

Согласовано

Заведующий
Школа №15
Д.И. Шаров



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			
Неделя 1								
Вариант 4								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150	4,4	4,1	12,5	106,5	ТТК №106	
	БАТОН	150/7/3,5	0,1	0	7	29	393	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	50	3,8	1,5	25,7	131		
Итого за завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН) №371	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	565	10,3	7,9	64,2	375,4		
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	30	0,3	0	0,7	4,1	ТТК №88	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №65	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №205	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	110	4,1	4,4	26,3	166,1	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	150	0	0	11,6	46,5		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	46		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	560	16,1	14,4	84,1	521,6		
Итого за Уплотненный полдник	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	50	6,1	8	8,1	109,6	ТТК №62	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за Уплотненный полдник		50	4	3	29,6	160,9	473	2011
Всего за день:		420	14	14,4	72,8	460,8		
Повар			41,3	36,9	238,8	1432,9		

Согласовано

Заведующий
Иванова



Утверждаю: *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			
Неделя 1								
Вариант 5								
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 _____