

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



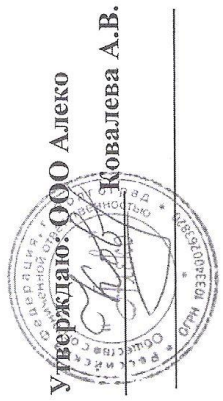
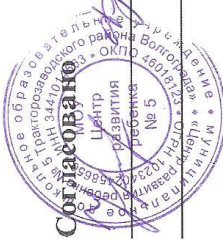
Согласовано

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г			
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180	4,3	4,4	131,6	ТТК №107	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	97,3	394	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10 420	2,4	7,5	145,8	1	2011
Итого за завтрак							
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак							
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №675	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №675
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
Итого за обед							
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
	КУСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200 250	0,1 4,2	0,0 3,9	28,4 57,3	114,0 281,3	383
Итого за Полдник							
Ужин	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/50	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	124,4	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за Ужин							
2 Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401
Итого за 2 ужин							
Всего за день:						273,6	1 943,8
Повар							



Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

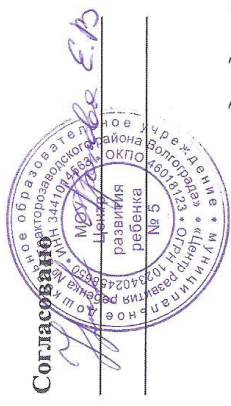
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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 рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
Вариант 3								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	64	5,5	5,0	68,6	68,6	213	2011
		445	14,4	9,8	51,8	351,7		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед								
Итого за обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК № 79	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		647	16,4	12,5	72,1	487,1		
Уплотненный полдник								
Итого за Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №81, 354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	130	7,0	4,8	32,0	208,5	166	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	20,9	86,0	372		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВЕСУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
		580	28,5	26,6	130,6	898,0		
Всего за день:			60,3	49,1	274,1	1 820,2		

Повар



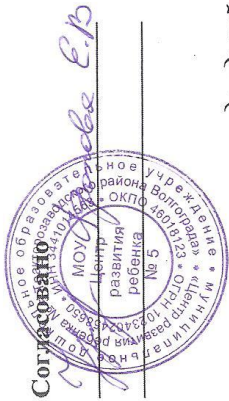
Утверждено ООО «Леко»
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (СЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДОМ №2	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
Итого за завтрак		13,2	11,6	73,5	457,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	Итого за 2 завтрак	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ №20	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	28,9	31,2	24,8	489,1	ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №363	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКОБАННЫЙ	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		36,9	36,2	99,8	879,0		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	3,8	4,9	37,2	208,5		
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	3,3	3,3	16,5	112,6	397	2011
	Итого за Полдник	7,7	8,2	53,7	321,1		
Ужин	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	1,0	4,5	3,9	58,5		
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	13,0	2,5	20,6	128,3	125	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	0,6	0,3	18,1	86,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Ужин		16,7	15,4	69,5	506,6		
2 УЖИН	КЕФИР №401	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 ужин	5,1	4,4	7,0	92,5		
	Всего за день:	80,6	76,0	323,1	2 340,0		

Повер



Утверждаю: **ООО Алко**

Ковалева А.В.

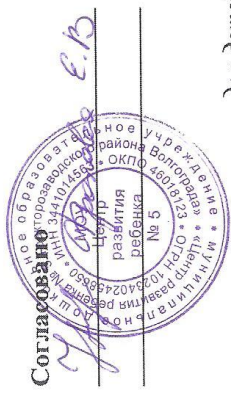
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

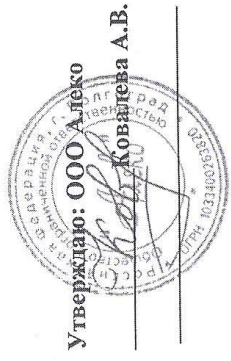
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 6								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	7	
	СЫР (ПОРЦИРМИ) №7	10	2,3	3,0	36,4	0,0	7	
Итого за завтрак		417	12,1	8,1	56,8	348,0		
2. Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		ТТК №88
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/60	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	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		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
Итого за Полдник		250	4,2	3,9	38,7	206,7		
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СПАДИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №152, №477	150/60	19,3	18,7	40,4	413,6	ТТК №152, 477	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	452	22,8	19,0	72,3	588,7		
Итого за Ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
2. УЖИН	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:		68,4	52,2	284,4	1 909,5			

Повар _____



Согласовано
 [Подпись]
 [Подпись]



