

СОГЛАСОВАНО

*Исполнитель: мать ребенка Софья Иосифовна Ковалева*



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Утверждено: 000 Алёко

Ковалева А.В.



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Неделя 1 Вариант 1	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107	2011		
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394			
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1			
		Итого за завтрак	420	9,7	14,4	45,8	374,7				
		Итого за 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	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011			
		180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88				
		150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №675				
		180	0,0	0,0	14,0	55,8	376				
		50	3,3	0,4	21,2	102,0					
		40	3,1	0,2	20,1	94,7					
		650	27,7	21,8	89,9	673,1					
		Итого за обед	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3		ТТК №65	2011	
		Уплотненный полдник	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	130	2,7	3,9	18,5		124,4	321	2011
				190/10	0,1	0,0	9,8		39,4	392	
50	3,8			0,3	25,1	118,4					
50	4,1			3,9	28,9	167,3	467				
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

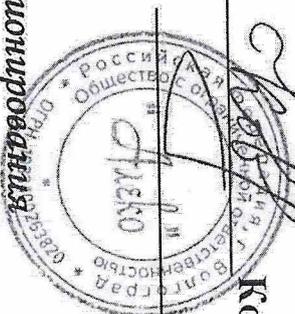


*Исполнитель: И.И. Петрова, врач-диетолог*  
*Исполнитель: И.И. Петрова, врач-диетолог*

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Весна-Лето

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



Утверждаю: **ООО Алёко**

**Ковалева А.В.**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>Вариант 2</b>								
<b>Завтрак</b>	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		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>12,1</b>	<b>9,2</b>	<b>51,2</b>	<b>337,0</b>		
<b>2 Завтрак</b>	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
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>400</b>	<b>1,8</b>	<b>1,0</b>	<b>38,6</b>	<b>174,6</b>		
<b>Обед</b>								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
	ХЛЕБ ПЕКАВАННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>37,9</b>	<b>38,5</b>	<b>85,8</b>	<b>848,2</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	4,1	23,8	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		
	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>487</b>	<b>20,2</b>	<b>13,0</b>	<b>76,9</b>	<b>514,4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>72,0</b>	<b>61,7</b>	<b>252,5</b>	<b>1 874,2</b>		

Повар \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Утверждаю: 000 Алеко

Ковалева А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецепту	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 Вариант 3	ЗАВТРАК								
	КАША ЖИДКАЯ (МАННА)	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	213	2011	
	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

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

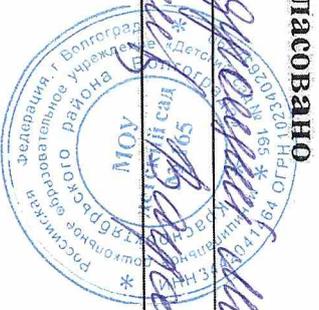
Утверждает: ООО Алёко  
Ковалева А.В.



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 4	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	2011
	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	ТТК №43	
	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	2011
	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 ПЕКЕВАННЫЙ	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	2011
	ПОРЕ 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	473	2011
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9		
		500	22,1	18,8	94,5	641,0		
Всего за день:			60,5	53,9	277,0	1 866,5		

Повар \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО



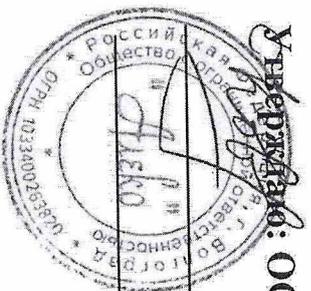
*Заведующий отделом питания*  
*Ирина Владимировна*

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Весна-Лето

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

Утверждаю: **ООО Алёко**  
*Ирина Владимировна*



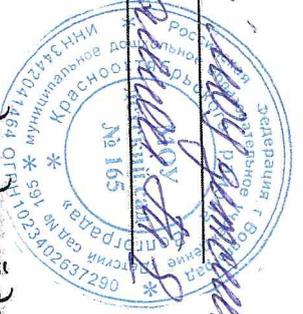
**Ковалева А.В.**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборни рецепту
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 5	ЗАВТРАК	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
		30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
		435	13,2	11,6	73,5	457,4		
	Итого за завтрак							
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ 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	2011
	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		
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

