



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Прием пищи	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	146,8	1	
		420	9,7	14,4	45,8	361,1		
Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №87Б	150	17,8	16,7	15,8	267,3	ТТК №87Б	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №37Б	180	0,0	0,0	14,0	55,8	37Б	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,8	0,1	9,7	46,0		
		630	26,1	21,7	78,5	624,4		
Лдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	157,3	467	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	29,4	114,0	383	
		250	4,2	3,9	57,3	251,3		
		70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №85	
Ужин	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №362	150/10	0,1	0,0	5,8	30,4	362	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,3	25,1	118,4		
		480	16,9	16,6	64,4	497,5		
Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Итого за день:		63,0	61,2	273,6	1930,2			

Согласовано



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	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАЙНАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	64	5,5	5,0	0,3	68,6	213	
того за завтрак		445	14,4	9,8	51,8	351,7		
Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №359	200	1,0	0,2	19,8	83,4	399	2011
	того за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,8	6,5		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНО-ХОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №98	180/10	1,7	5,1	9,2	85,5	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) ТТК №79	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК №79	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №323	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,8	0,4	17,0	61,6		
	того за обед	647	16,4	12,6	72,1	487,1		
Ужин	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209,5		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №364	200	3,0	2,6	15,6	87,3	364	2011
того за Полдник	250	6,8	7,4	52,8	305,8			
Ужин	ПЛОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	1,9	6,2	47,6	324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕЦОВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №81/№364	70/90	12,0	18,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,8	32,0	208,5	166	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
того за Ужин	530	24,5	23,6	101,0	731,6			
Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	того за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
того за 2 день:		68,2	57,9	304,3	2 052,1			



Утверждено ООО Алесо

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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 5 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180	7,8	5,5	29,0	197,8	ТТК №104	2011
	КОФЕЛИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВАДИЛОМ №2	305/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	
		435	13,2	11,6	73,5	457,4		
Завтрак до 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	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 №20	50	0,6	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП МАРТОВЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №67	180	2,3	2,1	13,5	85,2	ТТК №67	
	ПЛОДЫ ИЗ ПИТАЙ ТТК №57	150	28,9	31,2	24,8	400,1	ТТК №57	
	КАСОЛЬ ИЗ ПОВАДИЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	26,7	102,6	383	
	ХЛЕБ ПЕКАРИВАННЫЙ	50	3,2	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	48,0		
		630	36,9	36,2	99,8	879,0		
Полдник до 2 Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	206,5		2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №377	200	3,6	3,3	15,5	112,6	307	
		250	7,7	8,2	53,7	321,1		
Ужин	МИРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,6	3,9	56,5		2011
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	70	6,5	6,9	6,9	136,8	ТТК №77	
	МАРГАРЕЦ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,5	3,6	20,0	128,3	125	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	308	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	84,7		
	470	16,7	15,4	69,5	506,6			
Ужин до 2 ужина до 2 дня	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
		80,6	80,6	76,0	323,1	2 340,0		



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	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	КАША ЖЕЛТАЯ (МАННАЯ) ТТК №83 ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393 БАТОН СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011	
		180/107	0,2	10,0	41,7				
		30	2,3	0,9	15,4	78,6			
		10	2,3	0,0	36,4		7		
Итого за завтрак		417	12,1	56,8	348,0				
Завтрак	СРУЖТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН) №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011	
		300	0,8	0,8	18,0	91,2			
Обед	СРУЖЕЦ СОЛЕНЫЙ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88 ГОЛЦЕЛЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №375 ХЛЕБ ЛЕКЛЕВАННЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,4	0,1	0,6	6,5		ТТК №88	
		180	2,7	2,1	14,5	89,2			
		140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75		
		200	0,0	0,0	35,3	91,9	375		
		50	3,3	0,4	21,2	162,0			
		50	3,8	0,3	25,1	118,4			
		720	23,4	16,0	90,8	612,4			
		50	4,1	3,9	26,9	167,3	487		2011
		180/10	0,1	0,0	8,9	39,4	392		2011
		250	4,3	3,9	23,7	206,7			
Итого за обед	БУЛОЧКА ВАРИЛЬНАЯ №457 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОБИШОМ №392 ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОЖЕНОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ЗАНИЦОЮ ТТК №152, №477 ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150/80	19,9	18,7	40,4	413,6	ТТК №152, 477	2011	
		180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393		
		45	3,3	0,3	21,9	103,4			
		452	22,8	19,0	72,3	568,7			
Итого за ужин	КЕСИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Итого за день:		68,4	52,2	284,4	1 909,5				



Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.