Утверждаю: 000 Алеко
 [Подпись]
 Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г			
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	55,5	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	245,4	ТТК №72
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
Итого за завтрак		430	18,7	24,3	32,0	426,9	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ БРИКДЕЛЬКАМИ ТТК №202	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №202
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №64/№348	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
		655	25,1	15,8	85,4	606,2	
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	50	3,8	4,9	37,2	206,5	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200	0,7	0,3	20,1	98,1	398
		250	4,5	5,2	57,3	306,6	
Итого за Полдник							
Ужин	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/90	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,6	21,2	143,4	321
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	7,1	71,0	
Итого за Ужин		480	18,7	19,7	62,9	517,0	
2 Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
	Всего за день:		73,1	69,6	264,2	2 032,6	

Повар



Согласовано
 Утверждаю: 000 Алеко
 Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 8								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7	10	2,3	3,0	36,4	7	2011	
Итого за завтрак		417	12,1	8,1	50,0	340,0		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед								
Полдник	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	50	0,4	0,1	0,9	6,5		2011
	ГОЛУЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/80	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	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		
Итого за Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №67	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
Итого за Полдник		250	4,2	3,9	38,7	206,7		
Ужин	ЗАПЕКАЮЩИЙ ТОПОТУК С МОСКОЛОВО С СОУСОМ ПОЛОУЖИВЫМ ИЗДАРИМ С ПАМПАРИО, СЛАДКОС. АМЛЕТ	150/80	19,3	18,7	40,4	413,6	ТТК №152, 477	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4		
	Итого за Ужин	452	22,8	19,0	72,3	558,7		
2 Ужин	КЕБИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:		180	66,4	52,2	284,4	1 909,5		

Повар

Согласовано



И.В. Ковалева Е.В.



Утверждено: ООО Алехо
И.В. Ковалева А.В.

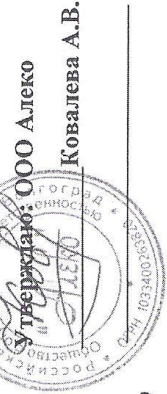
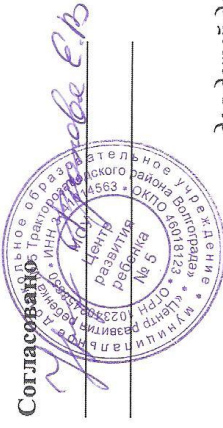
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 10								
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак		430	21,6	26,8	37,8	484,8		
Итого за обед								
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	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								
Итого за обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №88	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	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		
Итого за обед		670	23,9	16,4	388,4	599,9		
Полдник								
Итого за Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,0	103,1	395	2011
Итого за Полдник		250	6,9	7,3	54,2	311,6		
Ужин								
Итого за Ужин	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №81	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №81	
	КАША РАСОБЯГЧАЯ С ОВОЩАМИ (ПРЕЧНЕБАЯ) №66	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за Ужин		450	22,1	21,0	72,8	579,3		
Итого за 2 ужин								
2 Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:		80,6	76,1	279,8	2 151,5			

Повер



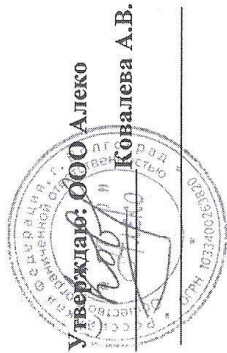
Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

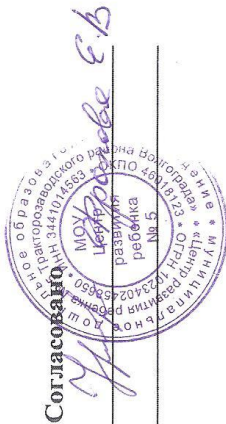
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
День 11								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107	2011
	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1	
Итого за завтрак		405	9,9	14,1	48,1	382,2		2011
2. Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
	Итого за 2 завтрак	110	0,7	0,5	31,9	137,0		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	2,4	2,1	13,9	65,7	ТТК №87	
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №64, 348	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	85,0	372	
	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		670	23,9	11,8	105,8	645,7	
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	КУСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	
	Итого за Полдник	250	4,2	3,9	57,3	281,3		
Ужин	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
	КОФЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№655	70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 355	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	Итого за Ужин	552	19,5	20,7	69,7	556,8		
2. Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
	Всего за день:		63,3	55,4	319,8	2 098,5		

Повер



Утверждаю: 0000 Алеко
Ковалева А.В.



