

СОГЛАСОВАНО

Зав. отделом
Иванова А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



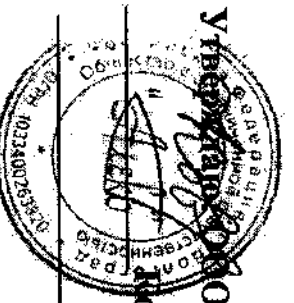
Утверждено: 30.09.2010
Иванова А.В.

Примен. пищи	Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 Вариант 3	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2011	
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	64	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011	
	Итого за завтрак		445	14,4	9,8	51,8	351,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АВРИКОВЫЙ	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			
	КОРНИ КАРДУСНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28		
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСНОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫО (печень)	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК №79	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	303	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
	Итого за обед		647	16,4	12,5	72,1	487,1		
	Уплотненный полдник	ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	2011
		КАША РАСВАЯ/ЧАДАГ С ОВОЩАМИ (ПРЕЧНЕВАЯ)	130	7,0	4,8	32,0	208,5	166	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	4,4	0,4	29,2	137,8			
БЛЮЧКА ВЕСЕНЬКА		50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011	
Итого за Уплотненный полдник		580	28,5	26,6	130,6	898,0			
Итого за день:			60,3	49,1	274,1	1 820,2			

СОГЛАСОВАНО

Зав. ед. мед. п. ШМД № 287

Мед. сестра



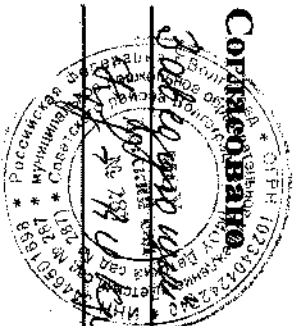
Утверждаю: А.В. Новалова

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

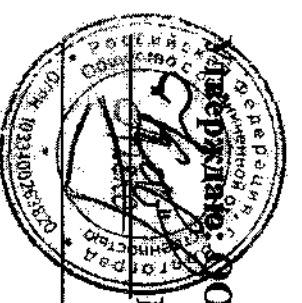
Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г							
Неделя 1 Вариант 4	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,9	15,1	125,3	ТТК №106	2011			
		ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393		2011		
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3		2011		
		ФРУКТЫ ОВЯЖЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	200	0,8	0,9	19,0	91,2	371		2011		
		Итого за завтрак		637	12,7	13,7	63,6	440,5				
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	82,4	399		2011			
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4						
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОВОВЫМИ (ПОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43				
		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		
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376		2011		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,8	0,4	17,0	87,6					
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,9	0,1	9,7	46,0					
		Итого за обед		730	24,7	21,2	99,3	701,5				
		Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЕЦНАЯ ИЗ ПТИЦЫ		70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62		
				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	60			3,8	0,3	25,1	118,4					
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50			4,0	3,0	29,6	180,9	473		2011		
Итого за Уплотненный полдник		500	22,1	19,8	94,5	641,0						
Всего за день:			60,5	53,9	277,0	1 866,5						



Согласовано
 01/10/19 № 287
 [Signature]



ООО Алго
 Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 5	Завтрак	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
		300/20	2,3	3,7	27,4	196,7	2	2011
	Итого за завтрак	435	13,2	11,6	73,5	457,4		
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	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП КАРТФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,6	499,1	ТТК №87	2011
	КАСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ ПЕЧИВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		610	35,4	36,1	90,1	833,0		
Уплотненный полдник	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	КОТЛЕТЫ ИЗ СЫРОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77	2011
	КАРТФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,5	3,5	20,6	128,3	125	2011
	НАПИТОК ИЗ ПРОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Уплотненный полдник		470	16,7	15,4	69,5	506,6		
Всего за день:			66,3	63,3	252,7	1 880,4		

Повар

Согласовано

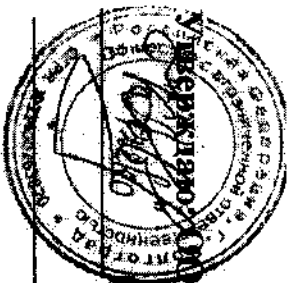
Заведующий МВ № 287
И. В. Мельникова



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Утверждено О.Ю. Алеко
Ковалева А.В.

