



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 БЕЛОКАЧАННОЙ 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 СУШЕННЫХ 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	1,5	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		
Ужин	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	
	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			



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 1 День 2 Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400	
	БАТОН	50	3,76	1,45	25,7	131		
Полдник		400	24,7	25,3	37,9	485,2		
Ужин		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №168	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Полдник		50	0,7	2,9	4,1	45,8	33	2011
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44	
Завтрак	СУП С КРУПой НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75	
Полдник	ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
Ужин	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВАДИЛ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Завтрак	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,5	0,1	0,7	49,0		
Полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	650	20,5	17,7	84,5	592,8		
Ужин		50	3,8	4,9	37,2	208,5		
Завтрак	ПЕЧЕНЬЕ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №32	250	3,8	4,9	47,0	247,9		
Ужин		150/80	22,0	19,0	25,3	376,7	ТТК №157, 477	
Завтрак	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАРЕНЬЕМ ТТК №157, 477	200	3,9	3,3	15,7	113,2	387	2011
Полдник	КАКАО С МОЛОКОМ №387	40	3,1	0,2	20,1	84,7		
Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	450	29,0	22,5	62,1	584,6		
Завтрак		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Полдник	КЕФИР №101	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Ужин		84,1	76,6	257,9	2 032,2			

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, МЕЛОМ, 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-ХОУСТНОМ 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 №61/№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	60	4,4	29,2	4,4	137,8			
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			

Согласовано



Смирнова



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	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/6/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
	Итого за завтрак	637	12,7	13,7	63,6	440,5		
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	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	190	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 №85	
	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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	Итого за обед	730	24,7	21,2	99,3	701,6		
Лотный подник	КОТЛЕТА РУБЕЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,8	18,5	124,4	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	БУЛОЧКА ВЕСУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
Итого за Улотненный подник	500	22,1	18,8	94,5	641,0			
Итого за день:		60,5	53,9	277,0	1 886,5			

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	№ 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
	КОФЕЛИНЫЙ НАЛИТОК 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	95,2	ТТК №67	
	ПЛОДЫ ИЗ ПИРЕЙ ТТК №57	150	28,9	31,2	24,8	409,1	ТТК №57	
	КАСОЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	26,7	102,6	383	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	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 за Ужин	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	206,5		2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №377	200	3,9	3,3	15,5	112,6	307	
		250	7,7	8,2	52,7	321,1		
Ужин	МИРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,6	9,9	56,5		2011
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИШКОКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	70	6,5	6,9	6,9	136,8	ТТК №77	
	МАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,5	3,5	20,0	128,3	125	
	НАЛИТОК 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 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		
		80,6	80,6	76,0	323,1	2 340,0		



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		
того 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	
		200	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	18,0	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			
Ужин	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №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			
Ужин	КЕСИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
того за ужин		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	69,9	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 БЕЛОКОМАННОЙ 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	160/5	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	
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	40	2,5	0,4	17,2	81,6		
Ужин		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 ПОВИДЛОМ №37	193/10	0,1	0,0	9,8	25,4	352	
		250	4,1	3,0	39,4	240,3		
Обед	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 МЯТА	180	0,6	0,3	15,1	69,3	396	
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	90	2,8	0,3	25,1	118,4		
Ужин		460	18,6	17,4	86,3	500,4		
Завтрак	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	62,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	62,5		
Итого за день:			71,4	63,7	259,0	1 936,3		



