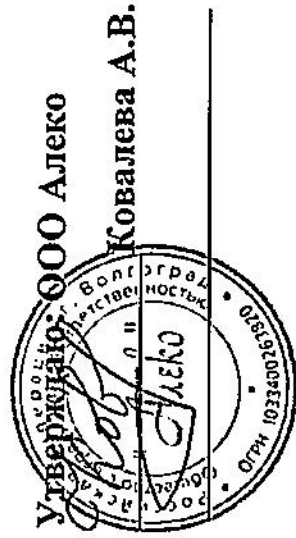


Согласовано

Зав. МОУ А.В. Ковалева  
 Исполнитель: А.В. Ковалева



# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                              |                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Неделя 1                     |                                                  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Вариант 1                    |                                                  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                      |                                                  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                              | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (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             |
| Итого за завтрак             |                                                  | 420          | 9,7              | 14,4    | 45,8        | 374,7                         |             |                  |
|                              |                                                  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| 2 Завтрак                    |                                                  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                              | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                     | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399         | 2011             |
| Итого за 2 завтрак           |                                                  | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |             |                  |
|                              |                                                  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Обед                         |                                                  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                              | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ 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             | 16,7    | 15,6        | 287,3                         | ТТК №675    |                  |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                        | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 376         | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                  | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |             |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |             |                  |
| Итого за обед                |                                                  | 650          | 27,7             | 21,8    | 89,9        | 673,1                         |             |                  |
|                              |                                                  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Уплотненный полдник          |                                                  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                              | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                      | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №65     |                  |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                | 130          | 2,7              | 3,9     | 18,5        | 124,4                         | 321         | 2011             |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392         | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |             |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467         | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                  | 530          | 21,0             | 20,5    | 93,3        | 654,6                         |             |                  |
| Всего за день:               |                                                  |              | 59,4             | 56,9    | 268,8       | 1 802,4                       |             |                  |

Повар

Утверждаю: 000 Алеко

Ковалева А.В.

# EXEДHEBHOE 20-му ДНЕВНОЕ МЕТРО

Весна-Лето

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

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                              |                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Неделя 1</b>              |                                                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| <b>Вариант 2</b>             |                                                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ)                             | 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                         |             |                  |
| <b>Обед</b>                  |                                                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| 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             |
|                              |                                                        | 400          | 1,8              | 1,0     | 38,6        | 174,6                         |             |                  |
|                              | Итого за 2 завтрак                                     |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| <b>Обед</b>                  |                                                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                              | 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                         |             |                  |
| <b>Уплотненный полдник</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     | 23,6        | 148,3                         | 125         | 2011             |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                          | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393         | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |             |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                        | 487          | 20,2             | 13,0    | 76,9        | 514,4                         |             |                  |
| Всего за день:               |                                                        |              | 72,0             | 61,7    | 252,5       | 1 874,2                       |             |                  |

ਦੇਸ਼

Утверждаю:  Ковалева А.В.

Толубених



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-м ДНЕВНОЕ МЕСЯЦО

Весна-Лето

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

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры  | Сборник рецептур |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1<br>Вариант 3        |                                                                  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖЕЛТКАЯ (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 ВАРЕНЬЕ                                                     | 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 СВЕЖИЙ                                                    | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,6                           |              |                  |
|                              | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/10       | 1,7              | 5,1     | 9,2         | 55,5                          | 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ                                                  | 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, ШНИЦЕЛЫ РУБЕНЫЕ 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                       |              |                  |

девој

**Согласовано**

30th. May 2/c n/c

Tallos de la 1071 A. F. 1968



# ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

## Весна-Лето

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

Утверждаю: ООО Алеко  
"Д.А.П." Ковалева А.В.

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                              |                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Неделя 1<br>Вариант 4        |                                                             |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)                          | 180          | 5,3              | 4,8     | 15,1        | 125,3                         | ТТК №106    |                  |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                               | 180/107      | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393         | 2011             |
|                              | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                           | 40/5/15      | 6,4              | 8,1     | 19,5        | 182,3                         | 3           | 2011             |
|                              | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                      | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368         | 2011             |
| Итого за завтрак             |                                                             | 637          | 12,7             | 13,7    | 63,6        | 440,5                         |             |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399         | 2011             |
| Итого за 2 завтрак           |                                                             | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |             |                  |
| Обед                         |                                                             |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                              | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                                           | 60           | 0,7              | 0,0     | 1,4         | 8,1                           |             |                  |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 4,7              | 3,9     | 13,6        | 110,3                         | ТТК №43     |                  |
|                              | ТЕОТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                                 | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №65     |                  |
|                              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                        | 130          | 4,9              | 4,4     | 31,1        | 188,4                         | 205         | 2011             |
|                              | КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                  | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          | 376         | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                             | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |             |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |             |                  |
| Итого за обед                |                                                             | 730          | 24,7             | 21,2    | 99,3        | 701,6                         |             |                  |
| Уплотненный полдник          | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                                  | 70           | 11,5             | 11,6    | 11,5        | 197,9                         | ТТК №62     |                  |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                           | 130          | 2,7              | 3,9     | 18,5        | 124,4                         | 321         | 2011             |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ            | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392         | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |             |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                                            | 50           | 4,0              | 3,0     | 29,6        | 160,9                         | 473         | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                             | 500          | 22,1             | 18,8    | 94,5        | 641,0                         |             |                  |
| Всего за день;               |                                                             |              | 60,5             | 53,9    | 277,0       | 1 866,5                       |             |                  |

