

Согласовано

Зав. мед. отд. № 330
А.В. Ковалева
17.03.2015

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждено: ООО Алёко
Алёко
Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборн рецепт
Неделя 1 Вариант 1	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1
	Итого за завтрак		420	9,7	14,4	45,8	374,7	
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2		19,6	83,4	399
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2		19,6	83,4	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4		4,5	44,1	20
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1		14,5	89,2	ТТК №88
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,8	16,7		15,6	287,3	ТТК №675
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0		14,0	55,8	376
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4		21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2		20,1	94,7	
Итого за обед		650	27,7	21,8		89,9	673,1	
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4		11,0	205,3	ТТК №65
	ПИРОГ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	130	2,7	3,9		18,5	124,4	321
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0		9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3		25,1	118,4	
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9		28,9	167,3	467
		530	21,0	20,5		93,3	654,8	
Всего за день:			59,4	56,9		268,8	1 802,4	

Повар

Согласовано

Взв. №04 от 11.330

29. Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень



Ковалева А.В.

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецепт.
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 2	Завтрак							
	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	СЫР (ГОРЧИЦЫМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5		
	Итого за завтрак	420	12,1	9,2	51,2	337,0		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	Итого за 2 завтрак	400	1,8	1,0	38,6	174,6		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
	Итого за обед	610	1,5	0,1	9,7	46,0		
			37,9	38,5	85,8	848,2		
Уплотненный полдник	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	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
	Итого за Уплотненный полдник	487	20,2	13,0	76,9	514,4		
	Всего за день:		72,0	61,7	262,5	1874,2		

Повар

Согласовано

Зав. МОУ Школа №330

З.В. Казарова

17.03.2015г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждено: 000 Алеко

Новалева А.В.

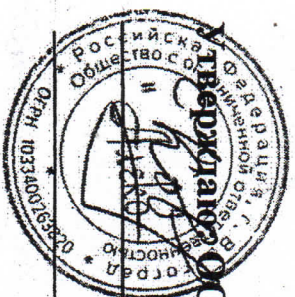
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сроки реценг.
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 3	Завтрак							
	КАША ЖИДКАЯ (МАННА)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	64	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	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	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК № 79	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		647	16,4	12,5	72,1	487,1		
Уплотненный полдник	ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	130	7,0	4,8	32,0	208,5	166	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
		580	28,5	26,6	130,6	898,0		
Всего за день:			60,3	49,1	274,1	1 820,2		

Повар

Back May 24th 1893
D. B. Campbell
47-03. 20 x 57.

Зима-Осень

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



КОВАЛЕВА А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
Вариант 4								
Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за завтрак		637	12,7	13,7	63,6	440,5		
2 Завтрак								
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКТЕВАННЫЙ	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		
Уплотненный полдник								
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
Итого за Уплотненный полдник		600	22,1	18,8	94,5	641,0		
Всего за день:			60,5	53,9	277,0	1 866,5		

Согласовано

Вед. мед. др. и.з.з.о

17.03.2015 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



000 Алеко

Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборн. рецепт
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 5	Завтрак	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БУЛЬЕРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	305/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	Итого за завтрак	435	13,2	11,6	73,5	457,4		
	2 Завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		610	35,4	36,1	90,1	833,0		
Уплотненный полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАЛЕЧЕННЫЕ	70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,5	3,5	20,6	128,3	125	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Уплотненный полдник		470	16,7	15,4	69,5	506,6		
Всего за день:			66,3	63,3	252,7	1 880,4		

Повар

Согласовано

Зав. МСЧ № 330
 Е.В. Ковалева
 17.03.2015 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждено ООО Алеко
 Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборни-рецепт
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 6	Завтрак							
	КАША ЖИДКАЯ (МАННА)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ТОРЦИММ)	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)	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		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	ГОЛУБЦЫ ПЕЧИВЫЕ	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
		720	23,4	16,0	90,6	612,4		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 477	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	Итого за Уплотненный полдник	467	24,9	22,1	88,3	659,3		
Всего за день:			61,2	47,0	254,7	1 810,9		

