

Согласовано

за подписью *Н.О.У.Д.с. н. 221*



Утверждено: ООО Алеко

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			
Неделя 1 День 1	Завтрак							
		180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107	
		200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	Итого за завтрак	30/10	2,4	7,9	15,2	145,8	1	2011
2 Завтрак		420	9,7	14,4	45,8	374,7		
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
	Обед							
		50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
		180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
		150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №675	
		180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	Итого за обед	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Полдник		630	26,1	21,7	79,5	624,4		
	Итого за Полдник	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
		200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
	Ужин	250	4,2	3,9	57,3	281,3		
		70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
		130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	Итого за Ужин	480	16,9	16,6	64,4	487,5		
	2 Ужин							
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
	Всего за день:		63,0	61,2	273,6	1 943,8		
	Повар							

Согласовано

заведующий отделом  
М.В. Давыдова  
28.09.2011

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЪЖУДУНЪВНОЕ 20-ти ДНЪВНОЕ 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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 2	Завтрак							
		КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	Итого за завтрак	10	2,3	0,0	0,0	36,4	7	2011
2 Завтрак		БАТОН	1,9	0,7	12,9	65,5		
			12,1	9,2	51,2	337,0		
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399						
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Обед		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
			1,8	1,0	38,6	174,6		
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011
	Итого за обед	60	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43	
Полдник		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №87	
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	0,1	0,1	20,9	85,0	372	2011
		ХЛЕБ ПЕЧЕННЫЙ	2,0	0,3	12,7	61,2		
	Итого за полдник	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Ужин		БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	38,0	39,1	86,6	857,2		
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
			0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
	Итого за ужин	250	4,1	3,0	58,0	274,9		
Итого за день:		СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	2,9	4,1	23,8	148,3	125	2011
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №333	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	Итого за день:	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Повар		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18,0	10,9	57,0	407,3		
		КЕФИР №401	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
			5,1	4,4	7,0	92,5		
	Итого за день:	180	79,1	67,6	298,4	2 143,5		

Согласовано

Заведующий кафедрой диетологии  
Д/с 221

Д/с 221



Утверждаю: ООО Алеко

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 ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	64	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
Итого за завтрак		445	14,4	9,8	51,8	351,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		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 ТТК №28	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) ТТК №79	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК №79	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	647	16,4	12,5	72,1	487,1		
Итого за Полдник	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
		200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
Ужин	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	250	6,8	7,4	52,8	305,8		
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
Итого за Ужин	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧЕВАЯ) №166	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	130	7,0	4,8	32,0	208,5	166	2011
Итого за 2 ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
		60	4,4	0,4	29,2	137,8		
Всего за день:	КЕФИР №401	530	24,5	23,6	101,0	737,1		
Повар		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
			68,2	57,9	304,3	2 057,6		



Согласовано  
заведующим МКУ Д/с и 221  
Д/с А.Н. Деноса

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-мн 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				
Неделя 1 День 5	Завтрак								
		КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
			435	13,2	11,6	73,5	457,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399								
Итого за 2 завтрак		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 №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87	2011	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		630	36,9	36,2	99,8	879,0			
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ								
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	50	3,8	4,9	37,2	208,5			
Итого за Полдник		200	3,9	3,3	16,5	112,6	397	2011	
		250	7,7	8,2	53,7	321,1			
Ужин									
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5			
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77		
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,5	3,5	20,6	128,3	125	2011	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011	
Итого за Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7			
		470	16,7	15,4	69,5	506,6			
2 Ужин	КЕФИР №401								
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Повар			80,6	76,0	323,1	2 340,0			

Согласовано

*заведующий отделом Д/с - 221*  
*М.А. Лопухина*



# 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			
Неделя 2 День 6 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	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) №368							
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ							
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	720	23,4	16,0	90,6	612,4		
Итого за Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		250	4,2	3,9	38,7	206,7		
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С							
	ВАНИЛЬЮ ТТК №152, №477	150/60	19,3	18,7	40,4	413,6	ТТК №152, 477	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
Итого за Ужин		45	3,3	0,3	21,9	103,4		
		452	22,8	19,0	72,3	558,7		
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		
Всего за день:			68,4	52,2	284,4	1 909,5		
Повар								

