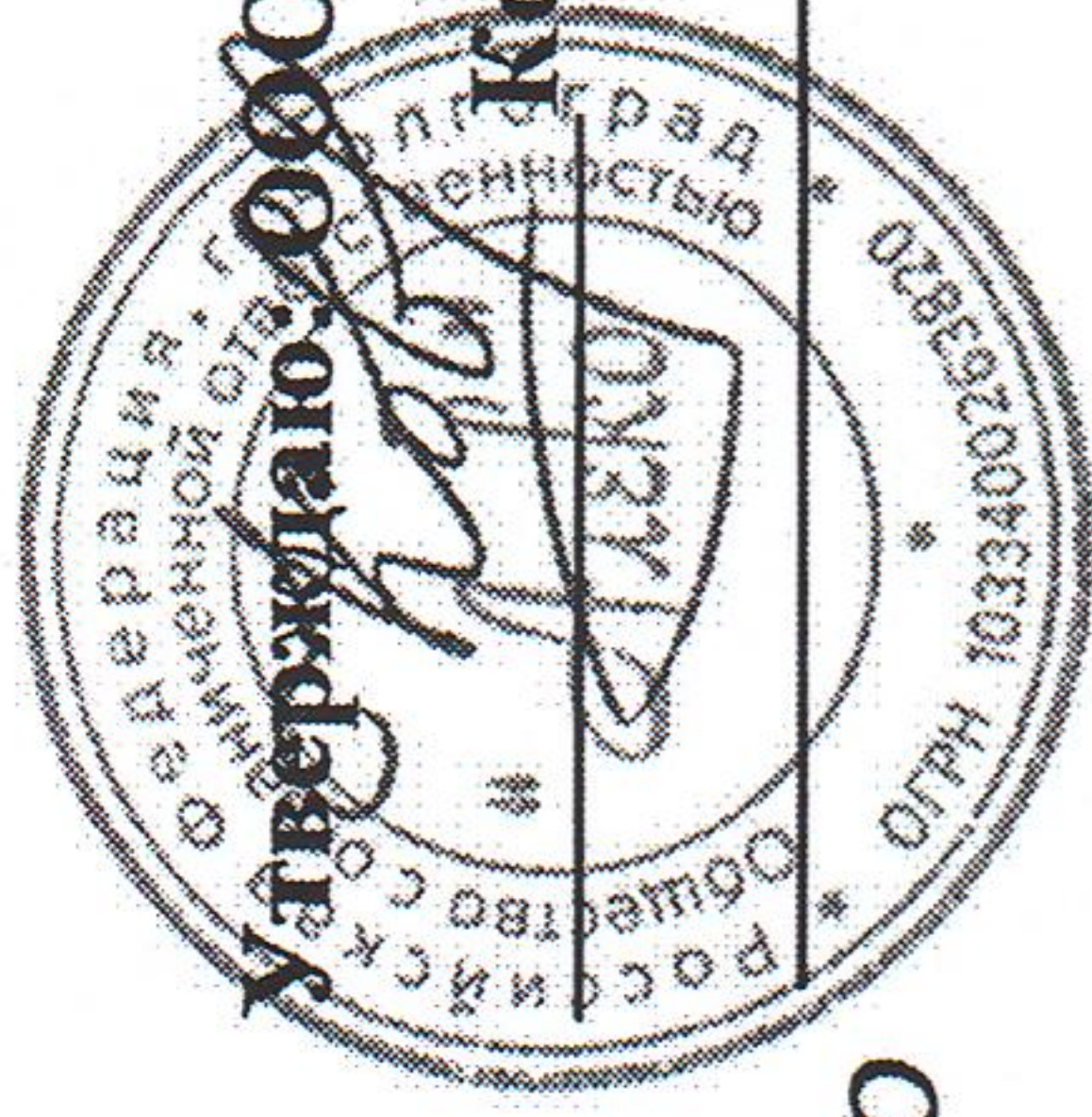
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак		350	14,3	14,6	40,6	397		
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								
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,8	12,7	75,1	ТТК №88	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед		540	15,5	15,3	66,9	450,1		
Уплотненный полдник								
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	120	6,3	4,48	28,7	203	166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Уплотненный полдник		400	15,8	15,6	73,7	487,56		
Всего за день:			46,5	45,7	198,9	1409,76		

Повар _____



Согласовано

О.А. Ткаченко



Утврждяючо-ОФО Алеко
Ковалева А.В.