ТЕЖЕЛЕНЕВНОЕ 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			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011
	КАША С МОЛОКОМ №387	180	3,8	3,0	15,0	101,9	387	
	БАТОН	20	1,8	0,6	10,3	52,4		
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	64	5,5	5,0	0,3	89,9	213	
Обед		425	18,4	14,1	84,8	420,5		2011
Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №388	200	0,8	0,8	19,0	91,2	388	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	3,5	44,1		2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/5	2,0	4,5	6,6	78,7	ТТК №47	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №576	150	17,8	16,7	13,8	287,3	ТТК №576	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №383	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	383	
Ужин	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	40	2,5	0,4	17,2	81,6		2011
Обед		622	23,4	24,0	53,7	503,4		
Завтрак	БУЛОЧКА СЕЧУШКА №473	90	4,0	3,0	29,6	160,3	473	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ ПОВИДОМ №37	180/10	0,1	0,0	9,8	25,4	352	
Обед		250	4,1	3,0	39,4	240,3		2011
Ужин	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №66	70/30	10,3	12,4	11,0	206,3	ТТК №66	2011
	МАМАРИННЫЕ ИЗДЕЛИЯ СУШЕНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,0	4,4	31,1	168,4	205	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПУ, ЗИМНЯЯ МЯСО	180	0,6	0,3	15,1	89,3	396	
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	90	2,8	0,3	25,1	118,4		
Обед		460	18,6	17,4	86,3	500,4		
Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Итого за день:		71,4	63,7	259,0	1 936,3			



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 9 Завтрак	КАША ЯЧМЕЛЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	76,6		
	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) №7	10	2,3	3,0	0,0	95,4	7	
Итого за завтрак		400	17,8	12,5	69,4	422,7		
Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №393	200	1,0	0,2	19,6	83,4	393	2011
	Итого за завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ №33	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	400/10	1,7	5,1	9,2	86,6	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №89	150	19,8	11,4	10,9	276,5	ТТК №89	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	160	0,4	0,0	25,7	102,6	303	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,0		
	Итого за обед		640	26,9	19,9	66,8	568,2	
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №457	60	4,1	2,8	28,9	167,3	467	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	150/10	0,1	0,0	5,0	24,4	352	
	Итого за полдник	210	4,2	2,8	33,9	191,7		
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477	150/60	26,1	21,3	30,1	450,7	ТТК №151, 477	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №368	200	0,7	0,3	20,1	96,5	398	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	Итого за ужин	450	31,7	20,8	72,7	631,0		
Итого за день	СНЕЖОК №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за день:	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
	Итого за день:		86,8	61,7	284,2	2 104,5		

вар



Утверждено: 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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 10 Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	Омлет натуральный ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	Чай с молоком или сливками №394	200	2,5	2,5	15,6	97,3	394	2011
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак		430	21,6	26,8	37,8	484,8		
Завтрак Итого за 2 завтрака	Сок яблочно-абрикосовый №398	200	1,0	0,2	19,2	83,4	398	2011
		200	1,0	0,2	19,2	83,4		
Обед	Супец соленный	30	0,4	0,1	0,9	6,5		
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне ТТК №388	180	2,7	2,0	15,3	90,0	ТТК №88	
	Птица, тушеная в соусе с овощами ТТК №65	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №65	
	Компот из сушеных фруктов №375	200	0,0	0,0	15,5	61,9	375	2011
	Хлеб пеклеварный	40	2,8	0,2	17,0	81,6		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
		670	23,9	16,4	89,4	585,8		
Полдник	Печенье	50	3,8	4,5	37,7	209,5		
	Кисельный напиток с молоком №395	200	3,1	2,4	15,2	100,1	395	2011
Итого за полдник		250	6,9	7,3	54,2	211,8		
Ужин	Котлеты, биточки, шницели рыбные ТТК №81	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №81	
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая) №392	150	8,1	5,8	38,9	254,4	392	2011
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	160/10	0,1	0,0	9,8	38,4	392	2011
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за ужин		450	22,1	21,0	72,8	579,3		
ЖИИИ Итого за 2 ужина	Кефир №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Итого за день:		180	80,5	76,1	279,8	2 161,6		