Согласовано

*заведующий МОУ Д/с № 221*  


Утверждаю: ООО Алеко  
 Г.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			
Неделя 2 День 7	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 сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	2011
		Итого за завтрак	430	18,7	24,3	32,0	426,9	
Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	2011	
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	Помидоры соленые	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №202
		МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №64/№348	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	2011
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	655	25,1	15,8	85,4	606,2		
	Итого за Полдник	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
Ужин	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	200	0,7	0,3	20,1	98,1	398	
		250	4,5	5,2	57,3	305,6		
		70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
		150	3,1	4,6	21,2	143,4	321	
		200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	
Итого за Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	2011	
	480	18,7	19,7	62,9	517,0			
2 Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	
		180	5,1	4,4	7,0	92,5	2011	
		Итого за 2 ужин	73,1	69,6	264,2	2 032,6		
		Всего за день:						
		Повар						

Согласовано

исследований МКУ Д/с № 221

Д.М. Голуб

детский сад № 221

г. Волгоград

№ 51576937

«Детский сад»

Волгоградская область

Учреждение

ЕЖ

для детей дошкольного

Утверждаю: ООО Алеко  
"Фин" Ковалева А.В.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

## 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	Неделя 2 День 8	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		Итого за завтрак	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №388	417	12,1	8,1	56,8	348,0			
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
Обед		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
Итого за обед		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
		Итого за обед	720	23,4	16,0	90,6	612,4		
		Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
Итого за Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
Ужин		УЖИН	250	4,2	3,9	38,7	206,7		
		УЖИН	150/60	19,3	18,7	40,4	413,6	ТТК №152, 477	
		Итого за Ужин	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
		Итого за Ужин	45	3,3	0,3	21,9	103,4		
2 Ужин		Итого за Ужин	452	22,8	19,0	72,3	558,7		
		Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		Всего за день:	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
		Повар	68,4	52,2	284,4	1 909,5			

Согласовано

заседания МДОУ д/с № 221

М.А. Топова



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			
Неделя 2 День 9	Завтрак							
	Итого за завтрак							
	2 Завтрак							
	Итого за 2 завтрак							
	Обед							
	Итого за обед							
	Полдник							
	Итого за Полдник							
	Ужин							
	Итого за Ужин							
	2 ужин							
	Всего за день:							
Повар								

Согласовано

за ведением № 221

Детский сад № 221



Утверждено: 0000 Алеко  
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	Неделя 2							
	День 10							
	Завтрак							
	Итого за завтрак							
Обед	Итого за 2 завтрак							
	Обед							
	Итого за обед							
	Полдник							
Ужин	Итого за Полдник							
	Ужин							
	Итого за Ужин							
	Итого за 2 ужин							
Повар	Всего за день:							
	Повар							
	Итого за 2 ужин							
	Всего за день:							

Согласовано

за ведующим М.О.Ч. д/е ~ 221

М.А. Дорцова



Утверждаю: ООО Алекс  
А.В. Ковалев

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	Неделя 3							
	День 11							
	Завтрак							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107	
Итого за завтрак	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1	2011
		405	9,9	14,1	48,1	382,2		
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
		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 ТТК №87	180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТК №87	
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №64, 348	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		670	23,9	11,8	105,8	648,7		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
		250	4,2	3,9	57,3	281,3		
Ужин	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№355	70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 355	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
Итого за Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9		
		552	19,5	20,7	69,7	556,8		
2 УЖИН	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			63,3	55,4	319,8	2 098,5		
Повар								

заключенный М.О. Д/с 228  
М.А. Давыдов

Ковалева А.В.



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 ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	305/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	435	13,2	11,6	73,5	457,4		
Итого за завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №87	
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	ПЕЧЕНЬЕ	630	36,9	36,2	99,8	879,0		
Полдник	КАКАО С МОЛОКОМ №397	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
		200	3,9	3,3	16,5	112,6	397	2011
		250	7,7	8,2	53,7	321,1		
	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
Итого за ужин	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,5	3,5	20,6	128,3	125	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
2 Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	470	16,7	15,4	69,5	506,5		
	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		
	Всего за день:		80,6	76,0	323,1	2 340,0		

Согласовано

*заведующий детским садом*  
*А.А. Топова*

Утверждаю: **ООО Алеко**

**Ковалева А.В.**

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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

Повар

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 День 13								
	Завтрак							
	Итого за завтрак							
	2 Завтрак							
	Итого за 2 завтрак							
	Обед							

Повар

Согласовано

заведующий МОУ Д/сн 221

И. И. Дюрова

Утверждаю: ООО Алеко

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			
Неделя 3 День 14	Завтрак		Икра кабачковая консервированная					
			50	1,0	4,5	3,9	59,5	
			150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72
			190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
			20	1,5	0,6	10,3	52,4	2011
	Итого за завтрак	420	17,9	24,0	26,9	400,7		
Завтрак	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед		50	0,6	0,0	1,2	6,8		
		180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
		140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		660	20,0	17,4	71,0	533,3		
Полдник		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		250	4,2	3,9	38,7	206,7		
		50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
		70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
Итого за Ужин		130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
		180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		490	20,4	20,4	78,2	600,9		
2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
			68,6	70,3	241,4	1 917,5		
Всего за день:								
Повар								

