

Согласовано

Заведующий ФКУ № 287

И.В. Шевченко



Утверждено: ООО Алско

Григорьев А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                   | Применение пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                              |                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
| Завтрак                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ)                 | 180          | 4,3              | 4,4     | 15,0        | 131,6                         | ТТК №107   |                  |
|                              | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                       | 200          | 3,0              | 2,5     | 15,6        | 97,3                          | 304        | 2011             |
|                              | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                               | 300г         | 2,4              | 7,5     | 15,2        | 145,8                         | 1          | 2011             |
|                              | Итого за завтрак                                 | 480          | 9,7              | 14,4    | 45,8        | 374,7                         |            |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                     | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 309        | 2011             |
|                              | Итого за 2 завтрак                               | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |            |                  |
| Обед                         | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ                    | 50           | 0,8              | 2,4     | 4,5         | 44,1                          | 20         | 2011             |
|                              | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ    | 180          | 2,7              | 2,1     | 14,5        | 89,2                          | ТТК №108   |                  |
|                              | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                              | 150          | 17,8             | 18,7    | 15,6        | 287,3                         | ТТК №175   |                  |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                        | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 376        | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                  | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 107,0                         |            |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |            |                  |
| Итого за обед                |                                                  | 650          | 27,7             | 21,8    | 89,9        | 673,1                         |            |                  |
| Уплотненный полдник          | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                      | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №155   |                  |
|                              | 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                                   | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |            |                  |
| Итого за Уплотненный полдник | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467        | 2011             |
|                              |                                                  | 530          | 21,0             | 20,5    | 93,3        | 654,8                         |            |                  |
| Всего за день:               |                                                  |              | 59,4             | 56,9    | 268,8       | 1 802,4                       |            |                  |
| Повар                        |                                                  |              |                  |         |             |                               |            |                  |

Согласовано

Заведующий МОУ № 287

Жуф. В.М. Ревенкова



Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.



# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                       | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                  |                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Неделя 1<br>Вариант 2<br>Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ)                             | 180/5        | 7,8              | 5,5     | 28,5        | 195,7                         | ТТК №104    |                  |
|                                  | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ       | 180/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392         | 2011             |
|                                  | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                         | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 35,4                          | 7           | 2011             |
|                                  | 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         | 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        | 95,0                          | 372         | 2011             |
|                                  | 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                          |             |                  |
|                                  | Итого за обед                                          | 610          | 37,9             | 38,5    | 85,8        | 848,2                         |             |                  |
| Уплотненный полдник              | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                          | 70           | 11,8             | 6,6     | 3,1         | 122,8                         | ТТК №74     |                  |
|                                  | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                  | 150          | 2,9              | 4,1     | 23,8        | 148,3                         | 125         | 2011             |
|                                  | ЧАЙ С ЛИМОННОМ                                         | 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     | 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

Salisbury Mc 287

Вулиця Суворова

ОССИНСКАЯ  
Муниципальное образование  
Советского района  
Бор

Утверждаю: ООО Алеко

ЭКСПЕРИМЕНТНОЕ 20-м ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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 1<br>Вариант 3        | Завтрак                                                          |                                                  |                  |         |             |                               |              |                  |      |
|                              |                                                                  | КАША ЖЕЛТАЯ (МАННАЯ)                             | 180              | 7,3     | 4,2         | 31,4                          | 191,3        | ТТК №83          |      |
|                              |                                                                  | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10           | 0,1     | 0,0         | 9,8                           | 39,4         | 362              | 2011 |
|                              |                                                                  | БАТОН                                            | 20               | 1,5     | 0,6         | 10,3                          | 62,4         |                  |      |
|                              |                                                                  | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                    | 64               | 6,5     | 5,0         | 0,3                           | 60,6         | 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                          | 360          | 2011             |      |
|                              | Итого за 2 завтрак                                               | 200                                              | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |              |                  |      |
| Обед                         |                                                                  |                                                  |                  |         |             |                               |              |                  |      |
|                              | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                                                   | 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         | 66,6                          | ТТК №28      |                  |      |
|                              | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)              | 180                                              | 10,0             | 6,8     | 25,3        | 215,8                         | ТТК № 79     | 2011             |      |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                    | 180/107                                          | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393          |                  |      |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                   | 20                                               | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 40,0                          |              |                  |      |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                 | 40                                               | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                  |      |
|                              | Итого за обед                                                    | 647                                              | 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, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ            | 70/30                                            | 12,0             | 18,4    | 12,7        | 257,0                         | ТТК №61, 364 | 2011             |      |
|                              | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)                           | 130                                              | 7,0              | 4,8     | 32,0        | 208,0                         | 160          | 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                         |              |                  |      |
|                              | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                                                 | 50                                               | 4,0              | 3,0     | 29,6        | 160,9                         | 473          | 2011             |      |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                                  | 580                                              | 28,5             | 26,6    | 130,6       | 898,0                         |              |                  |      |
| Всего за день:               |                                                                  |                                                  | 60,3             | 49,1    | 274,1       | 1 820,2                       |              |                  |      |
| Повар                        |                                                                  |                                                  |                  |         |             |                               |              |                  |      |