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			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	150	3,5	3,9	12,3	100,8	ТТК №107	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
	Итого за завтрак		350	10,4	8,5	46,8	307,7	
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
	Итого за 2 завтрак		0,7	0,5	31,9	137,0		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1		2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87	
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕЧЬЮ (говядина) ТТК №64	150	14,8	7,6	31,5	272,7	ТТК №64	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед		520	20,1	10,3	80,2	515,7		
Уплотненный полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	30	0,4	1,5	2,3	24,6	54	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №62/№354	50/30	6,5	9,2	9,9	132,6	ТТК №62, 354	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за Уплотненный полдник		50	4,1	3,9	28,9	467		
Всего за день:		487	15	18	79,7	518,5		
			46,2	37,3	238,6	1478,9		

Повар _____



О.Н. Тасметова

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

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			
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	64	5,5	5	0,3	68,6	213	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		365	17,4	12,7	44,4	362,6		
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								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10	1,4	4,5	5,7	74,7	ТТК №47	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110	5,7	6,4	26,3	191,4	166	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед		520	15,2	21,5	79,2	566,16		
Уплотненный полдник								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №156, №477	130/40	12,9	16	33,9	374,5	ТТК №156, 477	
	СНЕЖОК №401	180	5,1	4,4	7	92,5	401	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4		
Итого за Уплотненный полдник		410	22,5	22	77,4	645,2		
Всего за день:			55,9	57	220	1665,16		

Повар _____

Согласовано

Трусова



Утверждаю: ООО Алеко

А.В. Ковалева
Ковалева А.В.

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
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	ТТК №105	2011	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	160	2,8	2,4	9	394		
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
Итого за завтрак		360	13,6	7,4	63,8	387,4		
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	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ 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	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	120	2,7	4,5	11,5	98,6	336	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед		590	15,9	14,7	78,2	496,4		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125	120	2,4	3,3	19	118,7	125	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за Уплотненный полдник		50	4	3	29,6	160,9	473	2011
Итого за Уплотненный полдник		430	14,5	14,6	70,2	437,7		
Всего за день:			44,9	36,9	229,9	1396,6		

Повар _____



Согласовано

С.А. Ткаченко

Утверждено, ООО Алеко

С.А. Ковалева Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

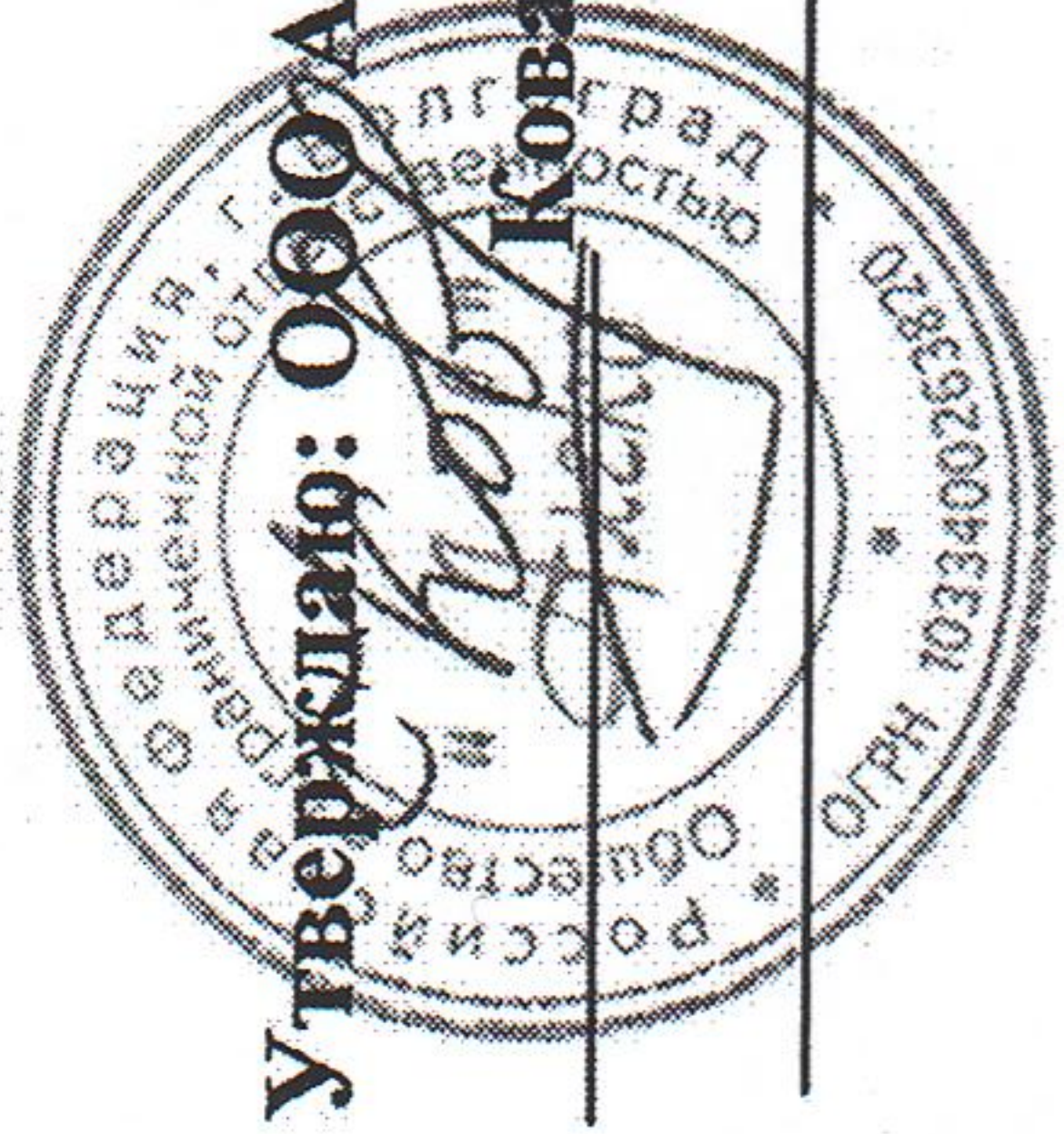
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 3	Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
Вариант 14	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 соленые	30	0,3	0	0,7	4,1		
	Борщ с капустой и картофелем на мяско-костном бульоне 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 пеклеваный	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	1484,5		

