

Согласовано

Заведующий МОУ  
Ветжирко  
И.В. Фуренкова

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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>Вариант 12</b>								
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		
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>17,4</b>	<b>12,7</b>	<b>44,4</b>	<b>362,6</b>	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
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		
	<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>15,2</b>	<b>21,5</b>	<b>79,2</b>	<b>566,16</b>	
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		
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>410</b>	<b>22,5</b>	<b>22</b>	<b>77,4</b>	<b>645,2</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>55,9</b>	<b>57</b>	<b>220</b>	<b>1665,16</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*заведующий МОУ  
детской сада №117  
Ирина Фурсенкова*



Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.



**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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3 Вариант 12</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	64	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>19,3</b>	<b>14,2</b>	<b>50,3</b>	<b>406,6</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,7	5,5	7,5	93,5	ТТК №47	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	13,3	13,4	12,6	226,5	ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>27,3</b>	<b>28,4</b>	<b>111,5</b>	<b>825,0</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50	24,3	18,8	38,6	432,4	ТТК №156, 477	
	СНЕЖОК №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>33,6</b>	<b>24,9</b>	<b>78,1</b>	<b>686,0</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>81,0</b>	<b>68,3</b>	<b>258,9</b>	<b>2 008,8</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Завтрак №109*  
*Детский сад №117*  
*Фрунженко*



Утверждаю: **ООО Алеко**  
**Ковалева А.В.**

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

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 12</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	64	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>19,3</b>	<b>14,2</b>	<b>50,3</b>	<b>406,6</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	200/10	1,7	5,5	7,5	93,5	ТТК №47	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	80	13,3	13,4	12,6	226,5	ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>27,3</b>	<b>28,4</b>	<b>111,5</b>	<b>825,0</b>		
<b>Полдник</b>	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,9</b>	<b>4,9</b>	<b>47,0</b>	<b>247,9</b>		
<b>Ужин</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №156, №477	150/60	24,4	18,2	41,4	437,3	ТТК №156, 477	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4		
<b>Итого за Ужин</b>		<b>452</b>	<b>27,9</b>	<b>18,5</b>	<b>73,3</b>	<b>582,4</b>		
<b>2 ужин</b>	СНЕЖОК №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>84,3</b>	<b>71,2</b>	<b>308,1</b>	<b>2 245,6</b>		

Повар \_\_\_\_\_