

Согласовано

*Заведующий МОУДОСЗБ*  
*Док. Менделеев Г.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 рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>9,7</b>	<b>14,4</b>	<b>45,8</b>	<b>374,7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ 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 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>		<b>630</b>	<b>26,1</b>	<b>21,7</b>	<b>79,5</b>	<b>624,4</b>		
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,2</b>	<b>3,9</b>	<b>57,3</b>	<b>281,3</b>		
<b>Ужин</b>	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		
<b>Итого за Ужин</b>		<b>480</b>	<b>16,9</b>	<b>16,6</b>	<b>64,4</b>	<b>487,5</b>		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>63,0</b>	<b>61,2</b>	<b>273,6</b>	<b>1 943,8</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующий ЦОУ д/с № 375*  
*А.В. Ковалева*

Утверждаю: ООО Алско

*Ковалева А.В.*

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>БАТОН</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,7</b>	<b>12,9</b>	<b>65,5</b>		
		<b>400</b>	<b>12,1</b>	<b>9,2</b>	<b>51,2</b>	<b>227,0</b>		
<b>2 Завтрак</b>	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
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>400</b>	<b>1,8</b>	<b>1,0</b>	<b>38,6</b>	<b>174,6</b>		
<b>Обед</b>	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	
	ПЛОВ 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		
<b>Итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>38,0</b>	<b>39,1</b>	<b>86,6</b>	<b>857,2</b>		
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,1</b>	<b>3,0</b>	<b>58,0</b>	<b>274,9</b>		
<b>Ужин</b>	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		
<b>Итого за Ужин</b>		<b>457</b>	<b>18,0</b>	<b>10,9</b>	<b>57,0</b>	<b>407,3</b>		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>79,1</b>	<b>67,6</b>	<b>298,4</b>	<b>2 143,5</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующий ЦОУ №133*  
*Мед. Исидорова 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 рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	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	64	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>14,4</b>	<b>9,8</b>	<b>51,8</b>	<b>351,7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	БОРЩ С КАЛУСТОЙ 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
<b>Итого за обед</b>		<b>647</b>	<b>16,4</b>	<b>12,5</b>	<b>72,1</b>	<b>487,1</b>		
<b>Полдник</b>	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
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,8</b>	<b>7,4</b>	<b>52,8</b>	<b>305,8</b>	
<b>Ужин</b>	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61/№354	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8		
<b>Итого за Ужин</b>		<b>530</b>	<b>24,5</b>	<b>23,6</b>	<b>101,0</b>	<b>737,1</b>		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>68,2</b>	<b>57,9</b>	<b>304,3</b>	<b>2 057,6</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующий ЦОУ ДК + ЗНБ  
В.А. Монашкова ЦОУ*



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			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>637</b>	<b>12,7</b>	<b>13,7</b>	<b>63,6</b>	<b>440,5</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>		
<b>Обед</b>	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	
	ТЕФТЕЛИ 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>24,7</b>	<b>21,2</b>	<b>99,3</b>	<b>701,6</b>		
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,1</b>	<b>3,0</b>	<b>58,0</b>	<b>274,9</b>		
<b>Ужин</b>	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	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		
<b>Итого за Ужин</b>		<b>442</b>	<b>17,8</b>	<b>16,8</b>	<b>63,1</b>	<b>481,9</b>		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>65,4</b>	<b>59,3</b>	<b>310,6</b>	<b>2 074,8</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующий МОУ ДОУ № 375*  
*В.И. Шондрин* 4191

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			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
	КОФЕЙНЫЙ 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>13,2</b>	<b>11,6</b>	<b>73,5</b>	<b>457,4</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>		
<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>		<b>630</b>	<b>36,9</b>	<b>36,2</b>	<b>99,8</b>	<b>879,0</b>		
<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>		<b>250</b>	<b>7,7</b>	<b>8,2</b>	<b>53,7</b>	<b>321,1</b>		
<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 ШИПОВНИКА №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>		<b>470</b>	<b>16,7</b>	<b>15,4</b>	<b>69,5</b>	<b>506,6</b>		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>80,6</b>	<b>76,0</b>	<b>323,1</b>	<b>2 340,0</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Савицкая И.И. 13.11.11*  
*Иванова Л.И. 11.11.11*

