


Согласовано

Заведующий
Лесев



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 | | | |
| Неделя 4 | | | | | | | | |
| Вариант 16 | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) | 180 | 8,3 | 4,2 | 35,7 | 213,4 | ТТК №105 | |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,1 | 103,1 | 395 | 2011 |
| | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 30/5/20 | 2,3 | 3,7 | 27,4 | 156,7 | 2 | 2011 |
| | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | | |
| Итого за завтрак | | 455 | 15,2 | 10,9 | 90,5 | 525,6 | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 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 СОЛЕНЫЙ | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 | | |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 2,0 | 3,6 | 7,2 | 70,2 | ТТК №47 | |
| | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 150 | 14,4 | 13,6 | 14,7 | 241,5 | ТТК №66 | |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 | 376 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | |
| | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | | |
| Итого за обед | | 630 | 21,7 | 20,6 | 76,1 | 580,7 | | |
| Уплотненный полдник | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 70 | 11,8 | 6,6 | 3,1 | 122,6 | ТТК №74 | |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,7 | 3,9 | 18,5 | 124,4 | 321 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 467 | 2011 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 490 | 21,8 | 14,6 | 80,4 | 548,4 | | |
| Всего за день: | | | 59,5 | 46,9 | 266,0 | 1 745,9 | | |

Повар _____

Согласовано

Заведующий М.М. Ковалева
Сестра М.М. Ковалева



Верстка: ООГ Алеко Ут.
 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 рецептов |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 4 Вариант 17 | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) | 180 | 2,7 | 7,2 | 28,4 | 196,2 | ТТК №102 | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 2,7 | 2,3 | 14,0 | 87,6 | 394 | 2011 |
| | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | | | | | | 3 | 2011 |
| Итого за завтрак | | 305/10 | 4,4 | 6,7 | 14,6 | 141,6 | | |
| | | 405 | 9,8 | 16,2 | 57,0 | 425,4 | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ | | | | | | | |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 399 | 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 | 2011 |
| | БОРЩ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/5 | 1,3 | 4,3 | 7,1 | 76,6 | ТТК №200 | |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) | 70/30 | 11,5 | 13,1 | 8,3 | 203,3 | ТТК №60 | |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 130 | 4,9 | 4,4 | 31,1 | 188,4 | 205 | 2011 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 | 383 | 2011 |
| Итого за обед | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | |
| | | 685 | 21,2 | 24,6 | 93,7 | 696,6 | | |
| Уплотненный полдник | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/60 | 28,1 | 21,3 | 30,1 | 439,7 | ТТК №151, 477 | |
| | СНЕЖОК №401 | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | 401 | 2011 |
| | БАТОН | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 480 | 36,7 | 27,4 | 58,5 | 647,3 | | |
| Всего за день: | | | 68,7 | 68,4 | 228,8 | 1 852,7 | | |

Повар _____

Согласовано

Заведующий
Сестра



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 рецептов |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 4 | | | | | | | | |
| Вариант 18 | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) | 180/5 | 7,8 | 5,5 | 28,5 | 195,7 | ТТК №104 | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 | 7 | 2011 |
| Итого за завтрак | БАТОН | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | | |
| | | 420 | 12,1 | 9,2 | 51,2 | 337,0 | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 368 | 2011 |
| | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 399 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 400 | 1,8 | 1,0 | 38,6 | 174,6 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 0,7 | 2,9 | 4,1 | 45,6 | 33 | 2011 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 4,7 | 3,9 | 13,6 | 110,3 | ТТК №43 | |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 28,9 | 31,2 | 24,8 | 499,1 | ТТК №67 | |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 | 372 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | |
| Итого за обед | | 610 | 37,9 | 38,5 | 85,8 | 848,2 | | |
| Уплотненный полдник | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) | 70/30 | 10,3 | 12,4 | 11,0 | 205,3 | ТТК №65 | |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 130 | 4,9 | 4,4 | 31,1 | 188,4 | 205 | 2011 |
| | 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 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 447 | 16,9 | 16,9 | 61,8 | 481,4 | | |
| Всего за день: | | | 68,7 | 65,6 | 237,4 | 1 841,2 | | |

Повар _____

Согласовано

Заведующая
Лесня




ОО 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 рецептов |
|------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 4 | | | | | | | | |
| Вариант 19 | | | | | | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180 | 5,2 | 4,3 | 17,5 | 131,1 | ТТК №85 | |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,0 | 4,4 | 8,3 | 94,3 | 400 | 2011 |
| | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40/5/15 | 6,4 | 8,1 | 19,5 | 182,3 | 3 | 2011 |
| Итого за завтрак | | 420 | 16,6 | 16,8 | 45,3 | 407,7 | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 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 СОЛЕНЫЙ | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 | | |
| | СУП С КРУПОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 2,2 | 2,0 | 12,2 | 77,2 | ТТК №44 | |
| | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 150/50 | 11,0 | 9,6 | 29,2 | 263,1 | ТТК №79, 350 | 2011 |
| | КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 | 376 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | |
| Итого за обед | | 670 | 17,7 | 12,2 | 83,0 | 530,2 | | |
| Уплотненный полдник | ЛУДИНГ 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 |
| | БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 | | |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 467 | 2011 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 500 | 37,8 | 29,1 | 101,0 | 833,5 | | |
| Всего за день: | | | 73,1 | 58,3 | 248,9 | 1 854,8 | | |

Повар _____

Согласовано



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 рецептов |
|------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 4 | | | | | | | | |
| Вариант 20 | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) | 180 | 8,3 | 4,2 | 35,7 | 213,4 | ТТК №105 | |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,1 | 103,1 | 395 | 2011 |
| | БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 | | |
| Итого за завтрак | | 430 | 15,2 | 8,1 | 78,5 | 447,5 | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 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 | 50 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 59,5 | | |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 2,0 | 3,7 | 8,8 | 78,5 | ТТК №28 | |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 70 | 11,6 | 15,2 | 11,0 | 234,5 | ТТК №61 | |
| | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) | 150 | 2,8 | 5,9 | 14,9 | 134,6 | 344 | 2011 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 | 383 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | |
| Итого за обед | | 700 | 22,4 | 29,9 | 96,4 | 762,3 | | |
| Уплотненный полдник | ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ | 50 | 0,6 | 0,0 | 1,2 | 6,8 | | |
| | ФРИКАДЕЛКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ | 140/50 | 12,2 | 13,8 | 23,5 | 290,3 | ТТК №32, 355 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 470 | 15,2 | 14,0 | 49,6 | 407,5 | | |
| Всего за день: | | | 53,6 | 52,8 | 243,5 | 1 808,5 | | |

Повар _____