

Согласовано

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 1<br>Вариант 1<br>Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой (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<br>Итого за 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 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ                                 | 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                         |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник     | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467          | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник     |                                                  | 530          | 21,0             | 20,5    | 93,3        | 654,8                         |              |                  |
| Всего за день:                   |                                                  |              | 59,4             | 56,9    | 268,8       | 1 802,4                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

заслуживает МДУ Детский сад № 33  
Мир 11.09.2011

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 | Сборник рецептур |
|------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1                     |                                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Вариант 2                    |                                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)                             | 180/5        | 7,8              | 5,5     | 28,5        | 195,7                         | ТТК №104     |                  |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ       | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                         | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7            | 2011             |
|                              | БАТОН                                                  | 25           | 1,9              | 0,7     | 12,9        | 65,5                          |              |                  |
| Итого за завтрак             |                                                        | 420          | 12,1             | 9,2     | 51,2        | 337,0                         |              |                  |
|                              |                                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                 | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368          | 2011             |
|                              | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                           | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399          | 2011             |
|                              | Итого за 2 завтрак                                     | 400          | 1,8              | 1,0     | 38,6        | 174,6                         |              |                  |
| Обед                         |                                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                        | 50           | 0,7              | 2,9     | 4,1         | 45,6                          | 33           | 2011             |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 4,7              | 3,9     | 13,6        | 110,3                         | ТТК №43      |                  |
|                              | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                          | 150          | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         | ТТК №67      |                  |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                       | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                          |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |
| Итого за обед                |                                                        | 610          | 37,9             | 38,5    | 85,8        | 848,2                         |              |                  |
|                              |                                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Уплотненный полдник          |                                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                          | 70           | 11,8             | 6,6     | 3,1         | 122,6                         | ТТК №74      |                  |
|                              | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                  | 150          | 2,9              | 4,1     | 23,8        | 148,3                         | 125          | 2011             |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                          | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |              |                  |
|                              |                                                        | 20           | 1,5              | 2,0     | 14,9        | 83,4                          |              |                  |
| 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                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

*заврашено М.В. Давыдов 09.03.11*  
*Итого 117 человек*

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                     |                                                                  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Вариант 3                    |                                                                  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                                             | 180          | 7,3              | 4,2     | 31,4        | 191,3                         | ТТК №83      |                  |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ                 | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                              | БАТОН                                                            | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |              |                  |
|                              | ЯЙЦА 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         | 6,5                           |              |                  |
|                              | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/10       | 1,7              | 5,1     | 9,2         | 95,5                          | ТТК №28      |                  |
|                              | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)              | 150          | 10,0             | 6,8     | 25,3        | 215,8                         | ТТК № 79     |                  |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                    | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                   | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                 | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                  |
| Итого за обед                |                                                                  | 647          | 16,4             | 12,5    | 72,1        | 487,1                         |              |                  |
|                              |                                                                  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Уплотненный полдник          | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)                              | 60           | 1,0              | 1,9     | 6,2         | 47,8                          | 324          | 2011             |
|                              | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ            | 70/30        | 12,0             | 16,4    | 12,7        | 257,0                         | ТТК №61, 354 | 2011             |
|                              | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)                           | 130          | 7,0              | 4,8     | 32,0        | 208,5                         | 166          | 2011             |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                          | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                   | 60           | 4,4              | 0,4     | 29,2        | 137,8                         |              |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                                                 | 50           | 4,0              | 3,0     | 29,6        | 160,9                         | 473          | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                                  | 580          | 28,5             | 26,6    | 130,6       | 898,0                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                                                  |              | 60,3             | 49,1    | 274,1       | 1 820,2                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*заседания*  
*10.09.2011*  
*10.09.2011*

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 | Сборник рецептур |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1<br>Вариант 4        |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)                           | 180          | 5,3              | 4,8     | 15,1        | 125,3                         | ТТК №106     |                  |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                               | 180/10/7     | 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 СВЕЖИЕ                                             | 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      |                  |
|                              | ТЕФТЕЛИ 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             |
|                              | КОМПОТ 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                         |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник | БУЛОЧКА ВЕСУШКА                                             | 50           | 4,0              | 3,0     | 29,6        | 160,9                         | 473          | 2011             |
|                              |                                                             | 500          | 22,1             | 18,8    | 94,5        | 641,0                         |              |                  |
|                              |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Всего за день:               |                                                             |              | 60,5             | 53,9    | 277,0       | 1 866,5                       |              |                  |

