

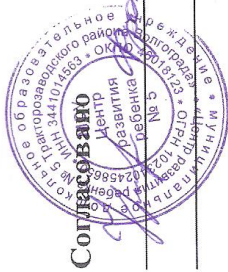
**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

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

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                              |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Неделя 1</b>              |  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| <b>Вариант 1</b>             |  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ)                 | 180          | 4,3              | 4,4     | 15,0        | 131,6                         | ТТК №107    | 2011             |
|                              | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                       | 200          | 3,0              | 2,5     | 15,6        | 97,3                          | 394         |                  |
|                              | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                               | 30/10        | 2,4              | 7,5     | 15,2        | 145,8                         | 1           |                  |
| Итого за завтрак             |  | 420          | 9,7              | 14,4    | 45,8        | 374,7                         |             |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                     | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399         | 2011             |
|                              | Итого за 2 завтрак                               | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |             |                  |
| Обед                         | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                    | 50*          | 0,8              | 2,4     | 4,5         | 44,1                          | 20          | 2011             |
|                              | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ    | 180          | 2,7              | 2,1     | 14,5        | 89,2                          | ТТК №88     |                  |
|                              | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                              | 150          | 17,8             | 16,7    | 15,6        | 287,3                         | ТТК №675    |                  |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                        | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 376         |                  |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                  | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |             |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |             |                  |
|                              | Итого за обед                                    |              | 650              | 27,7    | 21,8        | 85,9                          | 673,1       |                  |
| Уплотненный полдник          | ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                       | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №65     | 2011             |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                | 130          | 2,7              | 3,9     | 18,5        | 124,4                         | 321         |                  |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392         |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |             |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                | 50           | 4,1              | 3,9     | 26,9        | 167,3                         | 467         |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |  | 530          | 21,0             | 20,5    | 93,3        | 654,8                         |             |                  |
| Всего за день:               |  | 59,4         | 56,9             | 265,8   | 1 802,4     |                               |             |                  |

Повар \_\_\_\_\_



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

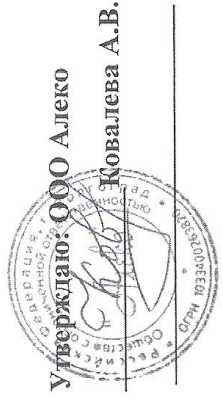
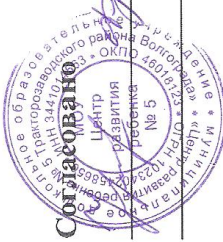
*Зима-Осень*

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

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                              |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Неделя 1</b>              |  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| <b>Вариант 2</b>             |  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)                             | 180/5        | 7,8              | 5,5     | 28,5        | 195,7                         | ТТК №104    | 2011             |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ       | 150/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392         | 2011             |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ)   | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7           | 2011             |
| Итого за завтрак             | БАТОН  | 25           | 1,9              | 0,7     | 12,9        | 65,5                          |             |                  |
|                              |  | 420          | 12,1             | 9,2     | 51,2        | 337,0                         |             |                  |
| <b>2 Завтрак</b>             |  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Итого за 2 завтрак           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                 | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368         | 2011             |
|                              | СОК ЯБЛОЧНЫЙ   | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399         | 2011             |
|                              |  | 400          | 1,8              | 1,0     | 38,6        | 174,6                         |             |                  |
| <b>Обед</b>                  |  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Итого за обед                | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ  | 50           | 0,7              | 2,9     | 4,1         | 45,6                          | 33          | 2011             |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 4,7              | 3,9     | 13,6        | 110,3                         | ТТК №43     |                  |
|                              | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ  | 150          | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         | ТТК №67     | 2011             |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372         |                  |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ  | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                          |             |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |             |                  |
|                              |  | 610          | 37,9             | 38,5    | 85,8        | 848,2                         |             |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>   |  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Итого за Уплотненный полдник | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ  | 70           | 11,8             | 6,6     | 3,1         | 122,6                         | ТТК №74     | 2011             |
|                              | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                  | 150          | 2,9              | 4,1     | 23,8        | 148,3                         | 125         | 2011             |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ  | 180/107      | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393         | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |             |                  |
| Итого за Уплотненный полдник | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ                                     | 20           | 1,5              | 2,0     | 14,9        | 83,4                          |             |                  |
|                              |  | 487          | 20,2             | 13,0    | 76,9        | 514,4                         |             |                  |
| Всего за день:               |  |              | 72,0             | 61,7    | 252,5       | 1 874,2                       |             |                  |

Повар





Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

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

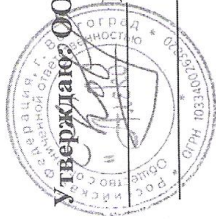
| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры  | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| <b>Неделя 1</b><br><b>Вариант 3</b> | ЗАВТРАК   | 180          | 7,3              | 4,2     | 31,4        | 181,3                         | ТТК №83      | 2011             |
|                                     |   | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          |                  |
|                                     |   | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |              |                  |
|                                     |   | 64           | 5,5              | 5,0     | 68,6        | 88,6                          | 213          |                  |
| Итого за завтрак                    |   | 445          | 14,4             | 9,8     | 51,8        | 351,7                         |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ   | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399          | 2011             |
|                                     |   | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |              |                  |
| Итого за 2 завтрак                  |   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Обед</b>                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ<br>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ<br>ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)<br>ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ        | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |              | ТТК №28          |
|                                     |   | 180/10       | 1,7              | 5,1     | 9,2         | 85,5                          | ТТК №79      |                  |
|                                     |   | 150          | 10,0             | 6,8     | 25,3        | 215,8                         | 393          |                  |
|                                     |   | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          |              |                  |
|                                     |   | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |
|                                     |   | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                  |
|                                     |   | 647          | 16,4             | 12,5    | 72,1        | 487,1                         |              |                  |
| Итого за обед                       |   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)<br>КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ<br>КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)<br>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>БУЛОЧКА ВЕСНУШКА | 60           | 1,0              | 1,9     | 6,2         | 47,8                          | 324          | 2011             |
|                                     |   | 70/30        | 12,0             | 16,4    | 12,7        | 257,0                         | ТТК №61, 354 |                  |
|                                     |   | 130          | 7,0              | 4,8     | 32,0        | 208,5                         | 166          |                  |
|                                     |   | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          |                  |
|                                     |   | 60           | 4,4              | 0,4     | 29,2        | 137,8                         |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник        |   | 50           | 4,0              | 3,0     | 29,6        | 160,9                         | 473          | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник        |   | 580          | 28,5             | 26,6    | 130,6       | 888,0                         |              |                  |
| Всего за день:                      |   |              | 60,3             | 49,1    | 274,1       | 1 820,2                       |              |                  |