**desol**



Согласовано

Зав. МОУ Д/С и  
Тамбовских Ю.А. Железняк

Утверждаю: О.О.Алеко  
О.О.Алеко  
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 5        |                                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              | Завтрак                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              | КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ)            | 180          | 7,8              | 5,5     | 29,0        | 197,6                         | ТТК №104     | 2011             |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ            | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         | 395          | 2011             |
|                              | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ       | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         | 2            | 2011             |
|                              |                                       | 435          | 13,2             | 11,6    | 73,5        | 457,4                         |              |                  |
| Итого за завтрак             |                                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              |                                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                          | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399          | 2011             |
| Итого за 2 завтрак           |                                       | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |              |                  |
|                              |                                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Обед                         |                                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ         | 50           | 0,8              | 2,4     | 4,5         | 44,1                          | 20           | 2011             |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ   | 180          | 2,3              | 2,1     | 13,9        | 85,2                          | ТТК №87      |                  |
|                              | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                         | 150          | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         | ТТК №67      |                  |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ     | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         | 383          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕЧЕННЫЙ                         | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |              |                  |
| Итого за обед                |                                       | 610          | 35,4             | 36,1    | 90,1        | 833,0                         |              |                  |
|                              |                                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Уплотненный полдник          |                                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ      | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |              |                  |
|                              | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 70           | 9,5              | 6,9     | 6,8         | 135,8                         | ТТК №77      |                  |
|                              | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130          | 2,5              | 3,5     | 20,6        | 128,3                         | 125          | 2011             |
|                              | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА           | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3                          | 398          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                       | 470          | 16,7             | 15,4    | 69,5        | 505,6                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                       |              | 66,3             | 63,3    | 252,7       | 1 880,4                       |              |                  |

Повар

Согласовано



Зав. МКУ Д/С и  
Телевизионной

Утверждаю: ООО Алеко  
А.В. Ковалева

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

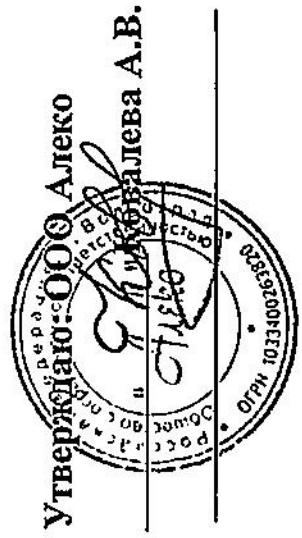
| Прием пищи                       | Прием пищи, наименование блюда                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур    | Сборник рецептур |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                                  |                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| Неделя 2<br>Вариант 6<br>Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                                                | 180          | 7,3              | 4,2     | 31,4        | 191,3                         | ТТК №83       |                  |
|                                  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                       | 180/107      | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393           | 2011             |
|                                  | БАТОН                                                               | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |               |                  |
|                                  | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                                      | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7             | 2011             |
|                                  | Итого за завтрак                                                    | 417          | 12,1             | 8,1     | 56,8        | 348,0                         |               |                  |
| 2 Завтрак<br>Итого за 2 завтрак  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                              | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368           | 2011             |
|                                  |                                                                     | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |               |                  |
|                                  | Итого за 2 завтрак                                                  |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Обед                             | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                       | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |               |                  |
|                                  | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ                 | 180          | 2,7              | 2,1     | 14,5        | 89,2                          | ТТК №88       |                  |
|                                  | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                                     | 140/50       | 13,2             | 13,1    | 13,4        | 234,4                         | ТТК №75       |                  |
|                                  | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                           | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          | 376           | 2011             |
|                                  | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                                     | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |               |                  |
|                                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                      | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |               |                  |
|                                  | Итого за обед                                                       | 720          | 23,4             | 16,0    | 90,6        | 612,4                         |               |                  |
| Уплотненный полдник              | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/50       | 19,1             | 18,1    | 39,7        | 404,3                         | ТТК №152, 477 |                  |
|                                  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                       | 180/107      | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393           | 2011             |
|                                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                      | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |               |                  |
|                                  | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                                   | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467           | 2011             |
|                                  | Итого за Уплотненный полдник                                        | 467          | 24,9             | 22,1    | 88,3        | 659,3                         |               |                  |
| Всего за день:                   |                                                                     |              | 61,2             | 47,0    | 254,7       | 1 810,9                       |               |                  |

