

СОГЛАСОВАНО

Заведующий Детским  
Мед. Центром с/б/к 14

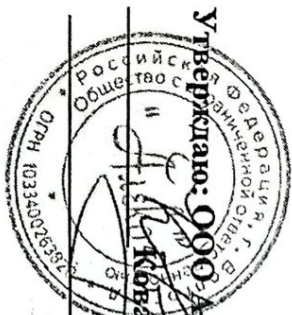


ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждено: ООО «Алеко»  
И.В. Ковалева А.В.



| Принем пищи        | Принем пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                    |                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Неделя 1           |                                                       |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| Завтрак            | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107              | 180          | 4,3              | 4,4     | 15,0        | 131,6                            | ТТК №107     |                     |
|                    | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                       | 200          | 3,0              | 2,5     | 15,6        | 97,3                             | 394          | 2011                |
|                    | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1                                 | 30/10        | 2,4              | 7,5     | 15,2        | 145,8                            | 1            | 2011                |
|                    | Итого за завтрак                                      | 420          | 9,7              | 14,4    | 45,8        | 374,7                            |              |                     |
| 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               | САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧУДНОЙ КАПУСТЫ №20                      | 50           | 0,8              | 2,4     | 4,5         | 44,1                             | 20           | 2011                |
|                    | 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          | 2011                |
|                    | ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ                                       | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                            |              |                     |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                        | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                             |              |                     |
| Итого за обед      |                                                       | 630          | 26,1             | 21,7    | 79,5        | 624,4                            |              |                     |
| 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               | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65                   | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                            | ТТК №65      |                     |
|                    | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                                | 130          | 2,7              | 3,9     | 18,5        | 124,4                            | 321          | 2011                |
|                    | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                             | 392          | 2011                |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                        | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                            |              |                     |
|                    | Итого за Ужин                                         | 480          | 16,9             | 16,6    | 64,4        | 487,5                            |              |                     |
| 2 УЖИН             | КЕФИР №401                                            | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                             | 401          | 2011                |
| Итого за 2 ужин    |                                                       | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                             |              |                     |
| Всего за день:     |                                                       |              | 63,0             | 61,2    | 273,6       | 1943,8                           |              |                     |

Повар

Согласовано

Заведующей  
1404 Детский сад № 14



Утверждено: 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       | Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------|----------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                  |                                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1         |                                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| День 2           |                                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак          | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104                            | 180/5        | 7,8              | 5,5     | 28,5        | 195,7                         | ТТК №104     |                  |
|                  | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392          | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                  | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                                              | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7            | 2011             |
|                  | БАТОН                                                          | 25           | 1,9              | 0,7     | 12,9        | 65,5                          |              |                  |
| Итого за завтрак |                                                                | 400          | 12,1             | 9,2     | 51,2        | 337,0                         |              |                  |
| 2 Завтрак        | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                              | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399          | 2011             |
|                  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                                    | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368          | 2011             |
|                  |                                                                | 400          | 1,8              | 1,0     | 38,6        | 174,6                         |              |                  |
|                  | Итого за 2 завтрак                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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      |                  |
|                  | ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                                          | 150          | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         | ТТК №67      |                  |
|                  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                                   | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          | 2011             |
|                  | ХЛЕБ ПЕЧЕНАЧНЫЙ                                                | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                          |              |                  |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                 | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |
|                  | Итого за обед                                                  | 620          | 38,0             | 39,1    | 86,6        | 857,2                         |              |                  |
| Полдник          | БУЛОЧКА ВЕСУШКА №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 |                                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Ужин             | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                                  | 70           | 11,8             | 6,6     | 3,1         | 122,6                         | ТТК №74      |                  |
|                  | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                          | 150          | 2,9              | 4,1     | 23,8        | 148,3                         | 125          | 2011             |
|                  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                             | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393          | 2011             |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                 | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |              |                  |
|                  | Итого за Ужин                                                  | 457          | 18,0             | 10,9    | 57,0        | 407,3                         |              |                  |
| 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                          |              |                  |
|                  | Всего за день:                                                 |              | 79,1             | 67,6    | 298,4       | 2 143,5                       |              |                  |
| Повар            |                                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |

**Согласовано**

Утверждаю: ООО Алеко

Заведующий ШММ  
Игорь Петрович Савин

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-м ДНЕВНОЕ МЕСЯЧНО

## 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 1<br>День 3 |                                                                          |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак            | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83                                             | 180          | 7,3              | 4,2     | 31,4        | 191,3                         | ТТК №83      |                  |
|                    | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392                    | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                    | БАТОН                                                                    | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |              |                  |
|                    | ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213                                                        | 84           | 5,5              | 5,0     | 0,3         | 68,6                          | 213          | 2011             |
| Итого за завтрак   |                                                                          | 445          | 14,4             | 9,8     | 51,8        | 351,7                         |              |                  |
| 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 СОЛЕННЫЙ                                                          | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |              |                  |
|                    | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28 | 180/10       | 1,7              | 5,1     | 9,2         | 95,5                          | 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                                                       | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393          | 2011             |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                           | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |
|                    | ХЛЕБ ПЕКОБАННЫЙ                                                          | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                  |
| Итого за обед      |                                                                          | 647          | 16,4             | 12,5    | 72,1        | 487,1                         |              |                  |
| 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          | 2011             |
|                    |                                                                          | 250          | 6,8              | 7,4     | 52,8        | 305,8                         |              |                  |
|                    | Итого за Полдник                                                         |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Ужин               | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324                                 | 60           | 1,0              | 1,9     | 6,2         | 47,8                          | 324          | 2011             |
|                    | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №51/№354      | 70/30        | 12,0             | 16,4    | 12,7        | 257,0                         | ТТК №61, 354 | 2011             |
|                    | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПРЕЧЕННАЯ) №166                              | 130          | 7,0              | 4,8     | 32,0        | 208,5                         | 166          | 2011             |
|                    | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                                             | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          | 2011             |
| Итого за Ужин      |                                                                          | 530          | 24,5             | 23,6    | 101,0       | 737,1                         |              |                  |
| 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:     |                                                                          |              | 68,2             | 57,9    | 304,3       | 2 057,6                       |              |                  |

Повар

Согласовано  
Заведующий  
Директорский округ

Утверждаю: 0000 Алеко  
Ковалева А.В.

ЕЖЕОДНЕВНОЕ 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 1<br>День 4 | Завтрак                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                    | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106                         | 180          | 5,3              | 4,8     | 15,1        | 125,3                         | ТТК №106     |                  |
|                    | ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393                                                 | 180/107      | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393          | 2011             |
|                    | БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3                                                | 40/5/15      | 6,4              | 8,1     | 19,5        | 182,3                         | 3            | 2011             |
|                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                                         | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368          | 2011             |
|                    | Итого за завтрак                                                    | 637          | 12,7             | 13,7    | 63,6        | 440,5                         |              |                  |
| 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               | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                                                   | 60           | 0,7              | 0,0     | 1,4         | 8,1                           |              |                  |
|                    | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87 | 180          | 4,7              | 3,9     | 13,6        | 110,3                         | ТТК №43      |                  |
|                    | ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65                                  | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №65      |                  |
|                    | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205                           | 130          | 4,9              | 4,4     | 31,1        | 188,4                         | 205          | 2011             |
|                    | 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                                                      | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |
|                    | Итого за обед                                                       | 730          | 24,7             | 21,2    | 99,3        | 701,6                         |              |                  |
| Полдник            | БУЛОЧКА ВЕСУШКА №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             |
|                    | Итого за Полдник                                                    | 250          | 4,1              | 3,0     | 58,0        | 274,9                         |              |                  |
| Ужин               | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62                                  | 70           | 11,5             | 11,6    | 11,5        | 197,9                         | ТТК №62      |                  |
|                    | ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                                              | 130          | 2,7              | 3,9     | 18,5        | 124,4                         | 321          | 2011             |
|                    | ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393                                                 | 180/107      | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393          | 2011             |
|                    | БАТОН                                                               | 45           | 3,4              | 1,3     | 23,1        | 117,9                         |              |                  |
|                    | Итого за Ужин                                                       | 442          | 17,8             | 16,8    | 63,1        | 481,9                         |              |                  |
| 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:                                                      |              | 65,4             | 59,3    | 310,6       | 2 074,8                       |              |                  |

Повар

Согласовано  
Заведующий Санму  
Проф. Бетский с.с.р.

Утверждено: ООО Алеко  
Ковалева А.В.

РЕЖИМЕННОЕ 20-м ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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

| Прием пищи                | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             |         | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|---------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                           |                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |         |                               |              |                  |
| <b>Неделя 1</b>           |                                               |              |                  |         |             |         |                               |              |                  |
| <b>День 5</b>             |                                               |              |                  |         |             |         |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>            |                                               |              |                  |         |             |         |                               |              |                  |
|                           | КАША ЖИДКАЯ (ПЕРЮЛЕСОВАЯ) ТТК №104            | 180          | 7,8              | 5,5     | 29,0        | 197,6   | ТТК №104                      |              |                  |
|                           | КОФЕИНЬИ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395               | 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             |
| <b>Итого за завтрак</b>   |                                               | 435          | 13,2             | 11,6    | 73,5        | 457,4   |                               |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>          |                                               |              |                  |         |             |         |                               |              |                  |
|                           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                             | 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 №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        | 499,1   | ТТК №67                       |              |                  |
|                           | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383        | 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    |                               |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>      |                                               | 630          | 36,9             | 36,2    | 99,8        | 879,0   |                               |              |                  |
| <b>Полдник</b>            |                                               |              |                  |         |             |         |                               |              |                  |
|                           | 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             |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                               | 250          | 7,7              | 8,2     | 53,7        | 321,1   |                               |              |                  |
| <b>Ужин</b>               |                                               |              |                  |         |             |         |                               |              |                  |
|                           | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ              | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5    |                               |              |                  |
|                           | 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 ШПИГОВНИКА №398             | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3    | 398                           |              | 2011             |
|                           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7    |                               |              |                  |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                               | 470          | 16,7             | 15,4    | 69,5        | 506,6   |                               |              |                  |
| <b>2 УЖИН</b>             |                                               |              |                  |         |             |         |                               |              |                  |
|                           | КЕФИР №401                                    | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5    | 401                           |              | 2011             |
| <b>Итого за 2 ужин</b>    |                                               | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5    |                               |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>     |                                               |              | 80,6             | 76,0    | 323,1       | 2 340,0 |                               |              |                  |