Согласовано

Заведующий ММУ № 287

В.А. Кравченко



Утверждаю: 0000 Александров А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 рецептов |
|------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                                  |                                                             | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1<br>Вариант 4        | Завтрак                                          |                                                             |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              |                                                  | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)                           | 180              | 5,3     | 4,8         | 15,1                          | 126,3        | ТТК №106         |
|                              |                                                  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                               | 180/107          | 0,2     | 0,0         | 10,0                          | 41,7         | 303              |
|                              |                                                  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                           | 40/5/15          | 6,4     | 8,1         | 19,5                          | 182,3        | 3                |
|                              | Итого за завтрак                                 | 200                                                         | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 366          | 2011             |
|                              |                                                  | 637                                                         | 12,7             | 13,7    | 63,6        | 440,5                         |              | 2011             |
| 2 Завтрак                    | Итого за 2 завтрак                               | 200                                                         | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 309          | 2011             |
|                              |                                                  | 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                          | 208,3        | ТТК №65          |
|                              |                                                  | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                        | 130              | 4,9     | 4,4         | 31,1                          | 188,4        | 205              |
|                              |                                                  | КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ                                  | 200              | 0,0     | 0,0         | 15,5                          | 61,9         | 376              |
|                              |                                                  | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                            | 40               | 2,6     | 0,4         | 17,0                          | 81,6         |                  |
|                              | Итого за обед                                    | 20                                                          | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |
|                              |                                                  | 730                                                         | 24,7             | 21,2    | 99,3        | 701,6                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          | КОТЛЕТА РУБЕЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                      | 70                                                          | 11,5             | 11,6    | 11,5        | 197,9                         | ТТК №62      |                  |
|                              | 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                                   | 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                        |                                                  |                                                             |                  |         |             |                               |              |                  |



Согласовано

Заведующий МОУ № 287

М.П. Ковалева



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                   | Применение пищи, наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур    | Сборник рецептур |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                              |                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                                                | 180          | 7,3              | 4,2     | 31,4        | 181,3                         | ТТК №83       |                  |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                       | 180/107      | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393           | 2011             |
|                              | БАТОН                                                               | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |               |                  |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                                      | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7             | 2011             |
| Итого за завтрак             |                                                                     | 417          | 12,1             | 8,1     | 56,8        | 348,0                         |               |                  |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                              | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 366           | 2011             |
|                              | Итого за 2 завтрак                                                  | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |               |                  |
| Обед                         | СУП ЦЕЛЕННЫЙ                                                        | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |               |                  |
|                              | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ                | 180          | 2,7              | 2,1     | 14,5        | 89,2                          | ТТК №88       |                  |
|                              | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                                     | 140/50       | 13,2             | 13,1    | 13,4        | 234,4                         | ТТК №75       |                  |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                           | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          | 370           | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕЧЕНАЧНЫЙ                                                     | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |               |                  |
| Итого за обед                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                      | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |               |                  |
|                              |                                                                     | 720          | 23,4             | 16,0    | 90,8        | 612,4                         |               |                  |
| Уплотненный полдник          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/50       | 19,1             | 18,1    | 39,7        | 404,3                         | ТТК №162, 477 |                  |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                       | 180/107      | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 308           | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                      | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |               |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                                   | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467           | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                                     | 467          | 24,9             | 22,1    | 86,3        | 659,3                         |               |                  |
| Всего за день:               |                                                                     |              | 61,2             | 47,0    | 254,7       | 1 810,9                       |               |                  |
| Повар                        |                                                                     |              |                  |         |             |                               |               |                  |

сильнее

3. По часовой работе

Согласовано

Заведующий кафедрой №2887  
К.П. Виноградова



Утверждено: ООО Алеско

Ковалева А.В.



# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи            | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры  | Сборник рецептур |
|-----------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                       |                                |              | Белок, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 2<br>Вариант 7 | Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                       |                                | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |              |                  |
|                       |                                | 150          | 15,3             | 18,9    | 2,9         | 249,4                         | ТТК №72      |                  |
|                       |                                | 150/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                       | Итого за завтрак               | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |              |                  |
|                       |                                | 430          | 18,7             | 24,3    | 32,0        | 426,9                         |              |                  |
| 2 Завтрак             |                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                       |                                | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 300          | 2011             |
|                       |                                | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |              |                  |
|                       | Итого за 2 завтрак             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Обед                  |                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                       |                                | 50           | 0,6              | 0,0     | 1,2         | 6,8                           |              |                  |
|                       |                                | 180/25       | 6,6              | 6,3     | 12,8        | 134,6                         | ТТК №202     |                  |
|                       |                                | 150/30       | 15,2             | 9,0     | 33,5        | 297,2                         | ТТК №64, 348 | 2011             |
|                       | Итого за обед                  | 40           | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          | 2011             |
|                       |                                | 655          | 25,1             | 15,8    | 85,4        | 608,2                         |              |                  |
| Уплотненный полдник   |                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                       |                                | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №65      |                  |
|                       |                                | 150          | 3,1              | 4,6     | 21,2        | 143,4                         | 321          | 2011             |
|                       |                                | 200          | 3,0              | 2,5     | 15,6        | 97,3                          | 394          | 2011             |
|                       | Итого за Уплотненный полдник   | 30           | 2,8              | 0,2     | 15,1        | 71                            |              |                  |
|                       |                                | 50           | 4,0              | 3,0     | 29,6        | 160,9                         | 473          | 2011             |
|                       | Всего за день:                 | 530          | 22,7             | 22,7    | 92,5        | 677,9                         |              |                  |
|                       | Повар                          |              | 67,5             | 63,0    | 229,5       | 1 794,4                       |              |                  |