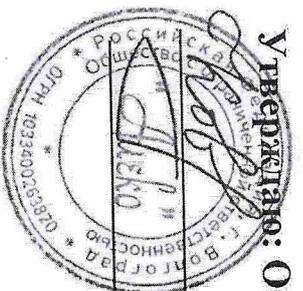
*Заведующий*  
*Ирина Владимировна*



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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



Утверждено: 000 Алеко

Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Неделя 2 Вариант 6	КАША ЖИДКАЯ (МАННА)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011		
		180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393			
		30	2,3	0,9	15,4	78,6				
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7			
		417	12,1	8,1	56,8	348,0				
		Итого за завтрак	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		2011		
		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			
		50	3,3	0,4	21,2	102,0				
		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	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 477	2011		
		180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393			
		20	1,5	0,1	9,7	46,0				
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467			
		467	24,9	22,1	88,3	659,3				
Итого за Уплотненный полдник		61,2	47,0	254,7	1 810,9					
Всего за День:										

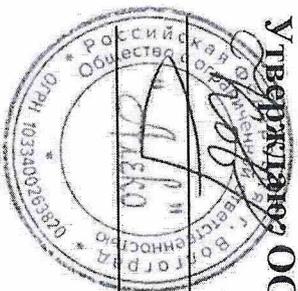
Повар \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО



ЕЖЕДУНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето



УТВЕРЖДЕНО ООО Алёко

Ковалева А.В.

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

Премь пищи	Премь пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 Вариант 7		Икра кабачковая консервированная	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	
			ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
БАТОН	430	18,7	24,3	32,0	426,9				
Итого за завтрак									
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед		ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
			180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №202	
			180/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348	
			МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
			КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
			ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	655	25,1	15,8	85,4	606,2	
Итого за обед									
Уплотненный полдник		ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
			150	3,1	4,6	21,2	143,4	321	
			200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	
			ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	30	2,3	0,2	15,1	71	
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473
БЛЮЧКА ВЕСНУШКА	530	22,7	22,7	92,5	677,9				
Итого за Уплотненный полдник									
Всего за день:			67,5	63,0	229,5	1794,4			

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующий ИОУ детского сада № 8*  
*Мелия Давыдовна Стр*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 Весна-Лето  
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждает: 000 Алеко  
 Ковалева А.В.

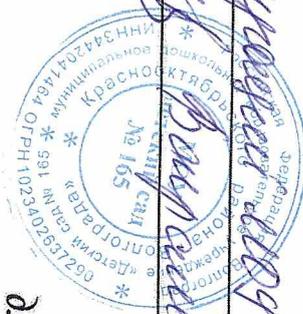


Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Неделя 2 Вариант 8	КАША ЖИДКАЯ (МАННА)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011		
		180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393			
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	30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

Повар \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

*Ваше согласие*  
*Ваше согласие*  
*Ваше согласие*



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Весна-Лето**

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



Утверждаю: 000 Алеко

Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецепту
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 2 Вариант 9	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 (ТОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	
Итого за завтрак		400	17,9	12,5	59,4	422,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ 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	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		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

Согласовано

*Заведующий МОУ детским садом №165*  
*Васильева М.П.*



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

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

Утверждаю: ООО Алёко



Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 10	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №72	
	Омлет натуральный	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	Чай с молоком или сливками	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	Итого за завтрак	430	21,6	26,8	37,8	484,8		
2 Завтрак	Сок яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	Огурец свежий	50	0,4	0,1	0,9	6,5	ТТК №88	
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №88	
	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	2011
	Компот из сушеных фруктов	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	
	Хлеб пшеничный	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 рулетные	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

*Ирина Владимировна Ковалева*

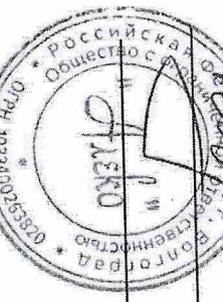


ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Утверждаю: ООО Алко  
Ковалева А.В.



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 11	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107	2011
		180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	
		35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	405	9,9	14,1	48,1	382,2		
Итого за завтрак							388	2011
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	31,9	137,0		
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	ТТК №87	2011
		180	2,4	2,1	13,9	85,7		
		150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348	
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	670	23,9	11,8	105,8	648,7		
Уплотненный полдник	ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
		70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 355	
		150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
		35	2,7	0,2	17,6	82,9		
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	
Итого за Уплотненный полдник	БЛУЧКА ВАНИЛЬНАЯ	602	23,6	24,6	98,6	724,1		
Всего за день:			58,1	51,0	284,4	1 892,0		

Повар

СОГЛАСОВАНО



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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



Утверждаю: 000 Алеко

Ковалева А.В.

