

СОГЛАСОВАНО

Заведующий Медицинским отделом  
И.В. Давыдовская  
Заведующий  
Степанов

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень 5.02.25

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



Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 1 Вариант 1	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	160	3,8	4,2	13,6	118	ТТК №107/1	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394	
	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		2011
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №675	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №675	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
		520	23,5	21,6	60,1	531,9		
Уплотненный поддник	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	
Итого за Уплотненный поддник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5		2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	
Всего за день:		445	14,2	15,1	77,0	491,0		
			48,0	44,6	200,2	1410,6		

Повар

СОГЛАСОВАНО

Утверждено: **ОРО Алеко**

Заведующий МУ детский сад №3  
 М.В. Рашковская Давыдова



Подпись: **А.В. Давыдова**

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

4.02.25

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 2	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	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	СУП С КРУПНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ ЕУЛОНЕ ТТК №44	150	1,8	1,8	10,1	64,2	ТТК №44	
	ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	
	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	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
		510	13,1	14,5	66	456,7		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	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

СОГЛАСОВАНО

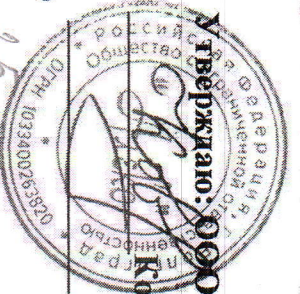
*И.А. Демешкина*  
 Исполнитель *Шивель*

Е.ЖЕДУЛЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

*А.О.А.А.А.*

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



Исполнитель: **ООО Алеко**

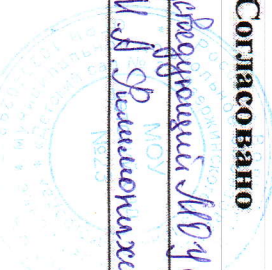
Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 1 Вариант 3	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №992	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	64	5,5	5	0,3	88,6	213	2011
Итого за завтрак	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		405	13,2	9	47,2	323,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №989	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10	1,5	5	7,5	91,2	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) ТТК №79	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК № 79	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393	2011
	ХЛЕБ ПЕКИВАЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	540	14,6	12,1	58,5	426,7	
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40	0,6	1,4	4	33,4	324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61/№354	50/30	6,7	9,7	16,9	167,96	ТТК №61, №354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110	5,7	6,4	26,3	191,4	166	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86	372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за Уплотненный полдник		440	15,3	17,8	82,6	547,76		
Всего за день:			44	39,1	206	1402		

Повар \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

заведующий МДОУ детским садом №3  
М.А. Шатилова



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

06.02.25



Ковалева А.В.

Утверждено: ООО Алеко

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

Примем пищи	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 4	Завтрак СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 БАТОН СЫР (ГОРЦЫЯМИ) №7 ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛЕРЬСИН, МАЦДАРИН) №371	150	4,4	4,1	12,5	106,5	ТТК №106	2011
		150/73,5	0,1	0	7	29	393	
		50	3,8	1,5	25,7	131		
		5	1,2	1,5	0	17,7	7	
		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 СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88 ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,3	0	0,7	4,1		2011
		150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
		50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	
		110	4,1	4,4	28,3	166,1	205	
		150	0	0	11,6	46,5	376	
		20	1,3	0,2	8,5	40,8		
		20	1,5	0,1	9,7	46		
		20	1,5	0,1	9,7	46		
		560	16,1	14,4	84,1	521,6		
		Итого за обед		560	16,1	14,4	84,1	
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВЕСЛУШКА №473	50	6,1	8	8,1	109,6	ТТК №62	2011
		110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	
		180/10	0,1	0	9,9	39,4	392	
		20	1,5	0,1	9,7	46		
		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		

Повар \_\_\_\_\_



СОГЛАСОВАНО



Заведующий МКУ детский сад № 13  
И. И. Давыдовская Давыдов

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

10.10.2015

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

Хлебобулочная фабрика ООО «Алеко»  
И. И. Давыдовская  
Ковалева А.В.