Повар

Согласовано

Зав. МОУ Д/С и

Тлесовеня И.А. Жирова



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

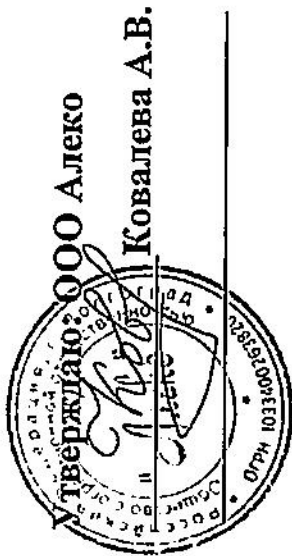
| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры  | Сборник рецептур |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 2<br>Вариант 7        | Завтрак                                                     |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              |                                                             | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |              |                  |
|                              |                                                             | 150          | 15,3             | 18,9    | 2,9         | 249,4                         | ТТК №72      |                  |
|                              |                                                             | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                              | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              | БАТОН                                                       | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |              |                  |
| Итого за завтрак             |                                                             | 430          | 18,7             | 24,3    | 32,0        | 428,9                         |              |                  |
| 2 Завтрак                    |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ                                     | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399          | 2011             |
| Итого за 2 завтрак           |                                                             | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |              |                  |
| Обед                         |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                                           | 50           | 0,6              | 0,0     | 1,2         | 6,8                           |              |                  |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ                    | 180/25       | 6,6              | 6,3     | 12,8        | 134,6                         | ТТК №202     |                  |
|                              | МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 150/30       | 15,2             | 9,0     | 33,5        | 297,2                         | ТТК №64, 348 | 2011             |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                     | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                            | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                  |
| Итого за обед                |                                                             | 655          | 25,1             | 15,8    | 85,4        | 606,2                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              | 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                                  | 200          | 3,0              | 2,5     | 15,6        | 97,3                          | 394          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            |              |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                                            | 50           | 4,0              | 3,0     | 29,6        | 160,9                         | 473          | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                             | 530          | 22,7             | 22,7    | 92,5        | 677,9                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                                             |              | 67,5             | 63,0    | 229,5       | 1794,4                        |              |                  |

Повар

Согласовано

Зав. МОУ ДЦ и 2011

Тимофеев К.И.Д. *Тимофеев К.И.Д.*



# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

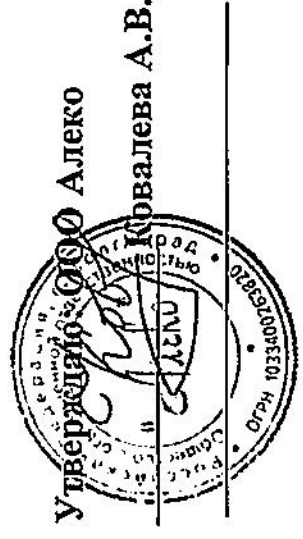
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                   | Применение пищи, наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры  | Сборники рецепту |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                              |                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| Неделя 2<br>Вариант 8        | Завтрак                                                             | 180          | 7,3              | 4,2     | 31,4        | 191,3                         | ТТК №83       |                  |
|                              |                                                                     | 180/107      | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393           | 2011             |
|                              |                                                                     | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |               |                  |
|                              |                                                                     | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7             | 2011             |
| Итого за завтрак             |                                                                     | 417          | 12,1             | 8,1     | 56,8        | 348,0                         |               |                  |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                              | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368           | 2011             |
| Итого за 2 завтрак           |                                                                     | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |               |                  |
| Обед                         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                       | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |               |                  |
|                              | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ                 | 180          | 2,7              | 2,1     | 14,5        | 89,2                          | ТТК №88       |                  |
|                              | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                                     | 140/50       | 13,2             | 13,1    | 13,4        | 234,4                         | ТТК №75       | 2011             |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                           | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          | 376           |                  |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                    | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |               |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                      | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |               |                  |
| Итого за обед                |                                                                     | 720          | 23,4             | 16,0    | 90,6        | 612,4                         |               |                  |
| Уплотненный полдник          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/50       | 19,1             | 16,1    | 39,7        | 404,3                         | ТТК №152, 477 |                  |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                       | 180/107      | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393           | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                      | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |               |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                                   | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467           | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                                     | 467          | 24,9             | 22,1    | 88,3        | 659,3                         |               |                  |
| Всего за день:               |                                                                     |              | 61,2             | 47,0    | 254,7       | 1 810,9                       |               |                  |

Повар

Согласовано

Зав. МОУ Д/е № 257  
Змеядену Ю.А. Змеядену Ю.А.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