## Повар

**Согласовано**

Заведующий ДДМ  
Ильинская с/п.ш.

Утверждаю: О.О.О. Алеко

Ковалева А.В.

РЕЖЕДНЕНИЕ 20-м ДНЕВНОЕ МЕТРО

## 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 |                               |               |                  |
| <b>Неделя 2</b>           |                                                                                    |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| <b>День 6</b>             |                                                                                    |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>            |                                                                                    |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                           | КАША ЯОДКАЯ (МАЧНАЯ) ТТК №83                                                       | 180          | 7,3              | 4,2     | 31,4        | 191,3                         | ТТК №83       |                  |
|                           | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                                                 | 180/107      | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393           | 2011             |
|                           | БАТОН                                                                              | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |               |                  |
|                           | СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7                                                                  | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7             | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>   |                                                                                    | 417          | 12,1             | 8,1     | 56,8        | 348,0                         |               |                  |
| <b>2 Завтрак</b>          |                                                                                    |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                                                        | 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>               |                                                                                    |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                           | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                                                                     | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |               |                  |
|                           | 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                                                            | 140/50       | 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           | 2011             |
|                           | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                                   | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |               |                  |
|                           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                     | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |               |                  |
| <b>Итого за обед</b>      |                                                                                    | 720          | 23,4             | 15,0    | 90,6        | 612,4                         |               |                  |
| <b>Полдник</b>            |                                                                                    |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                           | 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           | 2011             |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                                                    | 250          | 4,2              | 3,9     | 38,7        | 206,7                         |               |                  |
| <b>Ужин</b>               |                                                                                    |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №152, №477 | 150/60       | 19,3             | 18,7    | 40,4        | 413,6                         | ТТК №152, 477 |                  |
|                           | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                                                 | 180/107      | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393           | 2011             |
|                           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                     | 45           | 3,3              | 0,3     | 21,9        | 103,4                         |               |                  |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                                                    | 452          | 22,8             | 19,0    | 72,3        | 558,7                         |               |                  |
| <b>2 УЖИН</b>             |                                                                                    |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                           | КЕФИР №401                                                                         | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          | 401           | 2011             |
| <b>Итого за 2 ужин</b>    |                                                                                    | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |               |                  |
| <b>Всего за день:</b>     |                                                                                    |              | 68,4             | 52,2    | 284,4       | 1 909,5                       |               |                  |

Повар.

Согласовано  
Заведующий Школы  
Исученский с.п.т.ч.

Утверждаю: 000 Алеко  
Ковалева А.В.

# EXEDHEBHOE 20-му ДНЕВНОЕ МЕСЕЦО

## 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 |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                  |                                                                         |              | Белок, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 2         | День 7                                                                  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак          | ИГРА 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                   | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                  | БАТОН                                                                   | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 79,6                          |              |                  |
| Итого за завтрак |                                                                         | 430          | 16,7             | 24,3    | 32,0        | 426,9                         |              |                  |
| 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                                                                    |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                  | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                                                       | 50           | 0,6              | 0,0     | 1,2         | 6,8                           |              |                  |
| Итого за обед    | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202                       | 180/25       | 6,6              | 6,3     | 12,8        | 134,6                         | ТТК №202     |                  |
|                  | МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №64/№348 | 150/30       | 15,2             | 9,0     | 33,5        | 297,2                         | ТТК №64, 348 | 2011             |
|                  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                                            | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          | 2011             |
|                  | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                        | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                  |
| Итого за обед    |                                                                         | 655          | 25,1             | 15,8    | 85,4        | 606,2                         |              |                  |
| Полдник          | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ                                                      | 50           | 3,8              | 4,9     | 37,2        | 208,5                         |              |                  |
|                  | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398                                        | 200          | 0,7              | 0,3     | 20,1        | 98,1                          | 398          | 2011             |
|                  |                                                                         | 250          | 4,5              | 5,2     | 57,3        | 308,6                         |              |                  |
|                  | Итого за Полдник                                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Ужин             | ТЕФТЕЛИ 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 №394                                         | 200          | 3,0              | 2,5     | 15,6        | 97,3                          | 394          | 2011             |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                          | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |              |                  |
| Итого за Ужин    |                                                                         | 480          | 16,7             | 19,7    | 62,9        | 517,0                         |              |                  |
| 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:                                                          |              | 73,1             | 69,6    | 264,2       | 2 032,6                       |              |                  |
|                  | Повар                                                                   |              |                  |         |             |                               |              |                  |

