



Ковалева А.В.

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 16								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		455	15,2	10,9	90,5	525,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №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	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №47	180	2,0	3,6	7,2	70,2	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	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКОБЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		600	19,4	17,7	53,8	455,6		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
Итого за Полдник		250	4,2	3,9	57,3	281,3		
Ужин	СУПЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Ужин		460	18,1	11,4	54,4	400,6		
2 Ужин	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 день:			82,8	49,1	282,0	1 846,8		

Повар

Approved April -



Утверждено 300 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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 17								
Завтрак	КАША вязкая молочная (рисовая) ТТК №102	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102	2011
	чай с молоком или сливками №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	
	БУТЕРБРОД с сыром №3	305/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	
Итого за завтрак			405	9,8	57,0	425,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №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
	БОРЩ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	180/5	1,3	4,3	7,1	76,6	ТТК №200	
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		685	21,2	24,6	93,7	696,6		
Итого за обед								
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		2011
	чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
		250	3,9	4,9	47,0	247,9		
Итого за Полдник								
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 477	2011
	чай с лимоном №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
Итого за Ужин			452	31,7	53,2	599,3		
2 Ужин	СНЕЖОК №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Итого за 2 ужин			72,7	72,9	287,5	2 145,1		
Итого за день:								

Повар А.А. Мамочка



Ковалева А.В.

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 рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 18								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ. ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
Итого за завтрак	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5		
		400	12,1	9,2	51,2	337,0		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		400	1,8	1,0	38,6	174,6		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №83	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ №372	30	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	51,2		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		620	38,0	39,1	86,6	857,2		
Полдник	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	114,0	383	383	2011
Итого за Полдник		250	4,1	3,0	58,0	274,9		
Ужин	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	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 Ужин		447	16,9	16,9	61,8	481,4		
2 Ужин	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 день:			78,0	73,6	303,2	2 217,6		

Повар.

Итого: 000

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-м 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 19								
Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	180	5,2	4,3	17,5	131,1	ТТК №85	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15	8,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
Итого за завтрак		420	15,6	16,8	45,3	407,7		
2 Завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед								
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП С КРУПНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350	150/50	11,0	9,6	29,2	263,1	ТТК №79, 350	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		670	17,7	12,2	83,0	530,2		
Полдник								
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
Итого за Полдник		250	4,2	3,9	57,3	281,3		
Ужин								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №156, №477	150/50	24,3	18,8	38,6	432,4	ТТК №156, 477	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
Итого за Ужин		450	28,2	20,3	74,1	602,8		
2 Ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			72,8	57,8	286,3	1 997,9		

Всего за день: Присносов
Повар Фед



Ковалева А.В.

РЕЖИССЕРСКОЕ 20-е ДНЕВНОЕ МЕСТО

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 ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
Итого за завтрак		430	15,2	8,1	78,5	447,5		
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								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №28	180	2,0	3,7	18,0	78,5	ТТК №28	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,0	0,1	102,6	81,6	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		700	22,4	29,9	96,4	762,3		
Полдник								
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
Итого за Полдник		250	6,8	7,4	52,8	305,8		
Ужин								
	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 №392	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 Ужин		470	15,2	14,0	49,6	407,5		
2 Ужин								
	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 день:			65,5	64,6	303,3	2 106,8		

Повар

Amended