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак Неделя 2 Вариант 6	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	150/7/3,5	0,1	0	7	29	393		
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131			
	СЫР (ГОРЦЫМИ) №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, МАЛДИРИН) №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011	
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		2011	
	СУП С МАКАРОНЫМИ 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 ПЕЧЕНАЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102			
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2			
		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	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	150/7/3,5	0,1	0	7	29	393		
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЧНЫЙ	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	586,6		
Всего за день:			43,3	42,4	237,2	1481,5			

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано



Заведующий МОУ детским садом №3  
М.А. Шишова

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

11.08.2012

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



Утверждено ООО Алеко  
Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Вариант 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	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ГОРШЯЧИЙ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
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	ТТК №202	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	150/15	4,1	4	10,4	94	ТТК №202	
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ	130/20	13	7,4	28,4	251,1	ТТК №64, 364	2011
	СМЯТАНЫМИ ТТК №64/№354	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	35	2,3	0,3	14,8	71,4		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	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	
	ПРОБЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БАТОН	60	4,5	1,74	30,84	157,2		
Итого за Уплотненный полдник	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4		
		420	17,5	17,54	77,44	505,8		
Всего за день:			51,4	40,44	208,24	1435,3		

Повар \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО



Заведующий МУЗ детского сада №3  
М.А. Рашковичева  
Шеф-повар

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень 18.02.25

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



Утверждено: 000 Алеко  
Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Целлюлоза, г			
Завтрак Вариант 8	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	2011	
	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		385	16,5	12,7	46,3	364,9			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9			
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150/110	1,9	4,6	5,7	76,8	ТТК №47		
	СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №675		
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМЛАНЕМУ ТТК №675	180/107	0,2	0	10	41,7	393	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	587	23,6	21,7	55,2	519,7			
Итого за обед									
Уплотненный полдник	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	2011	
	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



Заведующий МДУ имени Сергия  
М.А.Ивановичева Шиши

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень 13.02.25

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



Утверждено: ООА Алеко  
Н.В.Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Целлюлоза, г			
Неделя 2 Вариант 9	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	2011	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400		
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131			
Итого за завтрак		350	15,1	8,7	61,8	384,7			
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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10	1,5	5	7,5	91,2	ТТК №28		
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	130/5	8,9	12,2	14,2	241,8	ТТК №68		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011	
	ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6			
Итого за обед		515	13,5	19,5	62,3	528,9			
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477	130/50	16,2	12,3	29,5	365,6	ТТК №151, 477		
	СНЕЖОК №401	180	5,1	4,4	7	92,5	401	2011	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
Итого за Уплотненный полдник		410	25,4	20,6	65,4	625,4			
Всего за день:			54,9	49	207,2	1614,1			

Повар \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Врач-диетолог  
М.А. Давыдова



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

14.01.2012

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

Утверждено: ООО Алго  
Ковалева А.В.



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>Вариант 10</b>								
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	Смилет натуральный ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	
	Чай с молоком или сливками №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394	2011
Итого за завтрак	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
		350	14,3	14,6	40,6	397		
<b>2 Завтрак</b>								
Итого за 2 завтрака	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
<b>Обед</b>								
Итого за обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,8	12,7	75,1	ТТК №88	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
		540	15,5	15,3	65,9	450,1		
<b>Уплотненный полдник</b>								
Итого за Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, ВИТОНЧИ, ШИЦЕЛИ РУБЕНЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61	
	КАША РАСОБЛЮЧАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №165	120	6,3	4,48	28,7	203	166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
		400	15,8	15,6	73,7	487,56		
Итого за день:			46,5	45,7	198,9	1409,76		

Повар \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО



*Заведующий, И.В. Гусева*  
*И.В. Гусева*

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

*20.01.25*

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



**Ковалева А.В.**

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Целлюлоза, г			
Завтрак Вариант 11	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	150	3,5	3,9	12,3	100,8	ТТК №107	2011	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395		
	СЫР (ПОРЦИЙНЫЙ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7		
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9			
Итого за завтрак		350	10,4	8,5	46,8	307,7			
2 Завтрак	БЕЛОКА, ФАРШИРОВАННЫЕ УЗКОМ №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		2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87		
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №64	150	14,8	7,6	31,5	272,7	ТТК №64		
	КОМЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372		
	ХЛЕБ ПЕКТЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46			
		520	20,1	10,3	80,2	515,7			
Уплотненный ПОЛДНИК	ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	30	0,4	1,5	2,3	24,6	54	2011	
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №62/№354	50/30	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 ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2	0	10	41,7	393	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46			
Итого за Уплотненный ПОЛДНИК	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
		487	15	18	79,7	518,5			
Всего за день:			46,2	37,3	238,6	1478,9			

Повар \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО



Заведующий МУГ «Метельский сервис»  
М.А. Филипповичева  
Степанов

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

21.10.2012

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



Утверждаю: 000 Алеко  
Ковалева А.В.