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			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>417</b>	<b>12,1</b>	<b>8,1</b>	<b>56,8</b>	<b>348,0</b>		
<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>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>	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		
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>23,4</b>	<b>16,0</b>	<b>90,6</b>	<b>612,4</b>		
<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>		<b>250</b>	<b>4,2</b>	<b>3,9</b>	<b>38,7</b>	<b>206,7</b>	
<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	180/10/7	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>		<b>452</b>	<b>22,8</b>	<b>19,0</b>	<b>72,3</b>	<b>558,7</b>		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>68,4</b>	<b>52,2</b>	<b>284,4</b>	<b>1 909,5</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующий МДОУ № 375  
В.А. Мухоморова 26.11.11*

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			
<b>Неделя 2 День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>18,7</b>	<b>24,3</b>	<b>32,0</b>	<b>426,9</b>	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №202	
	МАКАРОННИК 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		
<b>Итого за обед</b>		<b>655</b>	<b>25,1</b>	<b>15,8</b>	<b>85,4</b>	<b>606,2</b>		
<b>Полдник</b>	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
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,5</b>	<b>5,2</b>	<b>57,3</b>	<b>306,6</b>	
<b>Ужин</b>	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		
	<b>Итого за Ужин</b>		<b>480</b>	<b>18,7</b>	<b>19,7</b>	<b>62,9</b>	<b>517,0</b>	
<b>2 УЖИН</b>	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>73,1</b>	<b>69,6</b>	<b>264,2</b>	<b>2 032,6</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующий ИОУДОС №5  
Мед. Мономахова 26.11.11*

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			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>417</b>	<b>12,1</b>	<b>8,1</b>	<b>66,8</b>	<b>348,0</b>	
<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>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<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 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		
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>23,4</b>	<b>16,0</b>	<b>90,6</b>	<b>612,4</b>		
<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>		<b>250</b>	<b>4,2</b>	<b>3,9</b>	<b>38,7</b>	<b>206,7</b>	
<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	180/10/7	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>		<b>452</b>	<b>22,8</b>	<b>19,0</b>	<b>72,3</b>	<b>558,7</b>		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>68,4</b>	<b>52,2</b>	<b>284,4</b>	<b>1 909,5</b>		

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано

*Заведующий МСЧ Д/С №375*  
*Мр. / Ковалева А.В.*

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			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	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 (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>17,9</b>	<b>12,5</b>	<b>59,4</b>	<b>422,7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>		
<b>Обед</b>	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 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>		<b>640</b>	<b>26,9</b>	<b>19,9</b>	<b>86,8</b>	<b>634,7</b>		
<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>		<b>250</b>	<b>4,2</b>	<b>3,9</b>	<b>38,7</b>	<b>206,7</b>		
<b>Ужин</b>	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	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200	0,7	0,3	20,1	98,1	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>31,9</b>	<b>21,8</b>	<b>70,3</b>	<b>632,5</b>		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>87,0</b>	<b>62,7</b>	<b>281,8</b>	<b>2 072,5</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующей МАУДО №395  
М.А. Александрова 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			
<b>Неделя 2 День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>21,6</b>	<b>26,8</b>	<b>37,8</b>	<b>484,8</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №88	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>23,9</b>	<b>16,4</b>	<b>88,4</b>	<b>599,9</b>		
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,9</b>	<b>7,3</b>	<b>54,2</b>	<b>311,6</b>		
<b>Ужин</b>	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	КАША РАССЫЛЧАТАЯ 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		
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>22,1</b>	<b>21,0</b>	<b>72,8</b>	<b>579,3</b>		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>80,6</b>	<b>76,1</b>	<b>279,8</b>	<b>2 151,5</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующий отделом №376*  
*Ирина Николаевна Ч.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			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 11</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>9,9</b>	<b>14,1</b>	<b>48,1</b>	<b>382,2</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>110</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>31,9</b>	<b>137,0</b>		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТК №87	
	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	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
<b>Итого за Обед</b>		<b>670</b>	<b>23,9</b>	<b>11,8</b>	<b>105,8</b>	<b>648,7</b>		
<b>Полдник</b>	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
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,2</b>	<b>3,9</b>	<b>57,3</b>	<b>281,3</b>	
<b>Ужин</b>	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ 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	4,6	21,4	143,9	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9		
	<b>Итого за Ужин</b>		<b>552</b>	<b>19,5</b>	<b>20,7</b>	<b>69,7</b>	<b>556,8</b>	
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>63,3</b>	<b>55,4</b>	<b>319,8</b>	<b>2 098,5</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующий МКДОУ № 375  
М.И. Александров 21.11.11*