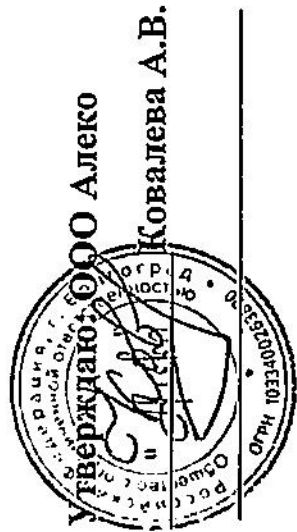
| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры  | Сборник рецепту |
|------------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|-----------------|
|                              |                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                 |
| Неделя 2<br>Вариант 9        | Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |               |                 |
|                              |                                | 180          | 8,3              | 4,2     | 35,7        | 213,4                         | ТТК №105      |                 |
|                              |                                | 180          | 5,0              | 4,4     | 8,3         | 94,3                          | 400           | 2011            |
|                              |                                | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |               |                 |
|                              |                                | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7             | 2011            |
| Итого за завтрак             |                                | 400          | 17,9             | 12,5    | 59,4        | 422,7                         |               |                 |
| 2 Завтрак                    |                                | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399           | 2011            |
|                              |                                | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |               |                 |
|                              |                                |              |                  |         |             |                               |               |                 |
| Обед                         |                                | 50           | 0,7              | 2,9     | 4,1         | 45,6                          | 33            | 2011            |
|                              |                                | 180/10       | 1,7              | 5,1     | 9,2         | 95,5                          | ТТК №28       |                 |
|                              |                                | 150          | 19,6             | 11,4    | 16,9        | 243,0                         | ТТК №88       |                 |
|                              |                                | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         | 383           | 2011            |
|                              |                                | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |               |                 |
|                              |                                | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 45,0                          |               |                 |
|                              |                                | 640          | 26,9             | 19,9    | 86,8        | 634,7                         |               |                 |
| Уплотненный полдник          |                                | 150/50       | 27,7             | 19,9    | 31,4        | 429,7                         | ТТК №151, 477 |                 |
|                              |                                | 200          | 5,6              | 4,9     | 7,8         | 102,8                         | 401           | 2011            |
|                              |                                | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131,0                         |               |                 |
|                              |                                | 450          | 37,1             | 26,3    | 64,9        | 663,5                         |               |                 |
| Итого за Уплотненный полдник |                                |              |                  |         |             |                               |               |                 |
| Всего за день:               |                                |              | 82,9             | 58,9    | 230,7       | 1 804,3                       |               |                 |

Повар



Согласовано

Зав. МОУ Д/с и ДЗЗ  
Телесовенник / МА. Давидович



Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

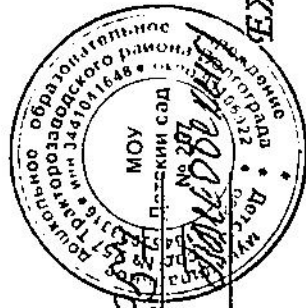
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 2<br>Вариант 10       |                                                  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                 | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |              |                  |
|                              | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                | 150          | 15,3             | 18,9    | 2,9         | 249,4                         | ТТК №72      |                  |
|                              | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                       | 200          | 3,0              | 2,5     | 15,6        | 97,3                          | 394          | 2011             |
|                              | БАТОН                                            | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |              |                  |
| Итого за завтрак             |                                                  | 430          | 21,6             | 26,8    | 37,8        | 484,8                         |              |                  |
|                              |                                                  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ                          | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399          | 2011             |
| Итого за 2 завтрак           |                                                  | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |              |                  |
|                              |                                                  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Обед                         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                    | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 5,5                           |              |                  |
|                              | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ   | 180          | 2,7              | 2,0     | 15,2        | 90,0                          | ТТК №88      |                  |
|                              | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ                | 150          | 14,4             | 13,6    | 14,7        | 241,5                         | ТТК №66      |                  |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                        | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          | 376          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                 | 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 РУБЛЕННЫЕ              | 70           | 11,6             | 15,2    | 11,0        | 234,5                         | ТТК №61      |                  |
|                              | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)           | 150          | 8,1              | 5,6     | 36,9        | 234,4                         | 166          | 2011             |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                  | 450          | 22,1             | 21,0    | 72,8        | 579,3                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                                  |              | 68,6             | 64,4    | 218,6       | 1 807,4                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_

**Согласовано**

308. any 2/c v 2  
Toussaint / M.D.



Утверждаю: О.О. Азлеко

КОВАЛЕВА А.В.