вар



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	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 День 11 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107	2011	
	КОБЕЯНЫЙ НАЛИТОК С МОЛОКОМ №385	180	2,8	2,2	15,4	92,9	385		
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1		
		405	9,9	14,1	48,1	388,6			
по за завтрак									
Завтрак	ЯЙЦОМ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011	
		110	0,7	0,5	31,9	137,0			
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	9,6		ТТК №87	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНО-КОСТОМ, БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	2,4	2,1	19,9	157,7	ТТК №87		
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №84	150	14,8	7,6	31,5	272,7	ТТК №84		
	СОУС ТИМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348		
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПРОДОВО №372	180	0,1	0,1	20,8	86,0	372		
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
		570	23,9	11,8	105,9	548,7			
	по за обед								
	Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №407	50	4,1	3,9	26,9	167,3		407
КИСЕЛЬ ИЗ ЛЮБИМЦА, ДРЕВНИХ ЯБЛОНЬ №398		130	0,1	0,1	95,4	152,2	398		
		250	4,2	3,9	57,0	381,3			
		50	1,1	2,4	5,6	49,9	54		
Ужин	КОТЛЕТКА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№355	70/50	12,4	13,6	15,1	238,4	ТТК №62, 355	2011	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,1	4,8	21,4	143,9	321		
по за Ужин	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	2,7	0,2	17,6	82,9			
		552	19,5	20,7	69,7	556,8			
ЖИМ	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
		63,3	55,4	319,3	2 084,9				
по за день:									

вар

Согласовано



Утверждено: ООО Алеко

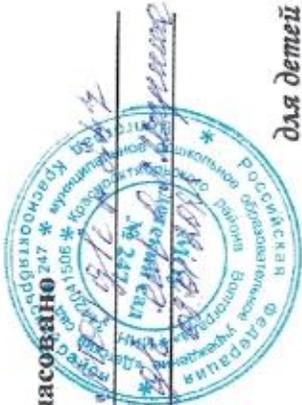
Ковалева А.В.

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			
Неделя 3 День 12 завтрак	КАША ЖЕЛТОВАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	64	5,5	5,0	0,3	68,6	213	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	6,3	94,3	400	
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
того за завтрак		425	19,3	14,2	50,3	408,6		
завтрак	ЮРЧКИ СВЕЖИЕ (ПЕДОКО) №368	210	0,8	0,8	10,0	51,2	368	2011
		200	0,8	0,8	10,0	51,2		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,8	3,6	4,5	54,8	33	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	200/10	1,7	4,5	7,5	63,6	ТТК №47	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕНЫЕ ТТК №61	80	13,3	13,4	12,8	225,6	ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПРЕЧЕНАЯ) №166	450	8,1	6,6	35,6	234,4	166	
	КИСЕЛЬ ИЗ ГОРВИДА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №335	200	0,1	0,0	26,4	114,0	363	
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		750	27,3	28,4	111,5	525,0		
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,6	4,9	37,2	206,5		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДНЫМ, ТОВАРОМ №82	150/12	0,1	0,0	8,8	36,4	362	
		250	3,9	4,9	47,0	247,8		
Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СТАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №156, №477	150/80	24,4	18,2	41,4	437,3	ТТК №156, 477	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №303	150/107	0,2	0,0	15,0	41,7	363	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,8	103,4		
		452	27,9	18,5	73,3	582,4		
ЖИЖИ	СНЕЖОК №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
	того за день:	84,3	71,2	308,1	2 245,6			



