

Согласовано

заведующей МОУ № 195  
Т. С. Нестерова

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 рецептов |
|------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1                     |                                                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Вариант 1                    |                                                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107             | 160          | 3,8              | 4,2     | 13,6        | 118                           | ТТК №107/1   |                  |
|                              | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                       | 150          | 2,6              | 2,3     | 11,2        | 76,2                          | 394          | 2011             |
|                              | БАТОН                                                 | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |              |                  |
| Итого за завтрак             |                                                       | 350          | 9,4              | 7,7     | 45,4        | 299                           |              |                  |
|                              |                                                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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                          |              |                  |
|                              | 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          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                      | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                        | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
|                              | Итого за обед                                         | 520          | 23,5             | 21,6    | 59,8        | 530,5                         |              |                  |
|                              |                                                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Уплотненный полдник          | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65                   | 50/30        | 6,6              | 7,8     | 15,2        | 143,9                         | ТТК №65      |                  |
|                              | ПЮРЕ 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                                        | 15           | 1,1              | 0,1     | 7,5         | 35,5                          |              |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                                | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467          | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                       | 445          | 14,2             | 15,1    | 77,0        | 491,0                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                                       |              | 48,0             | 44,6    | 199,9       | 1 395,6                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



заведующий МОУЗК № 195  
И. С. Нестерова



Утверждаю: 

Ковалева А.В.

## Зима-Осень

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 рецептов |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                     |                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |                  |
| <b>Неделя 1</b>                     |                                                       |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>Вариант 2</b>                    |                                                       |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104                   | 150          | 6,4              | 4,6         | 23,4         | 159,2                         | ТТК №104     |                  |
|                                     | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392 | 180/10       | 0,1              | 0           | 9,8          | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                                     | БАТОН                                                 | 40           | 3                | 1,2         | 20,6         | 104,8                         |              |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                                       | <b>380</b>   | <b>9,5</b>       | <b>5,8</b>  | <b>53,8</b>  | <b>303,4</b>                  |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                           | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          | 368          | 2011             |
|                                     | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                     | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,7         | 75,1                          | 399          | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |                                                       | <b>380</b>   | <b>1,7</b>       | <b>1,0</b>  | <b>36,7</b>  | <b>166,3</b>                  |              |                  |
| <b>Обед</b>                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                                   | 30           | 0,4              | 1,9         | 2,5          | 29,5                          | 33           | 2011             |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87           | 150          | 2,1              | 2,3         | 11,7         | 75,8                          | ТТК №87      |                  |
|                                     | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                                 | 130          | 10,9             | 15,9        | 36,5         | 291,9                         | ТТК №67      |                  |
|                                     | КОМПЛОТ 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                          |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |                                                       | <b>480</b>   | <b>14,8</b>      | <b>20,4</b> | <b>76,6</b>  | <b>509,8</b>                  |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | 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          | 2011             |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                    | 180/10/7     | 0,2              | 0           | 10           | 41,7                          | 393          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                        | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         |              |                  |
|                                     | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ                                    | 20           | 1,5              | 2,0         | 14,9         | 83,4                          |              |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                                       | <b>437</b>   | <b>14,4</b>      | <b>13,8</b> | <b>71,1</b>  | <b>434,9</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |                                                       |              | <b>40,4</b>      | <b>41,0</b> | <b>238,2</b> | <b>1 414,4</b>                |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано

заверенный МОУ № 195  
С. Нестерова



Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 3                    |                                                                          |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83                                             | 150          | 6,1              | 3,4     | 26,8        | 163                           | ТТК №83       |                  |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392                    | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392           | 2011             |
|                              | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213                                                       | 64           | 5,5              | 5       | 0,3         | 68,6                          | 213           | 2011             |
|                              | БАТОН                                                                    | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |               |                  |
|                              |                                                                          | 405          | 13,2             | 9       | 47,2        | 323,4                         |               |                  |
| Итого за завтрак             |                                                                          |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399                                             | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399           | 2011             |
|                              |                                                                          | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |               |                  |
| Итого за 2 завтрак           |                                                                          |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Обед                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                                          | 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                                                       | 150/7/3,5    | 0,1              | 0       | 7           | 29                            | 393           | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                         | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |               |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                           | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |               |                  |
|                              |                                                                          | 540          | 14,6             | 12,1    | 58,5        | 426,7                         |               |                  |
| Итого за обед                |                                                                          |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Уплотненный полдник          | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324                                 | 40           | 0,6              | 1,4     | 4           | 33,4                          | 324           | 2011             |
|                              | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ 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                            |               |                  |
|                              |                                                                          | 440          | 15,4             | 17,8    | 83,2        | 549,76                        |               |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                                          |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Всего за день:               |                                                                          |              | 44               | 39,1    | 206         | 1402                          |               |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано

заведующий д/с 195  
Н.С. Нестерова

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 4                    |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106                  | 150          | 4,4              | 4,1     | 12,5        | 106,5                         | ТТК №106     |                  |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                          | 150/7/3,5    | 0,1              | 0       | 7           | 29                            | 393          | 2011             |
|                              | БАТОН                                                       | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131                           |              |                  |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                                           | 5            | 1,2              | 1,5     | 0           | 17,7                          | 7            | 2011             |
|                              | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                                 | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368          | 2011             |
| 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             |
|                              |                                                             | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |              |                  |
| Итого за 2 завтрак           |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Обед                         | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                                           | 30           | 0,3              | 0       | 0,7         | 4,1                           |              |                  |
|                              | 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                         | 50/30        | 6,6              | 7,8     | 15,2        | 143,9                         | ТТК №65      |                  |
|                              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205                   | 110          | 4,1              | 4,4     | 26,3        | 166,1                         | 205          | 2011             |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                              | 150          | 0                | 0       | 11,6        | 46,5                          | 376          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                             | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
|                              |                                                             | 560          | 16,1             | 14,4    | 84,1        | 521,6                         |              |                  |
| Итого за обед                |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Уплотненный полдник          | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62                          | 50           | 6,1              | 8       | 8,1         | 109,6                         | ТТК №62      |                  |
|                              | ПЮРЕ 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                            |              |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473                                       | 50           | 4                | 3       | 29,6        | 160,9                         | 473          | 2011             |
| 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 МОУ д/с №195.  
Т.С. Нестерова

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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<br>Вариант 5        |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104         | 150          | 6,4              | 4,6     | 23,4        | 159,2                         | ТТК №104     |                  |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395             | 150          | 2,3              | 1,8     | 11,4        | 71,3                          | 395          | 2011             |
|                              | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2          | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         | 2            | 2011             |
|                              |                                             | 355          | 11               | 10,1    | 62,2        | 387,2                         |              |                  |
| Итого за завтрак             |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              |                                             | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399          | 2011             |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                           | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |              |                  |
| Итого за 2 завтрак           |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              |                                             |              |                  |         |             | 29,5                          | 33           | 2011             |
| Обед                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                         | 30           | 0,4              | 1,9     | 2,5         | 29,5                          |              |                  |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87 | 150          | 2,1              | 2,3     | 11,7        | 75,8                          | ТТК №87      |                  |
|                              | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                       | 130          | 10,9             | 15,9    | 36,5        | 291,9                         | ТТК №67      |                  |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383      | 150          | 0,1              | 0       | 21,1        | 84,8                          | 383          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                            | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |              |                  |
|                              |                                             | 520          | 17,9             | 20,5    | 100,4       | 617,5                         |              |                  |
| Итого за обед                |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              |                                             | 30           | 0,6              | 2,7     | 2,3         | 35,7                          |              |                  |
| Уплотненный                  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ            | 30           | 0,6              | 2,7     | 2,3         | 35,7                          |              |                  |
|                              | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77  | 50           | 4,9              | 5,7     | 4,8         | 64,1                          | ТТК №77      |                  |
|                              | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125  | 120          | 2,4              | 3,3     | 19          | 118,7                         | 125          | 2011             |
|                              | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398            | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3                          | 398          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                             | 410          | 10,8             | 12,2    | 59,3        | 377,8                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                             |              | 40,6             | 43      | 239,6       | 1457,6                        |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано

заведующей д/с 195  
Т.С. Нестерова

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждаю: 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 |                               |               |                  |
| Неделя 2<br>Вариант 6        |                                                                                    |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83                                                       | 150          | 6,1              | 3,4     | 26,8        | 163                           | ТТК №83       |                  |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                                                 | 150/7/3,5    | 0,1              | 0       | 7           | 29                            | 393           | 2011             |
|                              | БАТОН                                                                              | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131                           |               |                  |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                                                                  | 5            | 1,2              | 1,5     | 0           | 17,7                          | 7             | 2011             |
|                              |                                                                                    | 365          | 11,2             | 6,4     | 59,5        | 340,7                         |               |                  |
| Итого за завтрак             |                                                                                    |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                              |                                                                                    |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                              |                                                                                    | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368           | 2011             |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                                                        | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |               |                  |
| Итого за 2 завтрак           |                                                                                    |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                              |                                                                                    | 30           | 0,2              | 0       | 0,5         | 3,9                           |               |                  |
| Обед                         | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                                                                     |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                              | СУП С МАКАРОННЫМИ 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           | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                                   | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102                           |               |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                     | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5        | 59,2                          |               |                  |
|                              |                                                                                    | 540          | 15,3             | 12,9    | 69,2        | 463                           |               |                  |
| Итого за обед                |                                                                                    |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                              |                                                                                    |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| 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 |                  |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                                                 | 150/7/3,5    | 0,1              | 0       | 7           | 29                            | 393           | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                     | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |               |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                                                             | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467           | 2011             |
|                              |                                                                                    | 400          | 16               | 22,3    | 89,5        | 586,6                         |               |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                                                    |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                              |                                                                                    |              | 43,3             | 42,4    | 237,2       | 1481,5                        |               |                  |
| Всего за день:               |                                                                                    |              |                  |         |             |                               |               |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано

заведующий МОУ ЦР-195  
Т. Р. Нестерова



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 2<br>Вариант 7        |                                                                           |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | 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 (ПОРЦИЯМИ) №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                           |              |                  |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202                         | 150/15       | 4,1              | 4       | 10,4        | 94                            | ТТК №202     |                  |
|                              | МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №64/№354 | 130/20       | 13               | 7,4     | 28,4        | 251,1                         | ТТК №64, 354 | 2011             |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                                              | 150          | 0,1              | 0,1     | 17,4        | 71,8                          | 372          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                          | 35           | 2,3              | 0,3     | 14,8        | 71,4                          |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                            | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            |              |                  |
| Итого за обед                |                                                                           | 560          | 22,1             | 12      | 86,8        | 563,4                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65                                       | 50/30        | 6,6              | 7,8     | 15,2        | 143,9                         | ТТК №65      |                  |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                                                    | 130          | 2,7              | 4       | 18,4        | 123,9                         | 321          | 2011             |
|                              | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                                           | 180          | 2,7              | 2,3     | 14,0        | 87,6                          | 394          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                            | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                                           | 430          | 15,1             | 14,3    | 67,7        | 450,1                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                                                           |              | 49,8             | 37,3    | 203,9       | 1404,6                        |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано  
 заведующий МОУЗр 195  
 М.С. Нестерова