Повар



Составлено

Ирина Александровна Иванова



Утверждено

Александровна Иванова

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |            |                  |
| <b>Неделя 1</b>                     |   |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>Вариант 4</b>                    |   |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                      |   |              |                  |             |              |                               |            |                  |
|                                     | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)                           | 180          | 5,3              | 4,8         | 15,1         | 125,3                         | ТТК №106   | 2011             |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ   | 180/107      | 0,2              | 0,0         | 41,7         | 41,7                          | 393        | 2011             |
|                                     | БУТЕРБРОД С СЫРОМ   | 40/5/15      | 6,4              | 8,1         | 19,5         | 182,3                         | 3          | 2011             |
|                                     | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                      | 200          | 0,8              | 0,8         | 91,2         | 91,2                          | 368        | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>637</b>   | <b>12,7</b>      | <b>13,7</b> | <b>63,6</b>  | <b>440,5</b>                  |            |                  |
| <b>2. Завтрак</b>                   |   |              |                  |             |              |                               |            |                  |
|                                     | СОК ЯБЛОЧНЫЙ  | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 399        | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |   | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |            |                  |
| <b>Обед</b>                         |   |              |                  |             |              |                               |            |                  |
|                                     | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ   | 60           | 0,7              | 0,0         | 1,4          | 8,1                           |            |                  |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 4,7              | 3,9         | 13,6         | 110,3                         | ТТК №43    | 2011             |
|                                     | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                                 | 70/30        | 10,3             | 12,4        | 11,0         | 205,3                         | ТТК №65    | 2011             |
|                                     | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                        | 130          | 4,9              | 4,4         | 31,1         | 188,4                         | 205        | 2011             |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ                                  | 200          | 0,0              | 0,0         | 15,5         | 61,9                          | 376        | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ  | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          |            |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46,0                          |            |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>730</b>   | <b>24,7</b>      | <b>21,2</b> | <b>99,3</b>  | <b>701,6</b>                  |            |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          |   |              |                  |             |              |                               |            |                  |
|                                     | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                                  | 70           | 11,5             | 11,6        | 11,5         | 197,9                         | ТТК №62    | 2011             |
|                                     | ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ   | 130          | 2,7              | 3,9         | 18,5         | 124,4                         | 321        | 2011             |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ            | 190/10       | 0,1              | 0,0         | 9,8          | 39,4                          | 392        | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         |            |                  |
|                                     | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА  | 50           | 4,0              | 3,0         | 29,6         | 160,9                         | 473        | 2011             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>500</b>   | <b>22,1</b>      | <b>18,8</b> | <b>94,5</b>  | <b>641,0</b>                  |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>60,5</b>      | <b>53,9</b> | <b>277,0</b> | <b>1 866,5</b>                |            |                  |

Повар





Утверждено: 000 Алеко  
Ковалева А.В.

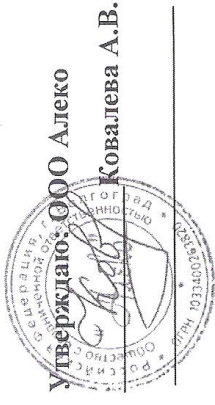
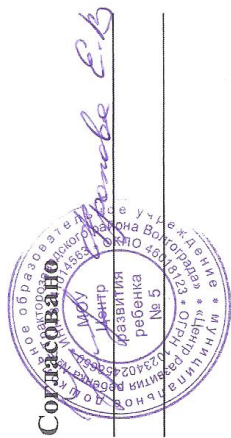
**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

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

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                              |                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
| <b>Неделя 1</b>              |                                       |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| <b>Вариант 5</b>             |                                       |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)            | 180          | 7,8              | 5,5     | 29,0        | 197,6                         | ТТК №104   | 2011             |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ            | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         | 395        | 2011             |
|                              | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ       | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 166,7                         | 2          | 2011             |
| Итого за завтрак             |                                       | 435          | 13,2             | 11,6    | 73,5        | 467,4                         |            |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                          | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399        | 2011             |
| Итого за 2 завтрак           |                                       | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |            |                  |
| Обед                         | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ           | 50           | 0,8              | 2,4     | 4,5         | 44,1                          | 44,1       | 20               |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ   | 180          | 2,3              | 2,1     | 13,9        | 85,2                          | ТТК №87    | 2011             |
|                              | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                         | 150          | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         | ТТК №67    | 2011             |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ     | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         | 383        | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЕВАННЫЙ                       | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |            |                  |
| Итого за обед                |                                       | 610          | 35,4             | 36,1    | 90,1        | 833,0                         |            |                  |
| Уплотненный полдник          | ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ      | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |            |                  |
|                              | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 70           | 9,5              | 6,9     | 6,8         | 135,8                         | ТТК №77    | 2011             |
|                              | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130          | 2,5              | 3,5     | 20,6        | 128,3                         | 125        | 2011             |
|                              | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА           | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3                          | 398        | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |            |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                       | 470          | 16,7             | 15,4    | 69,5        | 506,6                         |            |                  |
| Всего за день:               |                                       |              | 66,3             | 63,3    | 252,7       | 1 880,4                       |            |                  |