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	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белок, г	Жир, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 13 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧАР) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	384	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	
		415	13,3	10,2	77,1	457,7		
Завтрак до 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	295	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	5,5		ТТК №88
	СУП С МАКАРОНЬЯМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2		
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	КАЛУСТА ТУШЕНАЯ №336	130	2,9	4,9	12,5	108,9	336	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №276	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		720	21,9	20,1	85,2	436,7		
Полдник до за Полдник	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,8	160,9	473	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №388	200	0,7	0,3	20,1	96,1	388	
		250	4,7	3,3	49,7	259,8		
Ужин	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	122,8	ТТК №74	2011
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	9,9	4,1	25,8	148,3	125	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №352	150/10	0,1	0,0	6,6	38,2	352	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
до за Ужин		450	17,1	10,9	51,8	381,3		
Итого за 2 ужин до за день	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
		63,1	48,1	294,4	1 910,6			



Утверждено: 000 Алеко

Копалева 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			
Завтрак Неделя 4 День 16	КАША ЖИДКАЯ (ГЛЕНЕЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
	КОРЕЙСКИЙ НАЛИТОК С МОЛОКОМ №365	200	3,1	2,4	17,1	103,1	365	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	300/20	2,3	3,7	27,4	158,7	2	
	БАТОН	20	1,9	0,8	10,9	52,4		
того за завтрак		455	15,3	10,9	50,5	525,6		
Завтрак того за 2 завтрака	БУРЮКТИ СВЯЖИЕ (БЕЛОКО) №258	200	0,8	0,1	1,0	3,2	308	3011
		200	0,8	0,1	1,0	3,2	308	
Обед	СУПЕЦСЛАБНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	3,2		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №47	180	2,0	5,6	7,2	70,2	ТТК №47	
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №88	250	14,4	13,6	14,7	243,6	ТТК №88	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,9	376	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,8	0,4	17,2	81,6		
		500	19,4	17,7	53,9	455,6		
		50	4,1	2,9	26,9	157,9	487	
Полдник того за Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	2,9	26,9	157,9	467	2011
	КАСЕЛЬ ИЗ ПСВ-ИШЛА ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №332	200	0,1	0,0	11,0	36,5	305	
Ужин		250	4,2	5,8	67,3	287,3		
	СУЕДЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	132,6	ТТК №74	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	3,1	4,6	21,4	143,6	321	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №369	180/10	0,1	0,0	9,8	36,4	362	
того за Ужин		40	3,1	3,3	50,1	54,7		2011
	450	18,1	11,4	64,4	403,6			
Итого за день	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	82,5	401	2011
	того за 2 ужина	180	5,1	4,4	7,0	82,5	401	
того за день:		180	62,8	49,1	282,0	1 845,8		

Согласована



Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Приветствие	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 18 Завтрак	КАША ЖАДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/6	7,8	5,6	28,5	185,7	ТТК №104	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМСИ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №382	180/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	
	БАТОН	25	4,0	0,7	12,9	55,5		
того за завтрак		400	12,1	9,2	51,2	337,0		
Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,3	15,9	53,4	399	2011
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №358	200	0,0	0,8	13,0	41,2	358	2011
		400	1,3	1,1	28,9	94,6		
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №333	40	0,5	0,2	4,5	14,6	333	2011
Полдник	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРХУ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №167	180	4,7	3,5	13,5	110,0	ТТК №167	2011
	ПЛОС ИЗ ПИЦЦЫ ТТК №167	150	42,8	51,2	24,5	438,1	ТТК №167	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ №372	80	0,1	0,1	20,0	36,0	372	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,0	0,5	12,1	51,2		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	5,7	46,0		
	того за обед	500	38,0	39,1	85,8	657,2		
Ужин	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	25,6	160,0	473	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	25,4	114,0	383	2011
		250	4,1	3,0	25,0	77,4		
	ТЕСТЫ С СОУСОМ (говядина) ТТК №485	7000	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №485	2011
МАКАРОНЫ ИЗ БЕЛЫХ ОТВАРАТЫХ С ПЕЧЕНОМ №278	180	4,5	4,4	31,1	188,4	278		
ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10	0,2	0,0	11,2	52,0	393		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	5,7	46,0			
того за ужин		447	16,9	16,8	81,8	481,4		
Итого за 24 часа	КОФЕЙ №401	180	5,1	4,4	7,0	82,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	82,5		
	того за день:		78,0	73,6	303,2	2 217,9		
	пер							