Повар



Согласовано

*заведующий отделом  
Людмила Сергеевна*

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 | № рецептур | Сборник рецептур |
|----------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                  |                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
| Неделя 1<br>Вариант 5<br>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<br>Итого за 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 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             |
| Итого за обед                    | 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             |
|                                  | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА           | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3                          | 398        | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник     | 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 \_\_\_\_\_

Утверждаю: 000 Алеко

**Ковалева А.В.**

заклученост *Илиберскиот сага 331*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-МИ 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 рецептов |      |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|------|
|                              |                                                                                                                                                            |                      | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |      |
| Неделя 2<br>Вариант 6        | Завтрак                                                                                                                                                    |                      |                  |         |             |                               |               |                  |      |
|                              |                                                                                                                                                            | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) | 180              | 7,3     | 4,2         | 31,4                          | 191,3         | ТТК №83          |      |
|                              |                                                                                                                                                            | ЧАЙ С ЛИМОНОМ        | 180/10/7         | 0,2     | 0,0         | 10,0                          | 41,7          | 393              | 2011 |
|                              |                                                                                                                                                            | БАТОН                | 30               | 2,3     | 0,9         | 15,4                          | 78,6          |                  |      |
|                              |                                                                                                                                                            | СЫР (ПОРЦИЯМИ)       | 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             |      |
|                              |                                                                                                                                                            | 200                  | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |               |                  |      |
|                              |                                                                                                                                                            |                      |                  |         |             |                               |               |                  |      |
| Обед                         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ<br>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ<br>КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ<br>ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50                   | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |               |                  |      |
|                              |                                                                                                                                                            | 180                  | 2,7              | 2,1     | 14,5        | 89,2                          | ТТК №88       |                  |      |
|                              |                                                                                                                                                            | 140/50               | 13,2             | 13,1    | 13,4        | 234,4                         | ТТК №75       |                  |      |
|                              |                                                                                                                                                            | 200                  | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          | 376           | 2011             |      |
|                              |                                                                                                                                                            | 50                   | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |               |                  |      |
|                              | Итого за обед                                                                                                                                              | 50                   | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |               |                  |      |
|                              |                                                                                                                                                            | 720                  | 23,4             | 16,0    | 90,6        | 612,4                         |               |                  |      |
| Уплотненный полдник          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ<br>ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                | 150/50               | 19,1             | 18,1    | 39,7        | 404,3                         | ТТК №152, 477 |                  |      |
|                              |                                                                                                                                                            | 180/10/7             | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393           | 2011             |      |
|                              |                                                                                                                                                            | 20                   | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |               |                  |      |
|                              |                                                                                                                                                            | 50                   | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467           | 2011             |      |
|                              |                                                                                                                                                            | 467                  | 24,9             | 22,1    | 88,3        | 659,3                         |               |                  |      |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                                                                                                                            |                      | 61,2             | 47,0    | 254,7       | 1 810,9                       |               |                  |      |
| после всего за день:         |                                                                                                                                                            |                      |                  |         |             |                               |               |                  |      |

Повар



Согласовано

*зак. д. 11.09.2011*  
*Дир. И.И.И.*

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 рецептов |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 2<br>Вариант 7        |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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                                                       | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |              |                  |
| Итого за завтрак             |                                                             | 430          | 18,7             | 24,3    | 32,0        | 426,9                         |              |                  |
| 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 свежие                                             | 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     |                  |
|                              | Макаронник 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 пеклеваный                                             | 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       | 1 794,4                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

Заведующий ШКОЛЫ № 331

21.07.2011

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 рецептов |
|------------------------------|----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                              |                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| Неделя 2<br>Вариант 8        |                                              |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                         | 180          | 7,3              | 4,2     | 31,4        | 191,3                         | ТТК №83       |                  |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393           | 2011             |
|                              | БАТОН                                        | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |               |                  |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                               | 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              |         | 19,0        | 91,2                          |               |                  |
|                              |                                              |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Обед                         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |               |                  |
|                              |                                              | 180          | 2,7              | 2,1     | 14,5        | 89,2                          | ТТК №88       |                  |
|                              |                                              | 140/50       | 13,2             | 13,1    | 13,4        | 234,4                         | ТТК №75       |                  |
|                              |                                              | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          | 376           | 2011             |
|                              |                                              | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |               |                  |
|                              |                                              | 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 МОЛОЧНЫМИ СЛАДКОСТЯМИ | 150/50       | 19,1             | 18,1    | 39,7        | 404,3                         | ТТК №152, 477 |                  |
|                              |                                              | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393           | 2011             |
|                              |                                              | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |               |                  |
|                              |                                              | 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

