



Исходный № 3581
А.В. Ковалева



Утверждено: ООО Алеко
А.В. Ковалева А.В.

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи Неделя 1 Вариант 1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮ (РИСОВОЙ) ТТК №107 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	180	3,8	4,2	13,6	118	ТТК №107/1	
		150	2,6	2,3	11,2	76,2	394	2011
		40	3	1,2	20,6	104,8	1	2011
		350	9,4	7,7	45,4	299		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Итого за 2 завтрак								
Обед	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
		150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №675 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №675	
		150	0	0	11,6	46,5	376	2011
		20	1,3	0,2	8,5	40,8		
		20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед		520	23,5	21,6	59,8	530,5		
Уплотненный полдник	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (горячая) ТТК №65 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	
		110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011
		180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
		15	1,1	0,1	7,5	35,5		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
		445	14,2	15,1	77,0	491,0		
Всего за день:			48,0	44,6	199,9	1395,6		

Повар



Исследования
В. Термина

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждено: 000 Алеко

И.В. 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				
Завтрак Неделя 1 Вариант 2	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4		155,2	ТТК №104	
	БАТОН	180/10	0,1	0	9,8		38,4	392	2011
	Итого за завтрак	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	358	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	
	ПЛОВ 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
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5		40,8		
		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 ОВЯРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125	120	2,4	3,3	19		118,7	125	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0	10		41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1		118,4		
Итого за Уплотненный полдник	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	20	1,5	2,0	14,9		83,4		
		437	14,4	13,8	71,1		434,9		
Всего за день:			40,4	41,0	236,2		1414,4		

Повар



С.В. Д. Кошечкин

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования



Утверждено: 000 Алекс
Ковалева А.В.

Прим пищи Неделя 1 Вариант 3	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	64	5,5	5	0,3	68,6	213	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	Итого за завтрак	405	13,2	9	47,2	323,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10	1,5	5	7,5	91,2	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК № 79	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393	2011
	ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
		540	14,6	12,1	58,5	425,7		
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40	0,6	1,4	4	33,4	324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ЦИЦЛЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354	50/30	6,7	9,7	16,9	187,96	ТТК №61, №354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110	5,7	6,4	26,3	191,4	166	2011
	КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	186	0,1	0,1	20,9	86	372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за Уплотненный полдник		440	15,4	17,8	83,2	549,76		
Всего за день:			44	39,1	206	1402		

Пловар



Сотисованов
М.В. 358

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти СУТЕЧНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования



Утверждено ООО Алеко
Ковалева А.В.

Приним пищи	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 5	Завтрак	КАША УЖИЛКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	ТТК №104	2011
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	395	2011
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	2	2011
	Итого за завтрак		355	11	10,1	62,2		
	2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	399	2011
	Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7		
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	33	2011
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	150	2,1	2,3	11,7	ТТК №87	2011
		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №87	130	10,9	15,9	36,5	ТТК №87	2011
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	383	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5		
	Итого за обед		40	3,1	0,2	20,1		
			520	17,9	20,5	100,4		
Уплотненный		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3		
		КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	50	4,9	5,7	4,8	ТТК №77	2011
		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125	120	2,4	3,3	19	125	2011
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	398	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1		
	Итого за Уплотненный подлник		410	10,8	12,2	59,3		
	Всего за день:			40,6	43	239,6		
	Повар					1457,6		