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 12	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83 МОЛОКО КИРСКОЕ №400 ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213 БАТОН	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	2011
		150	4,3	3,7	7	78,6	400	
		64	5,5	5	0,3	68,6	213	
Итого за завтрак		365	17,4	12,7	44,4	362,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	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 СВЕКЛЫ №33 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 КАША РАСОБЫТЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
		150/10	1,4	4,5	5,7	74,7	ТТК №47	
		50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61	
		110	5,7	6,4	26,3	191,4	166	
		150	0,1	0	21,1	84,8	383	
		20	1,3	0,2	8,5	40,8		
		520	15,2	21,5	79,2	586,16		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №156, №477 СНЕЖОК №401 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬЕ	130/40	12,9	16	33,9	374,5	ТТК №156, 477	2011
		180	5,1	4,4	7	92,5	401	
		40	3,1	0,2	20,1	94,7		
		20	1,5	2	14,9	83,4		
Итого за Уплотненный полдник		410	22,5	22	77,4	545,2		
Всего за день:			55,9	57	220	1685,16		

Повар \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

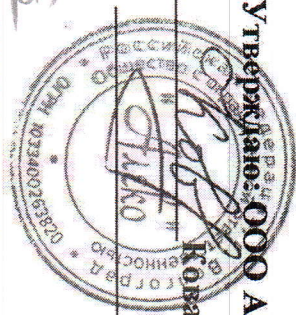
Заведующий МОУ «Симский сад №3»  
 М.А. Рашковская  
 Директор  
 №233

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

22.01.25

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



Утверждено: ООО Алеко  
 Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак Вариант 13	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	2011	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	160	2,8	2,4	9	81,3	394		
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131			
Итого за завтрак		360	13,6	7,4	63,8	387,4			
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	ОГУРЕЦ 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		
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/20	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65		
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	120	2,7	4,5	11,5	98,6	336		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	48,5	376		
	ХЛЕБ ПЕКЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46			
Итого за обед		590	15,9	14,7	78,2	496,4			
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74		
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125	120	2,4	3,3	19	118,7	125		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46			
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВЕСЛУШКА №473	50	4	3	29,6	160,9	473	2011	
		430	14,5	14,6	70,2	437,7			
Всего за день:			44,9	36,9	229,9	1396,6			

Повар

СОГЛАСОВАНО



Заведующий МОУ детской сорвдз  
 М.В. Руденко  
 Stesself

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень 23.09.25

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

Утверждено, ООО АЛКО



Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г			
Неделя 3 Вариант 14	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 №992	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	2011
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 капустные 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 пеклеварный	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	2011
Всего за день:			44,4	44,9	215,6	1 484,5	

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

Заведующий МОУ дошкольного сада № 23  
И.С. Радчишвили

Степанов

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Зима-Осень 2012-2013

2012.12.25



Утверждено: ОО "Алеко"  
Ковалева А.В.

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 КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БАТОН СЫР (ГОРЦИЯМИ) №7	150	4,4	4,1	12,5	106,5	ТТК №106	2011
		150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	
		45	3,4	1,3	23,1	117,9		
		5	1,2	1,5	0	17,7	7	
		350	11,3	8,7	47	313,4		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН) №371	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	Икра кабачковая консервированная СУП С КРУПКОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44 Плов из пшеницы ТТК №67 Кисель из повидла, джема, варенья №383 Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	0,6	2,7	2,3	35,7		2011
		150	1,8	1,8	10,1	64,2	ТТК №44	
		130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67	
		150	0,1	0	21,1	84,8	383	
		20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед		500	16,2	20,7	88,5	564,8		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БУЛГОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛГОЧКА ВЕСУШКА №473	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61	2011
		110	2	4,3	10,8	97,7	344	
		180/10/7	0,2	0	10	41,7	393	
		20	1,5	0,1	9,7	46		
		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