Повар \_\_\_\_\_



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

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

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |             |
|------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|------------------|-------------|
|                              |   |              | Белки, г         | Жиры, г |                               |             |                  | Углеводы, г |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)  | 180          | 7,3              | 4,2     | 31,4                          | ТТК №63     | 2011             |             |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ   | 180/107      | 0,2              | 0,0     | 10,0                          | 393         |                  |             |
|                              | БАТОН   | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4                          | 78,6        |                  |             |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ)  | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0                           | 36,4        |                  | 7           |
| Итого за завтрак             |   | 417          | 12,1             | 8,1     | 56,8                          | 348,0       |                  |             |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)  | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0                          | 91,2        | 368              | 2011        |
|                              | Итого за 2 завтрак  | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0                          | 91,2        |                  |             |
| Обед                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ   | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9                           | 6,5         |                  |             |
|                              | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ                 | 180          | 2,7              | 2,1     | 14,5                          | 89,2        | ТТК №68          |             |
|                              | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ   | 140/50       | 13,2             | 13,1    | 13,4                          | 234,4       | ТТК №75          |             |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ   | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5                          | 61,9        | 376              | 2011        |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ  | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2                          | 102,0       |                  |             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1                          | 118,4       |                  |             |
| Итого за обед                |   | 720          | 23,4             | 16,0    | 90,6                          | 612,4       |                  |             |
| Уплотненный полдник          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/50       | 19,1             | 18,1    | 39,7                          | 404,3       | ТТК №152, 477    |             |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ   | 180/107      | 0,2              | 0,0     | 10,0                          | 41,7        | 393              | 2011        |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7                           | 46,0        |                  |             |
|                              | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ   | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9                          | 167,3       | 467              | 2011        |
| Итого за Уплотненный полдник |   | 467          | 24,9             | 22,1    | 88,3                          | 659,3       |                  |             |
| Всего за день:               |   | 612          | 47,0             | 254,7   | 1 810,9                       |             |                  |             |

Повер



Утверждено ООО Алко  
Ковалева А.В.

Согласовано  
МОУ «Центр развития ребенка № 5»  
Детское образовательное учреждение «Центр развития ребенка № 5»  
Муниципального района Боготольского городского округа Свердловской области

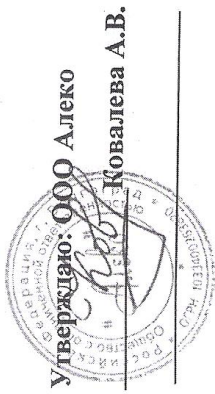
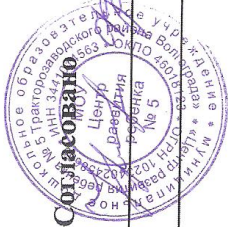
**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры  | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| <b>Неделя 2</b>                     |   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Вариант 7</b>                    |   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | Икра кабачковая консервированная                            | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |              |                  |
|                                     | Омлет натуральный   | 150          | 15,3             | 18,9    | 2,9         | 249,4                         | ТТК №72      |                  |
|                                     | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом            | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                                     | Батон   | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 76,6                          |              |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | 430          | 18,7             | 24,3    | 32,0        | 426,9                         |              |                  |
|                                     | Сок яблочно-абрикосовый                                     | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399          | 2011             |
| <b>2. Завтрак</b>                   |   | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |              |                  |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Обед</b>                         | Помидоры соленные   | 50           | 0,6              | 0,0     | 1,2         | 6,8                           |              |                  |
|                                     | Суп картофельный с мясными фрикадельками                    | 180/25       | 6,6              | 6,3     | 12,8        | 134,6                         | ТТК №202     |                  |
|                                     | Макаронник с мясом или печенью (говядина) с соусом томатным | 150/30       | 15,2             | 9,0     | 33,5        | 297,2                         | ТТК №64, 348 | 2011             |
|                                     | Компот из свежих плодов                                     | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          | 2011             |
|                                     | Хлеб пеклеваный   | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |   | 655          | 25,1             | 15,8    | 85,4        | 606,2                         |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | Тфтели с соусом (говядина)                                  | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №65      |                  |
|                                     | Пюре картофельное   | 150          | 3,1              | 4,6     | 21,2        | 143,4                         | 321          | 2011             |
|                                     | Чай с молоком или сливками                                  | 200          | 3,0              | 2,5     | 15,6        | 97,3                          | 394          | 2011             |
|                                     | Хлеб пшеничный  | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            |              |                  |
|                                     | Булочка вешушка   | 50           | 4,0              | 3,0     | 29,6        | 160,9                         | 473          | 2011             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | 530          | 22,7             | 22,7    | 92,5        | 677,9                         |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | 67,5             | 63,0    | 229,5       | 1 794,4                       |              |                  |

Повар



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

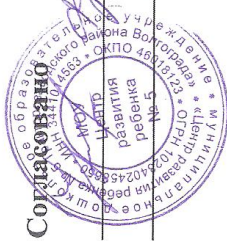
Зима-Осень

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

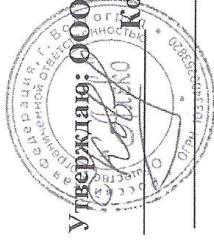
| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры   | Сборник рецептов |
|------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                              |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>               | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)  | 180          | 7,3              | 4,2     | 31,4        | 191,3                         | ТТК №83       | 2011             |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ   | 180/107      | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393           |                  |
|                              | БАТОН   | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |               |                  |
|                              | СЫР (ПОРЦИЙНИ)  | 10           | 3,0              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7             |                  |
|                              | Итого за завтрак  | 417          | 12,1             | 8,1     | 56,8        | 348,0                         |               |                  |
| <b>2 завтрак</b>             | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)  | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368           | 2011             |
|                              | Итого за 2 завтрак  | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |               |                  |
| <b>Обед</b>                  | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ   | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |               | ТТК №88          |
|                              | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ                | 180          | 2,7              | 2,1     | 14,5        | 89,2                          |               |                  |
|                              | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ   | 140/60       | 13,2             | 13,1    | 13,4        | 234,4                         | ТТК №75       |                  |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ   | 200          | 0,0              | 0,0     | 16,5        | 61,9                          | 376           |                  |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ  | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |               |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |               |                  |
|                              | Итого за обед   | 720          | 23,4             | 16,0    | 90,6        | 612,4                         |               |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>   | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/60       | 19,1             | 18,1    | 39,7        | 404,3                         | ТТК №152, 477 | 2011             |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ   | 180/107      | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393           |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |               |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ   | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 187,3                         | 467           |                  |
| Итого за Уплотненный полдник | 467   | 24,9         | 22,1             | 88,3    | 659,3       |                               | 2011          |                  |
| Всего за день:               |   | 61,2         | 47,0             | 254,7   | 1 810,9     |                               |               |                  |

Повар \_\_\_\_\_





Согласовано  
 \_\_\_\_\_  
 Руководитель центра  
 Е.В.



