

Согласовано



А.В. Ковалева



Утверждено ООО 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 рецептур |
|------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | |
| Вариант 1 | | | | | | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (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 | 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 | 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 ПОДОМАШНЕМУ 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | 46 | |
| Итого за обед | | 620 | 23,5 | 21,6 | 60,1 | 531,9 | | |
| Уплотненный полдник | ТЕФТЕЛИ С СОСОМ (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 | 481,0 | | |
| Всего за день: | | | 48,0 | 44,6 | 200,2 | 1 410,6 | | |

Повар _____



Согласовано

Ирина Владимировна...



Утверждено: ООО Алело

Д.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 | № рецептур | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | | 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 | 0,6 | 19,0 | 91,2 | 368 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0,8 | 0,6 | 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 | |
| | КУСЕЛЬ ИЗ ПОВИДИА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 150 | 0,1 | 0 | 21,1 | 84,8 | 383 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 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 _____

901

Согласовано

С.В. Мухоморова
 МОУ Детский сад № 105
 г. Вологодская область, г. Вологда

Утверждаю: ООО Алеко

С.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 рецептур |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) ТТК №106 | 150 | 4,4 | 4,1 | 12,5 | 106,5 | ТТК №106 | 2011 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 150/73,5 | 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 | | ТТК №88 |
| | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88 | 150 | 2,3 | 1,9 | 12,1 | 74,2 | | |
| | 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 | |
| | КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 150 | 0 | 0 | 11,6 | 46,6 | 376 | |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,5 | 40,8 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕННЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | | |
| | Итого за обед | 560 | 16,1 | 14,4 | 84,1 | 621,6 | | |
| Уплотненный полдник | КОТЛЕТЫ РУБЕЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62 | 50 | 6,1 | 8 | 8,1 | 109,8 | ТТК №62 | 2011 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 | 110 | 2,3 | 3,3 | 15,6 | 104,9 | 321 | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 | 392 | |
| | ХЛЕБ ПШЕННЫЙ | 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 | | | |

Повер _____

Согласовано



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 | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| Вариант 6 | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (молочная) ТТК №83 | 150 | 6,1 | 3,4 | 26,8 | 163 | ТТК №83 |
| | 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 |
| | Итого за 2 завтрак | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | |
| Обед | ОПУРЕЦ 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 |
| | 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 0,2 | 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 |
| | 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 | 586,5 | |
| Всего за день: | | | 45,3 | 42,4 | 237,2 | 1481,5 | |

Повар _____

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.



Согласовано
И.В. Ковалева
И.В. Ковалева



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

| Прием пищи | Применение блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72 | 130 | 8,1 | 8,4 | 6,5 | 180,3 | ТТК №72 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 | 392 | |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 | 5 | 1,2 | 1,5 | 0 | 17,7 | 7 | |
| 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 | | 2011 |
| | 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 СМЕТАННЫМ ТТК №64/№354 | 130/20 | 13 | 7,4 | 28,4 | 251,1 | ТТК №64, 354 | |
| | КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 | 150 | 0,1 | 0,1 | 17,4 | 71,8 | 372 | |
| | 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 | 2011 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 | 110 | 2,3 | 3,3 | 15,6 | 104,9 | 321 | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 180 | 2,7 | 14,0 | 2,3 | 87,6 | 394 | |
| | 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

С.М. Удальцов
 МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 22»
 МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 22»
 МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 22»



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 рецептур |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| Вариант 8 | | | | | | | |
| 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 |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213 | 64 | 5,5 | 5 | 0,3 | 68,6 | 213 |
| | 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 |
| | Итого за 2 завтрак | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 2011 |
| 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 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 150/10/7 | 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 | | | | | | | |
| | 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 |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 | 180 | 0,6 | 0,3 | 18,1 | 88,3 | 398 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | |
| | Итого за Уплотненный полдник | 400 | 13,5 | 12,6 | 74,2 | 467,2 | |
| | Всего за день: | | 54,4 | 47,8 | 194,7 | 1443 | |

