

Согласовано

Зав. Мед. Д/е 25+
Ткачевских М.В.
16.01.2025



Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 4 Вариант 19 | | | | | | | | |
| Завтрак | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | 0,6 | 2,7 | 2,3 | 35,7 | | |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72 | 130 | 8,1 | 8,4 | 6,5 | 180,3 | ТТК №72 | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 150 | 2,6 | 2,3 | 11,2 | 76,2 | 394 | 2011 |
| | БАТОН | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | | |
| Итого за завтрак | | 350 | 14,3 | 14,6 | 40,6 | 397 | | |
| | | | | | | | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 399 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | | |
| | | | | | | | | |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,9 | | |
| | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88 | 150 | 2,3 | 1,8 | 12,7 | 75,1 | ТТК №88 | |
| | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66 | 150 | 14,4 | 13,6 | 14,7 | 241,5 | ТТК №66 | |
| | КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 150 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 | 376 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | | |
| Итого за обед | | 520 | 19,5 | 15,8 | 56,5 | 448,6 | | |
| | | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №81 | 50 | 6,3 | 8,5 | 15,1 | 144,96 | ТТК №81 | |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 | 120 | 6,3 | 4,48 | 28,7 | 203 | 166 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 400 | 15,8 | 13,18 | 73,7 | 482,06 | | |
| Всего за день: | | | 50,5 | 43,78 | 188,5 | 1402,76 | | |

Повар _____

Согласовано

Зав. МРБ № 257
И. И. Ковалева
 16.08.2025

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 | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 4 Вариант 19 | | | | | | | | |
| 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 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | |
| | 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 №61 | |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 150 | 8,1 | 5,6 | 36,9 | 234,4 | 166 | 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 | | 450 | 22,1 | 21,0 | 72,8 | 579,3 | | |
| Всего за день: | | | 68,6 | 64,4 | 218,6 | 1 807,4 | | |

Повар

Согласовано

Зав. МБУ Д/с №2574

Тимофеев К.М. Д. Тимофеев

16.01.2025

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



Утверждаю: О.О. Алеко

Ковалева А.В.

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 4 День 19 | | | | | | | | |
| Завтрак | Икра кабачковая консервированная | 50 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 59,5 | | |
| | Омлет натуральный ТТК №72 | 150 | 15,3 | 18,9 | 2,9 | 249,4 | ТТК №72 | |
| | Чай,с молоком или сливками №394 | 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 №399 | 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 | | |
| | суп с макаронными изделиями на курином бульоне ТТК №88 | 180 | 2,7 | 2,0 | 15,2 | 90,0 | ТТК №88 | |
| | птица, тушенная в соусе с овощами ТТК №66 | 150 | 14,4 | 13,6 | 14,7 | 241,5 | ТТК №66 | |
| | компот из сушеных фруктов №376 | 200 | 0,0 | 0,0 | 15,5 | 61,9 | 376 | 2011 |
| | хлеб пеклеванный | 40 | 2,8 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | | |
| Итого за обед | | 670 | 23,9 | 16,4 | 88,4 | 599,9 | | |
| Полдник | печенье | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | | |
| | кофейный напиток с молоком №395 | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,0 | 103,1 | 395 | 2011 |
| | Итого за Полдник | 250 | 6,9 | 7,3 | 54,2 | 311,6 | | |
| Ужин | котлеты, биточки, шницели рубленные ТТК №61 | 70 | 11,6 | 15,2 | 11,0 | 234,5 | ТТК №61 | |
| | каша рассыпчатая с овощами (гречневая) №166 | 150 | 8,1 | 5,6 | 36,9 | 234,4 | 166 | 2011 |
| | чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392 | 180/10 | 0,1 | 0,0 | 8,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| | хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | |
| Итого за Ужин | | 450 | 22,1 | 21,0 | 72,8 | 579,3 | | |
| 2 ужин | кефир №401 | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 | 401 | 2011 |
| Итого за 2 ужин | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 | | |