

Содержание  
Специальный выпуск

заведующий \* код регистр-146  
донец \* 17 июня 1966



Весна-Лето

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

Повар Ф. И. Дроздов

Повар

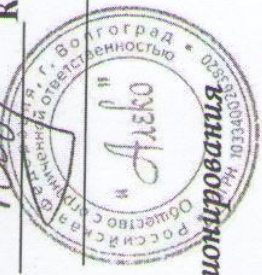




Согласовано  
*Заведующий лабораторией*  
*Мед. С.В. Кочемасов*

Утверждаю: ООО Алеко

*Ков*  
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 |                               |              |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)            | 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             |
|                              |                                       | 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      |                  |
| Итого за обед                | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ     | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         | 383          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                      | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |              |                  |
|                              |                                       | 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             |
| Итого за уплотненный полдник | 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                          |              |                  |
|                              |                                       | 470          | 16,7             | 15,4    | 69,5        | 506,6                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                       |              | 66,3             | 63,3    | 252,7       | 1 880,4                       |              |                  |

Повар *А.В. Ковалева*





Согласовано

Заведующий \*подпись\* 146  
Александров

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 рецептур |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                   |                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 3<br>Вариант 13<br>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<br>Итого за 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 №65      | 2011             |
|                                   | 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ                                     | 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                          |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник      | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                                    | 50           | 4,0              | 3,0     | 29,6        | 160,9                         | 473          | 2011             |
|                                   | Итого за Уплотненный полдник                        | 500          | 22,1             | 13,7    | 97,3        | 608,0                         |              |                  |
| Всего за день:                    |                                                     |              | 58,3             | 44,2    | 283,2       | 1 785,8                       |              |                  |

Повар *А.В. Александров*





Согласовано  
МОУ  
Заведующий  
подпись  
10.05.2011  
Мисюкова

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 3<br>Вариант 14<br>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 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                         |              |                  |
| 2 Завтрак<br>Итого за 2 завтрак   | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ                              | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399          | 2011             |
|                                   |                                                      | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |              |                  |
|                                   | ОБЕД                                                 |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Итого за обед                     | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ                                      | 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      | 2011             |
|                                   | КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                             | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          |                  |
|                                   | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                      | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                  |
|                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |
| Уплотненный полдник               | ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60                | 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             |
|                                   | 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       | 718,3                         |              |                  |
|                                   | Всего за день:                                       |              | 61,9             | 62,7    | 217,6       | 1 818,7                       |              |                  |
| Повар                             |                                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |

подпись  
Мисюкова





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 | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                              |                                     |              | 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 КРУПНОЙ 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     | 2011             |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ   | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         | 383         |                  |
|                              | 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        | 134,6                         | 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        | 481,8                         |             |                  |
|                              | Всего за день:                      |              | 68,4             | 71,6    | 221,0       | 1 829,8                       |             |                  |

Повар *А.С. Ковалева* *СВ*