содержит

# ОПЕРАТИВНОЕ МЕТОДО

**Зима-Осень**

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

УТВЕРЖДЕНО: 09.08.2010  
А.В. Коналенин

[illegible]

3abcoymore 2/c 287

Жульен

СНИИ СС  
СДЗ №

1953

для детей

---

Прием пищи

Неделя 2  
Воскресенье

|           |                        |
|-----------|------------------------|
| Бармані 5 | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНА) |
| Завтрак   | МОЛОКО КИРГИЗСКОЕ      |

|              |              |
|--------------|--------------|
| БЕЛЫЙ        | БЕЛЫЙ        |
| БАТОН        | БАТОН        |
| СЫР (ПОРЦИЯ) | СЫР (ПОРЦИЯ) |

|                |  |
|----------------|--|
| поро за забрак |  |
|----------------|--|

|                    |              |
|--------------------|--------------|
| Завтрак            | СОК ЯБЛОЧНЫЙ |
| итого за 2 завтрак |              |

|      |                 |
|------|-----------------|
| обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ |
|------|-----------------|

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТО  
СМЕТАНОЙ

|                        |                        |                  |
|------------------------|------------------------|------------------|
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ ГР | КУСЕЛЪ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕ | УРЕЕ ПЕВЕРБАЛИНЪ |
|------------------------|------------------------|------------------|

|                      |              |
|----------------------|--------------|
|                      | того за обед |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ       |              |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ |              |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| запеканка из творога с | кефир |
|------------------------|-------|

|       |             |
|-------|-------------|
| БАТОН | Уплотненный |
|-------|-------------|

|               |  |
|---------------|--|
| одним         |  |
| того за день: |  |

овар \_\_\_\_\_

© 2006 The Authors  
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd

---

УТВЕРЖАЮ: ОФФ. АЛЕКО

КОНАЛЕНА А.В.



ЭКСПЕРИМЕНТ 20-м ДИФЕРЕНЦИАЛЬНОМУ

Зима-Осень

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 рецептов |      |
|-----------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|------|
|                       |                                                          |                                                                   | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |      |
| Неделя 2<br>Вариант 9 | Завтрак                                                  |                                                                   |                  |         |             |                               |               |                  |      |
|                       |                                                          | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                                           | 180              | 8,3     | 4,2         | 35,7                          | 213,4         | ТТК №105         |      |
|                       |                                                          | МОЛОКО КЛИЧЕНОЕ                                                   | 180              | 5,0     | 4,4         | 8,3                           | 94,3          | 400              | 2011 |
|                       |                                                          | БАТОН                                                             | 30               | 2,3     | 0,9         | 15,4                          | 78,8          |                  |      |
|                       |                                                          | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                                    | 10               | 2,3     | 3,0         | 0,0                           | 36,4          | 7                | 2011 |
|                       | Итого за завтрак                                         | 400                                                               | 17,9             | 12,5    | 59,4        | 422,7                         |               |                  |      |
| 2 Завтрак             | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                             | 200                                                               | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 309           | 2011             |      |
|                       | Итого за 2 завтрак                                       | 200                                                               | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |               |                  |      |
| Обед                  |                                                          |                                                                   |                  |         |             |                               |               |                  |      |
|                       |                                                          | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                                   | 50               | 0,7     | 2,9         | 4,1                           | 45,6          | 33               | 2011 |
|                       |                                                          | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/10           | 1,7     | 5,1         | 9,2                           | 96,5          | ТТК №28          |      |
|                       |                                                          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ                                       | 160              | 19,6    | 11,4        | 16,9                          | 243,0         | ТТК №68          | 2011 |
|                       |                                                          | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                                 | 180              | 0,1     | 0,0         | 25,7                          | 102,6         | 383              |      |
| Итого за обед         | ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ                                             | 50                                                                | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |               |                  |      |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                           | 20                                                                | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |               |                  |      |
|                       |                                                          | 540                                                               | 26,9             | 19,9    | 86,8        | 634,7                         |               |                  |      |
| Уплотненный полдник   | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/50                                                            | 27,7             | 19,9    | 31,4        | 429,7                         | ТТК №151, 477 |                  |      |
|                       |                                                          | КЕФИР                                                             | 200              | 5,6     | 4,9         | 7,8                           | 102,8         | 401              | 2011 |
|                       |                                                          | БАТОН                                                             | 50               | 3,8     | 1,5         | 25,7                          | 131,0         |                  |      |
|                       |                                                          | Итого за Уплотненный полдник                                      | 450              | 37,1    | 26,3        | 64,9                          | 663,5         |                  |      |
|                       |                                                          | Всего за день:                                                    |                  |         | 82,9        | 58,9                          | 230,7         | 1 804,3          |      |