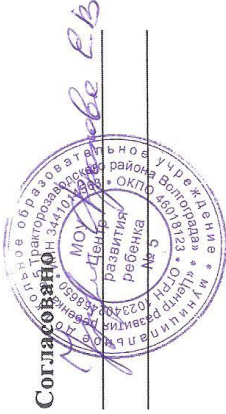
Согласовано
Церковникова Е.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
День 12								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180	7.8	5.5	29.0	197.6	ТТК №104	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №385	200	3.1	2.4	17.1	103.1	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	305/20	2.3	3.7	27.4	156.7	2	2011
Итого за завтрак		485	13.2	11.6	73.5	457.4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	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 №20	50	0.8	2.4	4.5	44.1	20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	2.3	2.1	13.9	85.2	ТТК №87	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	28.9	31.2	24.8	495.1	ТТК №67	
	КАСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0.1	0.0	25.7	102.6	393	2011
	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		630	36.9	36.2	99.8	879.0		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5		
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3.9	3.3	16.5	112.6	397	2011
Итого за Полдник		250	7.7	8.2	53.7	321.1		
Ужин	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	95.5		
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	70	9.5	6.9	6.8	135.8	ТТК №77	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2.5	3.5	20.6	128.3	125	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0.6	0.3	18.1	88.3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7		
Итого за Ужин		470	16.7	15.4	69.5	506.6		
2 УЖИН	КЕФИР №401	180	5.1	4.4	7.0	92.5	401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5.1	4.4	7.0	92.5		
Всего за день:			80.6	76.0	323.1	2 340.0		



Утверждаю: ООО Алско

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Повар								
Неделя 3								
День 13								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	21,4	156,7	2	2011
Итого за завтрак		415	13,3	10,2	71,1	457,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	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								
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	58,6	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		
Полдник								
	БУЛОЧКА ВЕСУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200	0,7	0,3	20,1	98,1	398	2011
Итого за Полдник		250	4,7	3,3	49,7	259,0		
Ужин								
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	150	3,9	3,9	39,7	214,1	166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за Ужин		450	18,1	10,7	67,7	447,1		
2 УЖИН	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:		180	64,1	48,9	310,3	1976,4		
Повар								



Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г			
Неделя 3							
День 14							
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	
	Омлет натуральный ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	190/70	0,1	0,0	9,8	38,4	392
	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за завтрак			17,9	24,0	26,0	400,7	
2 Завтрак	Сок яблочно-абрикосовый №389	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	2011
Обед	Помидоры соленные	50	0,6	0,0	1,2	6,8	
	Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне ТТК №28	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28
	Голубцы ленивые ТТК №75	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75
	Компот из свежих плодов №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
Итого за обед			20,0	17,4	71,0	533,3	
Полдник	Булочка ванильная №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
Итого за Полдник			4,2	3,9	38,7	206,7	
Ужин	Икра свекольная или морковная (морковная) №64	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54
	Фрикадельки в соусе (говяжья) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60
	Макаронные изделия отварные с маслом №205	130	4,9	4,4	31,1	189,4	205
	Напиток из плодов шиповника №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
Итого за Ужин			20,4	20,4	78,2	600,9	
2 Ужин	Кефир №401	180	6,1	4,4	7,0	92,5	401
	Итого за 2 ужин	180	6,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:			68,6	70,3	241,4	1.917,5	

Повар



Согласовано
 МОУ Центр развития ребенка №5
 15.10.2011




Утверждено: ООО Алеко
 Ковалева А.В.


ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г			
Неделя 3							
День 15							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106
	СЫР (ПОРЦИЙНЫ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
Итого за завтрак		430	13,7	11,4	52,8	369,6	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №398	200	0,8	0,8	19,0	91,2	398
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	56,5	
	СУП С КРУПНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44	180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
	ХЛЕБ ПШЕНЧАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНЧАНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
Итого за обед		630	37,0	38,1	98,2	887,2	
Полдник	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394
		250	7,0	5,5	45,2	258,2	
Итого за Полдник		500	14,0	11,0	111,4	516,4	
Ужин	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61
	РАУ ОБОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	134,6	344	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНЧАНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	
Итого за Ужин		452	17,3	21,3	55,5	493,1	
2 Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		80,9	81,5	275,7	2 192,4		

Повар _____

Согласовано

 Центр развития ребенка
 № 5

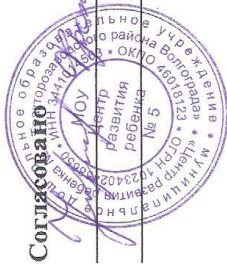
Утверждено: ООО Алеко

 Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 16								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
	КОВЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/20/20	2,3	3,7	27,4	150,7	2	
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		455	15,2	10,9	90,5	525,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №47	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №47	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	Итого за обед		600	19,4	17,7	53,8	485,6	
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
	Итого за Полдник	250	4,2	3,9	57,3	281,3		
Ужин	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Ужин		460	18,1	11,4	54,4	400,6		
2 Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:		62,8	49,1	282,0	1 846,8			

Повар _____



Утверждено ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 17								
Завтрак	КАША вязкая молочная (рисовая) ТТК №102	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102	2011
	ЧАЙ с МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №384	180	2,7	2,3	14,0	87,6	384	
	БУТЕРБРОД с СЫРОМ №3	30/5/10 405	4,4	6,1	14,9	141,8	3	
Итого за завтрак								
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №369	200	1,0	0,2	19,6	83,4	369	2011
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	БОРЩ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	180/5	1,3	4,3	7,1	76,6	ТТК №200	
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (соевый) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед								
Итого за обед								
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		2011
	ЧАЙ с САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №382	180/10 250	0,1	0,0	9,8	39,4	382	
Итого за Полдник								
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СПАДЦИМ с ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 477	2011
	ЧАЙ с ЛИМОНОМ №393	180/10/7 45	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	БАТОН	452	31,7	22,6	63,2	599,3		
Итого за Ужин								
2 Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:								
Итого за день:								
Повар								

Согласовано
 МОУ ЦСР «Радость»
 директор
 Ковалева А.В.

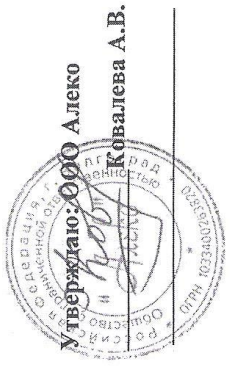
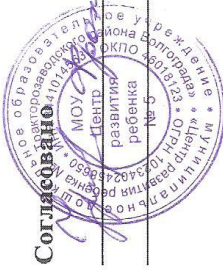
Утверждено: ООО Алеко
 Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 18								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №382	180/10	0,1	0,0	9,8	38,4	392	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
Итого за завтрак	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5		
		400	12,1	9,2	51,2	337,0		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №389	200	1,0	0,2	19,6	83,4	599	2011
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		400	1,8	1,0	38,6	174,6		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43	
	ПЛОТ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	2011
Итого за обед	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		620	38,0	39,1	86,6	857,2		
Полдник	БУЛОЧКА ВЕСЛУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
		250	4,1	3,0	58,0	274,9		
Итого за Полдник	ТЕРТЕМ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	206,3	ТТК №65	2011
	РАТУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
Итого за Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		467	14,8	18,4	46,6	427,9		
2 Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
	Всего за день:		75,9	75,1	287,0	2 163,8		

Повар



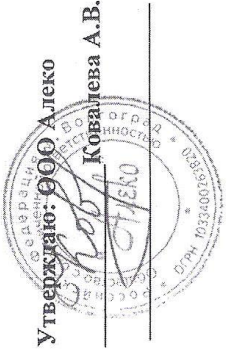
Утверждаю: **О.О.О. Алеко**
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 19								
Завтрак	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	16,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
Итого за завтрак	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	76,6		
		430	21,6	26,8	37,8	484,8		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	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	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №88	
	ПИЦЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Итого за обед		670	23,9	16,4	88,4	599,9		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,0	103,1	395	2011
Итого за Полдник		250	6,9	7,3	54,2	311,6		
Ужин	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150	8,1	5,6	35,9	234,4	166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, БАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за Ужин		450	22,1	21,0	72,8	579,3		
2 Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		



Утверждено: 09.09.10 Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Всего за день:	80,6	76,1	279,8	2 151,5
----------------	------	------	-------	---------

Повар _____

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ), ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №385	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	
Итого за завтрак		430	15,2	8,1	78,5	447,5	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №388	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2	2011
Обед	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	
	Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне ТТК №28	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28
	Котлеты, биточки, шницели рубленые ТТК №61	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61
	Макаронные изделия отварные с маслом №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205
	Кисель из повидла, джема, варенья №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
Итого за обед	680	24,5	28,4	112,6	816,1		
Полдник	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	
	Чай с молоком или сливками №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394
Итого за Полдник	250	6,8	7,4	52,8	305,8		
Ужин	Помидоры соленные	50	0,6	0,0	1,2	6,8	
	Фрикадельки вкусняшка с соусом сметанным с томатом	140/50	12,2	13,8	23,5	230,3	ТТК №32, 355
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №382	180/10	0,1	0,0	9,8	39,4	382
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
Итого за Ужин	470	15,2	14,0	49,6	407,5		
2 Ужин	Кефир №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5	2011
Всего за день:		67,6	63,1	319,5	2 160,6		

Повар _____

