

Согласовано

Зав. МОУ ДД № 330

З.В. Ковалева

17.03.2015 г.

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<br>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 | 305/20           | 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 ПЕКИВАННЫЙ                                      | 40                              | 2,6              | 0,4     |             | 17,0                          | 81,6         |                |
| Итого за обед                | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ                                   | 30                              | 2,3              | 2,9     |             | 22,3                          | 125,1        |                |
|                              |                                                      | 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         |                |
| Итого за Уплотненный полдник | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                    | 50                              | 4,1              | 3,9     |             | 28,9                          | 167,3        | 467            |
|                              |                                                      | 490                             | 21,8             | 14,6    |             | 80,4                          | 548,4        |                |
| Всего за день:               |                                                      |                                 | 59,5             | 46,9    |             | 266,0                         | 1745,9       |                |

Повар

ООО «Алеко»

МДОУ Детский сад № 330  
КРА ул. Питиморская, 24А



Согласовано

Зав. МКУ № 330

Е. В. Калыбасов

17.03.2015г.

Утверждаю: 000 Алеко  
Ковалева А.В.

# 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 |                               |               |                  |
| <b>Неделя 4</b>                     |                                                          |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| <b>Вариант 17</b>                   |                                                          |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>                      |                                                          |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                                     | 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             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                                          | 405          | 9,8              | 16,2    | 57,0        | 425,4                         |               |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    |                                                          |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                                     | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ                                  | 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             |
|                                     | БОРЩ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ                                         | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |               |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |                                                          | 685          | 21,2             | 24,6    | 93,7        | 696,6                         |               |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          |                                                          |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                                     | 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                         |               |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                                          | 480          | 36,7             | 27,4    | 58,5        | 647,3                         |               |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |                                                          |              | 68,7             | 68,4    | 228,8       | 1 852,7                       |               |                  |

140,000,000

ООО «Алеко»  
ИНН 3443054280  
МДСУ Гатский сад № 330  
к/б АУТ, Пятиморская, 24 А



Согласовано

Зав. МКУ № 330

Е. В. Ковалева

17.03.2015г.

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 | Сборник рецептов |
|------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                                        |              | 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      |                  |
|                              | РАГУ 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       | 1787,4                        |              |                  |

Повар



Согласовано

Зав. мед. п. 530

17.03.2015 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

И. В. 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 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          | 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                           | ТТК №88      |                  |
|                              | 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                          |              |                  |
|                              | Хлеб пшеничный                                   | 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 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          | 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

Вид меню № 330

С.В. Ковалева

17.03.2015

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 | Сборный рецепт |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|----------------|
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                   |                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                |
| Неделя 4<br>Вариант 20       | 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            |
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                   | 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            |
| Итого за 2 завтрак           |                                                                                                                                                                                                                                                   | 200                        | 0,8              | 0,8     |             | 19,0                          | 91,2         | 2011           |
| Обед                         | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ<br>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ<br>КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ<br>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ<br>КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ<br>ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50                         | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |              |                |
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                   | 180                        | 2,0              | 3,7     | 8,8         | 78,5                          | ТТК №28      |                |
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                   | 70                         | 11,6             | 15,2    | 11,0        | 234,5                         | ТТК №61      |                |
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                   | 130                        | 4,9              | 4,4     | 31,1        | 188,4                         | 205          | 2011           |
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                   | 180                        | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         | 383          | 2011           |
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                   | 40                         | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                |
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                   | 30                         | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |              |                |
| Итого за обед                |                                                                                                                                                                                                                                                   | 680                        | 24,5             | 28,4    | 112,6       | 816,1                         |              |                |
| Уплотненный полдник          | ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ<br>ФРИКАДЕЛКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ<br>ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                        | 50                         | 0,6              | 0,0     | 1,2         | 6,3                           |              |                |
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                   | 140/50                     | 12,2             | 13,8    | 23,5        | 299,3                         | ТТК №32, 365 | 2011           |
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                   | 190/10                     | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011           |
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                   | 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