Повар

Согласовано

Зав. МСЧ № 330
Д. В. Ковалева
17.03.2015.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждено 08.08.2014
Алеко
Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборн рецепт
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 7	Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	
		Омлет натуральный	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72
		Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	Итого за завтрак		430	18,7	24,3	32,0	426,9	
2 Завтрак	Сок яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2		19,6	83,4	399
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2		19,6	83,4	
Обед	Помидоры соленные	50	0,6	0,0		1,2	6,8	
		Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №202
		Макаронник с мясом или печенью (говядина) с соусом томатным	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348
		Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
		Хлеб пеклеварный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за обед		655	25,1	15,8		85,4	606,2	
Уплотненный полдник	Тэфтели 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
		Чай с молоком или сливками	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	
		Булочка вешушка	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473
Итого за Уплотненный полдник		530	22,7	22,7		92,5	677,9	
	Всего за день:		67,5	63,0		229,5	1794,4	

Повар

Sub. MGS 2/16 in 530


E. J. Kaszparek

17.05.2015

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕСЯЦНО

Зима-Осень

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

Утверждено: ЮО

КОВАЛЕВА А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
Вариант 8								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (МАННА)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ПОРЦИЙМИ)	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)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед								
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Итого за обед		720	23,4	16,0	90,6	612,4		
Уплотненный полдник								
	САЛАТ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 477	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		467	24,9	22,1	88,3	659,3		
Всего за день:			61,2	47,0	254,7	1 810,9		

Повар

Согласовано

Буд. 04.08.11 530

В. В. Ковалева

17.08.2015

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждаю: 000 Алеко
Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборни рецепту
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 9	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
		СЫР (ТОРЦИАМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
	Итого за завтрак		400	17,9	12,5	59,4	422,7	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2		19,6	83,4	399
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2		19,6	83,4	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9		4,1	45,6	33
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	5,1		9,2	95,5	ТТК №28
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	19,6	11,4		16,9	243,0	ТТК №68
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0		25,7	102,6	383
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4		21,2	102,0	
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1		9,7	46,0	
		640	26,9	19,9		86,8	634,7	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50	27,7	19,9		31,4	429,7	ТТК №151, 477
	КЕФИР	200	5,6	4,9		7,8	102,8	401
	БАТОН	50	3,8	1,5		25,7	131,0	
Итого за Уплотненный полдник		450	37,1	26,3		64,9	663,5	
Всего за день:			82,9	58,9		230,7	1 804,3	

Повар

Согласовано

Вед. ММД № 330

Д.В. Ковалева

17.03.2015г.

Утверждаю: 000 Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборни рецепту
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 Вариант 10	Завтрак								
	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5			
	Омлет натуральный	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72		
	Чай с молоком или сливками	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394		2011
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6			
Итого за завтрак		430	21,6	26,8	37,8	484,8			
2 Завтрак	Сок яблочно-абрикосовый	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	Огулец соленный	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №88		
	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66		2011
	Компот из сушеных фруктов	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376		
	Хлеб пеклеваный	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
Итого за обед		50	3,8	0,3	25,1	118,4			
Итого за обед		670	23,9	16,4	88,4	599,9			
Уплотненный полдник	Котлеты, биточки, шницели рубленные	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61		
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166		2011
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392		2011
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
	Итого за Уплотненный полдник	450	22,1	21,0	72,8	579,3			
Всего за день:			68,6	64,4	218,6	1 807,4			

Повар

Согласовано

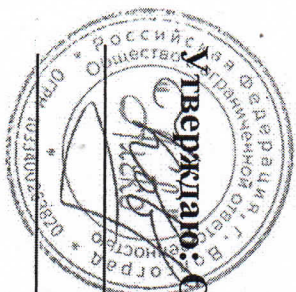
Зав. МОУ ДФУ 330

17.03.2015 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждено: 0000 Алеко

Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборни рецепту
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 11	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107
		КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	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	Итого за 2 завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388
			110	0,7	0,5	31,9	137,0	2011
Обед		ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8	
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТК №87
		МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
		ХЛЕБ ПЕЧЕННЫЙ	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	
Уплотненный полдник		ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54
		КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 355
		ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
Итого за Уплотненный полдник			602	23,6	24,6	98,6	724,1	2011
Всего за день:				58,1	51,0	284,4	1 892,0	

Повар

Согласовано

Вед. МКУ Ст. 330

А.В. Ковалева

17.03.2016г

Утверждено: 000 Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборни рецепту
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 12	Завтрак							
	КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУ/ЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	Итого за завтрак	435	13,2	11,6	73,5	457,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		610	35,4	36,1	90,1	833,0		
Уплотненный полдник								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,5	3,5	20,6	128,3	125	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
Итого за уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
		470	16,7	15,4	69,5	506,6		
Всего за день:			66,3	63,3	252,7	1 880,4		