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	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 9 Завтрак	КАША ЖЕЛТАЯ (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	200	2011
	ТО же 2 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	69,8	668,2	
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	
	ТО же Полдник	250	4,2	3,9	38,7	206,7		
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
	ТО же 2 завтрак	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	2,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,5		
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. соленый	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 №388	
	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 пшеничный	40	2,8	0,2	17,0	81,6		
	Хлеб пшеничный?	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
		670	23,9	18,4	89,4	585,8		
Полдник	Печенье	50	3,8	4,5	37,7	209,5		
	Копченый надток с молоком №395	200	3,1	2,4	15,2	100,1	395	2011
Итого за Полдник		250	6,9	7,0	54,2	211,6		
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		
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 КРУПНОЙ ГРИСОВОЙ ТТК №107	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107	2011		
	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №365	180	2,8	2,2	15,4	92,9	365			
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1			
	Итого за завтрак	405	9,9	14,1	48,1	386,6				
Завтрак	ЯЙЦОМ, ФАРШИРОВАННЫЕ 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 СОЛЕНЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	9,6		2011		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНО-КОСТОЧК. БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	2,4	2,1	19,9	157,7	ТТК №87			
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №164	150	14,8	7,6	31,5	274,7	ТТК №164			
	СОУС Т.ЗМАТНЫЙ №48	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				
	Итого за обед	570	23,9	11,8	105,9	548,7				
	Лдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №407	50	4,1	3,9	26,9	167,3		467	2011
		КИСЕЛЬ ИЗ ЛОВИДЛА, ДРЕВЯХ, ВАРЕНЬЯ №798	130	0,1	0,1	96,4	153,2		353	
Итого за полдник		180	4,2	4,0	123,3	320,5				
Итого за обед		50	1,1	2,4	5,6	49,9	54			
Ужин	КОТЛЕТКА РУБЕЛЧАЯ 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			
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	363			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	2,7	0,2	17,6	82,9				
Итого за Ужин	552	19,5	20,7	69,7	556,8					
Итого за 24 часа	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011		
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5				
	Итого за 24 часа:	63,3	55,4	319,3	2 084,9					

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		
Полдник		425	19,3	14,2	50,3	408,6		
Завтрак	ОУРЮКТИ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	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	4,6	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 РУБЕЦОВЫЕ 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, МЕДЫ, ПОВИДЛОМ №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	18,6	73,3	582,4		
Завтрак	СНЕЖОК №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
		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 МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	88,2		
	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		
Обедник до за Полдник	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №475	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	2,9	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		
Ужин до за 2 ужин до за день	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	82,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	82,5		
		63,1	48,1	294,4	1 910,6			



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 3 День 14	Завтрак	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
		150/10	0,1	0,0	9,8	39,4	382	2011
		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		420	17,9	24,0	26,2	400,7		
Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №98	200	1,0	0,0	16,6	63,4	983	2011
		200	1,0	0,2	16,8	63,4		
Обед	СЛОНИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	50	0,0	0,0	1,2	6,8		
		180	2,0	3,7	6,6	76,5	ТТК №22	
		140/60	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №76	
		160	0,1	0,1	20,9	88,0	373	2011
		40	2,8	0,4	15,0	61,6		
Обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,8	0,1	3,7	40,0		
		660	30,0	17,4	71,0	631,3		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №47	60	4,1	9,9	26,9	167,3	457	2011
		1620/10	0,1	0,0	3,8	39,4	392	2011
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №42	250	4,2	3,8	36,7	206,7		
Ужин	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
		70/30	11,6	13,1	6,0	203,3	ТТК №50	
		180	4,9	4,2	35,3	176,4	200	2011
		180	0,6	0,3	12,1	38,3	306	2011
		300	2,3	0,2	15,1	71,0		
Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	490	20,4	20,4	76,2	600,8		
Ужин	КЕФИР №101	180	6,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	6,1	4,4	7,0	92,5		
Итого за день:		68,8	70,3	241,4	1 917,5			

