

Согласовано
 Индивидуальный
 № 03.2020.62

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Зима-Осень

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

Утверждено: ООО Алеко
 Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 2 Вариант 6	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	Итого за завтрак	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	417	12,1	8,1	56,8	348,0		
2 Завтрак		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	СУПЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСОКОСТОМ 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	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	
	ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		50	3,8	0,3	25,1	118,4		
		720	23,4	16,0	90,6	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 №152, 477	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ		0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/10/7	1,5	0,1	9,7	46,0		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	20	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	Итого за Уплотненный полдник	50	4,1	3,9	28,9	167,3		
Всего за день:		467	24,9	22,1	88,3	659,3		
Повар			61,2	47,0	254,7	1 810,9		

Согласовано

Иванова И.И. *№ 99 от 15.03.2015*

И.И. Иванова

15.03.2015

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 8	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННА)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83
		ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	2011
		СЫР (ПОРЦИОННЫЙ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
	Итого за завтрак		417	12,1	8,1	56,8	348,0	2011
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ 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 №88	
	ПОПУСЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		50	3,8	0,3	25,1	118,4		
		720	23,4	16,0	90,6	612,4		
Уплотненный полдник	ЧАЙ С ЛИМОННОМ	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 477	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	Итого за Уплотненный полдник	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	Всего за день:	467	24,9	22,1	88,3	659,3		
Повар		61,2	47,0	254,7	1 810,9			

Согласовано



Визировано: ММУ № 330

Е.В. Ковалева

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждаю: 000 Алеско

Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Неделя 2 Вариант 9	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ БАТОН СЫР (ТОРЦИНИИ) Итого за завтрак	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105
			180	5,0	4,4	8,3	94,3	400
			30	2,3	0,9	15,4	78,6	2011
			10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
			400	17,9	12,5	59,4	422,7	2011
2 Завтрак		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399
Итого за 2 завтрак			200	1,0	0,2	19,6	83,4	2011
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ХЛЕБ ПЕЧЕНАВАННЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Итого за обед	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33
			180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28
			150	19,6	11,4	16,9	243,0	ТТК №68
			180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
			50	3,3	0,4	21,2	102,0	2011
Уплотненный полдник		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ КЕФИР БАТОН Итого за Уплотненный полдник Всего за день:	640	26,9	19,9	85,8	634,7	
			150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	ТТК №151, 477
			200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
			50	3,8	1,5	25,7	131,0	2011
			450	37,1	26,3	64,9	663,5	
Повар			82,9	58,9	230,7	1 804,3		

Согласовано

Заведующий ШКОЛ № 330
 Е. В. Саурбатова
 от 03.10.2012

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждаю: ООО Алеко
 Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 Вариант 10	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 молоком или сливками	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	Итого за завтрак		430	21,6	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		Огулец соленый	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 №88	
		Птица, тушенная в соусе с овощами	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
		Компот из сушеных фруктов	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
		Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед			50	3,8	0,3	25,1	118,4		
			670	23,9	16,4	88,4	599,9		
Уплотненный полдник		Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
		Чай с сахаром, варенье, джемом, медом, повидлом	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
		Хлеб пшеничный	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		Итого за Уплотненный полдник	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		Всего за день:	450	22,1	21,0	72,8	579,3		
Повар			68,6	64,4	218,6	1 807,4			