Повар

Согласовано

Заведующий ШУЧ № 287

И.И. Кривенко



Утверждаю: ООО Алеско

Коваленко А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                   | Применение пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                              |                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
| Неделя 2                     |                                                  |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| Вариант 10                   |                                                  |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| Завтрак                      | Икра кабачковая консервированная                 | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          | ТТК №72    | 2011             |
|                              | Омлет натуральный                                | 150          | 15,3             | 18,9    | 2,9         | 240,4                         |            |                  |
|                              | Чай с молоком или сливками                       | 200          | 3,0              | 2,5     | 15,6        | 97,3                          |            |                  |
|                              | Батон                                            | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,0                          |            |                  |
| Итого за завтрак             |                                                  | 430          | 21,5             | 26,8    | 37,8        | 484,8                         |            |                  |
| 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 соленый                                   | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           | ТТК №88    | 2011             |
|                              | Суп с макаронными изделиями на курином бульоне   | 180          | 2,7              | 2,0     | 15,2        | 90,0                          |            |                  |
|                              | Птица, тушеная в соусе с овощами                 | 150          | 14,4             | 13,8    | 14,7        | 241,6                         |            |                  |
|                              | Компот из сушеных фруктов                        | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          |            |                  |
|                              | Хлеб пеклеваный                                  | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,0                          |            |                  |
|                              | Хлеб пшеничный                                   | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |            |                  |
| Итого за обед                |                                                  | 670          | 23,9             | 16,4    | 88,4        | 599,9                         |            |                  |
| Уплотненный полдник          | Котлеты, биточки, шницели рубленные              | 70           | 11,6             | 15,2    | 11,0        | 234,5                         | ТТК №81    | 2011             |
|                              | Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)           | 150          | 8,1              | 5,6     | 36,9        | 234,4                         |            |                  |
|                              | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          |            |                  |
|                              | Хлеб пшеничный                                   | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |            |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                  | 450          | 22,1             | 21,0    | 72,8        | 579,3                         |            |                  |
| Всего за день:               |                                                  |              | 68,5             | 64,4    | 218,6       | 1 807,4                       |            |                  |

Повар

Согласовано

Заведующий МКУ Д/СЗБТ

В.И. Мещерякова

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 3<br>Вариант 11       | Завтрак                                                     | 180          | 4,3              | 4,4     | 15,0        | 131,6                         | ТТК №107      |                  |
|                              |                                                             | 180          | 2,8              | 2,2     | 15,4        | 92,9                          | 305           | 2011             |
|                              |                                                             | 36/10        | 2,8              | 7,5     | 17,7        | 157,7                         | 1             | 2011             |
|                              | Итого за завтрак                                            | 405          | 9,9              | 14,1    | 48,1        | 382,2                         |               |                  |
| 2 Завтрак                    | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ                                | 110          | 0,7              | 0,5     | 31,9        | 137,0                         | 308           | 2011             |
|                              | Итого за 2 завтрак                                          | 110          | 0,7              | 0,5     | 31,9        | 137,0                         |               |                  |
| Обед                         | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                                           | 50           | 0,6              | 0,0     | 1,2         | 6,8                           |               |                  |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ                    | 180          | 2,4              | 2,1     | 13,9        | 85,7                          | ТТК №107      |                  |
|                              | МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 150/30       | 15,2             | 9,0     | 33,5        | 297,2                         | ТТК №104, 346 | 2011             |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                     | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372           | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                             | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |               |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |               |                  |
|                              | Итого за обед                                               | 670          | 23,9             | 11,8    | 105,8       | 646,7                         |               |                  |
| Уплотненный полдник          | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)                   | 50           | 1,1              | 2,4     | 5,6         | 40,0                          | 54            | 2011             |
|                              | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ      | 70/50        | 12,4             | 13,5    | 15,1        | 230,4                         | ТТК №62, 355  | 2011             |
|                              | ПИРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                           | 150          | 3,1              | 4,6     | 21,4        | 143,0                         | 321           | 2011             |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                               | 180/107      | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 303           | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 35           | 2,7              | 0,2     | 17,6        | 82,0                          |               |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                           | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 407           | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                             | 602          | 23,6             | 24,6    | 98,6        | 724,1                         |               |                  |
|                              | Всего за день:                                              |              | 58,1             | 51,0    | 284,4       | 1 892,0                       |               |                  |