Согласовано



РЕЖИМ ПИТАНИЯ 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 15 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) ТТК №106	180	5,3	4,8	15,1	125,2	ТТК №106	2011
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ №7	10	2,3	3,0	0,0	35,4	7	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №365	200	3,1	2,4	17,1	103,1	365	
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,5	104,8		
Полдник		430	13,7	11,4	52,8	389,8		
Ужин	ОБЛАТЫ СВЕЖЕ ЗАПЕЧЕНАЯ МАЛЫНКА №071	200	0,8	0,8	15,0	0-21	371	2011
		260	0,8	0,8	15,0	81,81		
Полдник	МЯС ЗАБАЖКАВА КОТЛЕТКА №07	60	5,0	4,5	3,0	58,2		2011
	СУП С КРУПНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №64	180	2,2	1,0	14,0	78,0	ТТК №64	
	ПЛОД ИЗ ПИЦЦЫ ТТК №67	150	28,0	31,2	24,6	495,1	ТТК №67	
	ХУСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, САРЕНЬЯ №083	180	0,1	0,0	25,7	107,9	380	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	0,5	0,4	27,2	122,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	5,7	45,0		
		530	37,3	38,7	86,2	587,2		
Полдник	БЛЮДКА БЕСПРУДА №073	60	4,0	3,0	28,8	140,0	473	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВОМ №365	200	3,0	2,5	15,5	87,2	365	2011
		250	7,0	5,5	45,2	258,2		
Ужин	КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ ШИШЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №81	70	11,6	15,2	11,0	234,9	ТТК №81	2011
	РАУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,6	134,6	344	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №093	180/017	0,2	0,0	10,0	47,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,1	0,2	17,5	80,5		
Ужин		452	17,3	21,3	53,5	422,7		
Ужин	КЕФИР №001	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Итого за день:			80,9	81,5	275,7	2 192,4		



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 (ГЛЮТЕННАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
	КОРЕЙСКИЙ НАЛИТОК С МОЛОКОМ №96	200	3,1	2,4	17,1	103,1	965	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	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 завтрак	БУРЮКТИ СВЯЖИЕ (БЕЛОКО) №256	200	0,8	0,1	1,0	3,2	306	3011
		200	0,8	0,1	1,0	3,2	306	
Обед	СУПЕЦ С ОВОЩАМИ	50	0,4	0,1	0,9	3,2		ТТК №47
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №47	180	2,0	5,6	7,2	70,2		
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №88	250	14,4	13,6	14,7	243,6	ТТК №88	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №276	180	0,0	0,0	14,0	55,9	276	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,8	0,4	17,2	81,6		
		500	19,4	17,7	53,9	455,6		
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	2,4	11,0	305	
		250	4,2	5,8	67,3	287,3		
	Сырье из Рыбы ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	132,6	ТТК №74	
Ужин того за Ужин	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	3,1	4,6	21,4	143,6	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №369	180/10	0,1	0,0	9,8	36,4	362	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	17,1	84,7		
	450	18,1	11,4	54,4	433,6			
Итого за день	КОФОР №401	180	5,1	4,4	7,0	82,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	82,5	401	
			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

Примем пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 18								
Завтрак	КАША ЖАДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/6	7,8	5,5	28,5	185,7	ТТК №104	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМСМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №382	180/10	0,1	0,0	9,8	39,4	292	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
	БАТОН	25	4,0	0,7	12,9	55,5		
Итого за завтрак		400	12,1	9,2	51,2	337,0		
Завтрак	СОК ВЕЛЮПНЫЙ №399	200	1,0	0,3	15,9	59,4	399	2011
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №359	200	0,0	0,8	13,0	41,2	359	2011
		400	1,3	1,1	28,9	100,6		
Обед	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ №333	40	0,5	0,2	4,5	14,6	333	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРЮХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №167	180	4,7	3,5	13,5	110,0	ТТК №167	
	ПЛОС ИЗ ПИЦЦЫ ТТК №167	150	26,8	31,2	24,5	439,1	ТТК №167	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	80	0,1	0,1	20,0	36,0	372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНЧАНЫЙ	50	2,0	0,5	12,1	51,4		
	ХЛЕБ ПШЕНЧАНЫЙ	20	1,5	0,1	5,7	46,0		
		500	36,0	39,1	85,8	657,2		
	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	50,0	774,9		
Ужин	ТЕСТЫ С СОУСОМ (говядина) ТТК №66	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №66	
	МАКАРОНЫ ИЗ БЕЛЫХ ОТВАРАТЫХ С ПЕЧЕНОМ №278	180	4,5	4,4	31,1	188,4	278	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10	0,2	0,0	11,2	52,0	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНЧАНЫЙ	20	1,5	0,1	5,7	46,0		
		447	16,9	16,8	61,8	481,4		
Итого за день:	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	82,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	82,5		
		78,0	73,6	303,2	2 217,9			