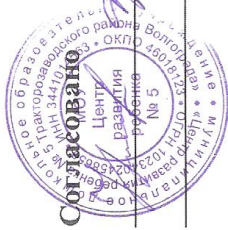
Утверждаю: ООО Алеко  
 \_\_\_\_\_  
 Ковалева А.В.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

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

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры  | Сборник рецептур |
|------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                              |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| <b>Неделя 2</b>              |  |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| <b>Вариант 9</b>             |  |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)  | 180          | 8,3              | 4,2     | 35,7        | 213,4                         | ТТК №105      |                  |
|                              | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ   | 180          | 5,0              | 4,4     | 8,3         | 94,3                          | 400           | 2011             |
|                              | БАТОН  | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |               |                  |
| Итого за завтрак             | СЫР (ПОРЦИЯМИ)   | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 38,4                          | 7             | 2011             |
|                              |  | 400          | 17,9             | 12,5    | 59,4        | 422,7                         |               |                  |
|                              |  |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ   | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399           | 2011             |
| Итого за 2 завтрак           |  | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |               |                  |
| <b>Обед</b>                  |  |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Итого за обед                | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ  | 50           | 0,7              | 2,9     | 4,1         | 45,6                          | 33            | 2011             |
|                              | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/10       | 1,7              | 5,1     | 9,2         | 95,5                          | ТТК №28       |                  |
|                              | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ                                      | 150          | 19,6             | 11,4    | 16,9        | 243,0                         | ТТК №68       | 2011             |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                                | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         | 383           |                  |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ  | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |               |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |               |                  |
| Итого за обед                |  | 640          | 26,9             | 19,9    | 86,8        | 634,7                         |               |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>   |  |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Итого за Уплотненный полдник | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ         | 150/50       | 27,7             | 19,9    | 31,4        | 429,7                         | ТТК №151, 477 |                  |
|                              | КЕФИР  | 200          | 5,6              | 4,9     | 7,8         | 102,8                         | 401           | 2011             |
|                              | БАТОН  | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131,0                         |               |                  |
| Всего за день:               |  | 450          | 37,1             | 26,3    | 64,9        | 663,5                         |               |                  |
| Повар                        |  |              | 82,9             | 58,9    | 230,7       | 1 804,3                       |               |                  |



Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

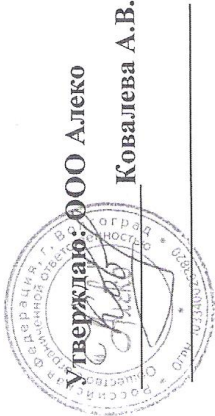
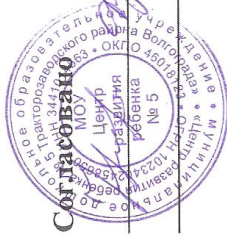
Зима-Осень

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Неделя 2</b>                     |  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| <b>Вариант 10</b>                   |  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                 | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |             |                  |
|                                     | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                | 150          | 15,3             | 18,9    | 2,9         | 249,4                         | ТТК №72     |                  |
|                                     | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                       | 200          | 3,0              | 2,5     | 15,6        | 97,3                          | 394         | 2011             |
|                                     | БАТОН  | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |             |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                                     |  | 430          | 21,6             | 26,8    | 37,8        | 484,8                         |             |                  |
| <b>2. Завтрак</b>                   | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ                          | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399         | 2011             |
|                                     | <b>Итого за 2 завтрак</b>                        | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |             |                  |
| <b>Обед</b>                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                  | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |             |                  |
|                                     | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ   | 180          | 2,7              | 2,0     | 15,2        | 90,0                          | ТТК №88     |                  |
|                                     | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ                | 150          | 14,4             | 13,6    | 14,7        | 241,5                         | ТТК №66     |                  |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                        | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          | 376         | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                 | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |             |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |             |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                                     |  | 670          | 23,9             | 16,4    | 86,4        | 599,9                         |             |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ              | 70           | 11,6             | 15,2    | 11,0        | 234,5                         | ТТК №61     |                  |
|                                     | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)           | 150          | 8,1              | 5,6     | 36,9        | 234,4                         | 166         | 2011             |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392         | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |             |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                                     |  | 450          | 22,1             | 21,0    | 72,8        | 579,3                         |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                                     |  | 568,6        | 64,4             | 213,6   | 1 807,4     |                               |             |                  |

Повар





Утверждаю: ООО Алеско  
Ковалева А.В.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