ЛЕЖЕДНЕВНОЕ 20-му ДНЕВНОЕ МЕСЯЦЕ

Весна-Лето

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур   | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                     |                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| <b>Неделя 3</b>                     |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Вариант 11</b>                   |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                                     | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой (РИСОВОЙ)                             | 180          | 4,3              | 4,4     | 15,0        | 131,6                         | ТТК №107     |                  |
|                                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                  | 180          | 2,8              | 2,2     | 15,4        | 92,9                          | 395          | 2011             |
|                                     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                          | 35/10        | 2,8              | 7,5     | 17,7        | 157,7                         | 1            | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                                             | 405          | 9,9              | 14,1    | 48,1        | 382,2                         |              |                  |
|                                     |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                                     | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ                                | 110          | 0,7              | 0,5     | 31,9        | 137,0                         | 388          | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |                                                             | 110          | 0,7              | 0,5     | 31,9        | 137,0                         |              |                  |
|                                     |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Обед</b>                         |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                                     | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                                           | 50           | 0,6              | 0,0     | 1,2         | 6,8                           |              |                  |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ                    | 180          | 2,4              | 2,1     | 13,9        | 85,7                          | ТТК №87      |                  |
|                                     | МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 150/30       | 15,2             | 9,0     | 33,5        | 297,2                         | ТТК №64, 348 | 2011             |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                     | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ                                                | 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>                |                                                             | 670          | 23,9             | 11,8    | 105,8       | 648,7                         |              |                  |
|                                     |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                                     | ИЖРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)                   | 50           | 1,1              | 2,4     | 5,6         | 49,9                          | 54           | 2011             |
|                                     | КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ       | 70/50        | 12,4             | 13,5    | 15,1        | 238,4                         | ТТК №62, 355 | 2011             |
|                                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                           | 150          | 3,1              | 4,6     | 21,4        | 143,9                         | 321          | 2011             |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                               | 180/107      | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 35           | 2,7              | 0,2     | 17,6        | 82,9                          |              |                  |
|                                     | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                           | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467          | 2011             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                                             | 602          | 23,6             | 24,6    | 98,6        | 724,1                         |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |                                                             |              | 58,1             | 51,0    | 284,4       | 1 892,0                       |              |                  |

**Показ**

Судебный пристав  
Исполнительный лист  
№ 257  
М.П. Судебный пристав  
Исполнительный лист  
№ 257

Утверждаю: 000 Ал

## Вечна-Лето

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

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                              |                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
| Неделя 3                     |                                       |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| Вариант 12                   |                                       |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ)            | 180          | 7,8              | 5,5     | 29,0        | 197,6                         | ТТК №104   |                  |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ            | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         | 395        | 2011             |
|                              | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ       | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         | 2          | 2011             |
| Итого за завтрак             |                                       | 435          | 13,2             | 11,6    | 73,5        | 457,4                         |            |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                          | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399        | 2011             |
| Итого за 2 завтрак           |                                       | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |            |                  |
| Обед                         |                                       |              |                  |         |             |                               |            |                  |
|                              | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ         | 50           | 0,8              | 2,4     | 4,5         | 44,1                          | 20         | 2011             |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ   | 180          | 2,3              | 2,1     | 13,9        | 85,2                          | ТТК №87    |                  |
|                              | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                         | 150          | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         | ТТК №67    |                  |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ     | 180          | 0,1              | 0,0     | 26,7        | 102,6                         | 383        | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕЧЕНАВАННЫЙ                     | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |            |                  |
| Итого за обед                |                                       | 610          | 35,4             | 35,1    | 90,1        | 833,0                         |            |                  |
| Уплотненный полдник          | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ      | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |            |                  |
|                              | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 70           | 9,5              | 6,9     | 6,8         | 135,8                         | ТТК №77    |                  |
|                              | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130          | 2,5              | 3,5     | 20,6        | 128,3                         | 125        | 2011             |
|                              | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА           | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3                          | 398        | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |            |                  |
| Итого за уплотненный полдник |                                       | 470          | 16,7             | 15,4    | 69,5        | 506,6                         |            |                  |
| Всего за день:               |                                       |              | 66,3             | 63,3    | 252,7       | 1 880,4                       |            |                  |

Повер

Согласовано

30.08.2015 г. и 25.08.2015 г.

Директор МДОУ "Детский сад № 257"