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			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 12</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
	КОФЕЙНЫЙ 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>13,2</b>	<b>11,6</b>	<b>73,5</b>	<b>457,4</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>		
<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>		<b>630</b>	<b>36,9</b>	<b>36,2</b>	<b>99,8</b>	<b>879,0</b>		
<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>		<b>250</b>	<b>7,7</b>	<b>8,2</b>	<b>53,7</b>	<b>321,1</b>		
<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 ШИПОВНИКА №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>		<b>470</b>	<b>16,7</b>	<b>15,4</b>	<b>69,5</b>	<b>506,6</b>		
<b>2 Ужин</b>	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>80,6</b>	<b>76,0</b>	<b>323,1</b>	<b>2 340,0</b>		

Согласовано

*Гавришвилиной М.О. 916-1395*  
*М.И. Моргманов Ч.И.*

Утверждаю: ООО Алеко

*Ковалева А.В.*  
Ковалева А.В.



**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			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 13</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>13,3</b>	<b>10,2</b>	<b>77,1</b>	<b>457,7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>		
<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	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>21,9</b>	<b>20,1</b>	<b>89,2</b>	<b>636,7</b>		
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №396	200	0,7	0,3	20,1	98,1	396	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,7</b>	<b>3,3</b>	<b>49,7</b>	<b>259,0</b>		
<b>Ужин</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	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	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		
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>18,1</b>	<b>10,7</b>	<b>67,7</b>	<b>447,1</b>		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>64,1</b>	<b>48,9</b>	<b>310,3</b>	<b>1 976,4</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующей МОУ ДОС №375*  
*И.И. Степанова*

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			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 14</b>								
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>17,9</b>	<b>24,0</b>	<b>26,9</b>	<b>400,7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №28	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>20,0</b>	<b>17,4</b>	<b>71,0</b>	<b>533,3</b>		
<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>		<b>250</b>	<b>4,2</b>	<b>3,9</b>	<b>38,7</b>	<b>206,7</b>		
<b>Ужин</b>	ИКРА 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		
<b>Итого за Ужин</b>		<b>490</b>	<b>20,4</b>	<b>20,4</b>	<b>78,2</b>	<b>600,9</b>		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>68,6</b>	<b>70,3</b>	<b>241,4</b>	<b>1 917,5</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующий МОУ ДОС № 375  
А.В. Ушаков*

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			
<b>Неделя 3 День 15</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
	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		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>13,7</b>	<b>11,4</b>	<b>52,8</b>	<b>369,6</b>		
<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>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>	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	
	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>		<b>630</b>	<b>37,0</b>	<b>38,1</b>	<b>98,2</b>	<b>887,2</b>		
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,0</b>	<b>5,5</b>	<b>45,2</b>	<b>258,2</b>		
<b>Ужин</b>	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9		
<b>Итого за Ужин</b>		<b>452</b>	<b>17,3</b>	<b>21,3</b>	<b>53,5</b>	<b>493,7</b>		
<b>2 Ужин</b>	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>80,9</b>	<b>81,5</b>	<b>275,7</b>	<b>2 192,4</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующий МОУ ДОС №375  
И.И. Желудкова*

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			
<b>Неделя 4 День 16</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ 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		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>15,2</b>	<b>10,9</b>	<b>90,5</b>	<b>525,6</b>		
<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>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №47	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №47	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ 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		
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>19,4</b>	<b>17,7</b>	<b>53,8</b>	<b>455,6</b>		
<b>Полдник</b>	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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>4,2</b>	<b>3,9</b>	<b>57,3</b>	<b>281,3</b>		
<b>Ужин</b>	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		
<b>Итого за Ужин</b>		<b>460</b>	<b>18,1</b>	<b>11,4</b>	<b>54,4</b>	<b>400,6</b>		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>62,8</b>	<b>49,1</b>	<b>282,0</b>	<b>1 845,8</b>		

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано

*Заведующий МКЦ № 375  
И.И. Мокшанова 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			
<b>Неделя 4 День 17</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША вязкая молочная (рисовая) ТТК №102	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102	
	ЧАЙ с молоком или сливками №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД с сыром №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>9,8</b>	<b>16,2</b>	<b>57,0</b>	<b>425,4</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>		
<b>Обед</b>	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
	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		
<b>Итого за обед</b>		<b>685</b>	<b>21,2</b>	<b>24,6</b>	<b>93,7</b>	<b>696,6</b>		
<b>Полдник</b>	ПЕЧЕНЬЕ шоколадное	50	3,8	4,9	37,2	206,5		
	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>		<b>250</b>	<b>3,9</b>	<b>4,9</b>	<b>47,0</b>	<b>247,9</b>		
<b>Ужин</b>	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		
<b>Итого за Ужин</b>		<b>452</b>	<b>31,7</b>	<b>22,6</b>	<b>63,2</b>	<b>599,3</b>		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>72,7</b>	<b>72,9</b>	<b>287,5</b>	<b>2 145,1</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано



*Заведующий отделом №395*  
*М.А. Монашников ИИ*

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			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 18</b>								
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>БАТОН</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,7</b>	<b>12,9</b>	<b>65,5</b>		
		<b>400</b>	<b>12,1</b>	<b>9,2</b>	<b>51,2</b>	<b>337,0</b>		
<b>2 Завтрак</b>	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
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>400</b>	<b>1,8</b>	<b>1,0</b>	<b>38,6</b>	<b>174,6</b>		
<b>Обед</b>	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	
	ПЛОВ 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
<b>Итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>38,0</b>	<b>39,1</b>	<b>86,6</b>	<b>857,2</b>		
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,1</b>	<b>3,0</b>	<b>58,0</b>	<b>274,9</b>		
<b>Ужин</b>	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
<b>Итого за Ужин</b>		<b>467</b>	<b>14,8</b>	<b>18,4</b>	<b>45,6</b>	<b>427,6</b>		
<b>2 Ужин</b>	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>75,9</b>	<b>75,1</b>	<b>287,0</b>	<b>2 163,8</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующей МДОУ Д/С № 77Б  
Васильева И.И.*

Утверждаю: ООО Алеко

*Ковалева А.В.*  
Ковалева А.В.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 19</b>								
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>21,6</b>	<b>26,8</b>	<b>37,8</b>	<b>484,8</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №88	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>23,9</b>	<b>16,4</b>	<b>88,4</b>	<b>599,9</b>		
<b>Полдник</b>	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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>6,9</b>	<b>7,3</b>	<b>54,2</b>	<b>311,6</b>		
<b>Ужин</b>	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		
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>22,1</b>	<b>21,0</b>	<b>72,8</b>	<b>579,3</b>		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>		

Согласовано

*Заведующий МОУ ДОС 375*  
*Мед. (Александровска 24)*

Утверждаю: ООО Алеко

*Ковалева А.В.*  
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			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 20</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>15,2</b>	<b>8,1</b>	<b>78,5</b>	<b>447,5</b>		
<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>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №28	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 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	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>24,5</b>	<b>28,4</b>	<b>112,6</b>	<b>816,1</b>		
<b>Полдник</b>	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
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,8</b>	<b>7,4</b>	<b>52,8</b>	<b>305,8</b>	
<b>Ужин</b>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	140/50	12,2	13,8	23,5	290,3	ТТК №32, 355	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		
<b>Итого за Ужин</b>		<b>470</b>	<b>15,2</b>	<b>14,0</b>	<b>49,6</b>	<b>407,5</b>		
<b>2 ужин</b>	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>67,6</b>	<b>63,1</b>	<b>319,5</b>	<b>2 160,6</b>		

Повар \_\_\_\_\_