Примен. пищи	Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 6	КАША ЖИДКАЯ (МАНДАУ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	7	2011
	СЫР (ГОРЯЧИЙ)	10	2,9	3,0	0,0	96,4	7	2011
Итого за завтрак		417	12,1	8,1	56,8	348,0		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	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	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	ГОЛЫБЕЛЫ ЛЕГКОВЫЕ	140/50	13,2	13,1	13,4	284,4	ТТК №75	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	37,6	61,9	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,9	0,3	25,1	119,4		
Итого за обед		720	23,4	18,0	90,6	612,4		
Уплотненный полдник	ЗАТЕКАЧКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/60	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 477	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	467	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3		
	Итого за Уплотненный полдник		467	24,9	22,1	89,3	699,3	
Всего за день:			61,2	47,0	264,7	1 810,8		

Повар

СОГЛАСОВАНО

Вавилова И.М. № 287

И.В.И.Ковалева



РЕЖИМ ПИТАНИЯ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень



№ 000 Алгоко

Ковалева А.В.

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Примен. пищи	Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
Вариант 7								
Завтрак	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТК№72	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТК№72	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	8,8	39,4		
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,5		
Итого за завтрак		430	18,7	24,3	32,0	426,9		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4		2011
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8	ТК№202	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/25	6,6	6,3	12,8	134,8	ТК№202	2011
	САЛАТОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТК№64, 348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0		
	ХЛЕБ ПЕЧИВАРНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,5		
	ХЛЕБ ПЕЧИВАРНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,5		
	БУЛОЧКА ВЕЩУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9		2011
Итого за обед		705	29,1	18,8	115,0	767,1		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТК№74	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4		2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за Уплотненный полдник		490	21,3	15,9	67,5	506,3		
Всего за день:			70,1	59,2	234,1	1783,7		

Повар

СОГЛАСОВАНО

Зав. лабораторией МОУ №287

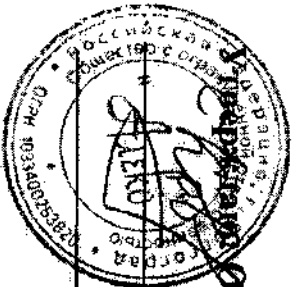
Иванова В.И. Ковалева А.В.



ЕЖЕДУНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

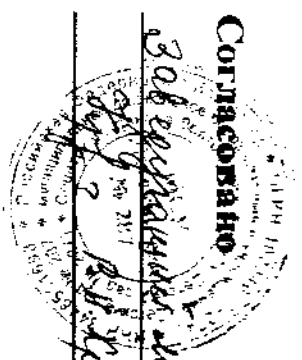


ООО Алско

Ковалева А.В.

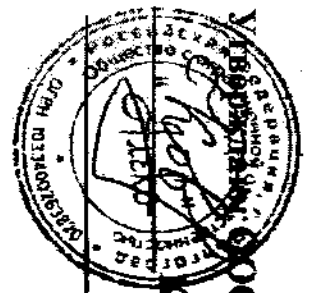
Прием пищи	Приним пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Вариант 8	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011
	КАКАО СМОЛОКОМ	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	ЯИЦА ВАРЕНЬЕ	64	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
	Итого за завтрак		425	18,4	14,1	54,6	420,5	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	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 БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5	2,0	4,5	6,6	78,7	ТТК №47	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №675	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		622	23,4	24,0	53,7	533,4		
Уплотненный полдник	ТЕФЕЛИ С ОГУРОМ (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
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
Итого за Уплотненный полдник		510	23,6	20,4	114,9	761,3		
Всего за день:			66,2	59,3	242,2	1806,4		

Повар



Согласовано
Зав. лабораторией ИИОУ Аг. 884
А.В. Ковалевна

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень



ООО Алеко
Ковалев А.В.

