

Согласовано
 Заведующий МУП ДС Д 80
 Свешникова В.В.



ООО Алеко
 Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

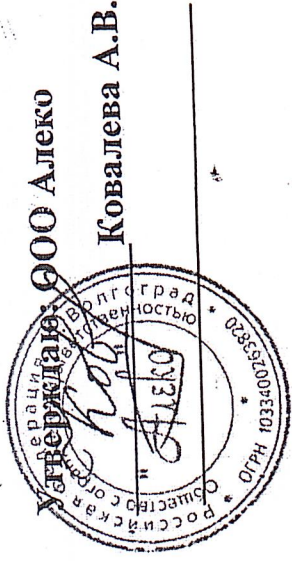
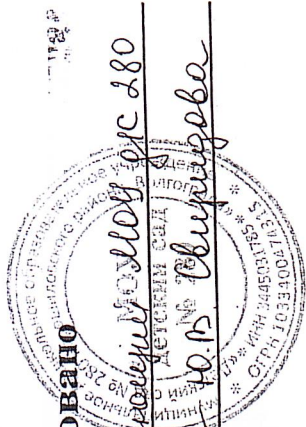
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
Вариант 1								
Завтрак		180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107	2011
		200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
		30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	420	9,7	14,4	45,8	361,1		
Итого за завтрак								
		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Итого за 2 завтрак								
Обед		50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
		180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
		150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №675	
		180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	650	27,7	21,8	89,9	673,1		
Итого за обед								
Уплотненный полдник		70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
		130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		50	3,8	0,3	25,1	118,4		
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	530	21,0	20,5	93,3	654,8		
Итого за Уплотненный полдник								
Всего за день:								
			59,4	56,9	268,8	1 802,4		

Повар _____

Согласовано

Заведующий МОУ ДС 280

Светлана Вирягова



Утверждаю: 000 Алеко

Ковалева А.В.

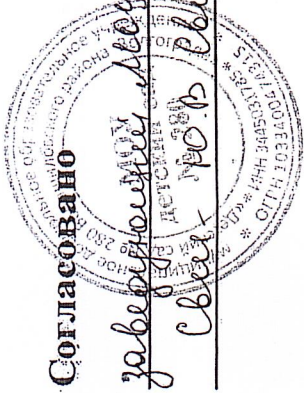
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
Вариант 2								
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400	
	БАТОН	50	3,75	1,45	25,7	131		
		400	24,7	25,3	37,9	485,2		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак								
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	СУП С КРУПНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/30,4	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		650	20,6	17,7	84,9	590,8		
Итого за обед								
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/60	22,0	19,0	25,3	376,7	ТТК №157, 477	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
		470	30,5	24,5	77,0	668,0		
Итого за Уплотненный полдник								
Всего за день:								
			76,6	68,3	218,8	1 835,2		

Повар



Согласовано

Заведующий отделом ДС 280

Свет. Ю. В. Вуридова



Утверждаю: ОО Алеко

Новалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

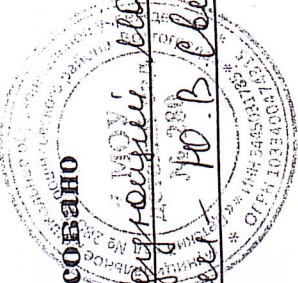
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
Вариант 3								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	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		
	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								
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Обед								
	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК № 79	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	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								
	ПИЮРЕ 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 РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	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		
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
Итого за Уплотненный полдник		580	28,5	26,6	130,6	898,0		
Всего за день:		60,3	49,1	274,1	1 820,2			

Повар

Согласовано

Заведующий ЕВУЗ ДС 280
Светлана Ю. В. Свечникова



Утверждено Алеко
Новалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

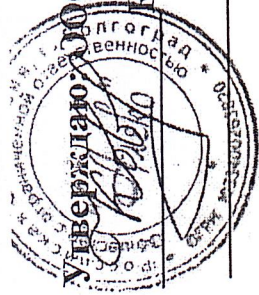
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
Вариант 4								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	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 СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
		637	12,7	13,7	63,6	440,5		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак								
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43	
	ТЕРТЕЛИ 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	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
			730	24,7	21,2	99,3	701,6	
Итого за обед								
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ 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	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
		500	22,1	18,8	94,5	641,0		
Итого за Уплотненный полдник								
Всего за день:								
			60,5	53,9	277,0	1 866,5		

Повар

Согласовано

заведующей МОУ детского сада №88

С.В. Свирцова



Уверенно: Д.Ю. Алеко
Ковалева А.В.