Повар _____

Согласовано

С.С. Савельева
 Директор



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 | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107 | 150 | 3,5 | 3,9 | 12,3 | 100,8 | ТТК №107 | 2011 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №385 | 150 | 2,3 | 1,8 | 11,4 | 71,3 | 395 | 2011 |
| | СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7 | 5 | 1,2 | 1,5 | 0 | 17,7 | 7 | 2011 |
| | БАТОН | 45 | 3,4 | 23,1 | 3,4 | 117,9 | | |
| Итого за завтрак | | 350 | 10,4 | 8,5 | 46,8 | 307,7 | | |
| 2 Завтрак | ЯБЛОКИ, ФАШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388 | 110 | 0,7 | 0,5 | 31,9 | 137,0 | 388 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 110 | 0,7 | 0,5 | 31,9 | 137,0 | | |
| Обед | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ | 30 | 0,3 | 0 | 0,7 | 4,1 | | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87 | 150 | 2,1 | 2,3 | 11,7 | 75,8 | ТТК №87 | |
| | МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫЮ (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 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ | 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 | ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №64 | 30 | 0,4 | 1,5 | 2,3 | 24,6 | 54 | 2011 |
| | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №62/№354 | 50/50 | 6,5 | 9,2 | 9,9 | 132,6 | ТТК №62, 354 | 2011 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 | 110 | 2,3 | 3,3 | 15,6 | 104,9 | 321 | 2011 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180/107 | 0,2 | 0 | 10 | 41,7 | 393 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | | |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №457 | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 457 | 2011 | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 487 | 16 | 18 | 79,7 | 518,5 | | |
| Всего за день: | | | 46,2 | 37,3 | 238,6 | 1478,9 | | |

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 рецептур |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|------------------|----------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | | |
| Неделя 3 Вариант 12 Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83 | 6.1 | 3.4 | 26.8 | 163 | ТТК №83 | 400 | 2011 | |
| | МОЛОКО КИРСКОЕ №400 | 4.3 | 3.7 | 7 | 78.6 | 213 | 2011 | | |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213 | 5.5 | 5 | 0.3 | 88.6 | 52.4 | | | |
| | БАТОН | 1.5 | 0.6 | 10.3 | 52.4 | | | | |
| | Итого за завтрак | 17.4 | 12.7 | 44.4 | 352.6 | | | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 0.8 | 0.8 | 19.0 | 91.2 | 368 | 2011 | | |
| Итого за 2 завтрак | | 0.8 | 0.8 | 19.0 | 91.2 | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 | 0.4 | 1.9 | 2.5 | 29.5 | 33 | 2011 | | |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47 | 1.4 | 4.5 | 5.7 | 74.7 | ТТК №47 | | | |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 | 6.3 | 8.5 | 15.1 | 144.96 | ТТК №61 | 166 | 2011 | |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 | 5.7 | 6.4 | 26.3 | 191.4 | 383 | 2011 | | |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 0.1 | 0 | 21.1 | 84.8 | | | | |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 40.8 | | | | |
| Итого за обед | | 15.2 | 21.5 | 79.2 | 566.16 | | | | |
| Уплотненный полдник | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №156, №477 | 12.9 | 16 | 33.9 | 374.5 | ТТК №156, 477 | 401 | 2011 | |
| | СНЕЖОК №401 | 5.1 | 4.4 | 7 | 92.5 | | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 3.1 | 0.2 | 20.1 | 94.7 | | | | |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 1.5 | 2 | 14.9 | 83.4 | | | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 22.5 | 22 | 77.4 | 645.2 | | | | |
| Всего за день: | | 55.9 | 57 | 220 | 1665.16 | | | | |