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 9	ЗАВТРАК КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) МОЛОКО КИТАЙСКОЕ БАТОН СЫР (ПОРЦИЙНЫ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
		180	5,0	4,4	8,3	84,3	400	
		30	2,3	0,9	15,4	78,8		
		10	2,3	3,0	0,0	34,4		
		400	17,9	12,5	59,4	452,7		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	300	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС. КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ХЛЕБ ПЕКОБАННЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,7	2,9	4,1	45,8	33	2011
		380/10	1,7	5,1	9,2	40,5	118/16	
		130	19,6	11,4	18,9	270,0	118/100	
		180	0,1	0,0	26,7	102,8	303	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		640	26,9	19,9	88,8	688,2		
Удлотненный подник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ СНЕЖОК №401 БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	150/50	27,7	19,9	31,4	428,7	ТТК №101, 477	2011
		200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	
		50	4,1	3,9	28,9	187,3	407	
Итого за Удлотненный подник		450	37,4	28,7	68,1	699,8		
Всего за день:			83,2	61,3	233,9	1874,1		

Повар _____

Согласовано

Заведующий ШУ №2887
Сивенко



УТВЕРЖДАЮ ООД Алеко

Ковалева А.В.



ЕЖЕДУНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак Вариант 11	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой (Рисовой)	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107	2011	
	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395		
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1		
	Итого за завтрак	405	9,9	14,1	48,1	389,6			
	Итого за 2 завтрак	110	0,7	0,5	31,9	137,0	398		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТК №87			
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	150	14,8	7,6	31,5	272,7	ТТК №64			
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372			
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0				
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	670	23,9	11,8	105,8	648,7			
Успокоительный полдник	ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54		2011
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 355			
ПИРОЖОК КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321			
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393			
Итого за Успокоительный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9		2011	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467			
Итого за Успокоительный полдник		602	23,6	24,6	98,6	724,1			
Всего за день:			98,1	51,0	284,4	1 878,4			

Повар

СОГЛАСОВАНО

Ваша дочь - Шура Яна 2011

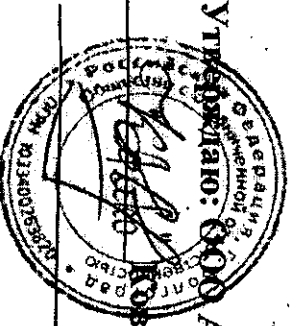
В.В. Мельникова



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

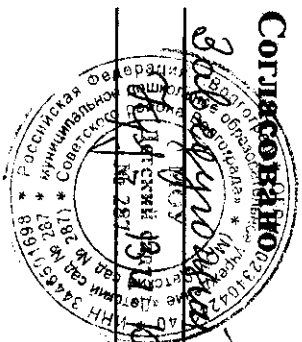


Утверждено: 0000 Алеко

Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	МЛИЦА 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		
Итого за завтрак		425	19,3	14,2	50,3	406,6		
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	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	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	
	КОМЛЕТЫ, ВЫТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕЦНЫЕ	80	13,3	13,4	12,6	226,5	ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ТРЕЧНЕВАЯ)	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ТОВИДИИ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАРЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		750	27,3	28,4	111,5	825,0		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/60	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		
Итого за Уплотненный полдник		450	33,6	24,9	78,1	686,0		
Всего за день:			81,0	68,3	258,9	2 008,8		

Лавар



И.И. Ковалева
Заведующий



И.И. Ковалева А.В.
УТВЕРЖДАЮ

ЕЖЕДУНЕВНОЕ 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	№ рецептур	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Неделя 3 Вариант 13	ЗАВТРАК	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011		
		180	2,7	2,3	14,0	87,6	384			
		30/5/20	2,3	3,7	27,4	186,7	2			
	Итого за завтрак	416	13,3	10,2	77,1	487,7				
	2. Завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389			
Итого за 2 завтрака	200	1,0	0,2	19,6	83,4		2011			
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,6		2011		
	СУП С МАКАРОНИМИ КАРДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88			
	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №66			
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,9	4,9	12,5	106,9	335			
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	66,8	3/6			
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0				
	Итого за обед	720	21,9	20,1	89,2	636,7				
	Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,8		ТТК №74	2011
		КАРТОФЕЛЬ ОВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	4,1	23,8	148,3		125	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДОМ		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0				
БУЛОЧКА ВЕШУШКА		50	4,0	3,0	29,6	160,9	475			
Итого за Уплотненный полдник	500	21,1	13,9	81,4	542,2		2011			
Всего за день:			57,3	44,4	267,3	1 820,0				