Повар _____



Согласовано
 О.С. Ткаченко



Утверждено: ООО Алеко
 Ковалева А.В.

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			
Завтрак Неделя 3 Вариант 15	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150	4,4	4,1	12,5	106,5	ТТК №106	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	
Итого за завтрак		350	11,3	8,7	47	313,4		
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН) №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	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		2011
	СУП С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44	150	1,8	1,8	10,1	64,2	ТТК №44	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, БАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед		500	16,2	20,7	88,5	564,8		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2	4,3	10,8	97,7	344	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за Уплотненный полдник		50	4	29,6	160,9	473		2011
Всего за день:		427	14	15,9	72,7	500,86		
			42,3	46,1	227,2	1470,26		

Повар _____



Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

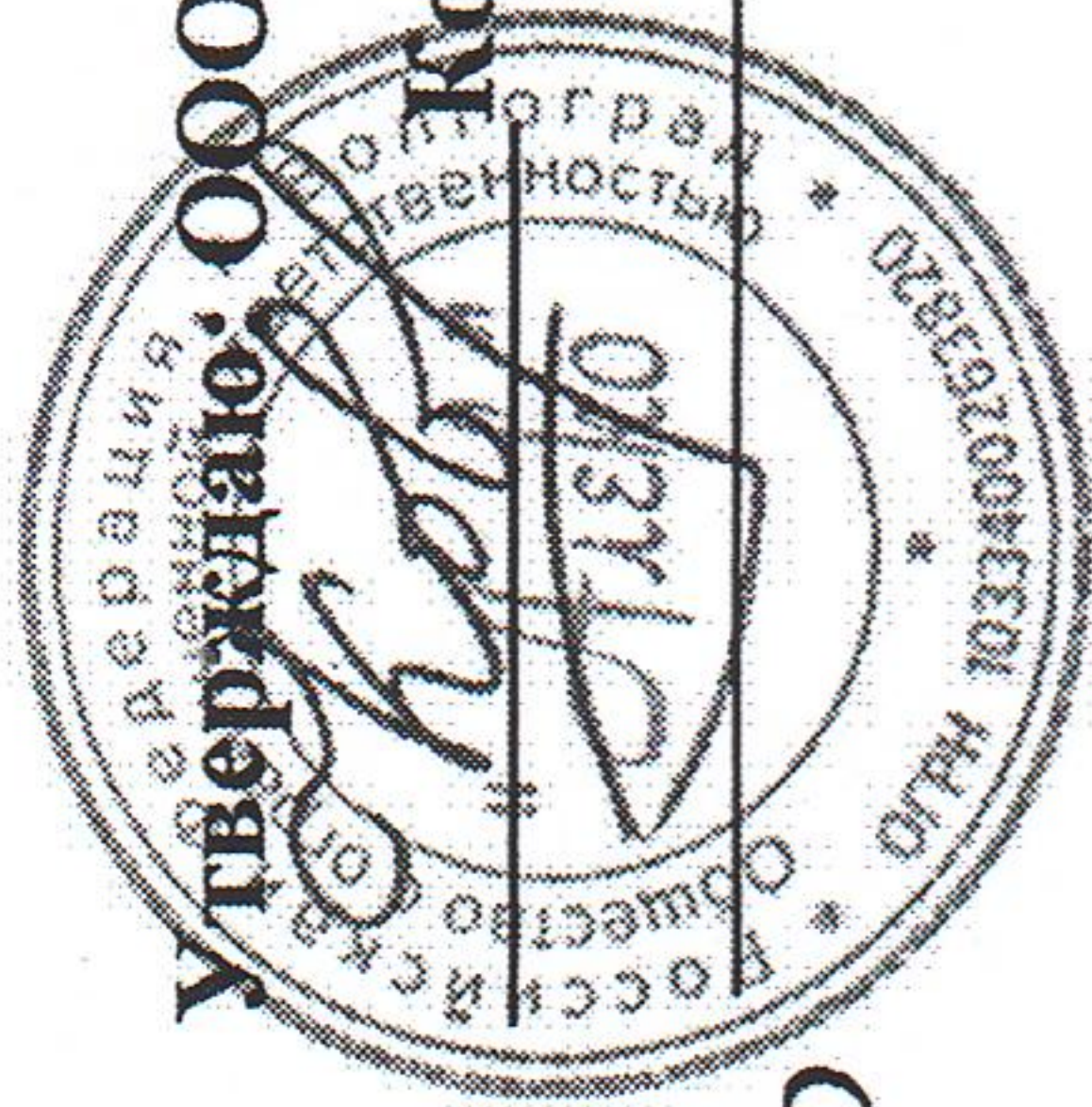
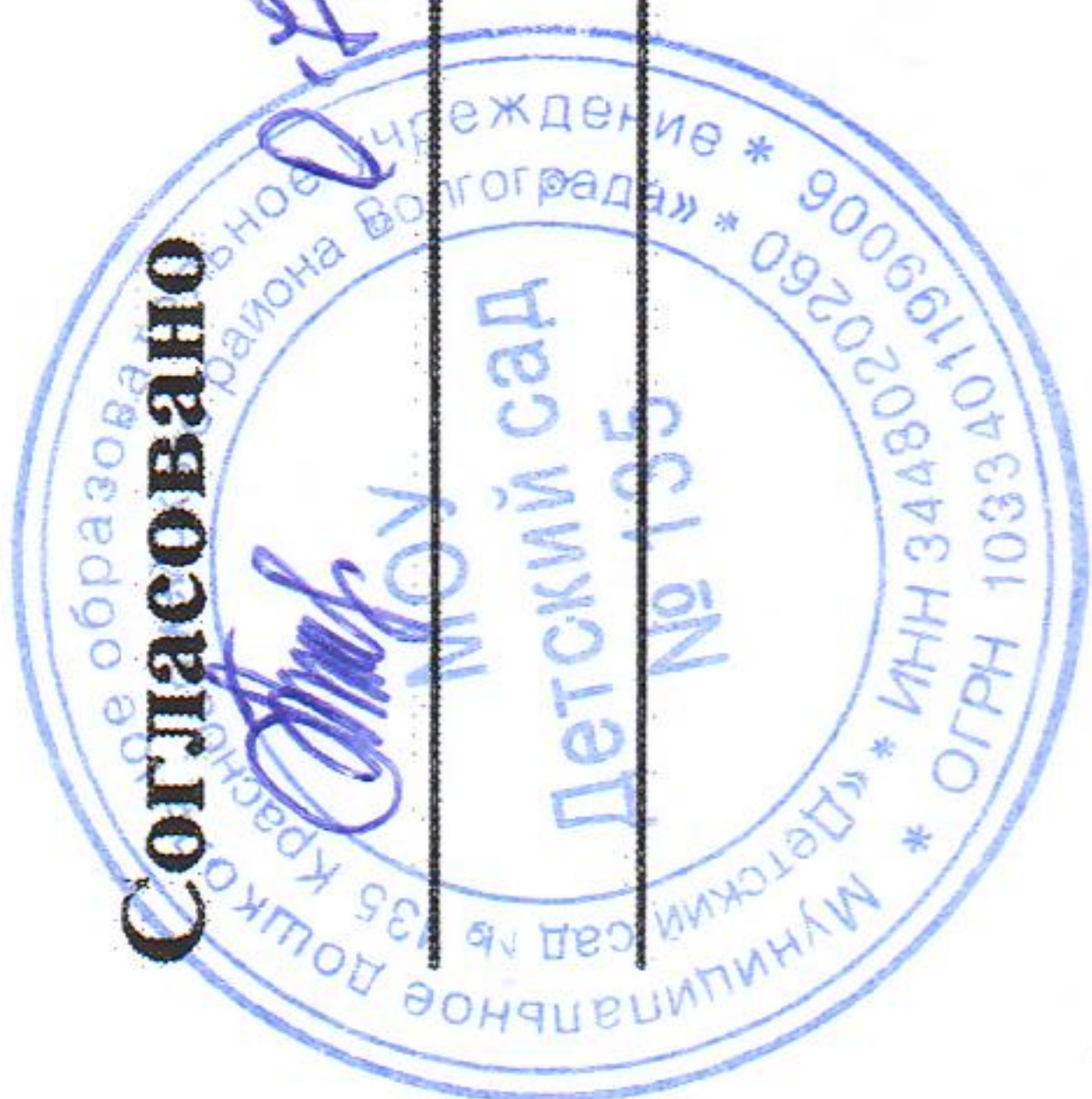
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак		395	14,6	10,2	88,5	507,9		
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	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №47	150	1,7	3	5,9	57,7	ТТК №47	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	Итого за обед		520	19,1	16,9	50,9	436,4	
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74	
	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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за Уплотненный полдник		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		420	14,5	15,5	66,4	431,7		
Всего за день:			49	43,4	224,8	1467,2		