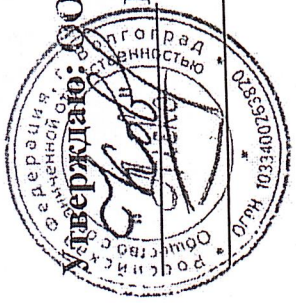
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

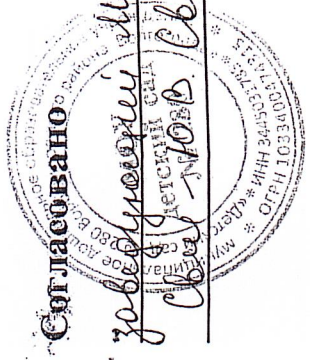
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	7	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4		
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 СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		2011
	СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Итого за обед		720	23,4	16,0	90,6	612,4		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 477	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	
Итого за Уплотненный полдник		467	24,9	22,1	88,3	659,3		
Всего за день:			61,2	47,0	254,7	1 810,9		

Повар



Утверждаю: **ООО Алеко**
Ковалева А.В.



Согласовано
 Заведующей МОУ ДС 280
Светлана Смирнова

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	№ рецептуры	Сборник рецептов									
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г												
Неделя 1 Вариант 5																	
									Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011
										КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
										БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30г/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
		435	13,2	11,6	73,5	457,4											
Итого за завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011									
2 Завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4											
Итого за 2 завтрак																	
Обед																	
									САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011	
									СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87		
									ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67		
									КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011	
									ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
	610	35,4	36,1	90,1	833,0												
Итого за обед																	
Уплотненный полдник																	
									ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5			
									КОЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77	2011	
									КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,5	3,5	20,6	128,3	125	2011	
									НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011	
	40	3,1	0,2	20,1	94,7												
		470	16,7	15,4	69,5	506,6											
Итого за Уплотненный полдник																	
Всего за день:			66,3	63,3	252,7	1 880,4											

Повар _____

Согласовано
 зав. пед. отделом
 Свиридова



ООО Алеко
 Ковалева А.В.

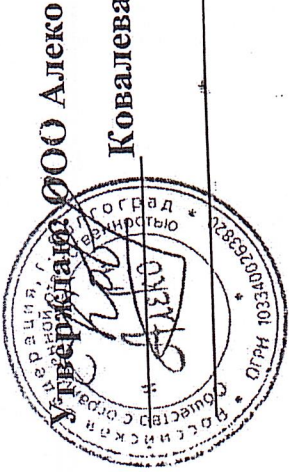
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
Вариант 7								
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	Омлет натуральный	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		430	18,7	24,3	32,0	426,9		
Итого за завтрак								
		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
2 Завтрак	Сок яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Итого за 2 завтрак								
		50	0,6	0,0	1,2	6,8		
Обед	Помидоры соленные	180/25*	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №202	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348	2011
	Макароник с мясом или печенью (говядина) с соусом томатным	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	Компот из свежих плодов	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	Хлеб пеклеваный	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
	Булочка вешушка	705	29,1	18,8	115,0	767,1		
Итого за обед								
		70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	2011
Уплотненный полдник	Суфле из рыбы	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	Пюре картофельное	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	Чай с молоком или сливками	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	Батон	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
	Печенье шоколадное	450	21,3	15,9	67,5	506,3		
Итого за Уплотненный полдник								
		70,1	59,2	234,1	1 783,7			
Всего за день:								

Повар



ООО Алеко
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

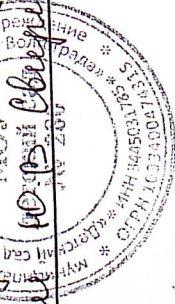
Согласовано
Заведующий ВДОУ г.с.д.80
Светлана Владимировна

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 (ПЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2011
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	64	5,5	5,0	0,3	68,6	213	
		425	18,4	14,1	54,6	420,5		
Итого за завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Итого за 2 завтрак		50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	180/5	2,0	4,5	6,6	78,7	ТТК №47	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №675	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	622	23,4	24,0	53,7	533,4		
Итого за обед		70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	
	БУЛОЧКА ВЕСУШКА	510	23,6	20,4	114,9	761,3		
Итого за Уплотненный полдник			66,2	59,3	242,2	1 806,4		
Всего за день:								

Повар

Согласовано

заведующий МДОУ ДС № 80
Светлана Владимировна



Утверждено: ООО Алеско
Ковалева А.В.

