

Согласовано

Зав. МОУ № 257  
Тимошенко Ю.В. Жилищников



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 1-3 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<br>Вариант 2        |                                                  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104              | 150          | 6,4              | 4,6     | 23,4        | 159,2                         | ТТК №104     |                  |
|                              | Чай с сахаром, сливочным маслом, медом, повидлом | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                              | БАТОН                                            | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |              |                  |
| Итого за завтрак             |                                                  | 380          | 9,5              | 5,8     | 53,8        | 303,4                         |              |                  |
|                              |                                                  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                      | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368          | 2011             |
|                              | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399          | 2011             |
| Итого за 2 завтрак           |                                                  | 380          | 1,7              | 1,0     | 36,7        | 166,3                         |              |                  |
|                              |                                                  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Обед                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                              | 30           | 0,4              | 1,9     | 2,5         | 29,5                          | 33           | 2011             |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87      | 150          | 2,1              | 2,3     | 11,7        | 75,8                          | ТТК №87      |                  |
|                              | ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                           | 130          | 10,9             | 15,9    | 36,5        | 291,9                         | ТТК №67      |                  |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                     | 150          | 0,1              | 0,1     | 17,4        | 71,8                          | 372          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                 | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
| Итого за обед                |                                                  | 480          | 14,8             | 20,4    | 76,6        | 509,8                         |              |                  |
|                              |                                                  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Уплотненный полдник          | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74                            | 50           | 6,5              | 8,2     | 2,1         | 72,7                          | ТТК №74      |                  |
|                              | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125       | 120          | 2,4              | 3,3     | 19          | 118,7                         | 125          | 2011             |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                               | 180/10/7     | 0,2              | 0       | 10          | 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 |                                                  | 437          | 14,4             | 13,8    | 71,1        | 434,9                         |              |                  |
|                              |                                                  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Всего за день:               |                                                  |              | 40,4             | 41,0    | 238,2       | 1 414,4                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

Зав. МОУ "СШ № 1"  
Тимофеева Е.А.

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 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             |
| Итого за завтрак             | БАТОН                                                  | 25           | 1,9              | 0,7     | 12,9        | 65,5                          |              |                  |
|                              |                                                        | 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 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          | 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 \_\_\_\_\_

308, МОУ 215 257  
Полосовский М. Д. Полосовский И.



### Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



Алеко  
Ковалева А.В.

| Прием пищи                | Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                           |                                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| <b>Неделя 1</b>           |                                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>День 2</b>             |                                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>            | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104                            | 180/5        | 7,8              | 5,5     | 28,5        | 195,7                         | ТТК №104     |                  |
|                           | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392          | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                           | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                                              | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 38,4                          | 7            | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>   | БАТОН                                                          | 25           | 1,9              | 0,7     | 12,9        | 65,5                          |              |                  |
|                           |                                                                | 400          | 12,1             | 9,2     | 51,2        | 337,0                         |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>          | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                              | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399          | 2011             |
|                           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                                    | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368          | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b> |                                                                | 400          | 1,8              | 1,0     | 38,6        | 174,6                         |              |                  |
| <b>Обед</b>               | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                                            | 60           | 0,8              | 3,5     | 4,9         | 54,6                          | 33           | 2011             |
|                           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87 | 180          | 4,7              | 3,9     | 13,6        | 110,3                         | ТТК №43      |                  |
|                           | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                                          | 150          | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         | ТТК №67      |                  |
|                           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                                   | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 85,0                          | 372          | 2011             |
|                           | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                               | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                          |              |                  |
|                           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                 | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 48,0                          |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>      |                                                                | 620          | 38,0             | 39,1    | 85,6        | 857,2                         |              |                  |
| <b>Полдник</b>            | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473                                          | 50           | 4,0              | 3,0     | 29,6        | 160,9                         | 473          | 2011             |
|                           | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383                         | 200          | 0,1              | 0,0     | 28,4        | 114,0                         | 383          | 2011             |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                                | 250          | 4,1              | 3,0     | 58,0        | 274,9                         |              |                  |
| <b>Ужин</b>               | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                                  | 70           | 11,8             | 8,6     | 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 №393                                             | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393          | 2011             |
|                           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                 | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |              |                  |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                                | 457          | 18,0             | 10,9    | 57,0        | 407,3                         |              |                  |
| <b>2 УЖИН</b>             | КЕФИР №401                                                     | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          | 401          | 2011             |
| <b>Итого за 2 ужин</b>    |                                                                | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>     |                                                                |              | 79,1             | 67,6    | 298,4       | 2 143,5                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_