Повар _____



Утверждено: ООО Алеко
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

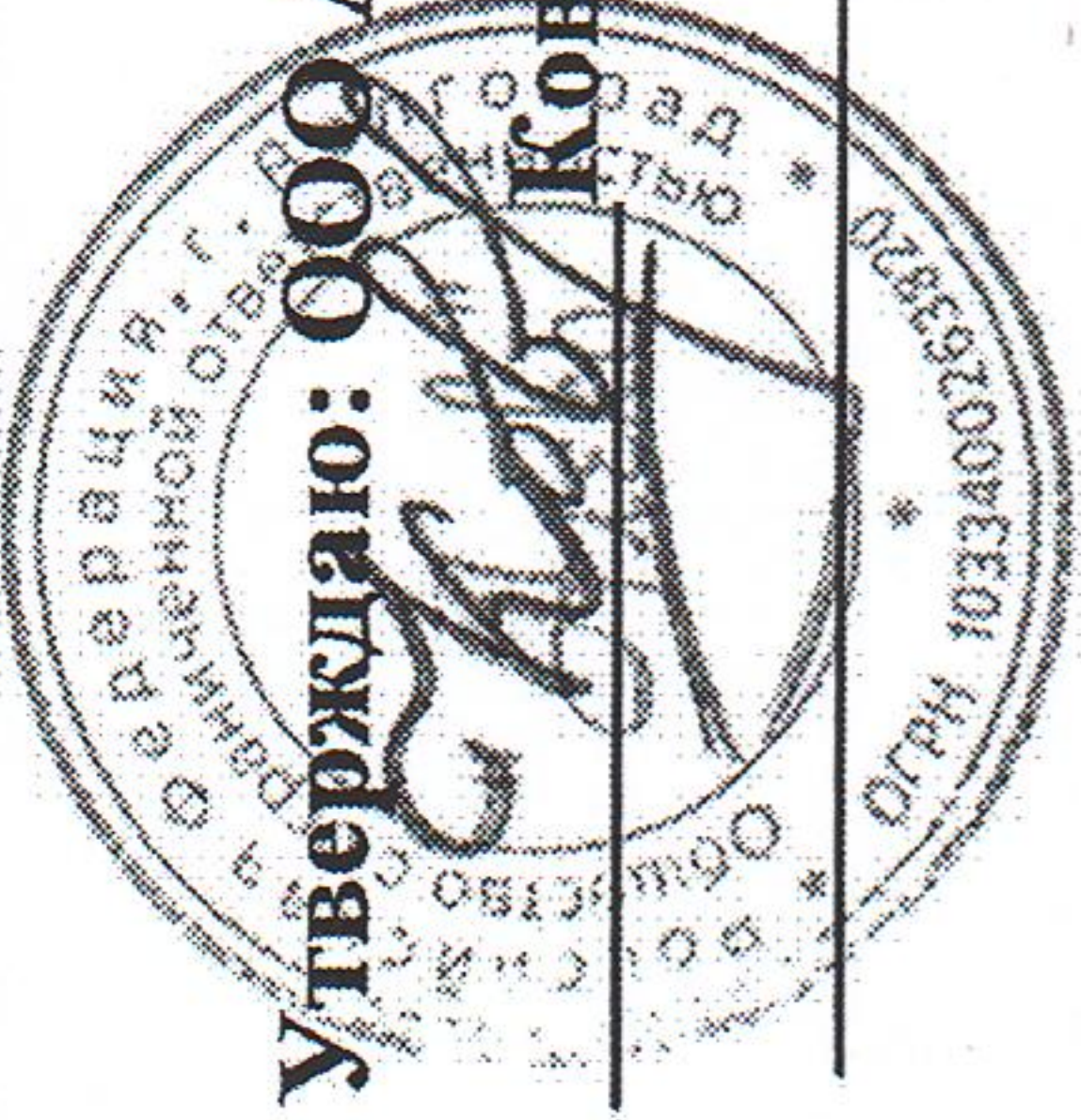
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША вязкая молочная (рисовая) ТТК №102	150	2,3	6,0	23,7	163,5	ТТК №102	2011
	ЧАЙ с МОЛОКОМ или СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394	
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	
	Итого за завтрак		350	9,5	11,1	58	375,3	
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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	БОРЩ на МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ со сметаной ТТК №200	150/5	1,2	3	5,4	54,8	ТТК №200	
	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	
	КИСЕЛЬ из повидла, джема, варенья №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	Итого за обед		545	15,4	19,3	79,4	530,2	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ с ванилью ТТК №151, №477	130/50	16,3	13,2	27,4	365,8	ТТК №151, 477	2011
	СНЕЖОК №401	180	5,1	4,4	7	92,5	401	
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за Уплотненный полдник		400	24,4	18,8	55	563,1		
Всего за день:			50,2	49,4	210,1	1543,7		

Повар _____



Согласовано

Т.А. Жасемис



Утверждаю: О.В. Ковалева А.В.

