

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-МУ ОГНЕВНОМУ МЕНЮ

Зуза-Осеніп

Ковалева А В  
Утверждено: ООО Алеко



**Согласовано**  
*Закариной Е.А.*  
д/р *Ковалева А.В.*

**Утверждено: ООО Алеко**

**Ковалева А.В.**



### **ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ ЖЕВО**

**Зима-Осень**

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				# рецептуры	Сборник рецептур
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>Вариант 2</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГРУЛЛЕСОВАЯ) ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/5 190/10	7,8 0,1	5,5 0,0	28,5 9,8	195,7 39,4	TTK №104 392
	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	
		420	12,1	9,2	51,2	337,0	
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200 200 400	0,8 1,0 1,8	0,8 0,2 1,0	19,0 19,6 38,6	91,2 83,4 399	368 399
<b>Итого за завтрак</b>						174,6	
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	50 180 150	0,7 4,7 3,9	2,9 13,6 13,6	4,1 24,8 24,8	45,6 110,3 499,1	33
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	31,2	0,1	0,1	499,1	TTK №67
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	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	
<b>Итого за обед</b>		610	37,9	38,5	85,8	848,2	
<b>Уплотненный плодник</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	70 150	11,8 2,9	6,6 4,1	3,1 23,8	122,6 148,3	TTK №74 125
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	2011 393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
<b>Итого за Уплотненный плодник</b>		487	20,2	13,0	76,9	514,4	
<b>Всего за день:</b>			72,0	61,7	252,5	1 874,2	
<b>Повар</b>							



**Согласовано**  
Губернатору МОУ № 45  
Ф.И.О. Губернатора ТА



**Утверждено: ООО Алеко**

**Ковалева А.В.**

### **ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ ЖЕНО**

**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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>Завтрак</b>								
Вариант 3								
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)		180	7,3	4,2	31,4	191,3	TTK №83	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
БАТОН		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ		64	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
Итого за завтрак		445	14,4	9,8	51,8	351,7		
<b>2 Завтрак</b>								
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		
<b>Обед</b>								
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		50	0,4	0,1	0,9	6,5		
БОРЦЫ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	TTK №28	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печенья)		150	10,0	6,8	25,3	215,8	TTK № 79	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ ПЕКЕВАННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		647	16,4	12,5	72,1	487,1		
<b>Уплотненный полдник</b>								
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)		60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
КОЛЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕНЬИЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ		70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	TTK №61, 354	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПРЕЧЕВАЯ)		130	7,0	4,8	32,0	208,5	166	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			
Итого за Уплотненный полдник		580	28,5	26,6	130,6	160,9	473	2011
Всего за день:					60,3	49,1		
Повар						274,1	1 820,2	

Согласовано



Согласовано  
Губернатором  
Санкт-Петербурга  
10 мая 2013 г.

Утверждено ООО Алеко  
Федерацией  
Олимпийской

Ковалев А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-МУ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часов в режиме функционирования

Утверждено: ООО Алеко  
Коваљева А.И.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>Завтрак</b>								
	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВАДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
		435	13,2	11,6	73,5	457,4		
<b>2 Завтрак</b>								
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
<b>Обед</b>								
	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 №87	
	ПЛОВ ИЗ ГРЫЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		610	35,4	36,1	90,1	833,0		
<b>Уплотненный поздник</b>								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	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 ШИЛОВНИКА	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 поздник		470	16,7	15,4	69,5	506,6		
Всего за день:			66,3	63,3		259,7		
Повар						1 880,4		



Согласовано

Заболотиной  
Н/С 24/5/2015

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

### Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2</b>						
<b>Вариант 6</b>						
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180 180/10/7	7,3 0,2	4,2 0,0	31,4 10,0	191,3 41,7
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	393
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	78,6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>417</b>	<b>12,1</b>	<b>8,1</b>	<b>56,8</b>	<b>348,0</b>
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ГОЛУБЦЫ ПЕНИНЫЕ КОМПЛЕКС ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	50 180 140/60 200	0,4 2,7 2,1 13,2 13,1	0,1 0,0 0,0 0,0	0,9 14,5 13,4 15,5	6,5 89,2 234,4 61,9
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50 50 720	3,3 3,8 23,4	0,4 0,3 16,0	21,2 25,1 90,6	376 102,0 118,4
<b>Итого за обед</b>		<b>167</b>	<b>24,9</b>	<b>22,1</b>	<b>612,4</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОСУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ЧАЙ С ЛИМОНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	150/50 180/10/7 20 50 467	19,1 0,2 1,5 4,1 24,9	18,1 0,0 0,1 3,9 22,1	39,7 10,0 9,7 28,9 88,3	404,3 41,7 46,0 167,3 659,3
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>61,2</b>	<b>47,0</b>	<b>254,7</b>	<b>1 810,9</b>	
<b>Всего за день:</b>						
<b>Повар</b>						

Согласовано

Утверждено: 000 АЛЕКО

Ковалева А.Б.

ЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Согласовано  
Утверждаю  
Заверено  
Ковалева А.В.