Утверждаю: ООО Алеко  
 Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 2<br>Вариант 8        |                                                                                    |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83                                                       | 150          | 6,1              | 3,4     | 26,8        | 163                           | ТТК №83       |                  |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                                                 | 150/7/3,5    | 0,1              | 0       | 7           | 29                            | 393           | 2011             |
|                              | БАТОН                                                                              | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131                           |               |                  |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                                                                  | 5            | 1,2              | 1,5     | 0           | 17,7                          | 7             | 2011             |
| Итого за завтрак             |                                                                                    | 365          | 11,2             | 6,4     | 59,5        | 340,7                         |               |                  |
| 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                         | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                                                                     | 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       |                  |
|                              | 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           | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                                                    | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102                           |               |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                     | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5        | 59,2                          |               |                  |
| Итого за обед                |                                                                                    | 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 |                  |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                                                 | 150/7/3,5    | 0,1              | 0       | 7           | 29                            | 393           | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                     | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |               |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                                                             | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467           | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                                                    | 400          | 16               | 22,3    | 89,5        | 586,5                         |               |                  |
| Всего за день:               |                                                                                    |              | 43,3             | 42,4    | 237,2       | 1481,5                        |               |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано

заведующий МОУ д/с - 195  
Т.С. Нестерова

Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.



# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 рецептов |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                              |                                                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| Неделя 2<br>Вариант 9        |                                                                          |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105                                         | 150          | 7                | 3,5     | 29,1        | 175,1                         | ТТК №105      |                  |
|                              | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400                                                    | 150          | 4,3              | 3,7     | 7           | 78,6                          | 400           | 2011             |
|                              | БАТОН                                                                    | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131                           |               |                  |
|                              |                                                                          | 350          | 15,1             | 8,7     | 61,8        | 384,7                         |               |                  |
| Итого за завтрак             |                                                                          |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                                        | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399           | 2011             |
|                              |                                                                          | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |               |                  |
| Итого за 2 завтрак           |                                                                          |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| 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        | 181,8                         | ТТК №68       |                  |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383                                   | 150          | 0,1              | 0       | 21,1        | 84,8                          | 383           | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                         | 40           | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          |               |                  |
|                              |                                                                          | 515          | 13,5             | 19,5    | 62,3        | 468,9                         |               |                  |
| Итого за обед                |                                                                          |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| 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 |                  |
|                              | КЕФИР №401                                                               | 180          | 5,1              | 4,4     | 7           | 92,5                          | 401           | 2011             |
|                              | БАТОН                                                                    | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |               |                  |
|                              |                                                                          | 400          | 24,3             | 17,9    | 57,1        | 562,9                         |               |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                                          |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Всего за день:               |                                                                          |              | 53,8             | 46,3    | 198,9       | 1491,6                        |               |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано

заведующий МОУ д/с 195  
Т.С. Нестерова

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждаю: 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 |                               |              |                  |
| Неделя 2<br>Вариант 10       |                                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | 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 МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                        | 150          | 2,6              | 2,3     | 11,2        | 76,2                          | 394          | 2011             |
|                              |                                                        | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |              |                  |
|                              | БАТОН                                                  | 350          | 14,3             | 14,6    | 40,6        | 397                           |              |                  |
| Итого за завтрак             |                                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              |                                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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                         | 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ                                       | 40           | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          |              |                  |
|                              |                                                        | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 540          | 21               | 15,9    | 66,2        | 494,6                         |              |                  |
| Итого за обед                |                                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              |                                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Уплотненный полдник          | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61            | 50           | 6,3              | 8,5     | 15,1        | 144,96                        | ТТК №61      |                  |
|                              | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166            | 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             |
|                              |                                                        | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 400          | 15,8             | 13,18   | 73,7        | 482,06                        |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Всего за день:               |                                                        |              | 52               | 43,88   | 198,2       | 1448,76                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_





# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 3<br>Вариант 11 |                                                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107                   | 150          | 3,5              | 3,9     | 12,3        | 100,8                         | ТТК №107     |                  |
|                        | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395                            | 150          | 2,3              | 1,8     | 11,4        | 71,3                          | 395          | 2011             |
|                        | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                                          | 5            | 1,2              | 1,5     | 0           | 17,7                          | 7            | 2011             |
|                        | БАТОН                                                      | 45           | 3,4              | 1,3     | 23,1        | 117,9                         |              |                  |
|                        |                                                            | 350          | 10,4             | 8,5     | 46,8        | 307,7                         |              |                  |
| Итого за завтрак       |                                                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 2 Завтрак              | ЯБЛОКИ, 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 СОЛЕННЫЕ                                          | 30           | 0,3              | 0       | 0,7         | 4,1                           |              |                  |
|                        | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87           | 150          | 2,1              | 2,3     | 11,7        | 75,8                          | ТТК №87      |                  |
|                        | МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №64          | 150          | 14,8             | 7,6     | 31,5        | 272,7                         | ТТК №64      |                  |
|                        | 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                          |              |                  |
|                        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                             | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
|                        | Итого за обед                                              | 520          | 20,1             | 10,3    | 79,5        | 511,2                         |              |                  |
| Уплотненный полдник    | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54              | 30           | 0,4              | 1,5     | 2,3         | 24,6                          | 54           | 2011             |
|                        | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 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 ЛИМОНОМ №393                                         | 180/10/7     | 0,2              | 0       | 10          | 41,7                          | 393          | 2011             |
|                        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                             | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
|                        | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                                     | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467          | 2011             |
|                        | Итого за Уплотненный полдник                               | 487          | 15               | 18      | 76,4        | 517,1                         |              |                  |
| Всего за день:         |                                                            |              | 46,2             | 37,3    | 234,6       | 1473                          |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано

заведующий МОУ д/с 195  
Т. С. Нестерова



Утверждаю: О.О. Алеко  
Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 3<br>Вариант 12       |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104         | 150          | 6,4              | 4,6     | 23,4        | 159,2                         | ТТК №104     |                  |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395             | 150          | 2,3              | 1,8     | 11,4        | 71,3                          | 395          | 2011             |
|                              | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2          | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         | 2            | 2011             |
|                              |                                             | 355          | 11               | 10,1    | 62,2        | 387,2                         |              |                  |
| Итого за завтрак             |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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             |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87 | 150          | 2,1              | 2,3     | 11,7        | 75,8                          | ТТК №87      |                  |
|                              | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                       | 130          | 10,9             | 15,9    | 36,5        | 291,9                         | ТТК №67      |                  |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383      | 150          | 0,1              | 0       | 21,1        | 84,8                          | 383          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                            | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |              |                  |
|                              |                                             | 520          | 17,9             | 20,5    | 100,4       | 617,5                         |              |                  |
|                              |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Итого за обед                |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Уплотненный                  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ            | 30           | 0,6              | 2,7     | 2,3         | 35,7                          |              |                  |
|                              | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77  | 50           | 4,9              | 5,7     | 4,8         | 64,1                          | ТТК №77      |                  |
|                              | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125  | 120          | 2,4              | 3,3     | 19          | 118,7                         | 125          | 2011             |
|                              | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398            | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3                          | 398          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            |              |                  |
|                              |                                             | 410          | 10,8             | 12,2    | 59,3        | 377,8                         |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Всего за день:               |                                             |              | 40,6             | 43      | 239,6       | 1457,6                        |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано

заведующий МОУ д/с № 195  
Т.В. Нестерова



Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 3<br>Вариант 13       |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105                            | 150          | 7                | 3,5     | 29,1        | 175,1                         | ТТК №105     |                  |
|                              | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                             | 160          | 2,8              | 2,4     | 9           | 81,3                          | 394          | 2011             |
|                              | БАТОН                                                       | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131                           |              |                  |
|                              |                                                             | 360          | 13,6             | 7,4     | 63,8        | 387,4                         |              |                  |
| Итого за завтрак             |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                           | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399          | 2011             |
|                              |                                                             | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |              |                  |
| Итого за 2 завтрак           |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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                         | 50/30        | 6,6              | 7,8     | 15,2        | 143,9                         | ТТК №65      |                  |
|                              | КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336                                        | 120          | 2,7              | 4,5     | 11,5        | 98,6                          | 336          | 2011             |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                              | 150          | 0                | 0       | 11,6        | 46,5                          | 376          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                            | 40           | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 590          | 15,9             | 14,7    | 77,6        | 494,7                         |              |                  |
| Итого за обед                |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Уплотненный полдник          | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74                                       | 50           | 6,5              | 8,2     | 2,1         | 72,7                          | ТТК №74      |                  |
|                              | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166                   | 120          | 3,1              | 3,1     | 31,8        | 171,1                         | 166          | 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                            |              |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473                                       | 50           | 4                | 3       | 29,6        | 160,9                         | 473          | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                             | 430          | 15,2             | 14,4    | 83          | 490,1                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                                             |              | 45,6             | 36,7    | 242,1       | 1447,3                        |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано

заведующий гр. ~ 195  
Т.С. Нестерова

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждаю: 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 |                               |              |                  |
| Неделя 3                     |                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Вариант 14                   |                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | 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 №392        | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                              | 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          | 2011             |
|                              |                                                              | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |              |                  |
| Итого за 2 завтрак           |                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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 ЛЕНИВЫЕ 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          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                             | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 505          | 12,3             | 13,8    | 54,7        | 402,3                         |              |                  |
|                              | Итого за обед                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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          | 2011             |
|                              | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398                             | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3                          | 398          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            |              |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                                       | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467          | 2011             |
|                              | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                                       | 450          | 19,4             | 18,6    | 104         | 646,9                         |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Всего за день:               |                                                              |              | 44,4             | 44,9    | 215,6       | 1 484,5                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано

заведующий д/с 195  
И. П. Нестерова

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

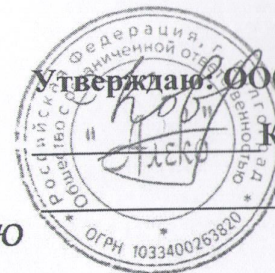
| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 3                     |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Вариант 15                   |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106  | 150          | 4,4              | 4,1     | 12,5        | 106,5                         | ТТК №106     |                  |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395             | 150          | 2,3              | 1,8     | 11,4        | 71,3                          | 395          | 2011             |
|                              | БАТОН                                       | 45           | 3,4              | 1,3     | 23,1        | 117,9                         |              |                  |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                           | 5            | 1,2              | 1,5     | 0           | 17,7                          | 7            | 2011             |
| Итого за завтрак             |                                             | 350          | 11,3             | 8,7     | 47          | 313,4                         |              |                  |
|                              |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                 | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368          | 2011             |
|                              |                                             | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |              |                  |
| Итого за 2 завтрак           |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Обед                         | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ            | 30           | 0,6              | 2,7     | 2,3         | 35,7                          |              |                  |
|                              | СУП С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44     | 150          | 1,8              | 1,8     | 10,1        | 64,2                          | ТТК №44      |                  |
|                              | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                       | 130          | 10,9             | 15,9    | 36,5        | 291,9                         | ТТК №67      |                  |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383      | 150          | 0,1              | 0       | 21,1        | 84,8                          | 383          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                            | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
| Итого за обед                |                                             | 500          | 16,2             | 20,7    | 88,2        | 563,4                         |              |                  |
|                              |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Уплотненный полдник          | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ 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             |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                          | 180/10/7     | 0,2              | 0       | 10          | 41,7                          | 393          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473                       | 50           | 4                | 3       | 29,6        | 160,9                         | 473          | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                             | 427          | 14               | 15,9    | 75,2        | 491,26                        |              |                  |
| Всего за день:               |                                             |              | 42,3             | 46,1    | 229,4       | 1459,26                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано

заведующий д/м 195  
Т.С. Нестерова



Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

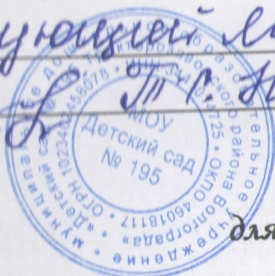
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 4<br>Вариант 16       |                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105                             | 150          | 7                | 3,5     | 29,1        | 175,1                         | ТТК №105     |                  |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395                              | 150          | 2,3              | 1,8     | 11,4        | 71,3                          | 395          | 2011             |
|                              | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2                           | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         | 2            | 2011             |
|                              | БАТОН                                                        | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 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          | 91,2                          |              |                  |
| Обед                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                              | 30           | 0,2              | 0       | 0,5         | 3,9                           |              |                  |
|                              | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ                                             | 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 полдник          | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74                                        | 50           | 6,5              | 8,2     | 2,1         | 72,7                          | ТТК №74      |                  |
|                              | ПЮРЕ 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                            |              |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                                       | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467          | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                              | 420          | 14,5             | 15,5    | 66,1        | 430,3                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                                              |              | 49               | 43,4    | 224,5       | 1465,8                        |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