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 9        |                                                                  |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                                          | 180          | 8,3              | 4,2     | 35,7        | 213,4                         | ТТК №105      | 2011             |
|                              | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                                 | 180          | 5,0              | 4,4     | 8,3         | 94,3                          | 400           |                  |
|                              | БАТОН                                                            | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |               |                  |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                                   | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7             |                  |
| Итого за завтрак             |                                                                  | 400          | 17,9             | 12,5    | 59,4        | 422,7                         |               |                  |
| 2 Завтрак                    |                                                                  |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Итого за 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 СВЕКЛЫ                                                  | 50           | 0,7              | 2,9     | 4,1         | 45,6                          | 33            | 2011             |
|                              | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/10       | 1,7              | 5,1     | 9,2         | 95,5                          | ТТК №28       |                  |
|                              | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ                                      | 150          | 19,6             | 11,4    | 16,9        | 243,0                         | ТТК №68       |                  |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                                | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         | 383           |                  |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                 | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |               |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                   | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |               |                  |
| Итого за обед                |                                                                  | 640          | 26,9             | 19,9    | 86,8        | 634,7                         |               |                  |
| Уплотненный полдник          |                                                                  |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                              | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ         | 150/50       | 27,7             | 19,9    | 31,4        | 429,7                         | ТТК №151, 477 | 2011             |
|                              | КЕФИР                                                            | 200          | 5,6              | 4,9     | 7,8         | 102,8                         | 401           |                  |
|                              | БАТОН                                                            | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131,0                         |               |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                                  | 450          | 37,1             | 26,3    | 64,9        | 663,5                         |               |                  |
| Всего за день:               |                                                                  |              | 82,9             | 58,9    | 230,7       | 1 804,3                       |               |                  |

Повар

*(Handwritten signature)*

*(Handwritten signature)*

исовано  
исполняет ММД Персидов с/п № 33/

исовано  
исполняет ММД Персидов с/п № 33/



Детский сад № 33 ул. Волгоградская, 41/19169 \* «ДТ» \* Муниципальное учреждение культуры

Детский сад № 33 ул. Волгоградская, 41/19169 \* «ДТ» \* Муниципальное учреждение культуры

Детский сад № 33 ул. Волгоградская, 41/19169 М.п. «ДТ» 14.02.2021

Детский сад № 33 ул. Волгоградская, 41/19169 М.п. «ДТ» 14.02.2021

Детский сад № 33 ул. Волгоградская, 41/19169 М.п. «ДТ» 14.02.2021



Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

*законсервированная мясная сарделька*  
*№ 412 Искренне*



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                     |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Вариант 11                   |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | 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             |
| Итого за завтрак             |                                                             | 405          | 9,9              | 14,1    | 48,1        | 382,2                         |              |                  |
|                              |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 2 Завтрак                    | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ                                | 110          | 0,7              | 0,5     | 31,9        | 137,0                         | 388          | 2011             |
|                              | Итого за 2 завтрак                                          | 110          | 0,7              | 0,5     | 31,9        | 137,0                         |              |                  |
|                              |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Обед                         | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ                                             | 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ                                            | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |              |                  |
| Итого за обед                |                                                             | 670          | 23,9             | 11,8    | 105,8       | 648,7                         |              |                  |
|                              |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Уплотненный полдник          | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)                   | 50           | 1,1              | 2,4     | 5,6         | 49,9                          | 54           | 2011             |
|                              | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ 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                                               | 180/10/7     | 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             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                             | 602          | 23,6             | 24,6    | 98,6        | 724,1                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                                             |              | 58,1             | 51,0    | 284,4       | 1 892,0                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Согласовано*  
*М.И.Смирнова*