Утверждено: ООО Алеко



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2</b>							
<b>Варянт 8</b>							
<b>Завтрак</b>	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
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>417</b>	<b>12,1</b>	<b>8,1</b>	<b>56,8</b>	<b>348,0</b>	
<b>1 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	363
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
<b>Обед</b>	<b>ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ</b>	<b>50</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>6,5</b>	
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-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	376
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>23,4</b>	<b>16,0</b>	<b>90,6</b>	<b>612,4</b>	
<b>Уплотненный подник</b>	СЛАДКАЯ ПРОПОЛКА С ЧОГНОМ С СОУСОМ ПОДОЛЮПИ С	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 477
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
	<b>Итого Уплотненный подник</b>	<b>467</b>	<b>24,9</b>	<b>22,1</b>	<b>88,3</b>	<b>659,3</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>61,2</b>	<b>47,0</b>	<b>254,7</b>	<b>1 810,9</b>		
	<b>Товар</b>						



Согласовано  
заключено  
д/с № 445  
11.09.2011

Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.



### ФЕРДИССИНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 Вариант 9							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) МОЛОКО КИЛТИЧЕНОЕ	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105
	БАТОН	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400
	СЫР (ГОРЧИЦАМИ)	30	2,3	0,9	15,4	78,6	2011
	Итого за завтрак	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	400	17,9	12,5	59,4	422,7	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛБОНЕ СО СМЕТАНОЙ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	19,6	11,4	16,9	243,0	ТТК №68
	ХЛЕБ ПЕКИЕВАННЫЙ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	Итого за обед	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ С ВАНИЛЬЮ	640	26,9	19,9	86,8	634,7	
	КЕФИР	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	ТТК №151, 477
	БАТОН	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
	Итого за Уплотненный полдник	50	3,8	1,5	25,7	131,0	
	Всего за день:	450	37,1	26,3	64,9	663,5	
Повар		82,9	58,9	230,7	1 804,3		

**Согласовано**  
*Ильинская МОУ*  
*РГК Ильинка 18*



**Утверждаю:** ООО Алеко

**Ковалева А.В.**



### ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ ЖЕЛЕЗО

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2</b>							
<b>Вариант 10</b>							
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ БАТОН	50 150 200 30 430	1,0 15,3 3,0 2,3 21,6	4,5 18,9 2,5 0,9 26,8	3,9 2,9 15,6 15,4 37,8	59,5 249,4 97,3 78,6 484,8	
<b>Итого за завтрак</b>							
<b>2. Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399
<b>Итого за 2 завтрак</b>		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	50 180 150 200	0,4 2,7 14,4 0,0	0,1 2,0 13,6 0,0	0,9 15,2 14,7 15,5	6,5 90,0 241,5 61,9	376
<b>ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ</b>		40	2,6	0,4	17,0	81,6	
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		50	3,8	0,3	25,1	118,4	
<b>Итого за обед</b>		670	23,9	16,4	88,4	599,9	
<b>Уплотненный пирог</b>	КОЛПЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) ЧАЙ С САХАРОМ, БАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, ПОВИДЛОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70 150 190/10 30 450	11,6 8,1 0,1 2,3 22,1	15,2 5,6 0,0 0,2 21,0	11,0 36,9 9,8 15,1 72,8	234,5 234,4 39,4 71,0 579,3	2011 2011 2011 2011 1 807,4
<b>Всего за день:</b>			68,6	64,4	218,6		
<b>Повар</b>							



*Заверено  
д/к № 245  
бухгалтер*



Утверждаю: ООО Алеко

*Лопатова 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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>Вариант 11</b>								
<b>Завтрак</b>								
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	131,6	TTK №107		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1	2011	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>405</b>	<b>9,9</b>	<b>14,1</b>	<b>48,1</b>	<b>382,2</b>			
<b>2. Завтрак</b>								
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011	
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>110</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>31,9</b>	<b>137,0</b>			
<b>Обед</b>								
ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8	85,7	TTK №87	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,4	2,1	13,9	95,7	297,2	TTK №64, 348	2011
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30	15,2	9,0	33,5	20,9	86,0	372	2011
КОМПЛЕКТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	0,4	21,2	102,0		
ХЛЕБ ПЕКОВАННЫЙ	50	3,3	0,4	0,2	15,1	71,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,8	105,8	648,7		
<b>Итого за обед</b>	<b>670</b>	<b>23,9</b>	<b>11,8</b>	<b>105,8</b>	<b>648,7</b>			
<b>Уплотненный пирог</b>								
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011	
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	TTK №62, 355	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9			
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
<b>Итого за Уплотненный пирог</b>	<b>602</b>	<b>23,6</b>	<b>24,6</b>	<b>98,6</b>	<b>724,1</b>			
<b>Всего за день:</b>								
<b>Повар</b>								
		<b>58,1</b>	<b>51,0</b>	<b>284,4</b>	<b>1 892,0</b>			

Согласовано



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-МУ ОНЛАЙНОЕ МЕЖДУ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часов в режиме функционирования