## Повар

Согласовано

Заведующий отделом  
поучетский отдел

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 2<br>День 8 |                                                                                    |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Завтрак            | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83                                                       | 180          | 7,3              | 4,2     | 31,4        | 191,3                         | ТТК №83       |                  |
|                    | ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393                                                                | 180/107      | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393           | 2011             |
|                    | БАТОН                                                                              | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |               |                  |
|                    | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                                                                  | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7             | 2011             |
| 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                           |               |                  |
|                    | 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                                                            | 140/50       | 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           | 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                         |               |                  |
| 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           | 2011             |
| Итого за Полдник   |                                                                                    | 250          | 4,2              | 3,9     | 38,7        | 206,7                         |               |                  |
| Ужин               |                                                                                    |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                    | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №152, №477 | 150/60       | 19,3             | 18,7    | 40,4        | 413,6                         | ТТК №152, 477 |                  |
|                    | ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393                                                                | 180/107      | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393           | 2011             |
|                    | 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             |                                                                                    |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                    | 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:     |                                                                                    |              | 68,4             | 52,2    | 284,4       | 1 909,5                       |               |                  |
| Повар              |                                                                                    |              |                  |         |             |                               |               |                  |

Согласовано  
Заведующий СШ № 14  
Водянский оз. 14

Утверждаю: ООО Алеко  
"Ковалева А.В."

## Зима-Осень

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

| Прием пищи         | Прием пищи, наименование блюда                                           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры  | Сборник рецептов |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                    |                                                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| Неделя 2<br>День 9 |                                                                          |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Завтрак            | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105                                         | 180          | 8,3              | 4,2     | 35,7        | 213,4                         | ТТК №105      |                  |
|                    | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400                                                    | 180          | 5,0              | 4,4     | 8,3         | 94,3                          | 400           | 2011             |
|                    | БАТОН                                                                    | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |               |                  |
|                    | СЫР (ПОРЦИОНАМ) №7                                                       | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7             | 2011             |
| Итого за завтрак   |                                                                          | 400          | 17,9             | 12,5    | 59,4        | 422,7                         |               |                  |
| 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               | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                                                      | 50           | 0,7              | 2,9     | 4,1         | 45,6                          | 33            | 2011             |
|                    | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28 | 180/10       | 1,7              | 5,1     | 9,2         | 95,5                          | ТТК №28       |                  |
|                    | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68                                      | 150          | 19,6             | 11,4    | 16,9        | 243,0                         | ТТК №68       |                  |
|                    | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383                                   | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         | 383           | 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      |                                                                          | 640          | 26,9             | 19,9    | 86,8        | 634,7                         |               |                  |
| 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           | 2011             |
| Итого за Полдник   |                                                                          | 250          | 4,2              | 3,9     | 38,7        | 206,7                         |               |                  |
| Ужин               | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СТАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477  | 150/60       | 28,1             | 21,3    | 30,1        | 439,7                         | ТТК №151, 477 |                  |
|                    | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШПИГОВНИКА №398                                        | 200          | 0,7              | 0,3     | 20,1        | 98,1                          | 398           | 2011             |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                           | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |               |                  |
| Итого за Ужин      |                                                                          | 450          | 31,9             | 21,8    | 70,3        | 632,5                         |               |                  |
| 2 УЖИН             | КЕФИР №401                                                               | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          | 401           | 2011             |
| Итого за 2 ужин    |                                                                          | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |               |                  |
| Всего за день:     |                                                                          |              | 87,0             | 62,7    | 281,8       | 2 072,5                       |               |                  |