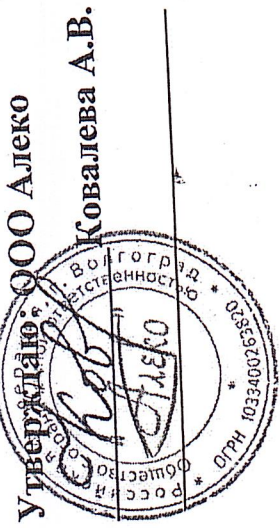
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 9								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	
		400	17,9	12,5	59,4	422,7		
Итого за завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Итого за 2 завтрак		50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	19,6	11,4	16,9	276,5	ТТК №68	2011
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	640	26,9	19,9	86,8	668,2		
Итого за обед		150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	ТТК №151, 477	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	СНЕЖОК №401	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	450	37,4	28,7	68,1	699,8		
Итого за Уплотненный полдник					233,9			
Всего за день:			83,2	61,3		1 874,1		

Повар



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

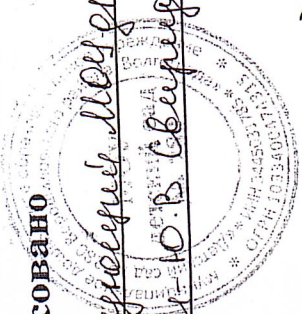
Зима-Осень

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

Согласовано

Заведующий МБОУ ДОС ДДО

Светлана В. Свирякова



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
Вариант 10								
Завтрак								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	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		
		430	21,6	26,8	37,8	484,8		
Итого за завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
2 Завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Итого за 2 завтрак								
	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №88	
Обед								
	СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	2011
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	670	23,9	16,4	88,4	599,9		
Итого за обед		70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	2011
Уплотненный полдник		150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	450	22,1	21,0	72,8	579,3		
Итого за Уплотненный полдник		68,6	68,6	218,6		1 807,4		
Всего за день:								

Повар

Утверждено ООО Алеко
 Ковалева А.В.

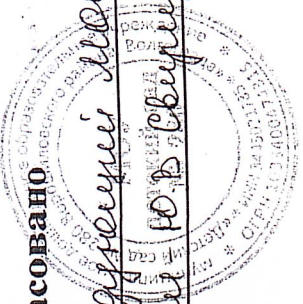


ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Согласовано
 завучем МДОУ ДС 280
 Свеш Ю.В. Свешурцова

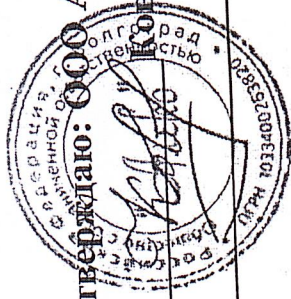


Прием пищи	Примем. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
Вариант 11								
Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1	2011
		405	9,9	14,1	48,1	388,6		
Итого за завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	31,9	137,0		
Итого за 2 завтрак								
Обед								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТК №87	
	МАКАРОНИК 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	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		670	23,9	11,8	105,8	648,7		
Итого за обед		50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
Уплотненный полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 355	2011
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	35	2,7	0,2	17,6	82,9		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	602	23,6	24,6	98,6	724,1		
Итого за Уплотненный полдник		58,1	58,1	51,0	284,4	1 878,4		
Всего за день:								

Повар _____

Согласовано

Заведующий МДОУ ДС 280
Светлана Свирянова



Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

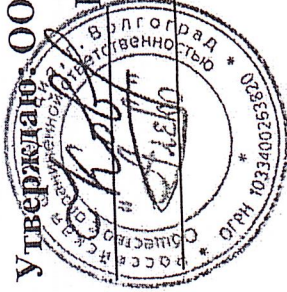
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	64	5,5	5,0	0,3	68,6	213	400	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400		
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4			
		425	19,3	14,2	50,3	406,6			
Итого за завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Итого за 2 завтрак		60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	200/10	1,7	5,5	7,5	93,5	ТТК №47		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	80	13,3	13,4	12,6	226,5	ТТК №61	2011	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКА, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	750	27,3	28,4	111,5	825,0			
Итого за обед		150/50	24,3	18,8	38,6	432,4	ТТК №156, 477		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011	
	СНЕЖОК №401	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	2,0	14,9	83,4			
	ПЕЧЕНЬЕ	450	33,6	24,9	78,1	686,0			
Итого за Уплотненный полдник			81,0	68,3	258,9	2 008,8			
Всего за день:									

Позар

Утверждаю: 000 Алеко

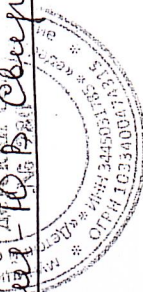
Ковалева А.В.



