

Согласовано

Заведующий МДОУ № 372

Ковалева А.В.



Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ 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 рецептур |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                              |                                                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| Неделя 1<br>Вариант 3        |                                                                          |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83                                             | 150          | 6,1              | 3,4     | 26,8        | 163                           | ТТК №83       |                  |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392                    | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392           | 2011             |
|                              | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213                                                       | 64           | 5,5              | 5       | 0,3         | 68,6                          | 213           | 2011             |
|                              | БАТОН                                                                    | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |               |                  |
|                              |                                                                          | 405          | 13,2             | 9       | 47,2        | 323,4                         |               |                  |
| Итого за завтрак             |                                                                          |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                              |                                                                          |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399                                             | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399           | 2011             |
| Итого за 2 завтрак           |                                                                          | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |               |                  |
|                              |                                                                          |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Обед                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                                          | 30           | 0,2              | 0       | 0,5         | 3,9                           |               |                  |
|                              | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28 | 150/10       | 1,5              | 5       | 7,5         | 91,2                          | 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                                                       | 150/7/3,5    | 0,1              | 0       | 7           | 29                            | 393           | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                         | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |               |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                           | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |               |                  |
|                              |                                                                          | 540          | 14,6             | 12,1    | 58,5        | 426,7                         |               |                  |
| Итого за обед                |                                                                          |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                              |                                                                          |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Уплотненный полдник          | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324                                 | 40           | 0,6              | 1,4     | 4           | 33,4                          | 324           | 2011             |
|                              | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61/№354      | 50/30        | 6,7              | 9,7     | 16,9        | 167,96                        | ТТК №61, №354 | 2011             |
|                              | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166                              | 110          | 5,7              | 6,4     | 26,3        | 191,4                         | 166           | 2011             |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                                             | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86                            | 372           | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                           | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            |               |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                                          | 440          | 15,4             | 17,8    | 83,2        | 549,76                        |               |                  |
| Всего за день:               |                                                                          |              | 44               | 39,1    | 206         | 1402                          |               |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано



## 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 рецептур |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1<br>Вариант 3        |                                                                  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                                             | 180          | 7,3              | 4,2     | 31,4        | 191,3                         | ТТК №83      |                  |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ                 | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                              | БАТОН                                                            | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |              |                  |
|                              | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                                    | 64           | 5,5              | 5,0     | 0,3         | 68,6                          | 213          | 2011             |
| Итого за завтрак             |                                                                  | 445          | 14,4             | 9,8     | 51,8        | 351,7                         |              |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ                                          | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399          | 2011             |
| Итого за 2 завтрак           |                                                                  | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |              |                  |
| Обед                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                                  | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |              |                  |
|                              | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/10       | 1,7              | 5,1     | 9,2         | 95,5                          | ТТК №28      |                  |
|                              | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)              | 150          | 10,0             | 6,8     | 25,3        | 215,8                         | ТТК № 79     |                  |
|                              | 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                          |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                 | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                  |
| Итого за обед                |                                                                  | 647          | 16,4             | 12,5    | 72,1        | 487,1                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)                              | 60           | 1,0              | 1,9     | 6,2         | 47,8                          | 324          | 2011             |
|                              | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ            | 70/30        | 12,0             | 16,4    | 12,7        | 257,0                         | ТТК №61, 354 | 2011             |
|                              | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)                           | 130          | 7,0              | 4,8     | 32,0        | 208,5                         | 166          | 2011             |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                          | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                   | 60           | 4,4              | 0,4     | 29,2        | 137,8                         |              |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                                                 | 50           | 4,0              | 3,0     | 29,6        | 160,9                         | 473          | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                                  | 580          | 28,5             | 26,6    | 130,6       | 898,0                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                                                  |              | 60,3             | 49,1    | 274,1       | 1 820,2                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_