Повар

СОГЛАСОВАНО



2011.09.28
 И.В. Ковалева
 И.В. Ковалева

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



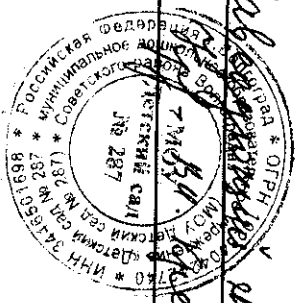
Утверждено И.В. Ковалева А.В.

Примем пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 14	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ БАТОН	50	1,0	4,5	3,9	69,5		
		150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		Итого за завтрак	420	17,9	24,0	26,9	400,7	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	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	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
		180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
		140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75	2011
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		Итого за обед	640	19,6	16,6	69,6	516,3	
Уплотненный ПОЛДНИК	ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
		130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
		180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		490	23,4	21,9	101,5			
Всего за день:			61,9	62,7	217,6	1 818,7		

Повар

Согласовано

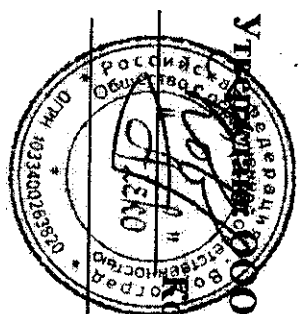
Ильина Я.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Утверждено Алеко

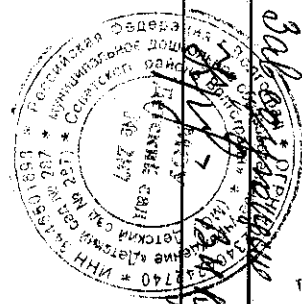
Ковалева А.В.

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Вариант 15	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫ (ГРЕЧЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
	СЫР (ПОРФИРИИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
	Итого за завтрак	430	13,7	11,4	52,8	389,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	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	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	СУП С КРУПЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	ХИЩЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	Итого за обед	500	33,3	40,4	72,2	774,8		
Итого за обед	ХИЩЕЛЬ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		630	37,0	38,1	98,2	87,2		
Уплотненный полдник	КОШЕЛКИ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
Итого за Уплотненный полдник		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за день:		447	16,9	21,3	51,0	481,8		
			68,4	71,6	221,0	1 829,8		

Повар

СОГЛАСОВАНО

Зав. отделением ШМ №287
Ирина Кривенко



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

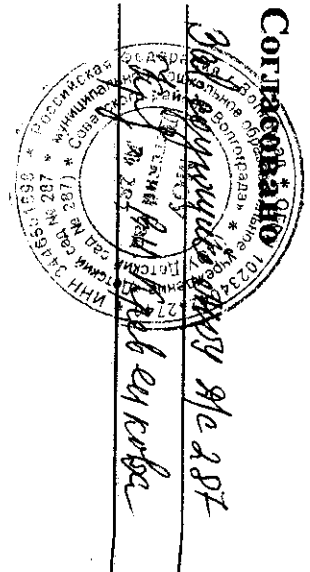
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Ковалева А.В.

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 16	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ БАТОН	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	
		300/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	
		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	СУПЦА СОЛЕНЫЙ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		2011
		180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №47	
		150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
		180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		30	2,3	2,9	22,3	125,1		
		630	21,7	20,6	76,1	580,7		
Итого за обед		630	21,7	20,6	76,1	580,7		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	11,8	6,8	3,1	122,6	ТТК №74	2011
		130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
		40	3,1	0,2	20,1	94,7		
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	
Итого за Уплотненный полдник		490	21,8	14,6	80,4	548,4		2011
Всего за день:			59,5	46,9	266,0	1745,9		