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Понедельник Неделя 4 День 19	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	180	5,2	4,3	17,5	131,1	ТТК №85	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	6,0	8,3	84,3	84,3	400	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	405/115	6,4	9,1	16,6	194,3	3	
Полдник		420	16,6	15,8	48,3	407,7		
Ужин	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №866	200	1,0	0,2	15,6	83,4	380	2011
	СОС ЗЕЛЕННЫЙ №865	200	1,6	0,2	18,8	83,8		
Вторник	СУП ЩЕЩЕКОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,4	6,6		
	СУП С РЕПУТОМ НА МЯСНО-КОРЕНЬИХ БУЛЬОНЕ ТТК №44	180	3,3	3,4	12,4	77,4	ТТК №44	
	ЗАПЕЧЕННАЯ МАРТОВСКАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЩЕНО (мечень) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №78/365	150/30	9,4	26,2		263,1	ТТК №78,365	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №276	130	0,0	0,0	14,3	55,8	370	2011
	ХЛЕБ ПЕКАРВАРСКИЙ	40	2,8	0,4	17,0	51,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	8,7	45,2		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	170	17,2	12,3	43,3	333,8		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	30	6,1	3,8	26,6	107,3	457	2011
	МАСЛО ИС ПОБОРОМ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №83	205	0,3	0,4	25,4	114,3	350	2011
	БЕЛЫЙ САХАР	230	4,3	3,9	57,3	241,3		
Среда	ЛУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №156, №477	150/50	24,3	16,8	38,6	432,4	ТТК №156, 477	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЯСОМ, ПОВИДОМ №822	180/10	0,0	0,0	8,8	35,4	365	2011
	БАТОН	83	3,3	1,5	23,3	101,3		
Ужин		450	24,6	20,2	74,3	602,4		
Четверг	СНЕЖОК №401	180	4,4	7,0	32,5	92,5	401	2011
	СНЕЖОК №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Итого за день:		72,8	57,8	286,3	1 907,9			

Согласовано



Утверждаю: **Алеко**

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Примем пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Неделя 4 День 20	Завтрак	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №108	2011			
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	385				
		50	3,8	1,6	25,7	131,0					
Завтрак	Орульты: овсяные (85% воды) Мале	200	0,8	0,8	18,0	67,7		2011			
		200	0,8	0,8	15,0	51,9					
Обед	М.Ф. КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВАЦИЯ Борщ с капустой и картофелем КОПЕЦЫ, ВИТОЧКИ, ЦИЦЕЛИ И СУПЕР-ПЕЧЕ РАТУ ОБЩИХ ИЗ ВАРИАНТОВ КИСЕЛЬ ИЗ ПОСЫЛКИ, ДУМА, БАВЕНЬЯ МЯКО ХЛЕБ ПШЕНЕЧНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНЕЧНЫЙ	50	1,0	2,5	9,9	39,1		2011			
		200	2,0	5,7	4,6	35,2					
		70	11,9	12,2	1,0	174,1					
		200	0,9	6,9	14,8	104,6					
		180	0,1	0,0	32,7	103,6					
		40	2,0	0,2	17,0	84,3					
		30	2,0	2,3	11,3	71,0					
		700	32,0	29,9	87,4	333,3					
		Полдник	ПЕЧЕНЬЕ Чай с молоком или сливками Мале	50	3,8	4,9	37,2		208,5		2011
				200	3,2	7,2	15,1		67,1		
200	6,8			7,4	52,9	305,8					
Ужин	Помидоры соленные ЮРКАДЕЛЬКИ ВКУШАШКА С ДОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ Чай с сахаром, бавенья, думом, мясом, помидором Хлеб пшеничный	50	0,0	0,0	1,2	6,8		2011			
		140/50	12,2	13,8	23,5	200,3	ТТК №02, 355				
		180/10	0,1	0,1	0,6	1,4					
2 Ужин день	Кефир №401	100	5,1	4,4	7,0	92,0	401	2011			
		180	5,1	4,4	7,0	92,5					
			65,5	64,6	303,3	2 106,8					