



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Утверждено: ООО Алерио

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				
Завтрак Вариант 16	КАША ЖИДКАЯ (шеница) ТТК №155	150	7	3,5	29,1		175,1	ТТК №105	
	КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4		71,3	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4		158,7	2	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6		104,8		
	Итого за завтрак	395	14,6	10,2	80,5		507,9		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №358	200	0,8	0,8	19,0		91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19		91,2		
Обед	ОУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,5		3,8		
	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №47	150	1,7	3	5,9		57,7	ТТК №47	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7		241,5	ТТК №66	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6		46,5	376	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5		40,8		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7		46		
		570	19,1	16,9	50,9		436,4		
Уплотненный полдник	СУХОЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	6,5	8,2	2,1		72,7	ТТК №74	
	МОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6		104,9	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8		39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7		46		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9		167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		420	14,5	15,5	66,1		430,3		
Всего за день:			49	43,4	224,5		1465,8		

Повар

А.В. Ковалева



Утверждено: ООО Алесо
Ковалева А.В.

РЕЖИМЕННОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Вестия-Анто
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 4 Вариант 18								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392 БАТОН	150 180/10 40	6,4 0,1 3	4,6 0 1,2	23,4 9,8 20,6	159,2 39,4 104,5	ТТК №104	2011
Итого за завтрак		380	9,5	5,8	53,8	303,4		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200 180	0,8 0,9	0,6 0,2	19,0 17,7	91,2 75,1	368 399	2011
Итого за 2 завтрак		380	1,7	1,0	36,7	166,3		2011
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87 ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30 150 130 150 40 20 520	0,4 2,1 10,9 0,1 2,6 1,5 17,5	1,9 2,3 15,9 0,1 0,4 0,1 20,7	2,5 11,7 36,5 17,4 1,7 9,7 94,8	29,5 75,8 291,9 71,8 81,6 46 596,6	ТТК №87 ТТК №67 372	2011
Итого за обед								
Успоительный полдник	ТЕСТИКИ С СОУСОМ (повидло) ТТК №65 РАУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №34 ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50/30 110 180/107 25	6,6 2 0,2 1,9	7,8 4,3 0 0,2	15,2 10,8 10 12,5	143,9 97,7 41,7 59,2	ТТК №65 344 333	2011 2011
Итого за Успоительный полдник		412	10,7	12,3	48,5	342,5		
Всего за день:			39,5	39,8	233,8	1 408,8		

[Handwritten signature]

КОВАЛЕВА А.В.



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

Принем пищи Неделя 4 Вариант 19	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак		350	14,3	14,6	40,6	397		
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	СТУПЕНЬ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	СОУС ТВОРОЖНО-ОПЮНОВЫЙ В СЕДЕРИИ ТТК №105	150	2,3	1,8	12,7	75,1	ТТК №88	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №65	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
	КОМОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКИНГОВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
Итого за обед		520	19,5	15,8	56,5	448,5		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИЛЮЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЕЖНЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61	
	КАША РАССЫЛЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ) №166	120	6,3	4,48	28,7	203	166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ЛЮБИМОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Уплотненный полдник		400	15,8	13,18	73,7	482,06		
Всего за день:			50,5	43,78	188,5	1402,76		