Согласовано

за ведующий МОУ ДС 280

Светлана В. Свиридова



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

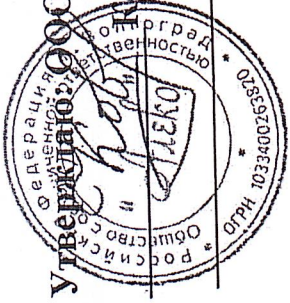
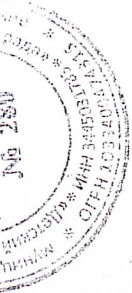
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
Неделя 3 Вариант 13	Завтрак	180	8,3	4,2	35,7	ТТК №105	2011	
		180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
		30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	
		415	13,3	10,2	77,1	457,7		
Итого за завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) КАПУСТА ТУШЕНАЯ КОМОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
		180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
		70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011
		130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	2011
		180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		720	21,9	20,1	89,2	636,7		
Итого за обед		70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	2011
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	150	2,9	4,1	23,8	148,3	125	2011
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		30	2,3	0,2	15,1	71,0	473	2011
		50	4,0	3,0	29,6	160,9		
		500	21,1	13,9	81,4	542,2		
Итого за Уплотненный полдник		500	21,1	13,9	81,4	542,2		
Всего за день:			57,3	44,4	267,3	1 820,0		

Повар

Согласовано

заведующий МОУ ДС 280
Светлана В. Свешникова



Утверждено ООО Алеко

Новалева 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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
Вариант 14								
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	Омлет натуральный	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	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		
		420	17,9	24,0	26,9	400,7		
Итого за завтрак								
		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
2 Завтрак	Сок яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Итого за 2 завтрак								
		50	0,6	0,0	1,2	6,8		
Обед	Помидоры соленые	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
	Борщ с капустой и картофелем на мяско-костном бульоне	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75	
	Голубцы ленивые	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	Компот из свежих плодов	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	Хлеб пеклеваный	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	Хлеб пшеничный	640	19,6	16,6	69,6	516,3		
Итого за обед								
		70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
Уплотненный полдник	Фрикадельки в соусе (говядина) ТТК №60	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	Напиток из плодов шиповника	30	2,3	0,2	15,1	71,0	467	2011
	Хлеб пшеничный	50	4,1	3,9	28,9	167,3		
	Булочка ванильная	490	23,4	21,9	101,5	718,3		
Итого за Уплотненный полдник		61,9	62,7	217,6	1 818,7			
Всего за день:								

Повар _____



ООО Алеско
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

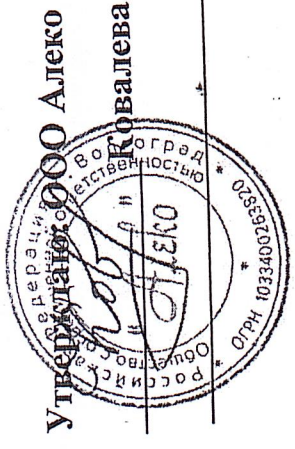
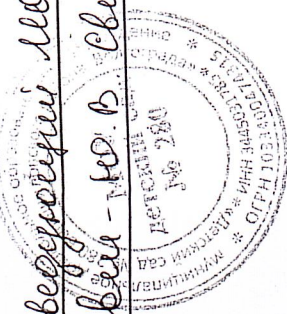
Согласовано
Заведующий МОУ ДОС
Светлана С. Свешникова

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 16								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		455	15,2	10,9	90,5	525,6		
Итого за завтрак		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	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №47	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
	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		
	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1		
	Итого за обед		630	21,7	20,6	76,1	580,7	
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	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	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		490	21,8	14,6	80,4	548,4		
Всего за день:			59,5	46,9	266,0	1745,9		