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

| Прием пищи                 | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур   | Сборник рецептур |
|----------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                            |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| <b>Неделя 3</b>            |   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Вариант 11</b>          |   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>             |   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                            | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)                           | 180          | 4,3              | 4,4     | 15,0        | 131,6                         | ТТК №107     | 2011             |
|                            | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                | 180          | 2,8              | 2,2     | 15,4        | 92,9                          | 395          | 2011             |
|                            | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ  | 35/10        | 2,8              | 7,5     | 17,7        | 157,7                         | 1            | 2011             |
|                            | <b>Итого за завтрак</b>                                   | 405          | 9,9              | 14,1    | 48,1        | 382,2                         |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>           |   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                            | ЯБЛОКИ, ФАШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ                               | 110          | 0,7              | 0,5     | 31,9        | 137,0                         | 388          | 2011             |
|                            | <b>Итого за 2 завтрак</b>                                 | 110          | 0,7              | 0,5     | 31,9        | 137,0                         |              |                  |
| <b>Обед</b>                |   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                            | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ   | 50           | 0,6              | 0,0     | 1,2         | 6,8                           |              |                  |
|                            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ                  | 180          | 2,4              | 2,1     | 13,9        | 85,7                          | ТТК №87      |                  |
|                            | МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (свежина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 150/30       | 15,2             | 9,0     | 33,5        | 297,2                         | ТТК №64, 348 | 2011             |
|                            | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                   | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          | 2011             |
|                            | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ  | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |              |                  |
|                            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |              |                  |
|                            | <b>Итого за обед</b>                                      | 670          | 23,9             | 11,8    | 105,8       | 648,7                         |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b> |   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                            | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)                 | 50           | 1,1              | 2,4     | 5,6         | 49,9                          | 54           | 2011             |
|                            | КОТЛЕТА РУБЕЛЬНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ   | 70/50        | 12,4             | 13,5    | 15,1        | 238,4                         | ТТК №62, 355 | 2011             |
|                            | ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ   | 150          | 3,1              | 4,6     | 21,4        | 143,9                         | 321          | 2011             |
|                            | ЧАЙ С ЛИМОНОМ   | 180/107      | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393          | 2011             |
|                            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 35           | 2,7              | 0,2     | 17,6        | 82,9                          |              |                  |
|                            | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ   | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467          | 2011             |
|                            | <b>Итого за Уплотненный полдник</b>                       | 602          | 23,6             | 24,6    | 96,6        | 724,1                         |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>      |   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                            |   |              | 58,1             | 51,0    | 284,4       | 1 892,0                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.

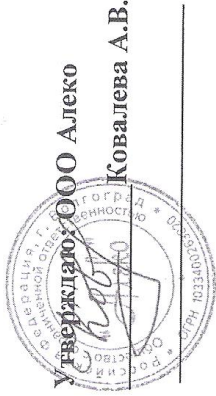
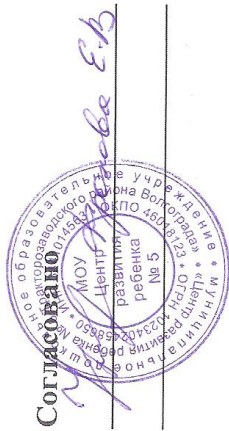
**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**

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

| Прием пищи                           | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции                    | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|---|---------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                      |   |                                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Неделя 3</b><br><b>Вариант 12</b> | <b>Завтрак</b>  | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)      | 7,8              | 5,5     | 29,0        | 197,6                         | ТТК №104    | 2011             |
|                                      |   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ      | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         | 395         |                  |
|                                      |   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         | 2           |                  |
|                                      |   | <b>Итого за завтрак</b>         | 13,2             | 11,6    | 73,5        | 457,4                         |             |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                     | СОК ЯБЛОЧНЫЙ  | 200                             | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399         | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>            |   | 200                             | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |             |                  |
| <b>Обед</b>                          | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ<br>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ<br>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ<br>КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ<br>ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                      | 50                              | 0,8              | 2,4     | 4,5         | 44,1                          | 20          | 2011             |
|                                      |   | 180                             | 2,3              | 2,1     | 13,9        | 85,2                          | ТТК №87     |                  |
|                                      |   | 150                             | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         | ТТК №67     |                  |
|                                      |   | 180                             | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         | 383         |                  |
|                                      |   | 50                              | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |             |                  |
| <b>Итого за обед</b>                 |   | 610                             | 35,4             | 36,1    | 90,1        | 833,0                         |             |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>           | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ<br>КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ<br>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ<br>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50                              | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |             | 2011             |
|                                      |   | 70                              | 9,5              | 6,9     | 6,8         | 135,8                         | ТТК №77     |                  |
|                                      |   | 130                             | 2,5              | 3,5     | 20,6        | 128,3                         | 125         |                  |
|                                      |   | 180                             | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3                          | 398         |                  |
|                                      |   | 40                              | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |             |                  |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b>  |   | 470                             | 16,7             | 15,4    | 69,5        | 506,6                         |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                |   |                                 | 66,3             | 63,3    | 252,7       | 1 880,4                       |             |                  |

Повар \_\_\_\_\_





**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

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

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                              |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
| <b>Неделя 3</b>              |  |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| <b>Вариант 13</b>            |  |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                              | 180          | 8,3              | 4,2     | 35,7        | 213,4                         | ТТК №105   |                  |
|                              | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                           | 180          | 2,7              | 2,3     | 14,0        | 87,6                          | 394        | 2011             |
|                              | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ                      | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         | 2          | 2011             |
| Итого за завтрак             |  | 415          | 13,3             | 10,2    | 77,1        | 457,7                         |            |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ   | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399        | 2011             |
| Итого за 2 завтрак           |  | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |            |                  |
| <b>Обед</b>                  |  |              |                  |         |             |                               |            |                  |
|                              | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                      | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |            |                  |
|                              | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,7              | 2,1     | 14,5        | 89,2                          | ТТК №88    |                  |
|                              | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                          | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №65    |                  |
|                              | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                      | 130          | 2,9              | 4,9     | 12,5        | 106,9                         | 336        | 2011             |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                            | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 376        | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                     | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |            |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |            |                  |
| Итого за обед                |  | 720          | 21,9             | 20,1    | 89,2        | 636,7                         |            |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>   |  |              |                  |         |             |                               |            |                  |
|                              | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ  | 70           | 11,8             | 6,6     | 3,1         | 122,6                         | ТТК №74    |                  |
|                              | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)                 | 150          | 3,9              | 3,9     | 39,7        | 214,1                         | 166        | 2011             |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, БАВЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ     | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392        | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |            |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                                     | 50           | 4,0              | 3,0     | 29,6        | 160,9                         | 473        | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |  | 500          | 22,1             | 13,7    | 97,3        | 608,0                         |            |                  |
| Всего за день:               |  | 58,3         | 44,2             | 283,2   | 1 785,8     |                               |            |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано

*С.К. Ковалева*



Утверждено

ООО Алеко  
Ковалева А.В.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

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

| Прием пищи                 | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                            |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Неделя 3</b>            |  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>Вариант 14</b>          |  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>             |  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
|                            | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                     | 50           | 1,0              | 4,5         | 3,9          | 59,5                          |             |                  |
|                            | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                    | 150          | 15,3             | 18,9        | 2,9          | 249,4                         | ТТК №72     |                  |
|                            | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ     | 190/10       | 0,1              | 0,0         | 9,8          | 39,4                          | 392         | 2011             |
|                            | БАТОН  | 20           | 1,5              | 0,6         | 10,3         | 52,4                          |             |                  |
|                            | <b>Итого за завтрак</b>                              | <b>420</b>   | <b>17,9</b>      | <b>24,0</b> | <b>26,9</b>  | <b>400,7</b>                  |             |                  |
| <b>2 Завтрак</b>           |  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
|                            | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ                              | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 399         | 2011             |
|                            | <b>Итого за 2 завтрак</b>                            | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |             |                  |
| <b>Обед</b>                |  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
|                            | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                                    | 50           | 0,6              | 0,0         | 1,2          | 6,8                           |             |                  |
|                            | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,0              | 3,7         | 8,8          | 78,5                          | ТТК №28     |                  |
|                            | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                      | 140/30       | 12,8             | 12,3        | 12,0         | 217,4                         | ТТК №75     |                  |
|                            | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                              | 180          | 0,1              | 0,1         | 20,9         | 86,0                          | 372         | 2011             |
|                            | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                      | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          |             |                  |
|                            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46,0                          |             |                  |
|                            | <b>Итого за обед</b>                                 | <b>640</b>   | <b>19,6</b>      | <b>16,6</b> | <b>69,6</b>  | <b>516,3</b>                  |             |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b> |  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
|                            | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60               | 70/30        | 11,5             | 13,1        | 8,3          | 203,3                         | ТТК №60     |                  |
|                            | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ                                   | 130          | 4,9              | 4,4         | 31,1         | 188,4                         | 205         | 2011             |
|                            | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                          | 180          | 0,6              | 0,3         | 18,1         | 88,3                          | 388         | 2011             |
|                            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71,0                          |             |                  |
|                            | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                    | 50           | 4,1              | 3,9         | 28,9         | 167,3                         | 467         | 2011             |
|                            | <b>Итого за Уплотненный полдник</b>                  | <b>490</b>   | <b>23,4</b>      | <b>21,9</b> | <b>101,5</b> | <b>718,3</b>                  |             |                  |
|                            | <b>Всего за день:</b>                                |              | <b>61,9</b>      | <b>62,7</b> | <b>217,6</b> | <b>1 818,7</b>                |             |                  |

Повар





Согласовано

Центр развития  
Информационных технологий  
№ 5



Утверждено: ООО Алеко

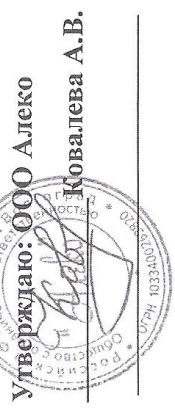
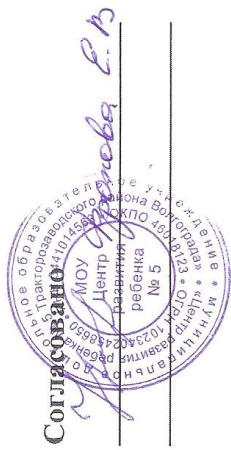
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                              |                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
| <b>Неделя 3</b>              |                                     |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| <b>Вариант 15</b>            |                                     |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| Завтрак                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой (ГРЕЧНЕВОЙ)   | 180          | 5,3              | 4,8     | 15,1        | 125,3                         | ТТК №106   | 2011             |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                      | 10           | 2,3              | 3,0     | 36,4        | 36,4                          | 7          | 2011             |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ          | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         | 395        | 2011             |
| Итого за завтрак             | БАТОН                               | 40           | 3,0              | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |            |                  |
|                              |                                     | 430          | 13,7             | 11,4    | 52,8        | 369,6                         |            |                  |
| <b>2 Завтрак</b>             |                                     |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| Итого за 2 завтрак           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)              | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368        | 2011             |
|                              |                                     | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |            |                  |
| <b>Обед</b>                  |                                     |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| Итого за обед                | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ    | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |            |                  |
|                              | СУП С КРУПой НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ     | 180          | 2,2              | 1,9     | 12,9        | 78,0                          | ТТК №44    |                  |
|                              | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                       | 150          | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         | ТТК №67    |                  |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ   | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         | 383        | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                    | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |            |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |            |                  |
|                              |                                     | 630          | 37,0             | 38,1    | 98,2        | 887,2                         |            |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>   |                                     |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| Итого за Уплотненный полдник | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 70           | 11,6             | 15,2    | 11,0        | 234,5                         | ТТК №61    | 2011             |
|                              | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)            | 150          | 2,8              | 5,9     | 14,9        | 134,6                         | 344        | 2011             |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                       | 180/107      | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393        | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |            |                  |
| Всего за день:               |                                     | 447          | 16,9             | 21,3    | 51,0        | 481,8                         |            |                  |
| Повар                        |                                     | 68,4         | 71,6             | 221,0   | 1 829,8     |                               |            |                  |