Повар

Согласовано

Зав. МСЧ № 530

Д.В. Ковалева

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

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

Повар

Согласовано

Зав. МСЧ № 1330

Д.В. Ковалева

17.03.2015 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборни рецепту
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 14	Завтрак							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		420	17,9	24,0	26,9	400,7		
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	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	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		640	19,6	16,6	69,6	516,3		
Уплотненный полдник	ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		490	23,4	21,9	101,5	718,3		
Всего за день:	ООО «Алеко»		61,9	62,7	217,6	1818,7		
Повар	по повелению							

ИНН 3443064280
МФЮ Детский сад № 131
КРА ул. Липоводская, 21 А

Согласовано

Зав. МОУ Д.ч. 330

Д.В. Ковалева

17.03.2015г.

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборни рецепту
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 16	Завтрак							
		КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	300/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за завтрак			455	15,2	10,9	90,5	525,6	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8		19,0	91,2	368
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	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №47
		ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
		ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
Итого за обед			630	21,7	20,6	76,1	580,7	
Уплотненный полдник								
		СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
Итого за Уплотненный полдник			490	21,8	14,6	80,4	548,4	
Всего за день:				59,5	46,9	266,0	1 745,9	

Повар

Feb. May 21 n 330
 17.03.2004 57.

КОВАЛЕВА А.В.

РЕЖЕДИТЕЛЬНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕСЯЦО

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 17								
Завтрак								
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	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-АБРИКОВОСЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	БОРЩ НА МЯСО-КОСТНОМ ВУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5	1,3	4,3	7,1	76,6	ТТК №200	
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		685	21,2	24,6	93,7	696,6		
Уплотненный полдник								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 477	
	КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
Итого за Уплотненный полдник		480	36,7	27,4	58,5	647,3		
Всего за День:			68,7	68,4	228,8	1 852,7		

Повар

Зад. № 4 а) и б) 330

Э. Б. Тадыбаев

17.03.2015г.

ЕЖЕДУНЕВНОЕ 20-МИ ДУНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утвєрждаю: 000 Алєко

Ковалева А.В.

Утверждено: 00

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Неделя 4										
Вариант 18										
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104			
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011		
	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5				
Итого за завтрак		420	12,1	9,2	51,2	337,0				
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011		
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011		
Итого за 2 завтрак		400	1,8	1,0	38,6	174,6				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43			
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67			
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0				
	Итого за обед	610	37,9	38,5	85,8	848,2				
Уплотненный полдник										
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65			
	РАДУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0				
Итого за Уплотненный полдник		467	14,8	18,4	45,6	427,6				
Всего за день:			66,6	67,1	221,2	1 787,4				

Повар

Согласовано

Зав. МКУ № 530

17.03.2015 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждено: 000 Алеко
Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборни рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 19	Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	
		Омлет натуральный	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72
		Чай с молоком или сливками	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394
		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	200	1,0	0,2		19,6	83,4	399
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2		19,6	83,4	2011
Обед	Огулец соленый	50	0,4	0,1		0,9	6,5	
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	180	2,7	2,0		15,2	90,0	ТТК №88
	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	14,4	13,6		14,7	241,5	ТТК №66
	Компот из сушеных фруктов	200	0,0	0,0		15,5	61,9	376
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4		17,0	81,6	
Итого за обед	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3		25,1	118,4	
		670	23,9	16,4		88,4	599,9	
Уплотненный полдник	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	11,6	15,2		11,0	234,5	ТТК №61
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	150	8,1	5,6		36,9	234,4	166
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,1	0,0		9,8	39,4	392
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2		15,1	71,0	
	Итого за уплотненный полдник	450	22,1	21,0		72,8	579,3	
Всего за день:			68,6	64,4		218,6	1 807,4	

Повар _____

Согласовано

Зав. МКУ № 330
Е.В. Ковалева

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждено: 0000 Алеко
Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборн рецепту
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 4 Вариант 20	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
	Итого за завтрак	430	15,2	8,1	78,5	447,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАВАННЫЙ	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		
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	ФРИКАДЕЛКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	140/50	12,2	13,8	23,5	290,3	ТТК №32, 365	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за Уплотненный полдник		470	15,2	14,0	49,6	407,5		
Всего за день:			55,7	51,3	259,7	1762,3		
Повар								