Повар _____

Согласовано

С.В. Давыдов
С.В. Давыдов
С.В. Давыдов

Утверждаю: ООО Алеко

С.В. Давыдов
С.В. Давыдов
С.В. Давыдов

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 | № рецептур | Сборник рецептур | | |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|---------|------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | | |
| Неделя 3 Вариант 13 | Завтрак | 150 | 7 | 3,5 | 29,1 | 175,1 | ТТК №105 | 2011 | | |
| | | 160 | 2,8 | 2,4 | 9 | 81,3 | 394 | | | |
| | | 50 | 3,8 | 1,5 | 13,1 | 25,7 | | | | |
| Итого за завтрак | | 360 | 13,6 | 7,4 | 63,6 | 387,4 | | | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 399 | 2011 | | |
| | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | | | | |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №68 ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65 КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336 КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,9 | | | | |
| | | 150 | 2,3 | 1,9 | 12,1 | 74,2 | ТТК №88 | | | |
| | | 50/30 | 6,6 | 7,8 | 15,2 | 143,9 | ТТК №65 | | | |
| | | 120 | 2,7 | 4,5 | 11,5 | 98,6 | 336 | 2011 | | |
| | | 150 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 | 376 | 2011 | | |
| | | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | | | | |
| | | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | | | | |
| | | 690 | 15,9 | 14,7 | 78,2 | 496,4 | | | | |
| | | Уплотненный полдник | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74 КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473 | 50 | 6,5 | 8,2 | 2,1 | 72,7 | ТТК №74 | 2011 |
| | | | | 120 | 2,4 | 3,3 | 19 | 118,7 | 125 | |
| 180/10 | 0,1 | | | 0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 | | |
| 20 | 1,5 | | | 0,1 | 9,7 | 46 | | | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 50 | 4 | 3 | 29,6 | 160,9 | 473 | 2011 | | |
| Всего за день: | | 430 | 14,5 | 14,6 | 70,2 | 437,7 | | | | |
| Повар | | | 44,9 | 36,9 | 229,9 | 1386,6 | | | | |

Согласовано



С.А. Ковалева
 Руководитель центра
 ФГБУН ФНИСЭИ им. И.И. Шумяцкого
 Роспотребнадзор

Утверждаю: ООО Алеко

С.А. Ковалева
 Руководитель центра
 ФГБУН ФНИСЭИ им. И.И. Шумяцкого
 Роспотребнадзор

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 | | | |
| 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 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 | 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 |
| | Итого за 2 завтрак | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| Обед | Помидоры соленные | 30 | 0,3 | 0 | 0,7 | 4,1 | |
| | Борщ с капустой и картофелем на мясо-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 |
| | 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 |
| | Напиток из плодов шиповника №398 | 180 | 0,6 | 0,3 | 18,1 | 88,3 | 398 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | |
| | Булочка ванильная №467 | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 467 |
| Итого за Уплотненный полдник | 450 | 19,4 | 18,6 | 104 | 646,9 | | |
| Всего за день: | | 44,4 | 44,9 | 215,6 | 1 484,5 | | |

Повар _____

Согласовано



Утверждено: ООО «Алеко»



Ирина Николаевна 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 | | | |
| Неделя 3 Вариант 15 Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) 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 (ПОРЦИЙМИ) №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 |
| | | 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 КРУПНОЙ 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, ВАРЕНЬЯ №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, ШНИЦЕЛЫ 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 | 180/107 | 0,2 | 0 | 10 | 41,7 | 393 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | | |
| | БУЛОЧКА ВЕСУШКА №473 | 50 | 4 | 3 | 29,6 | 160,9 | 473 | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 427 | 14 | 15,9 | 72,7 | 500,86 | | |
| Всего за день: | | | 42,3 | 46,1 | 227,2 | 1470,26 | | |