заведующий МОУ № 195  
И. И. Нестерова



Ковалева А.В.



## Зима-Осень

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 рецептов |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                              |                                                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| Неделя 4<br>Вариант 17       |                                                                         |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Завтрак                      | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102                                 | 150          | 2,3              | 6,0     | 23,7        | 163,5                         | ТТК №102      |                  |
|                              | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                                              | 180          | 2,7              | 2,3     | 14,0        | 87,6                          | 394           | 2011             |
|                              | БАТОН                                                                   | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |               |                  |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                                                       | 5            | 1,2              | 1,5     | 0           | 17,7                          | 7             | 2011             |
|                              |                                                                         | 355          | 7,7              | 10,4    | 48,0        | 321,2                         |               |                  |
| Итого за завтрак             |                                                                         |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399                                            | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399           | 2011             |
|                              |                                                                         | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |               |                  |
| Итого за 2 завтрак           |                                                                         |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| 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         | 54,8                          | 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 №383                                  | 150          | 0,1              | 0       | 21,1        | 84,8                          | 383           | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                        | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |               |                  |
|                              |                                                                         | 545          | 15,4             | 19,3    | 79,4        | 530,2                         |               |                  |
|                              | Итого за обед                                                           |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| 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 |                  |
|                              | КЕФИР №401                                                              | 180          | 5,1              | 4,4     | 7           | 92,5                          | 401           | 2011             |
|                              | БАТОН                                                                   | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |               |                  |
|                              |                                                                         | 400          | 24,4             | 18,8    | 55          | 563,1                         |               |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                                         |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Всего за день:               |                                                                         |              | 48,4             | 48,7    | 200,1       | 1489,6                        |               |                  |

Повар \_\_\_\_\_



заведующий МОУ гл. 195  
П. П. Нестерова



Ковалева А.В.



## Зима-Осень

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 рецептов |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                      |                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| <b>Неделя 4</b><br><b>Вариант 18</b> |                                                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                       | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104                   | 150          | 6,4              | 4,6     | 23,4        | 159,2                         | ТТК №104     |                  |
|                                      | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                                      | БАТОН                                                 | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |              |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>              |                                                       | 380          | 9,5              | 5,8     | 53,8        | 303,4                         |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                     | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                           | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368          | 2011             |
|                                      | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                     | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399          | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>            |                                                       | 380          | 1,7              | 1,0     | 36,7        | 166,3                         |              |                  |
| <b>Обед</b>                          | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                                   | 30           | 0,4              | 1,9     | 2,5         | 29,5                          | 33           | 2011             |
|                                      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87           | 150          | 2,1              | 2,3     | 11,7        | 75,8                          | ТТК №87      |                  |
|                                      | 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                                      | 40           | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          |              |                  |
|                                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                        | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                 |                                                       | 520          | 17,6             | 20,7    | 94,8        | 596,6                         |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>           | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65                   | 50/30        | 6,6              | 7,8     | 15,2        | 143,9                         | ТТК №65      |                  |
|                                      | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344                         | 110          | 2                | 4,3     | 10,8        | 97,7                          | 344          | 2011             |
|                                      | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                    | 180/10/7     | 0,2              | 0       | 10          | 41,7                          | 393          | 2011             |
|                                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                        | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5        | 59,2                          |              |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>  |                                                       | 412          | 10,7             | 12,3    | 48,5        | 342,5                         |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>                |                                                       |              | 39,5             | 39,8    | 233,8       | 1 408,8                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