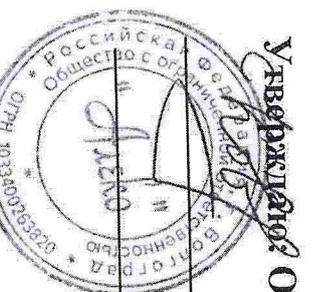
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 12	КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУПЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
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	2011
	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 ВЫТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77	2011
	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	506,5		
Всего за день:			66,3	63,3	252,7	1 880,4		

Повар \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО



*Ведущий специалист  
В.А. Ковалева*



Утверждает: 000 Алеко  
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 13	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
		180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
		30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
		415	13,3	10,2	77,1	457,7		
Итого за завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) КАПУСТА ТУШЕНАЯ КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	ТТК №88	
		180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
		70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011
		130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	2011
		180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		720	21,9	20,1	89,2	636,7		
		Итого за обед		70	11,8	6,6	3,1	122,6
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	150	3,9	3,9	39,7	214,1	166	2011
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		30	2,3	0,2	15,1	71,0	473	2011
		50	4,0	3,0	29,6	160,9		
		500	22,1	13,7	97,3	608,0		
Итого за Уплотненный полдник		58,3	44,2	283,2	1 785,8			
Всего за день:								

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано



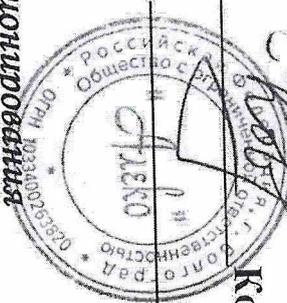
*Заведующий отделом питания*  
*Ирина Владимировна Давыдова*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Утверждаю: ООО Аллеко



Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>Вариант 14</b>								
<b>Завтрак</b>	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №72	
	Омлет натуральный	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	2011
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4		
	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
<b>Итого за завтрак</b>		420	17,9	24,0	26,9	400,7		
<b>2 Завтрак</b>	Сок яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
<b>Обед</b>								
	Помидоры свежие	50	0,6	0,0	1,2	6,8	ТТК №28	
	Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №75	2011
	Голубцы Ленивые	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4		
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
	Хлеб пеклеваный	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
<b>Итого за обед</b>		640	19,6	16,6	69,6	516,3		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Фрикадельки в соусе (говядина) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	2011
	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		
	Хлеб пшеничный	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	Булочка ванильная	50	4,1	3,9	28,9	167,3		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		490	23,4	21,9	101,5	718,3		
<b>Всего за день:</b>			61,9	62,7	217,6	1 818,7		

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано

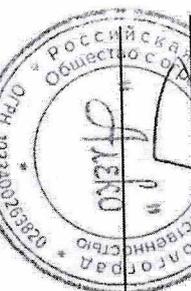
*Заведующий кафедрой диетологии*  
*Уткин Д.А.*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Утверждено: ООО Алко  
 Ковалева А.В.



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 Вариант 15	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	2011
		СЫР (ГОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	
		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			
		180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44		
		150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	2011	
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383		
		50	3,3	0,4	21,2	102,0			
		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 рубленые	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	2011	
		150	2,8	5,9	14,9	134,6	344		
		180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393		
		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

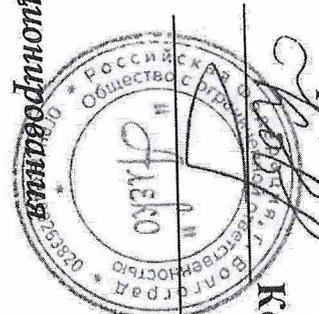


*Заведующий отделом санитарно-эпидемиологического надзора*  
*Мухоморова И.С.*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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



Утверждаю: 000 Алеко

Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 16	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	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	ТТК №47	
	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	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1		
Итого за обед		630	21,7	20,6	76,1	580,7		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	2011
	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	467	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3		
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		

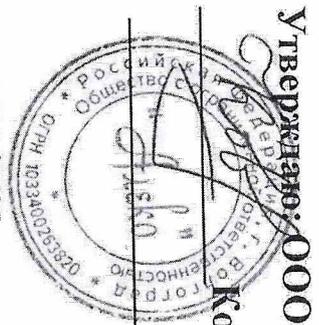
Повар \_\_\_\_\_



Согласовано  
 Выходим из меню  
 Ковалева А.В.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Весна-Лето



Утверждено: 000 Алёко  
 Ковалева А.В.