Повар

*Sabodanwar. May 28/28*

В. В. Кузнецова

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-МИНУТНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ

## Зима-Осень

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

ООО Алеско

**Копялені А.В.**



| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                              |                                       |              | Белок, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
| Неделя 3<br>Вариант 12       | Завтрак                               | 180          | 7,8              | 5,5     | 28,0        | 197,6                         | ТТК №104   | 2011             |
|                              |                                       | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         | 395        | 2011             |
|                              |                                       | 305/20       | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         | 2          | 2011             |
|                              | Итого за завтрак                      | 435          | 13,2             | 11,6    | 73,5        | 457,4                         |            |                  |
|                              | 2 Завтрак                             | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 390        | 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         | 2011             |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ   | 180          | 2,3              | 2,1     | 13,9        | 85,2                          | ТТК №67    | 2011             |
|                              | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                         | 150          | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         | ТТК №67    | 2011             |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ     | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         | 363        | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                       | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |            |                  |
| Итого за обед                | 610                                   | 36,4         | 36,1             | 90,1    | 833,0       |                               |            |                  |
| Уплотненный полдник          | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ      | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 69,5                          |            |                  |
|                              | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 70           | 9,5              | 6,9     | 6,8         | 135,6                         | ТТК №77    | 2011             |
|                              | 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    | 506,0       |                               |            |                  |
| Всего за день:               |                                       |              | 66,3             | 63,3    | 252,7       | 1 890,4                       |            |                  |
| Повар                        |                                       |              |                  |         |             |                               |            |                  |

Согласовано

Зав. отделением № 887

И.В. Кравченко

Утверждено ООО Алеко

И.В. Ковалева А.В.



# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 |                               |            |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖЕЛТКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                             | 180          | 8,3              | 4,2     | 35,7        | 213,4                         | ТТК №105   |                  |
|                              | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                           | 180          | 2,7              | 2,3     | 14,0        | 87,6                          | 394        | 2011             |
|                              | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ                      | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         | 2          | 2011             |
|                              | Итого за завтрак                                     | 415          | 13,3             | 10,2    | 77,1        | 457,7                         |            |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                         | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 300        | 2011             |
|                              | Итого за 2 завтрак                                   | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |            |                  |
| Обед                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                      | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |            |                  |
|                              | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,7              | 2,1     | 14,5        | 89,2                          | ТТК №08    |                  |
|                              | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                          | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №05    |                  |
|                              | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                      | 130          | 2,9              | 4,9     | 12,5        | 106,9                         | 336        | 2011             |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                            | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 376        | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                      | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |            |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |            |                  |
| Итого за обед                |                                                      | 720          | 21,9             | 20,1    | 88,2        | 636,7                         |            |                  |
| Уплотненный полдник          | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                        | 70           | 11,8             | 6,6     | 3,1         | 122,6                         | ТТК №74    |                  |
|                              | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)                 | 150          | 3,9              | 3,9     | 36,7        | 214,1                         | 166        | 2011             |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНИЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ     | 130/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392        | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |            |                  |
| Итого за Уплотненный полдник | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                                     | 50           | 4,0              | 3,0     | 28,6        | 160,9                         | 473        | 2011             |
|                              |                                                      | 500          | 22,1             | 13,7    | 97,3        | 608,0                         |            |                  |
| Всего за день:               |                                                      |              | 58,3             | 44,2    | 283,2       | 1 785,8                       |            |                  |
| Повар                        |                                                      |              |                  |         |             |                               |            |                  |