О.В. Ковалева

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

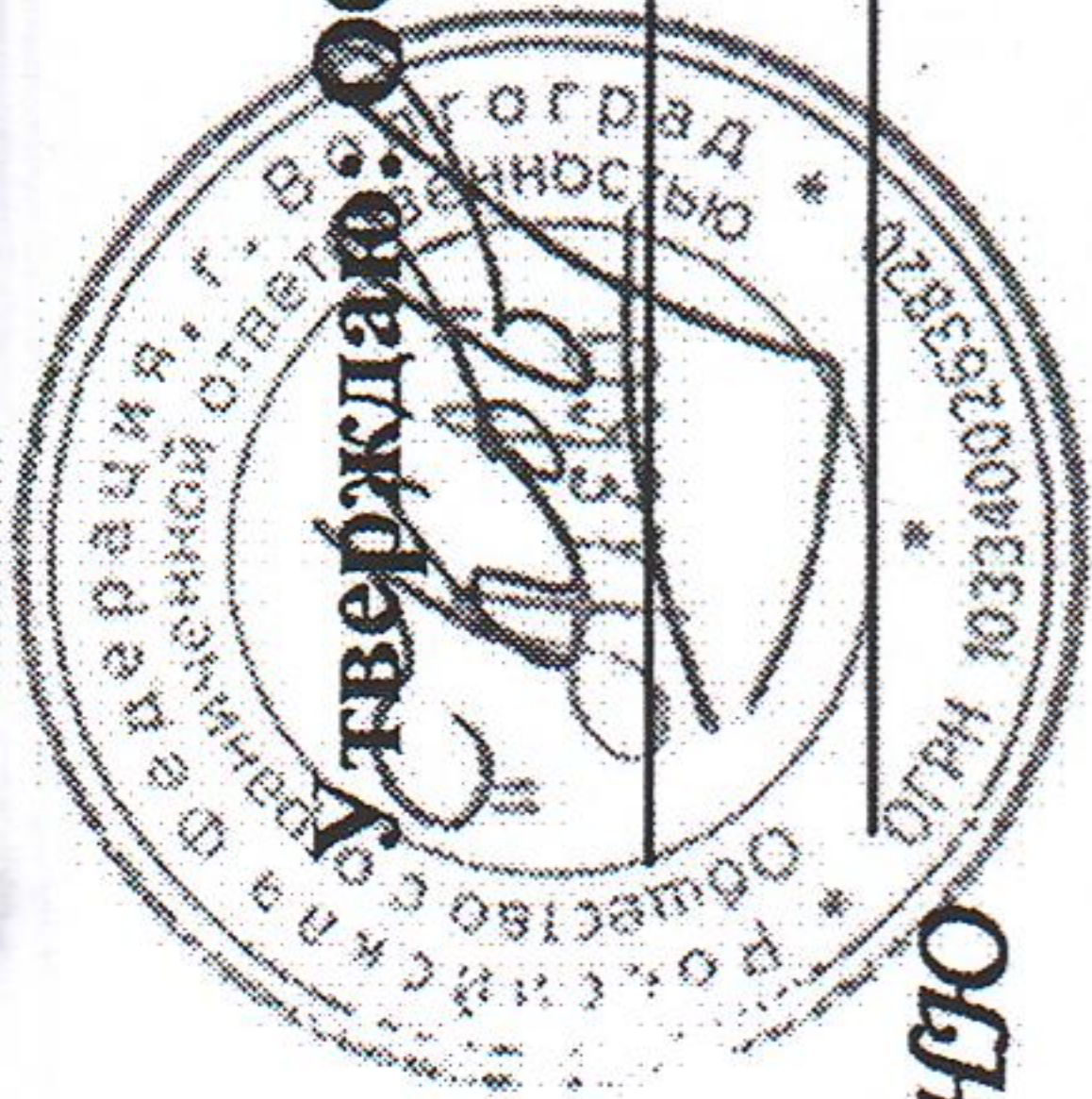
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	
	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 КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	Итого за обед	480	14,8	20,4	76,6	509,8		
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	180/107	0,2	0	10	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
Итого за Уплотненный полдник	412	12,8	12,4	64	410,9			
Всего за день:			38,8	39,6	231,1	1 390,4		

Повар _____

Согласовано



O.A. Tsatunova



Утверждаю: *A.V. Kovaleva*
Ковалева А.В.

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			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	150	4,3	3,8	14,8	112,6	ТТК №85	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	64	5,5	5	0,3	68,6	213	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак		375	16,4	13,4	37,5	338,4		
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	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	СУП С КРУПОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44	150	1,8	1,8	10,1	64,2	ТТК №44	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350	150/50	11,0	9,6	29,2	263,1	ТТК №79, 350	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
Итого за обед		570	15,6	11,8	68,4	459,3		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №156, №477	130/40	12,9	16	33,9	374,5	ТТК №156, 477	
	СНЕЖОК №401	180	5,1	4,4	7	92,5	401	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
Итого за Уплотненный полдник		400	21,8	21,9	66,6	598		
Всего за день:			54,7	47,3	190,2	1470,8		

Повар _____



Согласовано

О.А. Касаткина



Утверждено: ООО Алеко

А.В. Ковалева

Детский сад
№ 135

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			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	160	2,4	1,9	12,2	76,1	395	
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	
Итого за завтрак		355	13,6	8,1	61,9	373,7		
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	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №28	150	1,5	3	7,1	62,4	ТТК №28	
	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2	4,3	10,8	97,7	344	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
	Итого за обед		555	15	19,1	85,9	566,36	
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,4	0	0,9	5,5		2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №32/№354	100/30	8,5	9,7	15,9	201,4	ТТК №32, 354	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за Уплотненный полдник	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4		
	Итого за Уплотненный полдник	400	12	11,8	51,2	375,7		
Всего за день:			41,4	39,8	218	1406,96		

Повар _____