Довар

Согласовано

Заведующий отделом  
по делам детей с.р. 14



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 2<br>День 10<br>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        | 76,6                          |              |                  |
|                                             | Итого за завтрак                                       | 430          | 21,6             | 26,8    | 37,8        | 484,8                         |              |                  |
| 2 Завтрак<br>Итого за 2 завтрак             | Сок яблочно-апельсиновый №399                          | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399          | 2011             |
|                                             |                                                        | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |              |                  |
| Обед                                        | Отурец 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      |                  |
|                                             | 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                         | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          | 376          |                  |
|                                             | Хлеб пеклеваный                                        | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                  |
|                                             | Хлеб пшеничный                                         | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |              |                  |
|                                             |                                                        | 670          | 23,9             | 16,4    | 88,4        | 599,9                         |              |                  |
|                                             | Итого за обед                                          |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Полдник<br>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             |
|                                             |                                                        | 250          | 6,9              | 7,3     | 54,2        | 311,6                         |              |                  |
| Ужин<br>Итого за Ужин                       | Котлеты, биточки, шницели рубленые ТТК №61             | 70           | 11,6             | 15,2    | 11,0        | 234,5                         | ТТК №61      |                  |
|                                             | Каша рассыпчатая с овощами (гречневая) №166            | 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                          |              |                  |
|                                             |                                                        | 450          | 22,1             | 21,0    | 72,8        | 579,3                         |              |                  |
| 2 Ужин<br>Итого за 2 ужин<br>Всего за день: | Кефир №401                                             | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          | 401          | 2011             |
|                                             |                                                        | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |              |                  |
|                                             |                                                        |              | 80,6             | 76,1    | 279,8       | 2 151,5                       |              |                  |

Повар

Согласовано

*Заведующий*

*Ирина Викторовна*

Утверждено: ООО Алеко

*Ирина Викторовна*



# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                        | Примем пищи, наименование блюда                                          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                   |                                                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 3                          |                                                                          |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| День 11                           |                                                                          |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                           | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (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                         |              |                  |
| 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        | 85,7                          | ТТК №87      |                  |
|                                   | 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          |                  |
|                                   | ХЛЕБ ПЕЧЕНАЧНЫЙ                                                          | 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       | 648,7                         |              |                  |
| 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                              |                                                                          |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                                   | ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54                            | 50           | 1,1              | 2,4     | 5,6         | 49,9                          | 54           | 2011             |
|                                   | КОТЛЕТА РУБЕЖНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№355       | 70/50        | 12,4             | 13,5    | 15,1        | 238,4                         | ТТК №62, 355 | 2011             |
|                                   | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                                                   | 150          | 3,1              | 4,8     | 21,4        | 143,9                         | 321          | 2011             |
|                                   | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                                       | 180/107      | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393          | 2011             |
|                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                           | 35           | 2,7              | 0,2     | 17,6        | 82,9                          |              |                  |
| 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                       |              |                  |
| Повар                             |                                                                          |              |                  |         |             |                               |              |                  |

Согласовано

Заведующий  
Детский сад № 14

Утверждено: 000 Алеко

Совалева 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 рецептов |
|------------------|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                  |                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 3         |                                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| День 12          |                                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак          | КАША ЖЕЛТАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104           | 180          | 7,8              | 5,5     | 29,0        | 197,6                         | ТТК №104     |                  |
|                  | КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395              | 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 |                                               |              | 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                            |              |                  | 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      |                  |
|                  | ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                        | 150          | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         | ТТК №67      |                  |
|                  | НАСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383        | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         | 383          | 2011             |
|                  | ХЛЕБ ПЕЧЕНЬИЧНЫЙ                              | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |              |                  |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 48,0                          |              |                  |
| Итого за обед    |                                               |              | 36,9             | 36,2    | 99,8        | 879,0                         |              |                  |
| Полдник          | ПЕЧЕНЬЕ                                       | 50           | 3,8              | 4,9     | 37,2        | 203,5                         |              |                  |
|                  | КАЧА С МОЛОКОМ №397                           | 200          | 3,9              | 3,3     | 16,5        | 112,6                         | 397          | 2011             |
| Итого за Полдник |                                               |              | 7,7              | 8,2     | 53,7        | 321,1                         |              |                  |
| Ужин             | ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ              | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |              |                  |
|                  | 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        | 123,3                         | 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    |                                               |              | 16,7             | 15,4    | 69,5        | 506,6                         |              |                  |
| 2 Ужин           | КЕФИР №401                                    | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 82,5                          | 401          | 2011             |
|                  | Итого за 2 ужин                               |              |                  | 5,1     | 4,4         | 7,0                           | 82,5         |                  |
| Всего за день:   |                                               |              | 80,6             | 76,0    | 323,1       | 2 340,0                       |              |                  |

Согласовано

*Заведующий отделом  
по уходу за детьми сиротами*



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Повар               | Прием пищи         | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                     |                    |                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 3<br>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                          | 30/320       | 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 №399                                           | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399          | 2011             |
| Обед                | Итого за 2 завтрак |                                                             | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |              |                  |
|                     |                    | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                             | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |              |                  |
|                     |                    | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-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      |                  |
|                     |                    | КАПУСТА ТУШЕНАЯ №338                                        | 130          | 2,9              | 4,9     | 12,5        | 106,9                         | 338          | 2011             |
| Итого за обед       |                    | КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376                             | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 376          | 2011             |
|                     |                    | ХЛЕБ ПЕЧЕННЫЙ                                               | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |              |                  |
|                     |                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |              |                  |
|                     |                    |                                                             | 720          | 21,9             | 20,1    | 89,2        | 636,7                         |              |                  |
|                     |                    |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Полдник             |                    | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №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                         |              |                  |
|                     |                    | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74                                       | 70           | 11,8             | 6,6     | 3,1         | 122,6                         | ТТК №74      |                  |
|                     |                    | КАША РАССЛАТЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)                       | 180          | 3,9              | 3,9     | 39,7        | 214,1                         | 166          | 2011             |
| Ужин                |                    | 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                         |              |                  |
|                     |                    |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                     |                    |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Итого за день:      | 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:     |                                                             |              | 64,1             | 48,9    | 310,3       | 1 976,4                       |              |                  |
|                     | Повар              |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |

Согласовано

Заведующий отделом  
Воспитательский кабинет

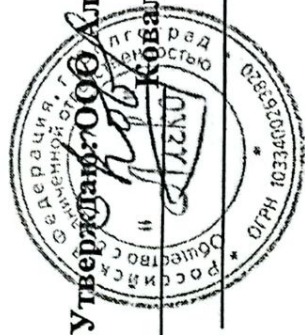
\_\_\_\_\_

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждено: 0000 Алеко  
Ковалева А.В.



| Прием пищи         | Прием пищи, наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                    |                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 3           |                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| День 14            |                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак            | ИГРА КБАЧКОВАЯ 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        | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                    | БАТОН                                                        | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |              |                  |
| Итого за завтрак   |                                                              | 420          | 17,9             | 24,0    | 26,9        | 400,7                         |              |                  |
|                    |                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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               | 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      |                  |
|                    | КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                                | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          | 2011             |
|                    | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                             | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                  |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |
| Итого за обед      |                                                              | 660          | 20,0             | 17,4    | 71,0        | 533,3                         |              |                  |
|                    |                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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          | 2011             |
| Итого за Полдник   |                                                              | 250          | 4,2              | 3,9     | 38,7        | 206,7                         |              |                  |
| Ужин               | ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54                | 50           | 1,1              | 2,4     | 5,6         | 49,9                          | 54           | 2011             |
|                    | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60                       | 70/30        | 11,5             | 13,1    | 8,3         | 203,3                         | ТТК №60      |                  |
|                    | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205                    | 130          | 4,9              | 4,4     | 31,1        | 188,4                         | 205          | 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        | 71,0                          |              |                  |
| Итого за Ужин      |                                                              | 490          | 20,4             | 20,4    | 78,2        | 600,9                         |              |                  |
|                    |                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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:     |                                                              |              | 68,6             | 70,3    | 241,4       | 1 917,5                       |              |                  |
| Повар              |                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |

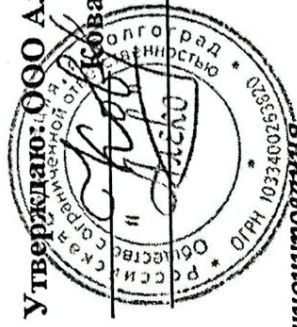
Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующий детским садом №14*

Утверждаю: ООО Алеко

Иванова 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 3                    |                                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| День 15                     |                                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                     | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106 | 180          | 5,3              | 4,8     | 15,1        | 125,3                         | ТТК №106     | 2011             |
|                             | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                          | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7            | 2011             |
|                             | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395            | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         | 395          | 2011             |
|                             | 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) №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                        |                                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Итого за обед               | Икра кабачковая консервированная           | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |              |                  |
|                             | СУП С КРУПОЙ 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      | 2011             |
|                             | Кисель из повидла, джема, варенья №383     | 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               |                                            | 630          | 37,0             | 38,1    | 98,2        | 887,2                         |              |                  |
| Полдник                     |                                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Итого за Полдник            | Булочка веснушка №473                      | 50           | 4,0              | 3,0     | 29,6        | 160,9                         | 473          | 2011             |
|                             | Чай с молоком или сливками №394            | 200          | 3,0              | 2,5     | 15,6        | 97,3                          | 394          | 2011             |
| Итого за Полдник            |                                            | 250          | 7,0              | 5,5     | 45,2        | 258,2                         |              |                  |
| Ужин                        |                                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Итого за Ужин               | Котлеты, биточки, шницели рубленые ТТК №61 | 70           | 11,6             | 15,2    | 11,0        | 234,5                         | ТТК №61      | 2011             |
|                             | Рагу овощное (3 вариант) №344              | 150          | 2,8              | 5,9     | 14,9        | 134,6                         | 344          | 2011             |
|                             | Чай с лимоном №393                         | 180/107      | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393          | 2011             |
|                             | Хлеб пшеничный                             | 35           | 2,7              | 0,2     | 17,6        | 82,9                          |              |                  |
| Итого за Ужин               |                                            | 452          | 17,3             | 21,3    | 53,5        | 493,7                         |              |                  |
| 2 Ужин                      |                                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Итого за 2 ужин             | Кефир №401                                 | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          | 401          | 2011             |
|                             |                                            | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |              |                  |
| Всего за день:              |                                            |              | 80,9             | 81,5    | 275,7       | 2 192,4                       |              |                  |

Повар

Согласовано  
*Давыдов*  
 Директор  
 Директор детского сада № 14

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

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
 Зима-Осень  
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

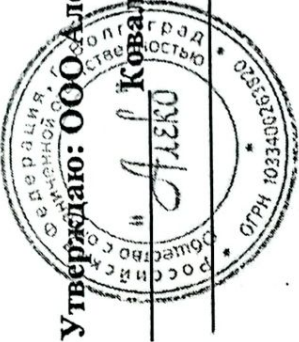
| Прием пищи       | Прием пищи, наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                  |                                                              |              | 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     |                  |
|                  | КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395                             | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         | 395          | 2011             |
|                  | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2                           | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         | 2            | 2011             |
|                  | БАТОН                                                        | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |              |                  |
| Итого за завтрак |                                                              | 455          | 15,2             | 10,9    | 90,5        | 525,6                         |              |                  |
| 2 Завтрак        | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                                  | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368          | 2011             |
|                  | Итого за 2 завтрак                                           | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |              |                  |
| Обед             |                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                  | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                                               | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |              |                  |
|                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №47 | 180          | 2,0              | 3,6     | 7,2         | 70,2                          | ТТК №47      |                  |
|                  | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66                    | 150          | 14,4             | 13,6    | 14,7        | 241,5                         | ТТК №66      |                  |
|                  | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                               | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 376          | 2011             |
|                  | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                             | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                  |
| Итого за обед    |                                                              | 600          | 19,4             | 17,7    | 53,8        | 455,6                         |              |                  |
| Полдник          |                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                  | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                                       | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467          | 2011             |
|                  | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383                       | 200          | 0,1              | 0,0     | 28,4        | 114,0                         | 383          | 2011             |
| Итого за Полдник |                                                              | 250          | 4,2              | 3,9     | 57,3        | 281,3                         |              |                  |
| Ужин             |                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                  | 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        | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |              |                  |
| Итого за Ужин    |                                                              | 460          | 18,1             | 11,4    | 54,4        | 400,6                         |              |                  |
| 2 УЖИН           | КЕФИР №401                                                   | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          | 401          | 2011             |
|                  | Итого за 2 ужин                                              | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |              |                  |
| Всего за день:   |                                                              |              | 62,8             | 49,1    | 282,0       | 1 846,8                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

Заведующий *Л.И.И.*  
Директор *Д.И.И.*

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 | № рецеп-туры  | Сборник рецептур |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                     |                                                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| Неделя 4<br>День 17 | Завтрак                                                                 | 180          | 2,7              | 7,2     | 28,4        | 196,2                         | ТТК №102      | 2011             |
|                     |                                                                         | 180          | 2,7              | 2,3     | 14,0        | 87,6                          | 394           | 2011             |
|                     |                                                                         | 30/5/10      | 4,4              | 6,7     | 14,6        | 141,6                         | 3             | 2011             |
|                     | Итого за завтрак                                                        | 405          | 9,8              | 16,2    | 57,0        | 425,4                         |               |                  |
| 2 Завтрак           | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399                                            | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399           | 2011             |
|                     |                                                                         | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |               |                  |
|                     |                                                                         |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                     | Итого за 2 завтрак                                                      |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Обед                | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ №20                                       | 50           | 0,8              | 2,4     | 4,5         | 44,1                          | 20            | 2011             |
|                     | БОРЩ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200                       | 180/5        | 1,3              | 4,3     | 7,1         | 76,6                          | ТТК №200      |                  |
|                     | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60                                  | 70/30        | 11,5             | 13,1    | 8,3         | 203,3                         | ТТК №60       |                  |
|                     | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205                               | 130          | 4,9              | 4,4     | 31,1        | 188,4                         | 205           | 2011             |
| Итого за обед       | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383                                  | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         | 383           | 2011             |
|                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                                         | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |               |                  |
|                     |                                                                         | 685          | 21,2             | 24,6    | 93,7        | 696,6                         |               |                  |
|                     |                                                                         |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Полдник             | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ                                                      | 50           | 3,8              | 4,9     | 37,2        | 208,5                         |               |                  |
|                     | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392                   | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392           | 2011             |
|                     |                                                                         | 250          | 3,9              | 4,9     | 47,0        | 247,9                         |               |                  |
|                     | Итого за Полдник                                                        |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Ужин                | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477 | 150/60       | 28,1             | 21,3    | 30,1        | 439,7                         | ТТК №151, 477 |                  |
|                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                                      | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393           | 2011             |
|                     | БАТОН                                                                   | 45           | 3,4              | 1,3     | 23,1        | 117,9                         |               |                  |
|                     | Итого за Ужин                                                           | 452          | 31,7             | 22,6    | 63,2        | 599,3                         |               |                  |
| 2 Ужин              | КЕФИР №401                                                              | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          | 401           | 2011             |
|                     |                                                                         | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |               |                  |
|                     | Итого за 2 ужин                                                         |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                     | Всего за день:                                                          |              | 72,7             | 72,9    | 287,5       | 2 145,1                       |               |                  |