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	8,4	9,1	16,6	194,3	3	
Понедельник	СУП РЕЦЕПЦИОННЫЙ №86	420	16,8	15,8	48,3	407,7		
Вторник	СУП РЕЦЕПЦИОННЫЙ №86	200	1,0	0,2	1,6	16,6	200	2011
	СУП РЕЦЕПЦИОННЫЙ №86	220	1,6	0,2	1,8	18,8	220	2011
Среда	СУП РЕЦЕПЦИОННЫЙ №86	50	0,4	0,1	0,4	4,6		
	СУП С РЕЦЕПЦИОННЫМ МОЛОКОМ ИЛИ СЫРОМ ТТК №44	180	3,3	3,4	12,4	77,4	ТТК №44	
	ЗАПЕЧЕННАЯ МАРТОВОБЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЩЕНО (мечень) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/365	150/30	15,0	9,4	26,2	263,1	ТТК №79,365	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №76	130	0,0	0,0	14,3	55,8	375	2011
	ХЛЕБ ПЕКАРВАРСКИЙ	40	2,8	0,4	17,0	51,8		
	ХЛЕБ ПЕЩЕВАРСКИЙ	20	1,4	0,1	8,7	45,9		
	ХЛЕБ ПЕЩЕВАРСКИЙ	170	17,7	12,3	43,3	333,8		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №47	30	6,1	3,9	26,8	107,3	457	2011
	МАСЛО ИС ПОБОРОМ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №83	205	0,3	0,4	25,4	114,5	205	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №47	230	4,3	3,9	27,3	281,3		
Четверг	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 №82	180/10	0,0	0,0	8,8	35,4	265	2011
	БАТОН	83	3,3	1,5	23,7	101,8		
Четверг	СУП РЕЦЕПЦИОННЫЙ №86	450	24,2	20,2	74,7	602,8		
Пятница	СНЕЖОК №41	180	4,4	7,0	32,5	92,5	401	2011
	СНЕЖОК №41	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Пятница	СУП РЕЦЕПЦИОННЫЙ №86	72,8	57,8	286,3	1 987,9			

Согласовано



Утверждаю: О.О.О. 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 4 День 20	Завтрак	КАША ЖЕЛТКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011			
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	3,1	2,4	17,1	103,1	395				
		БАТОН	50	3,8	26,7	131,0					
Завтрак	Орульт: овсяные (95% колот.) Мука	200	0,8	0,8	35,5	427,3					
		200	0,8	0,8	15,0	67,7					
		200	0,8	0,8	15,0	91,9					
Обед	М.Ф. КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВАЦИЯ	50	1,0	2,5	9,9	50,9		2011			
		50	2,0	5,7	6,5	55,2					
		70	11,9	12,2	1,0	174,1					
		200	0,9	6,9	14,9	104,2	ТТК №101				
		180	0,4	0,0	32,7	104,6	304				
		40	2,0	0,2	17,0	84,3	2011				
		30	2,0	2,3	11,3	71,0					
		700	32,0	29,9	87,4	733,3					
		Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,0	37,2		208,5		2011
				200	3,2	7,2	15,1		67,4		
200	6,8			7,4	24,9	305,8					
Ужин	Помидоры соленные	50	0,0	0,0	1,2	6,8		2011			
		140/50	12,2	13,8	23,5	300,3	ТТК №02, 355				
		180/10	0,1	0,1	0,6	1,4	187				
2 Ужин	Кефир №401	100	5,1	4,4	7,0	97,0	401	2011			
		180	5,1	4,4	7,0	92,5					
			65,5	64,6	303,3	2 106,8					