



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

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

Утверждаю: ООО Адеко
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	Завтрак	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	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
		ИЛИ ПОВИДЛОМ	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		БАТОН	455	15,2	10,9	90,5	525,6		
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		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 №66	2011
		ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	14,4	13,6	14,7	241,5	376	
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8		
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		30	2,3	2,9	22,3	125,1			
	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	630	21,7	20,6	76,1	580,7			
Итого за обед									
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 *А.В. Ковалева*



Согласовано

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

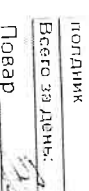
Утверждено: 000 Адеко
Ковалева А.В.

Примем пищи	Примем 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	186,2	ТТК №102	2011
	ЧАЙ с молоком или сливками	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД с сыром	305/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
		405	9,8	16,2	57,0	425,4		
Итого за завтрак								
		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
2 Завтрак	СОК яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Итого за 2 завтрак								
		50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
Обед	САЛАТ из белокочанной КАПУСТЫ	180/5	1,3	4,3	7,1	76,6	ТТК №200	2011
	БОРЩ на МЯСО-КОСТНОМ бульоне со сметаной	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №50	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ в соусе (овсяная)	130	4,9	4,4	31,1	189,4	205	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ отварные с маслом	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	КИСЕЛЬ из повидла, джема, варенья	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ пеклеватный	685	21,2	24,6	93,7	696,6		
Итого за обед								
		150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 477	2011
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА из ТВОРОГА с соусом молочным сладким с ванилью	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	КЕФИР	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
	БАТОН							
Итого за Уплотненный полдник		480	36,7	27,4	58,5	647,3		
			68,7	68,4	228,8	1 852,7		
Всего за день:								
Повар								

УТВЕРЖДАЮ: 000 Алтеко
Кобарева А.В.

ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ!

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 18		180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	2011
	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
	СЫР (ПОРЦИЙНЫМ)	25	1,9	0,7	12,9	65,5		
Итого за завтрак	БАТОН	420	12,1	9,2	51,2	337,0		
2 Завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	358	2011
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	400	1,8	1,0	38,6	174,6		
Итого за 2 завтрак								
Обед		50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	28,9	31,2	24,3	499,1	ТТК №67	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	20	2,0	0,3	12,7	61,2		
	ХЛЕБ ПЕКУЗАННЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	610	37,9	38,5	85,8	848,2		
Итого за обед								
Употребленный полдник		70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	150	2,8	5,9	14,9	134,8	344	2011
	РАСУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	20	1,5	0,1	9,7	48,0		
Итого за Употребленный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	467	14,8	18,4	45,6	427,6		
Всего за день:			66,5	67,1	221,2	1 787,4		
Повар								

Согласовано



Утверждено: 000 Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДУНЕВНОЕ 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 19								
		50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №72	
	Икра кабачковая консервированная	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	2011
	Омлет натуральный	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	
Итого за завтрак	Чай с молоком или сливками	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	Батон	430	21,6	26,8	37,8	484,8		
2 Завтрак	Сок яблочно-апельсиновый	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	Орлец свежий	50	0,4	0,1	0,9	5,5	ТТК №98	
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №66	2011
	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	14,4	13,6	14,7	241,5	376	
	Компот из сушеных фруктов	200	0,0	0,0	15,5	61,9		
Итого за обед	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		50	3,8	0,3	25,1	118,4		
		670	23,9	16,4	88,4	599,9		
Уплотненный полдник	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	2011
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	150	8,1	5,6	36,9	156		
	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 2 полдник		450	22,1	21,0	72,8	579,3		
			68,6	64,4	218,6	1 807,4		
Всего за день:								
Повар								



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

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

Утверждаю: 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 4 Вариант 20		180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	КАША ЖЕЛТАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
	БАТОН	430	15,2	8,1	78,5	447,5		
	Итого за завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
2 Завтрак	ФРУКТЫ, СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
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 рубленые	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	2011
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
		180	0,1	0,0	17,0	81,6		
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,1	71,0		
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	Хлеб пшеничный	680	24,5	28,4	112,6	816,1		
	Итого за обед	680	24,5	28,4	112,6	816,1		
Употребленный полдник	Помидоры свежие	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	Фрикадельки вкусушка с соусом сметанным с томатом	140/50	12,2	13,8	23,5	290,3	ТТК №32, 355	2011
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	Хлеб пшеничный	470	15,2	14,0	49,6	407,5		
Итого за Употребленный полдник		470	15,2	14,0	49,6	407,5		
Всего за день:			55,7	51,3	259,7	1762,3		

Повар

Мещеряков *Мещеряков*