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 рецептов |
|------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                        |                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 3<br>Вариант 12 |                                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)            | 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          |                  |
|                        | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ       | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         | 2            |                  |
| 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     | 25,7        | 102,6                         | 383          | 2011             |
|                        | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                      | 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        | 506,6                         |              |                  |
| Всего за день:         |                                       |              | 66,3             | 63,3    | 252,7       | 1 880,4                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано

Заведующий МКУ Детский сад № 331

Мед. М. И. Черныш

**Ковалева А.В.**



# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-МИ 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 рецептов |      |
|------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|------|
|                              |                                |                                                     | 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 №65          |      |
|                              |                                | 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 \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующий ЛДЦ Детский сад № 331*  
*Ирина Чернышова*



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 | 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             |
|                        |                                                      | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |              |                  |
|                        | Итого за завтрак                                     | 420          | 17,9             | 24,0    | 26,9        | 400,7                         |              |                  |
| 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                   | 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      |                  |
|                        | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                              | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          | 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                                        | 640          | 19,6             | 16,6    | 69,6        | 516,3                         |              |                  |
| Уплотненный полдник    | ФРИКАДЕЛЬКИ 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 \_\_\_\_\_



Согласовано

*заведующий ЛОР-кабинетом с.с.р. 333*  
*Мур. 27 Март 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 | Сборник рецептур |
|------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 3<br>Вариант 15       |                                     |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)   | 180          | 5,3              | 4,8     | 15,1        | 125,3                         | ТТК №106     |                  |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                      | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7            | 2011             |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ          | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         | 395          | 2011             |
|                              | БАТОН                               | 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             |
| Итого за 2 завтрак           |                                     | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |              |                  |
| Обед                         | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ    | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |              |                  |
|                              | СУП С КРУПОЙ 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ                    | 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 \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующий МОУ Детский сад № 331*  
*Андрей Сергеевич*

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 4<br>Вариант 16       |                                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                              | 180          | 8,3              | 4,2     | 35,7        | 213,4                         | ТТК №105     |                  |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                           | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         | 395          | 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                    | 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                           |              |                  |
|                              | 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ                                     | 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

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

*Заведующий МБУ Детский сад № 331*  
*Мухоморова*



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 рецептов |
|------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                        |                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| Неделя 4<br>Вариант 17 | Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                        |                                | 180          | 2,7              | 7,2     | 28,4        | 196,2                         | ТТК №102      |                  |
|                        |                                | 180          | 2,7              | 2,3     | 14,0        | 87,6                          | 394           | 2011             |
|                        |                                | 305/10       | 4,4              | 6,7     | 14,6        | 141,6                         | 3             | 2011             |
|                        | Итого за завтрак               | 405          | 9,8              | 16,2    | 57,0        | 425,4                         |               |                  |
| 2 Завтрак              |                                | 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                   |                                | 50           | 0,8              | 2,4     | 4,5         | 44,1                          | 20            | 2011             |
|                        |                                | 180/5        | 1,3              | 4,3     | 7,1         | 76,6                          | ТТК №200      |                  |
|                        |                                | 70/30        | 11,5             | 13,1    | 8,3         | 203,3                         | ТТК №60       |                  |
|                        |                                | 130          | 4,9              | 4,4     | 31,1        | 188,4                         | 205           | 2011             |
|                        |                                | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         | 383           | 2011             |
|                        |                                | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |               |                  |
|                        | Итого за обед                  | 685          | 21,2             | 24,6    | 93,7        | 696,6                         |               |                  |
| Уплотненный полдник    |                                | 150/60       | 28,1             | 21,3    | 30,1        | 439,7                         | ТТК №151, 477 |                  |
|                        |                                | 200          | 5,6              | 4,9     | 7,8         | 102,8                         | 401           | 2011             |
|                        |                                | 40           | 3,0              | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |               |                  |
|                        | Итого за Уплотненный полдник   | 480          | 36,7             | 27,4    | 58,5        | 647,3                         |               |                  |
|                        | Всего за день:                 |              | 68,7             | 68,4    | 228,8       | 1 852,7                       |               |                  |

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Заведующий МКУ Детский сад № 33  
Ирина Николаевна