Заведующий МДУ генеральный врач  
М.А. Семеновичева  
Семенов

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень 29.01.2011

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



Утверждено: ООО Алеко  
Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак Вариант 16	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	28,1	175,1	ТТК №105	2011	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395		
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2		
	БАТОН	40	3	1,2	20,8	104,8			
Итого за завтрак		395	14,6	10,2	88,5	507,9			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9			
	ЦИП ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №47	150	1,7	3	5,9	57,7	ТТК №47		
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	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	19,1	16,9	50,9	436,4			
Уплотненный подник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74		
	ПИРЕ 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	20	1,5	0,1	9,7	46			
Итого за Уплотненный подник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
Всего за день:		420	14,5	15,5	86,4	431,7			
			49	43,4	224,8	1467,2			

Повар \_\_\_\_\_



СОГЛАСОВАНО



Заведующий МКУ «Услуги сорти»  
 М.И. Давыдовичева  
 Шашки

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень 28.09.2012

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



Утверждено: ООО Алко  
 Новалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Прием пищи Неделя 4 Вариант 17	КАША ВЯЗКАЯ 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 (ГОРЦИНИИ) №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 МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	150/5	1,2	3	5,4	64,8	ТТК №200	
	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	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №393	150	0,1	0	21,1	84,8	393	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	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

Утверждено ИОУ детского сада №3  
М.А. Шиховицкая  
Шиховицкая Елена

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Зима-Осень 29.01.25

Утверждено: ООО Алеко  
Коналева А.В.

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 18	Завтрак	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	2011
	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 БАТОН	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	
Итого за завтрак		40	3	1,2	20,6	104,8		
		380	9,5	5,8	53,8	303,4		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
		380	1,7	1,0	36,7	166,3		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №67	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №67	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67	
	КОМПОТ 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	ТЕРТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	2011
	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	393	
Итого за Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
		412	12,8	12,4	64	410,9		
Всего за день:			38,8	39,6	231,1	1 390,4		

Повар

СОГЛАСОВАНО

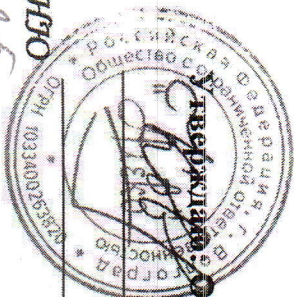


ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

30.01.25 2

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



Ковалева А.В.

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 19	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ №213 БАТОН	150	4,3	3,8	14,8	112,6	ТТК №85	2011
		150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
		64	5,5	5	0,3	68,6	213	2011
		30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		375	16,4	13,4	37,5	338,4		
Итого за завтрак								
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ СУП С КРУПНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ ПЕКОТОВАННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	ТТК №44	
		150	1,8	1,8	10,1	64,2		
		150/50	11,0	9,6	29,2	263,1	ТТК №79, 350	2011
		150	0	0	11,6	46,5	376	2011
		40	2,6	0,4	17	81,6		
Итого за обед		570	15,6	11,8	68,4	459,3		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №156, №477 БАТОН	130/40	12,9	16	33,9	374,5	ТТК №156, 477	
		180	5,1	4,4	7	92,5	401	2011
		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



Заведующий МОУ Детский сад №3  
М.А. Филатова  
Смирнова

ЕЖЕДУНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень 31.01.25

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



УТВЕРЖДЕНО: ООО Алеко  
Королева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак Вариант 20	КАША ЖИДКАЯ (пшенишная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105		
	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	160	2,4	1,9	12,2	76,1	395	2011	
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8			
	СЫР (ТОРЦИММИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011	
Итого за завтрак		365	13,6	8,1	61,9	373,7			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	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	ИГРА КАБАЧКОВАЯ 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, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ПУШЕНЫЕ 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	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011	
	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		
		ФРИКАДЕЛКИ КУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №32/№354	100/30	8,5	9,7	15,9	201,4	ТТК №32, 354	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392		180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011	
Итого за Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46			
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4			
Всего за день:		400	12	11,8	51,2	375,7			
			41,4	39,8	218	1406,96			

Повар \_\_\_\_\_