Утверждено: 000 Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

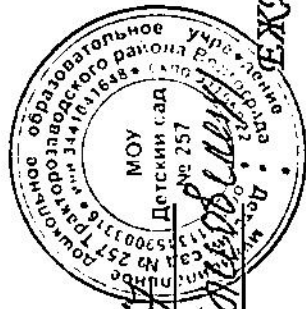
| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборни рецепту |
|------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|----------------|
|                              |                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                |
| Неделя 3<br>Вариант 13       | Завтрак                                             |              |                  |         |             |                               |              |                |
|                              | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                             | 180          | 8,3              | 4,2     | 35,7        | 213,4                         | ТТК №105     |                |
|                              | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                          | 180          | 2,7              | 2,3     | 14,0        | 87,6                          | 394          | 2011           |
|                              | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ                     | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         | 2            | 2011           |
| Итого за завтрак             |                                                     | 415          | 13,3             | 10,2    | 77,1        | 457,7                         |              |                |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                        | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399          | 2011           |
|                              | Итого за 2 завтрак                                  | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |              |                |
| Обед                         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                       | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |              |                |
|                              | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,7              | 2,1     | 14,5        | 89,2                          | ТТК №88      |                |
|                              | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                         | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №85      |                |
|                              | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                     | 130          | 2,9              | 4,9     | 12,5        | 106,9                         | 336          | 2011           |
|                              | 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                                      | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |              |                |
| Итого за обед                |                                                     | 720          | 21,9             | 20,1    | 89,2        | 636,7                         |              |                |
| Уплотненный полдник          | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                       | 70           | 11,8             | 6,6     | 3,1         | 122,6                         | ТТК №74      |                |
|                              | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)                | 150          | 3,9              | 3,9     | 39,7        | 214,1                         | 166          | 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                          |              |                |
|                              | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                                    | 50           | 4,0              | 3,0     | 29,6        | 160,9                         | 473          | 2011           |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                     | 500          | 22,1             | 13,7    | 97,3        | 609,0                         |              |                |
| Всего за день:               |                                                     |              | 58,3             | 44,2    | 283,2       | 1765,8                        |              |                |

Повар

**Согласовано**

Заб. МСУ Д/е и 257

Тародову Ю.Д. Тародову



УТВЕРЖДАЮ:  АЛЕКО

**Ковалева А.В.**

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-м ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 3                     |                                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Вариант 14                   |                                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                     | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |              |                  |
|                              | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                    | 150          | 15,3             | 18,9    | 2,9         | 249,4                         | ТТК №72      |                  |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ     | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                              | БАТОН                                                | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |              |                  |
|                              | Итого за завтрак                                     |              | 420              | 17,9    | 24,0        | 26,9                          | 400,7        |                  |
| Итого за завтрак             |                                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ                              | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399          | 2011             |
| Итого за 2 завтрак           |                                                      | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |              |                  |
| Обед                         |                                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                                    | 50           | 0,6              | 0,0     | 1,2         | 6,8                           |              |                  |
|                              | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,0              | 3,7     | 8,8         | 78,5                          | ТТК №28      |                  |
|                              | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                      | 140/30       | 12,8             | 12,3    | 12,0        | 217,4                         | ТТК №75      |                  |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                              | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                     | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |
| Итого за обед                |                                                      | 640          | 19,6             | 16,6    | 69,6        | 516,3                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          |                                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (овладина) ТТК №60               | 70/30        | 11,5             | 13,1    | 6,3         | 203,3                         | ТТК №60      |                  |
|                              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                 | 130          | 4,9              | 4,4     | 31,1        | 189,4                         | 205          | 2011             |
|                              | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                          | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3                          | 398          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |              |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                    | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467          | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                      | 490          | 23,4             | 21,9    | 101,5       | 719,3                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              |                                                      |              | 61,9             | 62,7    | 217,6       | 1 816,7                       |              |                  |

**Повар**

Согласовано

Зав. МОУ 2/е и 25/е

Трусовских Ю.А. 25.06.2011



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

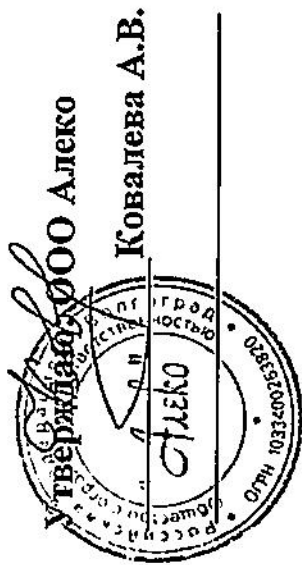
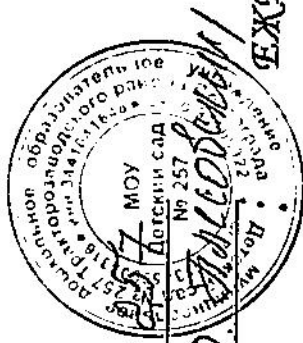
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборни рецепту |
|------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|----------------|
|                              |                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                |
| Неделя 3<br>Вариант 15       | Завтрак                             |              |                  |         |             |                               |              |                |
|                              |                                     | 180          | 5,3              | 4,8     | 15,1        | 125,3                         | ТТК №106     |                |
|                              |                                     | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7            | 2011           |
|                              |                                     | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         | 395          | 2011           |
|                              |                                     | 40           | 3,0              | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |              |                |
| Итого за завтрак             |                                     | 430          | 13,7             | 11,4    | 52,8        | 369,6                         |              |                |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)              | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368          | 2011           |
|                              |                                     | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |              |                |
|                              |                                     |              |                  |         |             |                               |              |                |
| Обед                         | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ    | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |              |                |
|                              | СУП С КРУПКОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ    | 180          | 2,2              | 1,9     | 12,9        | 78,0                          | ТТК №44      |                |
|                              | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                       | 150          | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         | ТТК №67      |                |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ   | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         | 383          | 2011           |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                     | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |              |                |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                |
|                              | Итого за обед                       | 630          | 37,0             | 38,1    | 98,2        | 887,2                         |              |                |
| Уплотненный полдник          | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 70           | 11,6             | 15,2    | 11,0        | 234,5                         | ТТК №61      |                |
|                              | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)            | 150          | 2,8              | 5,9     | 14,9        | 134,5                         | 344          | 2011           |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                       | 180/107      | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393          | 2011           |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |              |                |
| Итого за Уплотненный полдник |                                     | 447          | 16,9             | 21,3    | 51,0        | 481,3                         |              |                |
| Всего за день:               |                                     |              | 68,4             | 71,6    | 221,0       | 1 829,8                       |              |                |