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                 | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                            |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Неделя 4</b>            |  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>Вариант 16</b>          |  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>             |  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
|                            | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                              | 180          | 8,3              | 4,2         | 35,7         | 213,4                         | ТТК №105    |                  |
|                            | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                           | 200          | 3,1              | 2,4         | 17,1         | 103,1                         | 395         | 2011             |
|                            | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ                      | 30/5/20      | 2,3              | 3,7         | 27,4         | 156,7                         | 2           | 2011             |
|                            | БАТОН  | 20           | 1,5              | 0,6         | 10,3         | 52,4                          |             |                  |
|                            | <b>Итого за завтрак</b>                              | <b>455</b>   | <b>15,2</b>      | <b>10,9</b> | <b>90,5</b>  | <b>525,6</b>                  |             |                  |
| <b>2 Завтрак</b>           |  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
|                            | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                               | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          | 368         | 2011             |
|                            | <b>Итого за 2 завтрак</b>                            | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b>  | <b>91,2</b>                   |             |                  |
| <b>Обед</b>                |  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
|                            | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                      | 50           | 0,4              | 0,1         | 0,9          | 6,5                           |             |                  |
|                            | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,0              | 3,6         | 7,2          | 70,2                          | ТТК №47     |                  |
|                            | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ                    | 150          | 14,4             | 13,6        | 14,7         | 241,5                         | ТТК №66     |                  |
|                            | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                            | 180          | 0,0              | 0,0         | 14,0         | 55,8                          | 376         | 2011             |
|                            | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                      | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          |             |                  |
|                            | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ                                   | 30           | 2,3              | 2,9         | 22,3         | 125,1                         |             |                  |
|                            | <b>Итого за обед</b>                                 | <b>630</b>   | <b>21,7</b>      | <b>20,6</b> | <b>76,1</b>  | <b>580,7</b>                  |             |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b> |  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
|                            | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ  | 70           | 11,8             | 6,6         | 3,1          | 122,6                         | ТТК №74     |                  |
|                            | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                    | 130          | 2,7              | 3,9         | 18,5         | 124,4                         | 321         | 2011             |
|                            | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ     | 190/10       | 0,1              | 0,0         | 9,8          | 39,4                          | 392         | 2011             |
|                            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          |             |                  |
|                            | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                    | 50           | 4,1              | 3,9         | 28,9         | 167,3                         | 467         | 2011             |
|                            | <b>Итого за Уплотненный полдник</b>                  | <b>490</b>   | <b>21,8</b>      | <b>14,6</b> | <b>80,4</b>  | <b>548,4</b>                  |             |                  |
|                            | <b>Всего за день:</b>                                |              | <b>59,5</b>      | <b>46,9</b> | <b>256,0</b> | <b>1745,9</b>                 |             |                  |

Повар \_\_\_\_\_





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

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

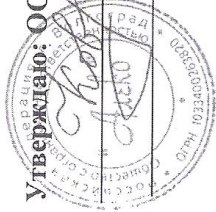
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

| Прием пищи                 | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества |              |                | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур    | Сборник рецептур |
|----------------------------|--|--------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                            |  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г    |                               |               |                  |
| <b>Неделя 4</b>            |  |              |                  |              |                |                               |               |                  |
| <b>Вариант 17</b>          |  |              |                  |              |                |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>             |  |              |                  |              |                |                               |               |                  |
|                            | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)                           | 180          | 2,7              | 7,2          | 28,4           | 196,2                         | ТТК №102      | 2011             |
|                            | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                               | 180          | 2,7              | 2,3          | 14,0           | 87,6                          | 394           | 2011             |
|                            | БУТЕРБРОД С СЫРОМ  | 305/110      | 4,4              | 6,7          | 14,6           | 141,6                         | 3             | 2011             |
|                            | <b>Итого за завтрак</b>                                  | <b>405</b>   | <b>9,8</b>       | <b>16,2</b>  | <b>57,0</b>    | <b>425,4</b>                  |               |                  |
| <b>2 Завтрак</b>           |  |              |                  |              |                |                               |               |                  |
|                            | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ                                  | 200          | 1,0              | 0,2          | 19,6           | 83,4                          | 399           | 2011             |
|                            | <b>Итого за 2 завтрак</b>                                | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>   | <b>19,6</b>    | <b>83,4</b>                   |               |                  |
| <b>Обед</b>                |  |              |                  |              |                |                               |               |                  |
|                            | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                            | 50           | 0,8              | 2,4          | 4,5            | 44,1                          | 20            | 2011             |
|                            | БОРЩ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ                 | 180/5        | 1,3              | 4,3          | 7,1            | 76,6                          | ТТК №200      |                  |
|                            | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)                           | 70/30        | 11,5             | 13,1         | 8,3            | 203,3                         | ТТК №60       |                  |
|                            | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                     | 130          | 4,9              | 4,4          | 31,1           | 188,4                         | 205           | 2011             |
|                            | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                        | 180          | 0,1              | 0,0          | 25,7           | 102,6                         | 383           | 2011             |
|                            | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ   | 40           | 2,6              | 0,4          | 17,0           | 81,6                          |               |                  |
|                            | <b>Итого за обед</b>                                     | <b>685</b>   | <b>21,2</b>      | <b>24,6</b>  | <b>93,7</b>    | <b>686,6</b>                  |               |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b> |  |              |                  |              |                |                               |               |                  |
|                            | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/60       | 28,1             | 21,3         | 30,1           | 439,7                         | ТТК №151, 477 | 2011             |
|                            | КЕФИР  | 200          | 5,6              | 4,9          | 7,8            | 102,8                         | 401           |                  |
|                            | БАТОН  | 40           | 3,0              | 1,2          | 20,6           | 104,8                         |               |                  |
|                            | <b>Итого за Уплотненный полдник</b>                      | <b>480</b>   | <b>36,7</b>      | <b>27,4</b>  | <b>58,5</b>    | <b>647,3</b>                  |               |                  |
|                            | <b>Всего за день:</b>                                    | <b>68,7</b>  | <b>68,4</b>      | <b>228,8</b> | <b>1 852,7</b> |                               |               |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Сотласовано  
 Е.В. Ковалева



Утверждаю: ООО Алеко  
 Ковалева А.В.