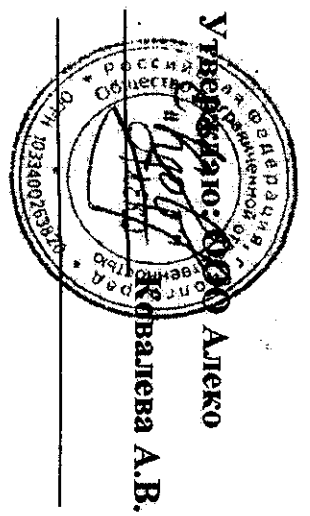
Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

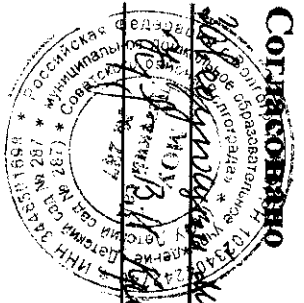
Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Примечание	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			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	2011	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	306/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011	
Итого за завтрак		405	9,8	16,2	57,0	425,4			
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	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	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011	
	БОРЩ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/6	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	2011	
	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	26,7	102,6	383	2011	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
Итого за обед		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	69,4	228,8	1 852,7			

Повар



№ 287
И.В. Савельева

РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТА 3-7 ЛЕТ

Зима-Осень

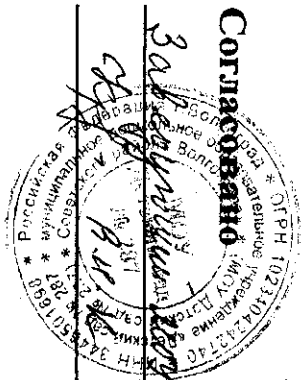


И.В. Савельева
И.В. Савельева А.В.

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Неделя 4 Вариант 18	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак		КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	2011	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392		
		СЫР (ГОРЦЫЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7		
		БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5			
Итого за завтрак			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	
		СУТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛБОНЕ	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	85,0	372	2011	
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	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	36,5	85,8				
Уплотненный полдник		ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011	
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205		
		ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393		
		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

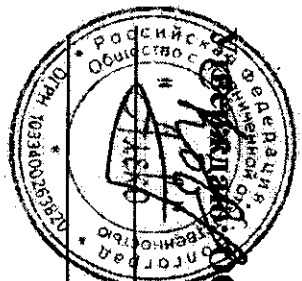


Согласовано
 Заведующий лабораторией
 19.11.11

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Ковалева А.В.

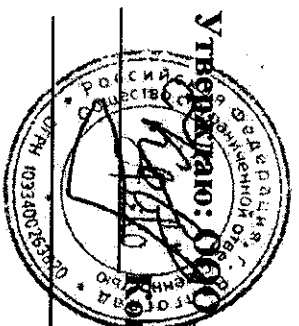
Применяемые продукты	Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Вариант 19	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,2	4,3	17,5	131,1	ТТК №85	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	192,3	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 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП С КРУТОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ ЕДЛОКОНЕ	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44	2011
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	11,0	9,6	29,2	263,1	ТТК №79, 350	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		670	17,7	12,2	83,0	530,2		
Уплотненный полдник	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
	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		

Согласовано

Заведующий Школы № 287
Ирина Владимировна



Утверждаю: 08.08.2010
А.В. Козагалева



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прем лица	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4 Вариант 20	Завтрак КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БАТОН	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105		
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011	
		50	3,8	1,5	25,7	131,0			
		430	15,2	8,1	78,5	447,5			
Итого за завтрак									
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТА) КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,0	4,5	3,9	59,5			
		180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28		
		70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61		
		150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011	
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011	
		40	2,6	0,4	17,0	81,6			
		30	2,3	0,2	15,1	71,0			
		700	22,4	29,9	96,4	762,3			
		Итого за обед							
		Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,6	0,0	1,2	6,8	
140/50	12,2			13,8	23,5	290,3	ТТК №32, 355	2011	
190/10	0,1			0,0	9,8	39,4	392	2011	
30	2,3			0,2	15,1	71,0			
Итого за Уплотненный полдник		470	15,2	14,0	49,6	407,5			
Итого за день:			53,6	52,8	243,5	1 808,5			

Повар