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 Вариант 17	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
Итого за завтрак		405	9,8	16,2	57,0	425,4		
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	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	БОРЩ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5	1,3	4,3	7,1	76,6	ТТК №200	
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		685	21,2	24,6	93,7	686,6		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 477	
	КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
Итого за Уплотненный полдник		480	36,7	27,4	58,5	647,3		
Всего за День:			68,7	68,4	228,8	1 852,7		

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующая* *Ведущая диетолог* *С.И. 9.*



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Весна-Лето

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

Утверждаю: **ООО Алеко**

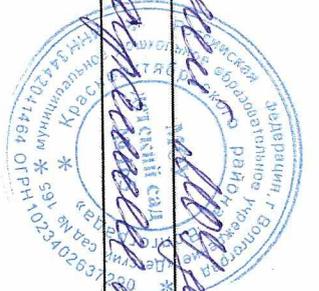
**Ковалева А.В.**



Прим пищи	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>Вариант 18</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИЛКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	СЫР (ПОРЦИЙМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>12,1</b>	<b>9,2</b>	<b>51,2</b>	<b>337,0</b>		
<b>2 Завтрак</b>	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
		<b>400</b>	<b>1,8</b>	<b>1,0</b>	<b>38,6</b>	<b>174,6</b>		
<b>Итого за 2 завтрак</b>								
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
	ХЛЕБ ПЕЧЕВАННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		<b>610</b>	<b>37,9</b>	<b>38,5</b>	<b>85,8</b>	<b>848,2</b>		
<b>Итого за обед</b>								
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011
	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		
		<b>467</b>	<b>14,8</b>	<b>18,4</b>	<b>45,6</b>	<b>427,6</b>		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>								
<b>Всего за день:</b>			<b>66,6</b>	<b>67,1</b>	<b>221,2</b>	<b>1787,4</b>		

Повар

СОГЛАСОВАНО



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Утверждает: ООО Алеко



Новаляева А.В.

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 19	Икра кабачковая консервированная Омлет натуральный Чай с молоком или сливками Батон	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
		200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
		30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак		430	21,6	26,8	37,8	484,8		
2 Завтрак	Сок яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	Огурец свежий Суп с макаронными изделиями на курином бульоне Птица, тушенная в соусе с овощами Компот из сушеных фруктов Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
		180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №88	
		150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	2011
		200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		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 Каша расыпчатая с овощами (гречневая) Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом Хлеб пшеничный	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
		150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за уплотненный полдник		450	22,1	21,0	72,8	579,3		
Всего за день:			68,6	64,4	218,6	1 807,4		

Повар \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО



*Заведующий лабораторией*  
*Ирина Владимировна Штис*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Утверждаю: ООО Алёко

Ковалева А.В.



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4 Вариант 20	КАЦА ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) КОВЕИНЫ НАПИТОК С МОЛОКОМ БАТОН	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105		
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011	
		50	3,8	1,5	25,7	131,0			
		430	15,2	8,1	78,5	447,5			
Итого за завтрак									
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 Борщ с капустой и картошкой на мясо-костном бульоне Котлеты, биточки, шницели рыбленные Макаронные изделия отварные с маслом Кисель из повидла, джема, варенья Хлеб пеклеваный Хлеб пшеничный	50	1,0	4,5	3,9	59,5			
		180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28		
		70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	2011	
		130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011	
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383		
		40	2,6	0,4	17,0	81,6			
		30	2,3	0,2	15,1	71,0			
		680	24,5	28,4	112,6	816,1			
		Итого за обед							
		Уплотненный полдник	Помидоры свежие Фрикадельки вкушняшка с соусом сметанным с томатом Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом Хлеб пшеничный	50	0,6	0,0	1,2	6,8	
140/50	12,2			13,8	23,5	290,3	ТТК №92, 355	2011	
190/10	0,1			0,0	9,8	39,4	392	2011	
30	2,3			0,2	15,1	71,0			
Итого за Уплотненный полдник		470	15,2	14,0	49,6	407,5			
Всего за день:			55,7	51,3	259,7	1 762,3			

Повар