

Согласовано

подпись



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			
Завтрак	КАША вязкая молочная (рисовая) ТТК №102	150	2,3	5,0	23,7	163,5	ТТК №102	
	ЧАЙ с МОЛОКОМ или СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
Итого за завтрак		355	7,7	10,4	48,0	321,2		
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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	БОРЩ на МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ со СМЕТАНОЙ ТТК №200	150/5	1,2	3	5,4	54,8	ТТК №200	
	ФРИКАДЕЛЬКИ в СОУСЕ (говядина) ТТК №60	50/30	8,3	9,8	15,6	154,2	ТТК №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	2011
Итого за обед	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
		545	15,4	19,3	79,4	530,2		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ с ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477	130/50	16,3	13,2	27,4	365,8	ТТК №151, 477	
	БАТОН	180	5,1	4,4	7	92,5	401	2011
		40	3	1,2	20,6	104,8		
		400	24,4	18,8	55	563,1		
Итого за Уплотненный полдник			48,4	48,7	200,1	1489,6		
Всего за день:								
Повар								

Согласовано

заведующий детским садом № 221

М.П. Детский сад № 221

Утверждаю

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 4 Вариант 17	Завтрак							
		180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102	
		180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	Итого за завтрак	305/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
		405	9,8	16,2	57,0	425,4		
2 Завтрак	Сок Яблочно-Абрикосовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		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
	Борщ на Мясо-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
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	Хлеб пеклеваный	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	Итого за обед	685	21,2	24,6	93,7	696,6		
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 МОУ Д/с № 221
И. А. Ломова



Утверждаю: ООО Алеко
И. В. Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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			
Завтрак	КАША вязкая молочная (рисовая) ТТК №102	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102	
	ЧАЙ с молоком или сливками №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД с сыром №3	405	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
Итого за завтрак			9,8	16,2	57,0	425,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4		2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1		
	БОРЩ на мясо-костном бульоне со сметаной ТТК №200	180/5	1,3	4,3	7,1	76,6	ТТК №200	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ в соусе (говядина) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
	КИСЕЛЬ из отварных с маслом №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	ХЛЕБ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		685	21,2	24,6	93,7	696,6		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
	ЧАЙ с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		250	3,9	4,9	47,0	247,9		
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с соусом молочным сладким с ванилью ТТК №151, №477	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 477	
	ЧАЙ с лимоном №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
Итого за ужин		452	31,7	22,6	63,2	599,3		
2 УЖИН	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Итого за день:			72,7	72,9	287,5	2 145,1		
Повар								