Повар

Согласовано

Зав. ЛДУ 2/е и  
Телевизионной



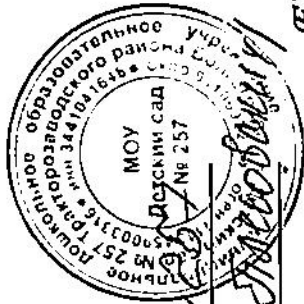
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

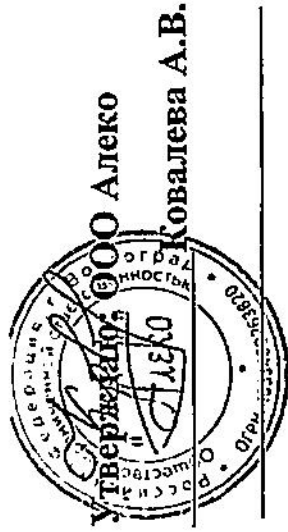
| Прием пищи                        | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборни рецепту |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|----------------|
|                                   |                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                |
| Неделя 4<br>Вариант 16<br>Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                              | 180          | 8,3              | 4,2     | 35,7        | 213,4                         | ТТК №105     |                |
|                                   | КОФЕЛИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                          | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         | 395          | 2011           |
|                                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ                      | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         | 2            | 2011           |
|                                   | БАТОН                                                | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |              |                |
|                                   | Итого за завтрак                                     | 455          | 15,2             | 10,9    | 90,5        | 525,6                         |              |                |
| 2 Завтрак<br>Итого за 2 завтрак   | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                               | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368          | 2011           |
|                                   |                                                      | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |              |                |
| Обед                              | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                        | 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          | 2011           |
|                                   | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                      | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                |
|                                   | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ                                   | 30           | 2,3              | 2,9     | 22,3        | 125,1                         |              |                |
| Итого за обед                     |                                                      | 630          | 21,7             | 20,6    | 76,1        | 580,7                         |              |                |
| Уплотненный полдник               | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                        | 70           | 11,8             | 6,6     | 3,1         | 122,6                         | ТТК №74      |                |
|                                   | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                    | 130          | 2,7              | 3,9     | 18,5        | 124,4                         | 321          | 2011           |
|                                   | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ     | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011           |
|                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |              |                |
|                                   | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                    | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467          | 2011           |
| Итого за Уплотненный полдник      |                                                      | 490          | 21,8             | 14,6    | 80,4        | 548,4                         |              |                |
| Всего за день:                    |                                                      |              | 59,5             | 46,9    | 266,0       | 1 745,9                       |              |                |

Повар



Согласовано

Зав. МОУ д/с № 257  
Стасовских / д.а. Стасовских



Утверждено: 000 Алеко  
Ковалева А.В.

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

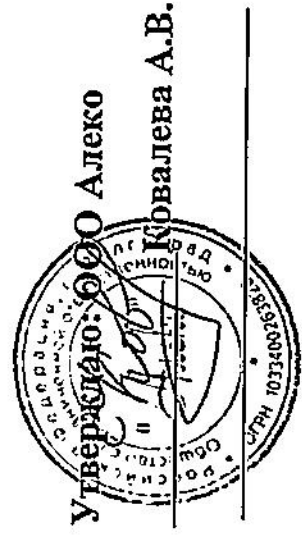
| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры  | Сборни рецепту |
|------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|----------------|
|                              |                                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                |
| Неделя 4<br>Вариант 17       | Завтрак                                                  | 180          | 2,7              | 7,2     | 28,4        | 196,2                         | ТТК №102      | 2011           |
|                              |                                                          | 180          | 2,7              | 2,3     | 14,0        | 87,6                          | 394           | 2011           |
|                              |                                                          | 30/5/10      | 4,4              | 6,7     | 14,6        | 141,6                         | 3             | 2011           |
|                              |                                                          | 405          | 9,8              | 16,2    | 57,0        | 425,4                         |               |                |
| Итого за завтрак             |                                                          |              |                  |         |             |                               |               |                |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНО-АЕРИКОСОВЫЙ                                  | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399           | 2011           |
|                              |                                                          | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |               |                |
| Итого за 2 завтрак           |                                                          |              |                  |         |             |                               |               |                |
| Обед                         | 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                          |               |                |
| Итого за обед                |                                                          |              |                  |         |             |                               |               |                |
| Уплотненный полдник          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/60       | 28,1             | 21,3    | 30,1        | 439,7                         | ТТК №151, 477 |                |
|                              | КЕФИР                                                    | 200          | 5,6              | 4,9     | 7,8         | 102,8                         | 401           | 2011           |
|                              | БАТОН                                                    | 40           | 3,0              | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |               |                |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                          |              |                  |         |             |                               |               |                |
| Всего за день:               |                                                          |              |                  |         |             |                               |               |                |
|                              |                                                          |              | 68,7             | 58,4    | 228,8       | 1 852,7                       |               |                |