Согласовано

Заведующий - М.Н. Жестя  
В.И. Кувшинов



Утверждаю: 0000 Алеко  
Валеева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 рецептов |
|------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                        |                                                      |                                                  | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 3<br>Вариант 14 | Завтрак                                              |                                                  |                  |         |             |                               |              |                  |
|                        |                                                      | Икра кабачковая консервированная                 | 50               | 1,0     | 4,5         | 3,9                           | 59,5         |                  |
|                        |                                                      | Омлет натуральный                                | 150              | 15,3    | 18,9        | 2,9                           | 249,4        | ТТК №72          |
|                        |                                                      | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом | 190/10           | 0,1     | 0,0         | 9,8                           | 39,4         | 392              |
|                        |                                                      | Батон                                            | 20               | 1,5     | 0,6         | 10,3                          | 52,4         | 2011             |
|                        | Итого за завтрак                                     | 420                                              | 17,9             | 24,0    | 26,9        | 400,7                         |              |                  |
|                        | 2 Завтрак                                            | 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                                                 |                                                  |                  |         |             |                               |              |                  |
|                        |                                                      | 50                                               | 0,6              | 0,0     | 1,2         | 6,8                           |              |                  |
|                        | Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне | 180                                              | 2,0              | 3,7     | 8,8         | 78,5                          | ТТК №28      |                  |
|                        | Голубцы ленивые                                      | 140/30                                           | 12,8             | 12,3    | 12,0        | 217,4                         | ТТК №75      |                  |
|                        | Компот из свежих плодов                              | 180                                              | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          | 2011             |
|                        | Хлеб пеклеваный                                      | 40                                               | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                  |
|                        | Хлеб пшеничный                                       | 20                                               | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |
|                        | Итого за обед                                        | 640                                              | 19,6             | 16,6    | 69,6        | 516,3                         |              |                  |
|                        | Уплотненный полдник                                  | 70/30                                            | 11,5             | 13,1    | 8,3         | 203,3                         | ТТК №60      |                  |
|                        | Макаронные изделия отварные с маслом                 | 130                                              | 4,9              | 4,4     | 31,1        | 188,4                         | 205          | 2011             |
|                        | Напиток из плодов шиповника                          | 180                                              | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3                          | 398          | 2011             |
|                        | Хлеб пшеничный                                       | 30                                               | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |              |                  |
|                        | Булочка ванильная                                    | 50                                               | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467          | 2011             |
|                        | Итого за Уплотненный полдник                         | 490                                              | 23,4             | 21,9    | 101,5       | 718,3                         |              |                  |
|                        | Всего за день:                                       |                                                  | 61,9             | 62,7    | 217,6       | 1 818,7                       |              |                  |
|                        | Повар                                                |                                                  |                  |         |             |                               |              |                  |

Заведующий МЧ № 287  
Буд-и Гревенцов

## Алеко

**Ковалева А.В.**



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-м ДНЕВНОЕ МЕСЯЦО

## Зима-Осень

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 рецептов |      |
|------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|------|
|                        |                                     |                                    | Белок, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |      |
| Неделя 3<br>Вариант 15 | Завтрак                             |                                    |                  |         |             |                               |              |                  |      |
|                        |                                     | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ТРЕХНЕВОЙ) | 180              | 5,3     | 4,8         | 15,1                          | 126,3        | ТТК №100         |      |
|                        |                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                     | 10               | 2,3     | 3,0         | 0,0                           | 36,4         | 7                | 2011 |
|                        |                                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ         | 200              | 3,1     | 2,4         | 17,1                          | 103,1        | 395              | 2011 |
|                        |                                     | БАТОН                              | 40               | 3,0     | 1,2         | 20,6                          | 104,8        |                  |      |
|                        | Итого за завтрак                    | 430                                | 13,7             | 11,4    | 52,8        | 369,6                         |              |                  |      |
| 2 Завтрак              | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)              | 200                                | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 308          | 2011             |      |
|                        | Итого за 2 завтрак                  | 200                                | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |              |                  |      |
| Обед                   | Икра кабачковая консервированная    | 50                                 | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,9                          |              |                  |      |
|                        | СУП С КРУПНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ    | 180                                | 2,2              | 1,9     | 12,9        | 78,0                          | ТТК №44      |                  |      |
|                        | Плов из птицы                       | 150                                | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         | ТТК №67      |                  |      |
|                        | Кисель из говидла, джема, варенья   | 180                                | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         | 303          | 2011             |      |
|                        | Хлеб пшеничный                      | 50                                 | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |              |                  |      |
|                        | Хлеб пшеничный                      | 20                                 | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |      |
|                        | Итого за обед                       | 630                                | 37,0             | 38,1    | 98,2        | 887,2                         |              |                  |      |
| Уплотненный полдник    | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 70                                 | 11,6             | 15,2    | 11,0        | 234,5                         | ТТК №01      |                  |      |
|                        | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)            | 150                                | 2,8              | 5,9     | 14,9        | 134,6                         | 344          | 2011             |      |
|                        | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                       | 180/107                            | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393          | 2011             |      |
|                        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 30                                 | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |              |                  |      |
|                        | Итого за Уплотненный полдник        | 447                                | 16,9             | 21,3    | 51,0        | 481,8                         |              |                  |      |
| Всего за день:         |                                     |                                    | 88,4             | 71,6    | 221,0       | 1 829,8                       |              |                  |      |
| Повар                  |                                     |                                    |                  |         |             |                               |              |                  |      |



