



Составлено
В.А. Ковалева
18.05.2011

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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



Утверждено: ООО Алко

Ковалева А.В.

Прем пищи	Прем 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
		СЫР (ПОРЦИЙНЫМ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
		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
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399
	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
		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	85,0	372
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
Итого за обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
			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
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
		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



Секретарь
Министерства
Здравоохранения
Республики Беларусь
А.Б. Ковалева

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Утверждено: 000 Алеко



Ковалева А.Б.

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 3	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННА)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		ЯИЦА ВАРЕННЫЕ	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		
Итого за обед		ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
			6,47	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		
Итого за Уплотненный полдник		БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
			580	28,5	26,6	130,6	898,0		
	Всего за день:		60,3	49,1	274,1	1 820,2			

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето



Утверждено: 000 Алеко

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	№ рецеп-туры	Сборник рецепту
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 4								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	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 СОЛЕННЫЕ	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 ПЕКЛЕВАЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед	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	
	ПРОЕ 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		
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
Итого за Уплотненный полдник		500	22,1	18,8	94,5	641,0		
Всего за День:			60,5	53,9	277,0	1 866,5		

Повар _____

УТВЕРЖАЮ: 000 А.Е.КО

КОВАЛЕВА А.В.

Секретно: 000 А

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-МИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Вечна-Лемо

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 5									
Завтрак									
	КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ)	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	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,3	2,1		13,9	85,2	ТТК №87	2011
	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 ПЕЧЕНАЯ	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