Повар

Согласовано

Заведующий МОУ ДС 280
Свиридова



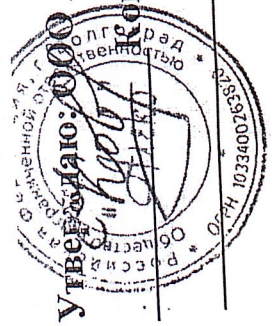
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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 КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	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	
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
		430	13,7	11,4	52,8	369,6		
Итого за завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Итого за 2 завтрак		50	1,0	4,5	3,9	59,5		
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44	
	СУП С КРУПНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	630	37,0	38,1	98,2	887,2		
Итого за обед		70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
Уплотненный полдник	КОЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	447	16,9	21,3	51,0	481,8		
Итого за Уплотненный полдник		447	16,9	21,3	51,0	481,8		
Всего за день:		2210	68,4	71,6	221,0	1 829,8		

Повар



УТВЕРЖАЮ: 0000 Алеко

С.В. Савалева А.В.

Согласовано

заведующий отделом 220

Светлана В. Свечникова

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

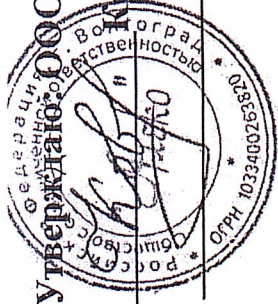
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г			
Неделя 4 Вариант 17		180	2,7	7,2	196,2	ТТК №102	2011
		180	2,7	2,3	87,6	394	2011
		30/5/10	4,4	6,7	141,6	3	
		405	9,8	16,2	425,4		
Итого за завтрак		200	1,0	0,2	83,4	399	2011
2 Завтрак		200	1,0	0,2	83,4		
Итого за 2 завтрак		50	0,8	2,4	44,1	20	2011
Обед		180/5	1,3	4,3	76,6	ТТК №200	
		70/30	11,5	13,1	203,3	ТТК №60	
		130	4,9	4,4	188,4	205	2011
		180	0,1	0,0	102,6	383	2011
		40	2,6	0,4	81,6		
		685	21,2	24,6	696,6		
		Итого за обед		150/60	28,1	21,3	439,7
Уплотненный полдник		200	5,6	4,9	102,8	401	
		40	3,0	1,2	104,8		
		480	36,7	27,4	647,3		
Итого за Уплотненный полдник			68,7	68,4	1 852,7		
Всего за день:							

Повар _____

Согласовано

Заведующий МОУ РС 280
Свиридова С.В.



Утверждено: О.О. Алеко
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

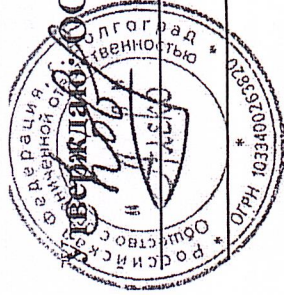
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
Вариант 18								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
	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
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	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	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	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	38,5	85,8	848,2		
Уплотненный полдник								
	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
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	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 мед. д.с.с.о
Светлана Свешникова



ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

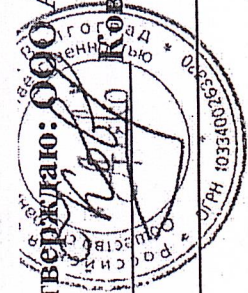
Прием пищи	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4									
Вариант 19									
Завтрак	180	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	5,2	4,3	17,5	131,1	ТТК №85	2011	
	180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011	
	40/5/15	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011	
Итого за завтрак									
	420		16,6	16,8	45,3	407,7			
2 Завтрак									
Итого за 2 завтрак									
	200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
	200		1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед									
	50	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	0,4	0,1	0,9	6,5			
	180	СУП С КРУПНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44		
	150/50	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	11,0	9,6	29,2	263,1	ТТК №79, 350	2011	
	180	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011	
	40	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	2,6	0,4	17,0	81,6			
	20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,5	0,1	9,7	46,0			
Итого за обед									
	670		17,7	12,2	83,0	530,2			
Уплотненный полдник									
	150/50	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	24,3	18,8	38,6	432,4	ТТК №156, 477		
	200	СНЕЖОК №401	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011	
	50	БАТОН	3,8	1,5	25,7	131,0			
	50	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	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			

Повар

Согласовано

Заведующий ЛДУ Фс 280

Свиридова И.В.



Утверждаю: ООО Алёко
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

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

Повар