Повар

Согласовано

Заведующий отделом  
мод. детской сар. 117



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 | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------|----------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                    |                                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 4           |                                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| День 18            |                                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак            | КАША ЯЧМКА (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104                             | 180/5        | 7,8              | 5,5     | 28,5        | 195,7                         | ТТК №104     | 2011             |
|                    | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392          | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                    | СЫР (ПОРЦИОНАМИ) №7                                            | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7            | 2011             |
| Итого за завтрак   | БАТОН                                                          | 25           | 1,9              | 0,7     | 12,9        | 65,5                          |              |                  |
|                    |                                                                | 400          | 12,1             | 9,2     | 51,2        | 337,0                         |              |                  |
| 2 Завтрак          | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                              | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399          | 2011             |
|                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                                    | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368          | 2011             |
| Итого за 2 завтрак |                                                                | 400          | 1,8              | 1,0     | 38,6        | 174,6                         |              |                  |
| Обед               | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                                            | 60           | 0,8              | 3,5     | 4,9         | 54,6                          | 33           | 2011             |
|                    | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87 | 180          | 4,7              | 3,9     | 13,6        | 110,3                         | ТТК №43      |                  |
|                    | ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                                          | 150          | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         | ТТК №67      |                  |
|                    | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                                   | 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                          |              |                  |
| Итого за обед      |                                                                | 620          | 38,0             | 39,1    | 86,6        | 857,2                         |              |                  |
| Полдник            | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473                                          | 50           | 4,0              | 3,0     | 29,6        | 160,9                         | 473          | 2011             |
|                    | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383                         | 200          | 0,1              | 0,0     | 28,4        | 114,0                         | 383          | 2011             |
| Итого за Полдник   |                                                                | 250          | 4,1              | 3,0     | 58,0        | 274,9                         |              |                  |
| Ужин               | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65                            | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №65      |                  |
|                    | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                             | 150          | 2,8              | 5,9     | 14,9        | 134,6                         | 344          | 2011             |
|                    | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344                                  | 180/107      | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393          | 2011             |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                 | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |
| Итого за Ужин      |                                                                | 467          | 14,8             | 18,4    | 45,6        | 427,6                         |              |                  |
| 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:     |                                                                |              | 75,9             | 75,1    | 287,0       | 2 163,8                       |              |                  |

Повар

Согласовано

Заведующий отделом  
детской санит

Утверждено: ООО Алеко  
А.В. Ковалева

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<br>День 19 |                                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак             | КАША 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                         |              |                  |
| 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                |                                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                     | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88 | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |              |                  |
|                     | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66              | 180          | 2,7              | 2,0     | 15,2        | 90,0                          | ТТК №88      |                  |
|                     | КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                        | 150          | 14,4             | 13,6    | 14,7        | 241,5                         | ТТК №66      |                  |
|                     | ХЛЕБ ПЕКОВАННЫЙ                                        | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          | 376          | 2011             |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 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     | 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                         |              |                  |
| 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                          |              |                  |

Согласовано

Заведующий отделом  
Людмила Сергеевна



Утверждаю: ООО 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 | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 4           |                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| День 20            |                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак            | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105                             | 180          | 8,3              | 4,2     | 35,7        | 213,4                         | ТТК №105     | 2011             |
|                    | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395                              | 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          |                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Итого за 2 завтрак |                                                              | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368          | 2011             |
| Обед               |                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                    | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                             | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |              | 2011             |
|                    | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №28 | 180          | 2,0              | 3,7     | 8,8         | 78,5                          | ТТК №28      |                  |
|                    | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ                                             | 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            |                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Итого за Полдник   | ПЕЧЕНЬЕ                                                      | 50           | 3,8              | 4,9     | 37,2        | 208,5                         |              | 2011             |
|                    | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                              | 200          | 3,0              | 2,5     | 15,6        | 97,3                          | 394          |                  |
|                    |                                                              | 250          | 6,8              | 7,4     | 52,8        | 305,8                         |              |                  |
| Ужин               |                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Итого за Ужин      | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                                            | 50           | 0,6              | 0,0     | 1,2         | 6,8                           |              | 2011             |
|                    | ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ           | 140/50       | 12,2             | 13,8    | 23,5        | 290,3                         | ТТК №32, 355 |                  |
|                    | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392        | 180/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          |                  |
|                    | 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             |                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Итого за 2 ужин    |                                                              | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          | 401          | 2011             |
| Всего за день:     |                                                              | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |              |                  |
|                    |                                                              |              | 67,6             | 63,1    | 319,5       | 2 160,6                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_