Согласовано  
Заведующий  
20.10.2010  
20.10.2010



Утверждено: ООО Алюко  
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

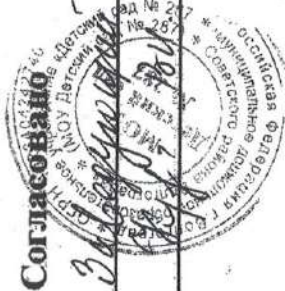
Зима-Осень

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

| Прием пищи                   | Применение пищи, наименование блюда                  | Масса порций | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------|------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                              |                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
| Неделя 4<br>Вариант 18       | Завтрак                                              | 180          | 8,3              | 4,2     | 36,7        | 213,4                         | ТТК №105   |                  |
|                              | КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                          | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         | 395        | 2011             |
|                              | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ                      | 305/20       | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 150,7                         | 2          | 2011             |
|                              | БАТОН                                                | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |            |                  |
| Итого за завтрак             |                                                      | 455          | 15,2             | 10,9    | 90,5        | 625,6                         |            |                  |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                               | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 308        | 2011             |
|                              | Итого за 2 завтрак                                   | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |            |                  |
| Обед                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                      | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |            |                  |
|                              | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,0              | 3,6     | 7,2         | 70,2                          | ТТК №47    |                  |
|                              | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ                    | 150          | 14,4             | 13,6    | 14,7        | 241,6                         | ТТК №60    | 2011             |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                            | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 56,0                          | 376        |                  |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                      | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,0                          |            |                  |
|                              | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ                                   | 30           | 2,3              | 2,9     | 22,3        | 125,1                         |            |                  |
| Итого за обед                |                                                      | 630          | 21,7             | 20,6    | 76,1        | 580,7                         |            |                  |
| Уплотненный полдник          | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                        | 70           | 11,8             | 6,6     | 3,1         | 122,6                         | ТТК №74    |                  |
|                              | 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                          |            |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                    | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467        | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                      | 490          | 21,8             | 14,6    | 80,4        | 548,4                         |            |                  |
| Всего за день:               |                                                      |              | 59,5             | 46,9    | 266,0       | 1745,9                        |            |                  |
| Повар                        |                                                      |              |                  |         |             |                               |            |                  |

25.03.25

Согласовано



Заведующий отделом № 257

Среденкова



Утверждено ООО Алеско

Ковалева А.В.

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                   | Применение пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры   | Сборник рецептов |
|------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                              |                                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| Неделя 4<br>Вариант 17       | Завтрак                                                  | 180          | 2,7              | 7,2     | 28,4        | 190,2                         | ТТК №102      |                  |
|                              |                                                          | 180          | 2,7              | 2,3     | 14,0        | 87,8                          | 304           | 2011             |
|                              |                                                          | 305/10       | 4,4              | 6,7     | 14,6        | 141,8                         | 3             | 2011             |
|                              | Итого за завтрак                                         | 405          | 9,8              | 16,2    | 57,0        | 425,4                         |               |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ                                  | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 300           | 2011             |
|                              | Итого за 2 завтрак                                       | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |               |                  |
| Обед                         | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ                            | 50           | 0,8              | 2,4     | 4,5         | 44,1                          | 20            | 2011             |
|                              | БОРЩ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ                | 180/5        | 1,3              | 4,3     | 7,1         | 76,6                          | ТТК №200      |                  |
|                              | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)                           | 70/30        | 11,5             | 13,1    | 8,3         | 203,3                         | ТТК №60       |                  |
|                              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                     | 130          | 4,9              | 4,4     | 31,1        | 188,4                         | 205           | 2011             |
|                              | КУСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                        | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,0                         | 303           | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                         | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |               |                  |
| Итого за обед                |                                                          | 685          | 21,2             | 24,6    | 93,7        | 606,6                         |               |                  |
| Уплотненный полдник          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/60       | 28,1             | 21,3    | 30,1        | 439,7                         | ТТК №151, 477 |                  |
|                              | КЕФИР                                                    | 200          | 5,6              | 4,9     | 7,8         | 102,8                         | 401           | 2011             |
|                              | БАТОН                                                    | 40           | 3,0              | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |               |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                          | 480          | 36,7             | 27,4    | 58,5        | 647,3                         |               |                  |
| Всего за день:               |                                                          |              | 68,7             | 68,4    | 228,8       | 1 852,7                       |               |                  |

Повар

Согласовано

Заведующий: М.В. М. 2011  
М.В. М. 2011  
М.В. М. 2011



Утверждено: 000 Алеко

А.В. Коваленко



# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                        | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | На рецептур | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                   |                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Неделя 4<br>Вариант 18<br>Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ)                             | 180/5        | 7,8              | 5,5     | 28,5        | 195,7                         | ТТК №104    |                  |
|                                   | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ       | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 30,4                          | 302         | 2011             |
|                                   | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                         | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7           | 2011             |
|                                   | 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                          | 308         | 2011             |
|                                   | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                           | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 309         | 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     |                  |
|                                   | ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ                                         | 150          | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         | ТТК №67     | 2011             |
|                                   | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,8        | 68,0                          | 372         |                  |
|                                   | ХЛЕБ ПЕЧЕНЫЙ                                           | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                          |             |                  |
|                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 40,0                          |             |                  |
| Итого за обед                     |                                                        | 610          | 37,9             | 38,5    | 85,8        | 848,2                         |             |                  |
| Уплотненный полдник               | ТЕФТЕЛИ С ОВОЩАМИ (говария)                            | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 208,3                         | ТТК №66     |                  |
|                                   | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)                               | 150          | 2,8              | 5,9     | 14,9        | 134,6                         | 344         | 2011             |
|                                   | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                          | 180/107      | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 363         | 2011             |
|                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 40,0                          |             |                  |
| Итого за Уплотненный полдник      |                                                        | 467          | 14,8             | 18,4    | 45,6        | 427,6                         |             |                  |
| Всего за день:                    |                                                        |              | 66,6             | 67,1    | 221,2       | 1 787,4                       |             |                  |
|                                   | Повар                                                  |              |                  |         |             |                               |             |                  |

