

Зав. № 9 № 257  
Трест № 1.

Климова А.В.

## Зима-Осень

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| <b>Неделя 1</b>                     |   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Вариант 1</b>                    |   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой (РИСОВОЙ) ТТК №107              | 160          | 3,8              | 4,2     | 13,8        | 118                           | ТТК №107/1   |                  |
|                                     | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                       | 150          | 2,8              | 2,3     | 11,2        | 78,2                          | 394          | 2011             |
|                                     | БАТОН   | 40           | 3                | 1,2     | 20,8        | 104,8                         |              |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | 350          | 9,4              | 7,7     | 45,4        | 299                           |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                     | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399          | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |   | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |              |                  |
| <b>Обед</b>                         | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                      | 30           | 0,6              | 2,7     | 2,3         | 35,7                          |              |                  |
|                                     | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88 | 150          | 2,3              | 1,9     | 12,1        | 74,2                          | ТТК №88      |                  |
|                                     | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №675                          | 150          | 17,8             | 16,7    | 15,8        | 287,3                         | ТТК №675     |                  |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                        | 150          | 0                | 0       | 11,6        | 46,5                          | 376          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                      | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |   | 520          | 23,5             | 21,6    | 59,8        | 530,5                         |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №55                   | 50/30        | 6,6              | 7,8     | 15,2        | 143,9                         | ТТК №55      |                  |
|                                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                                | 110          | 2,3              | 3,3     | 15,6        | 104,9                         | 321          | 2011             |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 15           | 1,1              | 0,1     | 7,5         | 35,5                          |              |                  |
|                                     | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                                | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467          | 2011             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | 445          | 14,2             | 15,1    | 77,0        | 491,0                         |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | 48,0             | 44,8    | 199,9       | 1 395,6                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано  
Зав. кафедрой  
Полосовский

Утверждаю: 

*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 |                               |              |                  |
| <b>Неделя 1<br/>Вариант 1</b>       |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | 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          | 2011             |
|                                     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                               | 30/10        | 2,4              | 7,5     | 15,2        | 145,8                         | 1            | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | 420          | 9,7              | 14,4    | 45,8        | 374,7                         |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                     | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399          | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |  | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |              |                  |
| <b>Обед</b>                         | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                    | 50           | 0,8              | 2,4     | 4,5         | 44,1                          | 20           | 2011             |
|                                     | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ    | 180          | 2,7              | 2,1     | 14,5        | 89,2                          | ТТК №88      |                  |
|                                     | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                              | 150          | 17,8             | 18,7    | 15,6        | 287,3                         | ТТК №675     |                  |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                        | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 376          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                 | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |              |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |  | 650          | 27,7             | 21,8    | 89,9        | 673,1                         |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                      | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №65      |                  |
|                                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                | 130          | 2,7              | 3,9     | 18,6        | 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 ВАНИЛЬНАЯ                                | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 457          | 2011             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | 530          | 21,0             | 20,5    | 93,3        | 654,8                         |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | 59,4             | 58,9    | 268,6       | 1 802,4                       |              |                  |

Повар .....

Согласовано

*Зав. МОУ ДС 254  
Александров Н.О.*



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 1<br>День 1 |   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак            | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107             | 180          | 4,3              | 4,4     | 15,0        | 131,6                         | ТТК №107     |                  |
|                    | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                       | 200          | 3,0              | 2,6     | 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        | 361,1                         |              |                  |
| 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 БЕЛОКАЧАННОЙ 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             | 18,7    | 15,6        | 287,3                         | ТТК №675     |                  |
|                    | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №378                        | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 378          | 2011             |
|                    | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                      | 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       | 1 930,2                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_