Повар _____

Согласовано



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 | Применение блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------|---------|------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | | |
| Неделя 4 Вариант 16 | | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105 | 150 | 3,5 | 29,1 | 175,1 | ТТК №105 | 2011 | | |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 150 | 2,3 | 11,4 | 71,3 | 395 | 2011 | | |
| | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2 | 30/5/20 | 3,7 | 27,4 | 156,7 | 2 | | | |
| | БАТОН | 40 | 3 | 20,6 | 104,8 | | | | |
| Итого за завтрак | | 395 | 14,6 | 89,5 | 507,9 | | | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №388 | 200 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 388 | 2011 | | |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | | | |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | | | | |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ | 150 | 1,7 | 3 | 5,9 | ТТК №47 | | | |
| | БУЛЬОНЕ ТТК №47 | 150 | 14,4 | 13,9 | 14,7 | 241,5 | ТТК №66 | | |
| | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66 | 150 | 0 | 11,6 | 46,5 | 376 | 2011 | | |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | | | |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | 1,5 | 9,7 | 46 | | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 520 | 19,1 | 16,9 | 436,4 | | | | |
| Итого за обед | | 50 | 8,2 | 2,1 | 72,7 | ТТК №74 | | | |
| Уплотненный полдник | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74 | 50 | 6,5 | 15,6 | 104,9 | 321 | 2011 | | |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 | 110 | 2,3 | 3,3 | 39,4 | 392 | 2011 | | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10 | 0,1 | 9,8 | 46 | | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | | | |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 | 50 | 4,1 | 3,9 | 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 | 1487,2 | | | |

Повар



Согласовано

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 рецептур |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 4 | | | | | | | | |
| Вариант 17 | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102 | 150 | 2,3 | 6,0 | 23,7 | 163,5 | ТТК №102 | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 150 | 2,6 | 2,3 | 11,2 | 76,2 | 394 | 2011 |
| | БАТОН | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 117,9 | | |
| | СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7 | 5 | 1,2 | 1,5 | 0 | 17,7 | 7 | 2011 |
| 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 МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200 | 150/5 | 1,2 | 3 | 5,4 | 54,8 | ТТК №200 | |
| | ФРИКАДЕЛКИ 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 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 150 | 0,1 | 0 | 21,1 | 84,8 | 383 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 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 | |
| | СНЕЖОК №401 | 180 | 5,1 | 4,4 | 7 | 92,5 | 401 | 2011 |
| | 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



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 | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104 | 150 | 6,4 | 4,6 | 23,4 | 159,2 | ТТК №104 | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №362 | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| | 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) №388 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 388 | 2011 |
| | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №359 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 399 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 380 | 1,7 | 1,0 | 35,7 | 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 | 35,5 | 291,9 | ТТК №67 | |
| | КОМПЛОТ 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 | 25,3 | 166,1 | 205 | 2011 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180/10/7 | 0,2 | 0 | 10 | 41,7 | 393 | 2011 |
| Итого за Уплотненный полдник | 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:  Утверждаю:  ООО Алско

Ковалева А.В.




ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи | Приним пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85 | 150 | 4,3 | 3,8 | 14,8 | 112,8 | ТТК №85 | |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 78,6 | 400 | 2011 |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213 | 64 | 5,5 | 0,3 | 5 | 68,6 | 213 | 2011 |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | | |
| | Итого за завтрак | | 375 | 16,4 | 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 | СУП С КРУПЫМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44 | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,9 | | |
| | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350 | 150/50 | 11,0 | 9,6 | 28,2 | 263,1 | ТТК №79, 350 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ 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 | 66,4 | 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

 Руководитель центра

 Утверждено: ООО Алско

 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 4 Вариант 20 Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105 | 150 | 7 | 3,5 | 29,1 | 175,1 | ТТК №105 | |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №355 | 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 Итого за 2 завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 368 | |
| | Итого за 2 завтрак | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | |
| Обед | ИКРА КАБАЧОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | 0,6 | 2,7 | 2,3 | 35,7 | | |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №28 | 150 | 1,5 | 3 | 7,1 | 62,4 | ТТК №28 | |
| | КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИДЕЛИ 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ | 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 | |
| | | ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №32/№354 | 100/30 | 8,5 | 9,7 | 15,9 | 201,4 | ТТК №32, 354 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №352 | | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 | 352 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | | |
| 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 _____