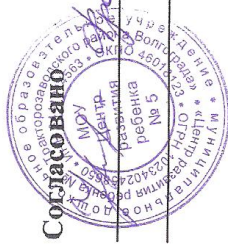
**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
| <b>Неделя 4</b>                     |  |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| <b>Вариант 18</b>                   |  |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ)                             | 180/5        | 7,8              | 5,5     | 28,5        | 195,7                         | ТТК №104   |                  |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ       | 180/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392        | 2011             |
|                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ)   | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7          | 2011             |
|                                     | БАТОН  | 25           | 1,9              | 0,7     | 12,9        | 65,5                          |            |                  |
|                                     |  | 420          | 12,1             | 9,2     | 51,2        | 337,0                         |            |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                 | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368        | 2011             |
|                                     | СОК ЯБЛОЧНЫЙ   | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399        | 2011             |
|                                     |  | 400          | 1,8              | 1,0     | 38,6        | 174,6                         |            |                  |
| <b>Обед</b>                         |  |              |                  |         |             |                               |            |                  |
|                                     | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ  | 50           | 0,7              | 2,9     | 4,1         | 45,6                          | 33         | 2011             |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОВОНЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 4,7              | 3,9     | 13,6        | 110,3                         | ТТК №43    |                  |
|                                     | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ  | 150          | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         | ТТК №67    |                  |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372        | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                       | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                          |            |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |            |                  |
|                                     |  | 610          | 37,9             | 38,5    | 85,8        | 848,2                         |            |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                            | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №65    |                  |
|                                     | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)                               | 150          | 2,8              | 5,9     | 14,9        | 134,6                         | 344        | 2011             |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ  | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393        | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |            |                  |
|                                     |  | 467          | 14,8             | 18,4    | 45,6        | 427,6                         |            |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| <b>Итого за день:</b>               |  |              | 66,6             | 67,1    | 221,2       | 1 787,4                       |            |                  |
| Повар _____                         |  |              |                  |         |             |                               |            |                  |





Согласовано  
 Центр гигиены и эпидемиологии  
 Роспотребнадзора  
 № 5  
 [Signature]

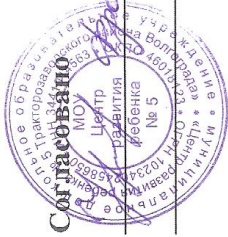
Утверждаю: ООО Алеко  
 [Signature]  
 Ковалева А.В.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

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

| Прием пищи                          | Применение пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                 | 50           | 1,0              | 4,5         | 3,9          | 59,5                          |            |                  |
|                                     | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                | 150          | 15,3             | 18,9        | 2,9          | 249,4                         | ТТК №72    |                  |
|                                     | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                       | 200          | 3,0              | 2,5         | 15,6         | 97,3                          | 394        | 2011             |
|                                     | БАТОН  | 30           | 2,3              | 0,9         | 15,4         | 78,6                          |            |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>430</b>   | <b>21,6</b>      | <b>26,8</b> | <b>37,8</b>  | <b>484,8</b>                  |            |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНО-ЛЫКОВОСОВЫЙ                          | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 399        | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |  | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |            |                  |
| <b>Обед</b>                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                  | 50           | 0,4              | 0,1         | 0,9          | 6,5                           |            |                  |
|                                     | СУП С МАКАРОНЬЯМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ   | 180          | 2,7              | 2,0         | 15,2         | 90,0                          | ТТК №88    |                  |
|                                     | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ                | 150          | 14,4             | 13,6        | 14,7         | 241,5                         | ТТК №66    |                  |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ                       | 200          | 0,0              | 0,0         | 15,5         | 61,9                          | 376        | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                 | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          |            |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         |            |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>670</b>   | <b>23,9</b>      | <b>18,4</b> | <b>88,4</b>  | <b>599,9</b>                  |            |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ              | 70           | 11,6             | 15,2        | 11,0         | 234,5                         | ТТК №61    |                  |
|                                     | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)           | 150          | 8,1              | 5,6         | 36,9         | 234,4                         | 168        | 2011             |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10       | 0,1              | 0,0         | 9,8          | 39,4                          | 392        | 2011             |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |  | <b>30</b>    | <b>2,3</b>       | <b>0,2</b>  | <b>15,1</b>  | <b>71,0</b>                   |            |                  |
| <b>Итого за день:</b>               |  | <b>450</b>   | <b>22,1</b>      | <b>21,0</b> | <b>72,8</b>  | <b>579,3</b>                  |            |                  |
| <b>Повар</b>                        |  |              | <b>68,6</b>      | <b>64,4</b> | <b>218,6</b> | <b>1 807,4</b>                |            |                  |



Утверждено: ООО Алеко  
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| <b>Неделя 4</b>                     |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Вариант 20</b>                   |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                              | 180          | 8,3              | 4,2     | 35,7        | 213,4                         | ТТК №105     |                  |
|                                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                           | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         | 395          | 2011             |
|                                     | БАТОН  | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131,0                         |              |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | 430          | 15,2             | 8,1     | 78,5        | 447,5                         |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                               | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368          | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |  | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |              |                  |
| <b>Обед</b>                         | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                     | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |              |                  |
|                                     | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,0              | 3,7     | 8,8         | 78,5                          | ТТК №28      |                  |
|                                     | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ                  | 70           | 11,6             | 15,2    | 11,0        | 234,5                         | ТТК №61      |                  |
|                                     | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                 | 130          | 4,9              | 4,4     | 31,1        | 188,4                         | 205          | 2011             |
|                                     | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                    | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         | 383          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                      | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |  | 680          | 24,5             | 28,4    | 112,6       | 816,1                         |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                                    | 50           | 0,6              | 0,0     | 1,2         | 6,8                           |              |                  |
|                                     | ФРИКАДЕЛКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ     | 140/50       | 12,2             | 13,8    | 23,5        | 290,3                         | ТТК №32, 355 | 2011             |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ     | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |              |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | 470          | 15,2             | 14,0    | 49,6        | 407,5                         |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  | 55,7         | 51,3             | 259,7   | 1762,3      |                               |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_























