Согласовано

заведующий МОУ ДОС - 221  
А.И. Якова



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			
Неделя 3 День 15								
	Завтрак							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) ТТК №106	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	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	389,6		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Обед		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
	Икра кабачковая консервированная							
	СУП С КРУПНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		630	37,0	38,1	98,2	887,2		
Полдник								
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
Итого за Полдник		200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
		250	7,0	5,5	45,2	258,2		
Ужин								
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9		
Итого за Ужин		452	17,3	21,3	53,5	493,7		
2 Ужин								
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Повар		80,9	81,5	275,7	2192,4			

Согласовано

заведующий детским садом Д/с № 221  
А.А. Понцова



Утверждаю: ООО Алеко  
А.В. Ковалева



# 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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		455	15,2	10,9	90,5	525,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	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		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №47	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №47	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	600	19,4	17,7	53,8	455,6		
Итого за Полдник	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	50	4,1	3,9	28,9	187,3	467	2011
Ужин	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
Итого за Ужин	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	250	4,2	3,9	57,3	281,3		
Итого за 2 ужин	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
Всего за день:	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
Повар	КЕФИР №401	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	Итого за 2 ужин	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	Всего за день:	460	18,1	11,4	54,4	400,6		
		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
			62,8	49,1	282,0	1 846,8		

Согласовано

заведующий МОУ Д/с № 221  
И. А. Ломова



# 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 повидла, джема, варенья №383	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	ХЛЕБ пеклеваный	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		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								

Согласовано

*заведующий МОУ Д/с № 221*  
*Д.А.М. Ласова*



Утверждено: ООО Алеко  
*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 рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4 День 18	Завтрак								
		КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
		БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5		
	2 Завтрак								
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	400	12,1	9,2	51,2	337,0			
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2	398	2011	
	Обед	400	1,8	1,0	38,6	174,6			
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43		
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
	Итого за обед	620	38,0	39,1	86,6	857,2			
	Полдник								
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011	
	Итого за Полдник	250	4,1	3,0	58,0	274,9			
	Ужин								
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65		
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТА) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
	Итого за Ужин	467	14,8	18,4	45,5	427,6			
	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			
	Всего за день:		75,9	75,1	287,0	2 163,8			
	Повар								

Согласовано

заведующий МОУ Д/с № 221

А.Н. Лаврова



Утверждаю: ООО Алеко  
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	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	2011
	Компот из сушеных фруктов №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	
Итого за обед	Хлеб пеклеваный	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Полдник		670	23,9	16,4	88,4	599,9		
Итого за 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
Ужин	Котлеты, биточки, шницели рубленые ТТК №81	250	6,9	7,3	54,2	311,6		
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая) №166	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №81	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	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 Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	Итого за 2 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		

Согласовано

*Заведующий МЧУ Д/с 221*  
*М.А.А. Мосина*



Утверждено: ООО Алеко  
*С.А.Ковалева А.В.*



# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Всего за день:				80,6	76,1	279,8	2 151,5		
Повар									
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Неделя 4					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
День 20									
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105			180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395			200	3,1	2,4	17,1	103,1	395
Итого за завтрак	БАТОН			50	3,8	1,5	25,7	131,0	2011
				430	15,2	8,1	78,5	447,5	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368			200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
Итого за 2 завтрак				200	0,8	0,8	19,0	91,2	2011
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ			50	1,0	4,5	3,9	59,5	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №28			180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61			70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205			130	4,9	4,4	31,1	188,4	205
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383			180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ			40	2,6	0,4	17,0	81,6	2011
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			30	2,3	0,2	15,1	71,0	
				680	24,5	28,4	112,6	816,1	
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ			50	3,8	4,9	37,2	208,5	
Итого за Полдник	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394			200	3,0	2,5	15,6	97,3	394
				250	6,8	7,4	52,8	305,8	2011
Ужин	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ			50	0,6	0,0	1,2	6,8	
	ФРИКАДЕЛЬКА ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ			140/50	12,2	13,8	23,5	290,3	ТТК №32, 355
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392			190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
Итого за Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			30	2,3	0,2	15,1	71,0	2011
				470	15,2	14,0	49,6	407,5	
2 Ужин	КЕФИР №401			180	5,1	4,4	7,0	92,5	401
Итого за 2 Ужин				180	5,1	4,4	7,0	92,5	2011
Всего за день:					67,6	63,1	319,5	2 160,6	
Повар									