заведующий МОУ ДО 195  
Т.С. Нестерова

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 4                     |                                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Вариант 19                   |                                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | 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 МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                        | 150          | 2,6              | 2,3     | 11,2        | 76,2                          | 394          | 2011             |
|                              | БАТОН                                                  | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |              |                  |
| Итого за завтрак             |                                                        | 350          | 14,3             | 14,6    | 40,6        | 397                           |              |                  |
| 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                         | 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ                                       | 40           | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          |              |                  |
| Итого за обед                |                                                        | 520          | 19,5             | 15,8    | 56,5        | 448,6                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61            | 50           | 6,3              | 8,5     | 15,1        | 144,96                        | ТТК №61      |                  |
|                              | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166            | 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                          |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                        | 400          | 15,8             | 13,18   | 73,7        | 482,06                        |              |                  |
| Всего за день:               |                                                        |              | 50,5             | 43,78   | 188,5       | 1402,76                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



заведующий МОУ г.г. 195  
Д.С. Нестерова

Ковалева А.В.

## Зима-Осень

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 4<br>Вариант 20       |                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105                             | 150          | 7                | 3,5     | 29,1        | 175,1                         | ТТК №105     |                  |
|                              | КОФЕЙНЫЙ 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 (ПОРЦИЯМИ) №7                                            | 5            | 1,2              | 1,5     | 0           | 17,7                          | 7            | 2011             |
| Итого за завтрак             |                                                              | 355          | 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          | 91,2                          |              |                  |
| Обед                         | ИКРА 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 РУБЛЕННЫЕ ТТК №61                  | 50           | 6,3              | 8,5     | 15,1        | 144,96                        | ТТК №61      |                  |
|                              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205                    | 110          | 4,1              | 4,4     | 26,3        | 166,1                         | 205          | 2011             |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383                       | 150          | 0,1              | 0       | 21,1        | 84,8                          | 383          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                             | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5        | 59,2                          |              |                  |
| Итого за обед                |                                                              | 535          | 15,8             | 19      | 92,9        | 593,96                        |              |                  |
| Уплотненный полдник          | ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ                                             | 40           | 0,4              | 0       | 0,9         | 5,5                           |              |                  |
|                              | ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 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             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
|                              | ПЕЧЕНЬЕ                                                      | 20           | 1,5              | 2       | 14,9        | 83,4                          |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                              | 400          | 12               | 11,8    | 51,2        | 375,7                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                                              |              | 42,2             | 39,7    | 225         | 1434,56                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано

заведующий МБОУ № 195  
И. П. Нестерова

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 4<br>Вариант 20       |                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105                             | 150          | 7                | 3,5     | 29,1        | 175,1                         | ТТК №105     |                  |
|                              | КОФЕЙНЫЙ 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 (ПОРЦИЯМИ) №7                                            | 5            | 1,2              | 1,5     | 0           | 17,7                          | 7            | 2011             |
| Итого за завтрак             |                                                              | 355          | 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          | 91,2                          |              |                  |
|                              |                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Обед                         | ИКРА 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 РУБЛЕННЫЕ ТТК №61                  | 50           | 6,3              | 8,5     | 15,1        | 144,96                        | ТТК №61      |                  |
|                              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205                    | 110          | 4,1              | 4,4     | 26,3        | 166,1                         | 205          | 2011             |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383                       | 150          | 0,1              | 0       | 21,1        | 84,8                          | 383          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                             | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5        | 59,2                          |              |                  |
|                              | Итого за обед                                                |              | 535              | 15,8    | 19          | 92,9                          | 593,96       |                  |
|                              |                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Уплотненный полдник          | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                                            | 40           | 0,4              | 0       | 0,9         | 5,5                           |              |                  |
|                              | ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 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             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
|                              | ПЕЧЕНЬЕ                                                      | 20           | 1,5              | 2       | 14,9        | 83,4                          |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                              | 400          | 12               | 11,8    | 51,2        | 375,7                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                                              |              | 42,2             | 39,7    | 225         | 1434,56                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_