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 | № рецептур | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                   |                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
| Неделя 4<br>Вариант 18<br>Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)                             | 180/5        | 7,8              | 5,5     | 28,5        | 195,7                         | ТТК №104   |                  |
|                                   | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ       | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392        | 2011             |
|                                   | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                         | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7          | 2011             |
|                                   | БАТОН                                                  | 25           | 1,9              | 0,7     | 12,9        | 65,5                          |            |                  |
| Итого за завтрак                  |                                                        | 420          | 12,1             | 9,2     | 51,2        | 337,0                         |            |                  |
| 2 Завтрак                         | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                 | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368        | 2011             |
|                                   | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                           | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399        | 2011             |
|                                   |                                                        | 400          | 1,8              | 1,0     | 38,6        | 174,6                         |            |                  |
| Обед                              | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                        | 50           | 0,7              | 2,9     | 4,1         | 45,6                          | 33         | 2011             |
|                                   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 4,7              | 3,9     | 13,6        | 110,3                         | ТТК №43    |                  |
|                                   | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                          | 150          | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         | ТТК №67    |                  |
|                                   | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372        | 2011             |
|                                   | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                        | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                          |            |                  |
|                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |            |                  |
| Итого за обед                     |                                                        | 610          | 37,9             | 38,5    | 85,8        | 848,2                         |            |                  |
| Уплотненный полдник               | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                            | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №65    |                  |
|                                   | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)                               | 150          | 2,8              | 5,9     | 14,9        | 134,6                         | 344        | 2011             |
|                                   | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                          | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393        | 2011             |
|                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |            |                  |
| Итого за Уплотненный полдник      |                                                        | 467          | 14,8             | 18,4    | 45,6        | 427,6                         |            |                  |
| Всего за день:                    |                                                        |              | 66,6             | 67,1    | 221,2       | 1 787,4                       |            |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

Завраженский МОУ Детский сад № 331  
Исх. № 14/10/10

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 4<br>Вариант 19<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 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<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                              | 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 №66      |                  |
|                                   | Компот 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                                   | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |              |                  |
| Итого за обед                     |                                                  | 670          | 23,9             | 16,4    | 88,4        | 599,9                         |              |                  |
| Уплотненный полдник               | Котлеты, биточки, шницели рубленые               | 70           | 11,6             | 15,2    | 11,0        | 234,5                         | ТТК №61      |                  |
|                                   | Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)           | 150          | 8,1              | 5,6     | 36,9        | 234,4                         | 166          | 2011             |
|                                   | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                                   | Хлеб пшеничный                                   | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |              |                  |
| Итого за уплотненный полдник      |                                                  | 450          | 22,1             | 21,0    | 72,8        | 579,3                         |              |                  |
| Всего за день:                    |                                                  |              | 68,6             | 64,4    | 218,6       | 1 807,4                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

Заведующий МРЦ Веселый с/а/р/з/з/г  
Игорь Игоревич

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 4                     |                                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Вариант 20                   |                                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                              | 180          | 8,3              | 4,2     | 35,7        | 213,4                         | ТТК №105     | 2011             |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                           | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         | 395          |                  |
|                              | БАТОН                                                | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131,0                         |              |                  |
| Итого за завтрак             |                                                      | 430          | 15,2             | 8,1     | 78,5        | 447,5                         |              |                  |
| 2 Завтрак                    |                                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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                         |                                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                     | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |              | 2011             |
|                              | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,0              | 3,7     | 8,8         | 78,5                          | ТТК №28      |                  |
|                              | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ                  | 70           | 11,6             | 15,2    | 11,0        | 234,5                         | ТТК №61      |                  |
|                              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                 | 130          | 4,9              | 4,4     | 31,1        | 188,4                         | 205          |                  |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                    | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         | 383          |                  |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                     | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |              |                  |
| Итого за обед                |                                                      | 680          | 24,5             | 28,4    | 112,6       | 816,1                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          |                                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ                                      | 50           | 0,6              | 0,0     | 1,2         | 6,8                           |              | 2011             |
|                              | ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ   | 140/50       | 12,2             | 13,8    | 23,5        | 290,3                         | ТТК №32, 355 |                  |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ     | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          |                  |
| Итого за Уплотненный полдник | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |              |                  |
|                              |                                                      | 470          | 15,2             | 14,0    | 49,6        | 407,5                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                                      |              | 55,7             | 51,3    | 259,7       | 1 762,3                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_