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

Зав. п/у Д/е и

Тимошенко К.И.Д.Хорошый



Утверждено: ООО Алеко  
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 рецепту |
|------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|--------------|-----------------|
|                              |                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г |                               |              |                 |
| Неделя 4                     |                                                        |              |                  |         |                               |              |                 |
| Вариант 18                   |                                                        |              |                  |         |                               |              |                 |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)                             | 180/5        | 7,8              | 5,5     | 28,5                          | ТТК №104     |                 |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ       | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8                           | 39,4         | 2011            |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                         | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0                           | 36,4         | 2011            |
|                              | БАТОН                                                  | 25           | 1,9              | 0,7     | 12,9                          | 65,5         |                 |
| Итого за завтрак             |                                                        |              | 12,1             | 9,2     | 51,2                          | 337,0        |                 |
|                              |                                                        |              |                  |         |                               |              |                 |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                 | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0                          | 91,2         | 368             |
| Итого за 2 завтрак           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                           | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6                          | 83,4         | 399             |
|                              |                                                        | 400          | 1,8              | 1,0     | 38,6                          | 174,6        |                 |
| Обед                         |                                                        |              |                  |         |                               |              |                 |
| Итого за обед                | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                        | 50           | 0,7              | 2,9     | 4,1                           | 45,6         | 33              |
|                              | 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             |
|                              | 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                |                                                        |              | 37,9             | 38,5    | 85,8                          | 848,2        |                 |
|                              |                                                        |              |                  |         |                               |              |                 |
| Уплотненный полдник          |                                                        |              |                  |         |                               |              |                 |
| Итого за 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             |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                          | 180/107      | 0,2              | 0,0     | 10,0                          | 41,7         | 393             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7                           | 46,0         |                 |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                        |              | 14,8             | 18,4    | 45,6                          | 427,6        |                 |
| Всего за день:               |                                                        |              | 66,6             | 67,1    | 221,2                         | 1787,4       |                 |

Повар

Согласовано  
Зав. мсч 2/с и 257  
Тяжобених / м.д. Тяжобених

Утверждено: 000 Алеко  
Ковалева А.В.

# ЛЕЖЕДНЕВНОЕ 20-м ДНЕВНОЕ МЕСЯЦО

Весна-Лето

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 4<br>Вариант 19 | Завтрак                                          |                                  |                  |         |             |                               |              |                  |
|                        |                                                  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50               | 1,0     | 4,5         | 3,9                           | 59,5         |                  |
|                        |                                                  | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                | 150              | 15,3    | 18,9        | 2,9                           | 249,4        | ТТК №72          |
|                        |                                                  | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ       | 200              | 3,0     | 2,5         | 15,6                          | 97,3         | 394              |
|                        |                                                  | БАТОН                            | 30               | 2,3     | 0,9         | 15,4                          | 78,6         | 2011             |
|                        | Итого за завтрак                                 | 430                              | 21,6             | 25,8    | 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                   | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                    | 50                               | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |              |                  |
|                        | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ   | 180                              | 2,7              | 2,0     | 15,2        | 90,0                          | ТТК №88      |                  |
|                        | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ                | 150                              | 14,4             | 13,6    | 14,7        | 241,5                         | ТТК №65      |                  |
|                        | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                        | 200                              | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          | 376          | 2011             |
|                        | ХЛЕБ ПЕХЛЕВАННЫЙ                                 | 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 РУБЛЕННЫЕ              | 70                               | 11,6             | 15,2    | 11,0        | 234,5                         | ТТК №61      |                  |
|                        | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)           | 150                              | 8,1              | 5,6     | 36,9        | 234,4                         | 166          | 2011             |
|                        | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10                           | 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                  |                                                  |                                  |                  |         |             |                               |              |                  |

**Утверждаю: 000** **Алеко**

Ковалева А.В.

Весна-Лето

Весна-Лето

**Повар**