Согласовано  
Директор  
Зав. экономикой

Ковалев А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-МИ ДНЕВНОЕ МЕТНО

## Зима-Осень

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

| Прием пищи          | Применение пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                     |                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак             | Икра кабачковая консервированная                 | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 69,6                          |             |                  |
|                     | Омлет натуральный                                | 150          | 15,3             | 18,9    | 2,9         | 249,4                         | ТТК №72     |                  |
|                     | Чай с молоком или сливками                       | 200          | 3,0              | 2,5     | 15,8        | 97,3                          | 304         | 2011             |
|                     | Батон                                            | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 70,6                          |             |                  |
|                     | Итого за завтрак                                 | 430          | 21,6             | 26,8    | 37,8        | 484,9                         |             |                  |
| 2 Завтрак           | Сок яблочно-апельсиновый                         | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,5        | 83,4                          | 309         | 2011             |
|                     | Итого за 2 завтрак                               | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,5        | 83,4                          |             |                  |
| Обед                | Огулец соевый                                    | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |             |                  |
|                     | Суп с макаронными изделиями на курином бульоне   | 180          | 2,7              | 2,0     | 15,2        | 90,0                          | ТТК №68     |                  |
|                     | Птица, тушеная в соусе с овощами                 | 150          | 14,4             | 13,6    | 14,7        | 241,6                         | ТТК №69     |                  |
|                     | Компот из сушеных фруктов                        | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          | 376         | 2011             |
|                     | Хлеб пеклеваный                                  | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |             |                  |
|                     | Хлеб пшеничный                                   | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 116,4                         |             |                  |
|                     | Итого за обед                                    | 670          | 23,9             | 15,4    | 88,4        | 599,9                         |             |                  |
| Уплотненный полдник | Котлеты, биточки, шницели рубленые               | 70           | 11,6             | 15,2    | 11,0        | 234,5                         | ТТК №61     |                  |
|                     | Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)           | 150          | 8,1              | 5,6     | 36,9        | 234,4                         | 106         | 2011             |
|                     | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 302         | 2011             |
|                     | Хлеб пшеничный                                   | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |             |                  |
|                     | Итого за уплотненный полдник                     | 450          | 22,1             | 21,0    | 72,8        | 679,3                         |             |                  |
| Всего за день:      |                                                  |              | 68,6             | 64,4    | 218,6       | 1 807,4                       |             |                  |

Согласовано

Заведующий ЛМУ № 287

Н.А. Попова



Утверждено ООО Алеко

Новалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прем пищи                    | Прем пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур   | Сборник рецептур |
|------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                                       |              | Белок, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 4<br>Вариант 20       | Завтрак                                               | 180          | 8,3              | 4,2     | 35,7        | 213,4                         | ТТК №108     |                  |
|                              |                                                       | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         | 395          | 2011             |
|                              |                                                       | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131,0                         |              |                  |
|                              | Итого за завтрак                                      | 430          | 15,2             | 8,1     | 78,5        | 447,5                         |              |                  |
| 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                         | Икра кабачковая консервированная                      | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |              |                  |
|                              | Борщ с капустой и картофелем на мяско-костном бульоне | 180          | 2,0              | 3,7     | 8,8         | 78,5                          | ТТК №23      |                  |
|                              | Котлеты, биточки, шницели рубленные                   | 70           | 11,6             | 15,2    | 11,0        | 234,5                         | ТТК №61      | 2011             |
|                              | Макаронные изделия отварные с маслом                  | 130          | 4,5              | 4,4     | 31,1        | 183,4                         | 208          | 2011             |
|                              | Кусель из повидла, джема, варенья                     | 180          | 0,1              | 0,0     | 26,7        | 102,6                         | 392          |                  |
|                              | Хлеб пшеничный                                        | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                  |
|                              | Хлеб пшеничный                                        | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |              |                  |
| Итого за обед                |                                                       | 550          | 24,5             | 28,4    | 112,8       | 816,1                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          | Помидоры соленные                                     | 50           | 0,6              | 0,0     | 1,2         | 6,8                           |              |                  |
|                              | Фрикадельки вкусняшка с соусом сметанным с томатом    | 140/50       | 12,2             | 13,8    | 23,5        | 250,3                         | ТТК №32, 365 | 2011             |
|                              | 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 Уплотненный полдник |                                                       | 470          | 15,2             | 14,0    | 49,6        | 407,5                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                                       |              | 55,7             | 51,3    | 259,7       | 1763,3                        |              |                  |
| Повар                        |                                                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |