

Согласовано

Заведующий М.Р. Вых
МОУ Детский сад № 314

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	160	3,8	4,2	13,6	118	ТТК №107/1	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
	Итого за завтрак	350	9,4	7,7	45,4	299		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №675	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №675	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед		520	23,5	21,6	59,8	530,5		
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
		445	14,2	15,1	77,0	491,0		
Всего за день:			48,0	44,6	199,9	1 395,6		

Повар С.В. Ковалева

Заведующий М.Р. Валих
Муниципальный суд

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-м ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-тур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак		380	9,5	5,8	53,8	303,4		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
		380	1,7	1,0	36,7	166,3		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	Итого за обед	480	14,8	20,4	76,6	509,8		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125	120	2,4	3,3	19	118,7	125	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0	10	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		
		437	14,4	13,8	71,1	434,9		
Всего за день:			40,4	41,0	238,2	1 414,4		
Повар	С.В.С. 2.04							

Повар Александр 2014

Заведующий МРВНХ
МОУ ДОТСКН СШ №3

Ковалева А.В.



ЭКСПЕРТНОЕ 20-м ДИВЕРСНОЕ МЕТО

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 3								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	64	5,5	5	0,3	68,6	213	2011
Итого за завтрак	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		405	13,2	9	47,2	323,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399							
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Обед		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10	1,5	5	7,5	91,2	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) ТТК №79	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК № 79	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3,5	0,1	0	7	29	393	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
		540	14,6	12,1	58,5	426,7		
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40	0,6	1,4	4	33,4	324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354	50/30	6,7	9,7	16,9	167,96	ТТК №61, №354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110	5,7	6,4	26,3	191,4	166	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86	372	2011
Итого за Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
		440	15,4	17,8	83,2	549,76		
Всего за день:			44	39,1	206	1402		
Повар	Свиридова И.И.							

Повар.

Chincha 28

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

Утверждаю: ООФ Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-МИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 1								
Вариант 4								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150	4,4	4,1	12,5	106,5	ТТК №106	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3,5	0,1	0	7	29	393	2011
	БАТОН							
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	50	3,8	1,5	25,7	131		
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
Итого за завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		565	10,3	7,9	64,2	375,4		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед		560	16,1	14,4	84,1	521,6		
Уплотненный полдник								
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	50	6,1	8	8,1	109,6	ТТК №62	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4	3	29,6	160,9	473	2011
Итого за Уплотненный полдник		420	14	14,4	72,8	460,8		
Всего за день:			41,3	36,9	238,8	1432,9		

Утверждаю: 000 Алеко

Ковалева А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	
	КОВЕЙНИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
Итого за завтрак		355	11	10,1	62,2	387,2		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за обед		520	17,9	20,5	100,4	617,5		
Уплотненный	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	КОТЛЕТЫ, ВЫТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	50	4,9	5,7	4,8	64,1	ТТК №77	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125	120	2,4	3,3	19	118,7	125	2011
	НАПИТОК ИЗ ФЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за Уплотненный полдник		410	10,8	12,2	59,3	377,8		
Всего за день:			40,5	43	239,6	1457,6		

Повар Ольга Сергеевна 24.11

Заведующий М.Р.В.Н.Х
МОУ Детский сад № 34

Жовалева А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-м ДНЕВНОЕ МЕТЛО

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 2								
Вариант 6								
	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
Итого за завтрак		365	11,2	6,4	59,5	340,7		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед								
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	2011
	КОМПЮТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
Итого за обед		540	15,3	12,9	69,2	463		
Уплотненный полдник								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №152, №477	130/40	10,3	18,3	43,9	344,3	ТТК №152, 477	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	5г	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		400	16	22,3	89,5	586,6		
Всего за день:			43,3	42,4	237,2	1481,5		

Повар

ЗВЕЗДЮЩИХ МРВАНХ
МОУ ДОТСКИЙ СОН № 341

Ковалева А.В.

Зима-Осень

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

Прием пищи	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 7								
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
Итого за завтрак		355	11,7	10,8	31,7	316		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	150/15	4,1	4	10,4	94	ТТК №202	
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №64/№354	130/20	13	7,4	28,4	251,1	ТТК №64, 354	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	36	2,3	0,3	14,8	71,4		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за обед		560	22,1	12	86,8	563,4		
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	4	18,4	123,9	321	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Уплотненный полдник		430	15,1	14,3	67,7	450,1		
Всего за день:			49,8	37,3	203,9	1404,6		

Повар Александр 2021

Согласовано

Заведующий МРЗ
МОУ ДОСКОЛЬНЫЙ САД № 24

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150	6.1	3.4	26.8	163	ТТК №83	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/73.5	0.1	0	7	29	393	2011
	БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131		
	СЫР (ПОРЦИЙНЫМ) №7	5	1.2	1.5	0	17.7	7	2011
Итого за завтрак		365	11.2	6.4	59.5	340.7		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0.8	0.8	19.0	91.2	368	2011
	Итого за 2 завтрак	200	0.8	0.8	19.0	91.2		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0.2	0	0.5	3.9		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2.3	1.9	12.1	74.2	ТТК №88	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15	7.6	10.4	11.3	177.2	ТТК №75	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11.6	46.5	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2		
	Итого за обед	540	15.3	12.9	69.2	463		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №152, №477	130/40	10.3	18.3	43.9	344.3	ТТК №152, 477	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/73.5	0.1	0	7	29	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467.	50	4.1	3.9	28.9	167.3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		400	16	22.3	89.5	586.6		
Всего за день:			43.3	42.4	237.2	1481.5		

Повар С.И.Ковалева 21.11

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



EXEDHEBHOE 20-му ДНЕВНОЕ МЕТРО

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 9	Завтрак							
		КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	ТТК №105	
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400
		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	2011
	Итого за завтрак	350	15,1	8,7	61,8	384,7		
2 Завтрак		СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	2011
		Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10	1,5	5	7,5	91,2	ТТК №28
		ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	130/5	8,9	12,2	14,2	181,8	ТТК №68
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383
		ХЛЕБ ПЕКУЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	
		Итого за обед	515	13,5	19,5	62,3	468,9	
Уплотненный полдник		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477	130/50	16,2	12,3	29,5	365,6	ТТК №151, 477
		КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7	92,5	401
		БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	
Итого за Уплотненный полдник		400	24,3	17,9	57,1	562,9		
		Всего за день:		53,8	46,3	198,9	1491,6	

Повар Александр 24

Согласовано

Заведующий отделом
МОУ ДОСКН ССЗН

Р.В.А.Н.И.Х

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Икра кабачковая консервированная ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БАТОН	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
		130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	
		150	2,6	2,3	11,2	76,2	394	2011
		40	3	1,2	20,6	104,8		
		350	14,3	14,6	40,6	397		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед								
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88 ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
		150	2,3	1,8	12,7	75,1	ТТК №88	
		150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	2011
		150	0	0	11,6	46,5	376	
		40	2,6	0,4	17	81,6		
		20	1,5	0,1	9,7	46		
		540	21	15,9	66,2	494,6		
Итого за обед								
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 КАША РАССОПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61	
		120	6,3	4,48	28,7	203	166	2011
		180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
		40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Уплотненный полдник		400	15,8	13,18	73,7	482,06		
Всего за день:			52	43,88	198,2	1448,76		

2011

Согласовано

Заведующий МОУ Детский сад № 214

Утверждаю

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Неделя 3							
	Вариант 11							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	150	3,5	3,9	12,3	100,8	ТТК №107	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2011
	СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
Итого за завтрак	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
		350	10,4	8,5	45,8	307,7		
2. Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
	Итого за 2 завтрак	110	0,7	0,5	31,9	137,0		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87	
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫО (говядина) ТТК №64	150	14,8	7,6	31,5	272,7	ТТК №64	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	Итого за обед	520	20,1	10,3	79,5	511,2		
Уплотненный полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	30	0,4	1,5	2,3	24,6	54	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЕЛЬНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №62/№354	50/30	6,5	9,2	9,9	132,6	ТТК №62, 354	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2	0	10	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		487	15	18	76,4	517,1		
Всего за день:			46,2	37,3	234,6	1473		
Повар	Сидорова ГИ							

Заведующий: И.Р.Ранних
МОУ ДОСКНИ СМН 314

Ковалева А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-м ДНЕВНОЕ МЕТЛО

Зима-Осень

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

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

Согласовано

Заведующая МОУ Детский сад № 34

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕОДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	160	2,8	2,4	9	81,3	394	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
Итого за завтрак		360	13,6	7,4	63,8	387,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	120	2,7	4,5	11,5	98,6	336	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	17	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	Итого за обед	590	15,9	14,7	77,6	494,7		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	120	3,1	3,1	31,8	171,1	166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4	3	29,6	150,9	473	2011
Итого за Уплотненный полдник		430	15,2	14,4	83	490,1		
Всего за день:			45,6	35,7	242,1	1447,3		

Повар Михайлова З.Н.

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

Заведующий МР ВЗН
МОУ ЛЕТСКИЙ ОМ ВЗН

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-м ДНЕВНОЕ МЕСЯЧНО

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 3								
Вариант 14								
	Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	Омлет натуральный ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	Батон	40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак		390	11,8	12,3	39,2	360,2		
2 Завтрак								
	Сок яблочно-виноградный №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед								
	Помидоры соленные	30	0,3	0	0,7	4,1		
	Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне ТТК №28	150	1,5	3	7,1	62,4	ТТК №28	
	Голубцы ленивые ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	
	Компот из свежих плодов №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
	Хлеб пеклеваный	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед		505	12,3	13,8	54,7	402,3		
Уплотненный полдник								
	Фрикадельки в соусе (говядина) ТТК №60	50/30	8,3	9,8	15,6	154,2	ТТК №60	
	Макаронные изделия отварные с маслом №205	110	4,1	4,4	26,3	186,1	205	2011
	Напиток из плодов шиповника №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71		
	Булочка ванильная №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	19,4	18,6	104	646,9		
Всего за день:			44,4	44,9	215,6	1 484,5		
Повар	Александрова 2011							

Согласовано

Заведующий МР.Ваных
МОУ Детский сад № 1

Утверждаю: 000 Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
Вариант 15								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150	4,4	4,1	12,5	106,5	ТТК №106	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2011
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
Итого за завтрак		350	11,3	8,7	47	313,4		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
	Обед							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	СУП С КРУПНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44	150	1,8	1,8	10,1	64,2	ТТК №44	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед		500	16,2	20,7	88,2	563,4		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2	4,3	10,8	97,7	344	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4	3	29,6	160,9	473	2011
		427	14	15,9	75,2	491,26		
Всего за день:			42,3	46,1	229,4	1459,26		

Повар Михаила 204

Согласовано

Заведующая отделением
МОУ ДОСКОЛЬНИКОВЫХ ЦЕНТРОВ

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

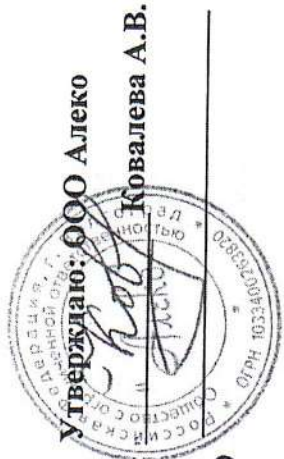
Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	
	КОФЕЛИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак			14,6	10,2	88,5	507,9		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №47	150	1,7	3	5,9	57,7	ТТК №47	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	Итого за обед	520	19,1	16,9	50,9	436,4		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	Итого за Уплотненный полдник	420	14,5	15,5	66,1	430,3		
Всего за день:			49	43,4	224,5	1465,8		
Повар			2011					

Согласовано

Заврадующий МР-ЗНХ
МОУ ДОСКИН СДН-ЗН



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	150	2,3	6,0	23,7	163,5	ТТК №102	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
Итого за завтрак		355	7,7	10,4	48,0	321,2		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	БОРЩ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	150/5	1,2	3	5,4	54,8	ТТК №200	
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	50/30	8,3	9,8	15,6	154,2	ТТК №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед		545	15,4	19,3	79,4	530,2		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477	130/50	16,3	13,2	27,4	365,8	ТТК №151, 477	
	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7	92,5	401	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за Уплотненный полдник		400	24,4	18,8	55	563,1		
Всего за день:			48,4	48,7	200,1	1489,6		
Повар <u>Славослав ИИ</u>								

Согласовано

Заведующий МР Вых
МОУ ДЕТСКИЙ САД № 31

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

ПЕЧЕНЕЖНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 18	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
		БАТОН	3	1,2	20,6	104,8		
		Итого за завтрак	380	9,5	53,8	303,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
			0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
			1,7	1,0	36,7	166,3		
		Итого за 2 завтрак	380					
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
			2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87	
		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67	
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
Итого за обед		ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	2,6	0,4	17	81,6		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,5	0,1	9,7	46		
			17,6	20,7	94,8	596,6		
		Итого за обед	520					
Уплотненный полдник	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	
			2	4,3	10,8	97,7	344	2011
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	0,2	0	10	41,7	393	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,9	0,2	12,5	59,2		
Итого за Уплотненный полдник			10,7	12,3	48,5	342,5		
		Итого за день:	39,5	39,8	233,8	1 408,8		

Повар Михаилова 204

Согласовано

Заведующий отделением
МОУ Детский сад № 314

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	Омлет натуральный ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	
	Чай с молоком или сливками №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394	2011
	Батон	40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак		350	14,3	14,6	40,6	397		
2 Завтрак	Сок яблочно-виноградный №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	Огулец соленый	30	0,2	0	0,5	3,9		
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне ТТК №88	150	2,3	1,8	12,7	75,1	ТТК №88	
	Птица, тушенная в соусе с овощами ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	2011
	Компот из сушеных фруктов №376	150	0	0	11,6	46,5	376	
	Хлеб пеклеваный	40	2,6	0,4	17	81,8		
	Итого за обед	520	19,5	15,8	56,5	448,6		
Уплотненный полдник	Котлеты, биточки, шницели рубленые ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61	
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая) №166	120	6,3	4,48	28,7	203	166	2011
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Уплотненный полдник		400	15,8	13,18	73,7	482,06		
Всего за день:			50,5	43,78	188,5	1402,76		

Повар *Михаилова Г.В.*

Согласовано

Заведующий отделением № 314

МОУ ДЕТСКИЙ СОУЗ № 314

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 20 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	160	2,4	1,9	12,2	76,1	395	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	7	2011
	СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7		
		355	13,6	8,1	61,9	373,7		
Итого за завтрак								
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		200	0,8		19	91,2		
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №28	150	1,5	3	7,1	62,4	ТТК №28	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
		535	15,8	19	92,9	593,96		
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,4	0	0,9	5,5		
Уплотненный полдник Итого за Уплотненный полдник Всего за день:	ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №32/№354	100/30	8,5	9,7	15,9	201,4	ТТК №32, 354	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4		
		400	12	11,8	51,2	375,7		
Итого за Уплотненный полдник			42,2	39,7	225	1434,56		

Повар *С. М. Сидорова* 2014