

Согласовано

Утверждено: 000 Алеко

Ковалева А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

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



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 1	Завтрак							
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (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
		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	
2 Завтрак		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	399
	Итого за 2 завтрак	200	1.0	0.2	19.6		83.4	2011
Обед								
		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0.8	2.4	4.5	44.1	20
		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
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	
	Итого за обед	650	27.7	21.8	89.9		673.1	
Уплотненный полдник								
		ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10.3	12.4	11.0	205.3	ТТК №65
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.7	3.9	18.5	124.4	321
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0.1	0.0	9.8	39.4	392
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	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

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 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 (ГОРЦИЯМИ)	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 ПЕКИВАННЫЙ	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		
	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	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: 000 Алеко

Ковалева А.В.



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

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 3	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	ТТК №83	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	2011
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	64	5,5	5,0	0,3	68,6	213
	Итого за завтрак		445	14,4	9,8	51,8	351,7	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОВОСОВЫЙ	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 ВУЛЬФОНЕ 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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	2011
Итого за обед		ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
			647	16,4	12,5	72,1	487,1	
Уплотненный полдник		ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324
		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ)	130	7,0	4,8	32,0	208,5	166
		КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8	2011
Итого за Уплотненный полдник		БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473
			580	28,5	26,6	130,6	898,0	
Всего за день:				60,3	49,1	274,1	1 820,2	

Повар _____

Согласовано



Утверждает: ООО Алёко

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 Вариант 4	Завтрак							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (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	182,3	19,5	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	
	ТЕФЕЛИ 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
Итого за обед	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		
		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	28,1	118,4		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
		500	22,1	18,8	94,5	641,0		
			60,5	53,9	277,0	1 866,5		
Всего за день:								

Повар _____

Согласовано



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 1 Вариант 5	Завтрак							
	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	Итого за завтрак	435	13,2	11,6	73,5	457,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
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
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	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		
Всего за День:		470	16,7	15,4	69,5	506,6		
			66,3	63,3	252,7	1 880,4		

Повар

Согласовано

Утверждено: 000 Алеко

Ковалева А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

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

Повар

[Handwritten signature]

Утверждено 000 Алекс
Ковален

379 КР

Весна-Лето

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

Повар _____

Согласовано



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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 8	Завтрак							
	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №63	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
Итого за завтрак		417	12,1	8,1	56,8	348,0		
2. Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСООБНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	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	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 477	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	1,5	0,1	9,7	46,0		
			4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
		467	24,9	22,1	88,3	659,3		
Всего за день:			61,2	47,0	254,7	1 810,9		

Пловар

Согласовано

Утверждаю: ООО Алёко

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 Вариант 9	Завтрак							
	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	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		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	180	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	2011
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		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	
	КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	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

В.В.В.

Ковалева А.В.

Утверждено: 000 Алеко

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 Вариант 10	Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	
		Омлет натуральный	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72
		Чай с молоком или сливками	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	Итого за завтрак		430	21,6	26,8	37,8	484,8	
2 Завтрак	Сок яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	Огулец 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	2011
	Компот из сушеных фруктов	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	
	Хлеб пеклеваный	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
		670	23,9	16,4	88,4	599,9		
Уплотненный полдник	Котлеты, биточки, шницели руленды	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



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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 11								
	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮ (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
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1
Итого за завтрак			405	9,9	14,1	48,1	382,2	
2. Завтрак								
	Итого за 2 завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388
			110	0,7	0,5	31,9	137,0	
Обед								
		ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8	ТТК №87
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,4	2,1	13,9	85,7	
		МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
		ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	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								
		КАРА СВЕКОЛЫНА ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54
		КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 355
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
Итого за Уплотненный полдник			602	23,6	24,6	98,6	724,1	
Всего за день:				58,1	51,0	284,4	1892,0	

Повар

Согласовано

Степанов Н.В.

102340/2015

Утверждаю: ООО Адеко

Ковалева А.В.

102340/2015

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 12								
	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	ТТК №104	
		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
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2		19,6	83,4	2011
Обед								
		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20
		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
		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								
		ИГРА 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
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2011
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



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева 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 3 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
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	300/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2
	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
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2		19,6	83,4	2011
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) КАПУСТА ТУШЕНАЯ КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
		180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
		70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
		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		
		720	21,9	20,1	89,2	636,7		
Итого за обед								
Уплотненный ПОЛДНИК	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
		150	3,9	3,9	39,7	214,1	165	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		50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
		500	22,1	13,7	97,3	608,0		
Всего за День:			58,3	44,2	283,2	1 785,8		

Повар

Согласовано

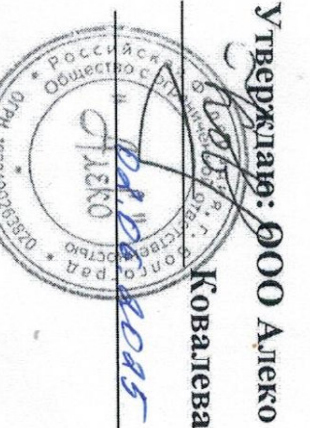
Утверждено: 000 Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
Вариант 14								
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		420	17,9	24,0	26,9	400,7		
2 Завтрак	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		
	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		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		640	19,6	16,6	69,6	516,3		
Уплотненный полдник	ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
		490	23,4	21,9	101,6	718,3		
Итого за день:			61,9	62,7	217,6	1 818,7		

Повар _____

Согласовано



Утверждено: ООО Алеско

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 Вариант 15								
	Завтрак							
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106
		СЫР (ТОРЦИЯМИ)	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								
Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	0,8	19,0	91,2	368
		200	0,8	0,8	0,8	19,0	91,2	2011
Обед								
		Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	
		СУП С КРУПКОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44
		Плов из птицы	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67
		Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
		Хлеб пеклеваный	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
Итого за обед			630	37,0	38,1	98,2	887,2	
Уплотненный полдник								
		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61
		РАТУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
		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

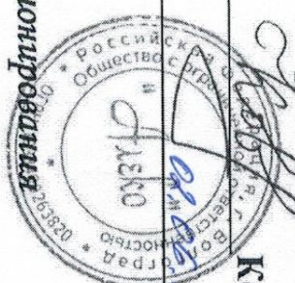
Согласовано

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 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
		БУЛЬБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	305/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2
		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
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8		19,0	91,2	2011
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1		0,9	6,5	
	ШИ 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
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	40	2,6	0,4		17,0	81,6	
Итого за обед	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	30	2,3	2,9		22,3	125,1	
		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
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0		9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2		20,1	94,7	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9		28,9	167,3	467
Итого за Уплотненный полдник		490	21,8	14,6		80,4	548,4	2011
Всего за день:			59,5	46,9		266,0	1 745,9	

Повар _____

Согласовано

Утверждено: 0000 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 17								
	Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3
Итого за завтрак			405	9,8	16,2	57,0	425,4	
2. Завтрак		СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОВОСЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399
Итого за 2 завтрак			200	1,0	0,2	19,6	83,4	2011
Обед		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20
		БОРЩ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5	1,3	4,3	7,1	76,6	ТТК №200
		ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за обед			685	21,2	24,6	93,7	696,6	
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
		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

Утверждено: 000 Алеко
Кобалева А.В.

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 18								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	СЫР (ПОРЦИЙНЫМ)	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 БУЛОНЕ	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43	
	ПЛОДЫ 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 ПЕКИВАННЫЙ	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	1787,4		

Утвърждаю: 000 Алеко

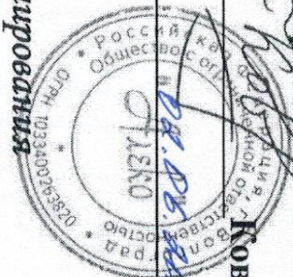
КОВАЛЕВА А.В.



РЕЖУДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕСЯЦЮ

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 19								
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	Омлет натуральный	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	Чай с молоком или сливками	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак		430	21,6	26,8	37,8	484,8		
2 Завтрак	Сок яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед								
	Огулец 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 №68	
	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
	Компот из сушеных фруктов	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	Хлеб пеклеванный	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Итого за обед		670	23,9	16,4	88,4	599,9		
Уплотненный полдник								
	Котлеты, биточки, шницели рубленные	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	Каша рассыпчатая с овощами (речневая)	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

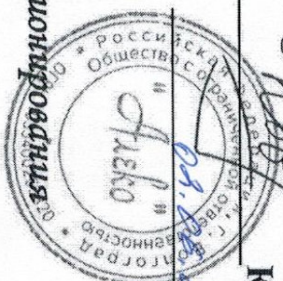
УТВЕРЖДАЮ: 000 Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДУНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕСЯЦНО

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								
Вариант 20								
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
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
Итого за завтрак		430	15,2	8,1	78,5	447,5		
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		
	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	2011
	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	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,0	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		
	ФРИКАДЕЛКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	140/50	12,2	13,8	23,5	290,3	ТТК №32, 355	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		470	15,2	14,0	49,6	407,5		
Всего за день:			55,7	51,3	259,7	1 762,3		