Прием пищи		Прием пищи, наименование блюда				Пищевые вещества			№ рецептуры		Сборник рецептур
Неделя 3	Вариант 12	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал					
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БУТЕРБРОД С ДРЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	180 200 305/20 435	7,8 3,1 2,3 13,2	5,5 2,4 3,7 11,6	29,0 17,1 27,4 73,5	197,6 103,1 156,7 457,4	104 395 2011 2	2011			
Итого за завтрак											
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	50 180	0,8 2,3	2,4 2,1	4,5 13,9	44,1	20	2011			
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	85,2	TTK №87			
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДРЖЕМА, ВАРЕНИЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011			
	ХЛЕБ ПЕКЛЕННЫЙ	50 610	3,3 35,4	0,4 36,1	21,2 90,1	102,0					
Итого за обед						833,0					
Употребленный полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ КОЛЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА	50 70 130 180 40 470	1,0 9,5 2,5 0,6 3,1 16,7	4,5 6,9 3,5 0,3 0,2 15,4	3,9 6,8 20,6 18,1 20,1 69,5	59,5 135,8 128,3 88,3 94,7 506,6	77 125 125	2011 398 2011			
Итого за употребленный полдник											
Всего за день:			66,3	63,3	252,7	1 880,4					



Согласовано  
Информация о здоровье  
ДК №114

Утверждаю: ООО Алеко



Утверждено  
Ховалева А.В.

### ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ ЖИТЯ

#### 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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>Вариант 13</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ БУТЕРБРОД С ДРЖЕМОМ ИЛИ ПЛОВИДЛОМ	180	8,3	4,2	35,7	213,4	TTK №105	
	30/5/20	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	415	30	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
		415	13,3	10,2	77,1	457,7		
<b>2. Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) КАПУСТА ТУШЕННАЯ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	70/30	180	2,7	2,1	44,5	89,2	TTK №88	
	130	130	2,9	4,9	12,5	205,3	TTK №65	
	180	180	0,0	0,0	14,0	106,9	336	2011
	50	50	3,3	0,4	21,2	55,8	376	2011
	30	30	2,3	0,2	15,1	102,0		
	720	720	21,9	20,1	89,2	636,7		
<b>Уплотненный полдник</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ КАША РАССЫПНАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	70	11,8	6,6	3,1	122,6	TTK №74	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150	3,9	3,9	39,7	214,1	166	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	Итого за Уплотненный полдник	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
	Всего за день:	500	22,1	13,7	97,3	608,0		
	Повар	58,3	44,2	283,2	1785,8			



Утверждено ООО Алеко  
Ковалева А.В.

### ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	# рецептуры	Сборник рецептур
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3</b>							
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	ТТК №72
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	392
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>17,9</b>	<b>24,0</b>	<b>26,9</b>	<b>400,7</b>	<b>2011</b>
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
	<b>Итого за 2. завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	<b>2011</b>
<b>Обед</b>							
	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЫОНЕ	180	2,0	3,7	8,8	78,5	
	ГОЛУБЫЙ ЛЕНИВЫЙ	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	ТТК №75
	ХЛЕБ ПЕКЛЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
	<b>Итого за обед</b>	<b>640</b>	<b>19,6</b>	<b>16,6</b>	<b>69,6</b>	<b>516,3</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88,3	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>490</b>	<b>23,4</b>	<b>21,9</b>	<b>101,5</b>	<b>718,3</b>	<b>2011</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>61,9</b>	<b>62,7</b>	<b>217,6</b>	<b>1 818,7</b>	
	<b>Повар</b>						



A circular blue ink stamp from the Central Election Commission of the Russian Federation. The outer ring contains the text 'ЦЕНТРАЛЬНАЯ ЭЛЕКЦИОННАЯ КОММISСИЯ РОССИЙСКОГО ФЕДЕРАЦИИ' at the top and 'Г. МОСКОВА' at the bottom. The center contains '24 МАЯ 2012 ГОДА' and 'Согласовано'.

Утверждено: ОOO Алеко

B  
i

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ ИМЕННО

Зима-Осень

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часов в режиме функционирования*

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 Вариант 15							
Завтрак							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУГОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	2011
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	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Итого за 2 завтрак							
Обед							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	
	СУП С КРУГОЙ 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 ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
	ХЛЕБ ПЕКЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	2011
	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							
	КОЛЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61
	РАГУ ОВОЩНОЕ (З ВАРИАНТ)	150	2,8	5,9	14,9	134,6	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	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:			68,4	71,6	221,0	1 829,8	

Согласов

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-МУ ДНЕВНОЕ ЖЕЗЛО

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часов в режиме функционирования

Прием пищи	Горячий прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 Вариант 16							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ БАТОН	180 200 30/5/20 20 455	8,3 3,1 2,3 1,5 15,2	4,2 2,4 3,7 0,6 10,9	35,7 17,1 27,4 10,3 90,5	213,4 103,1 156,7 52,4 525,6	ТТК №105 2011 2011
Итого за завтрак							
2. Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200 200	0,8 0,8	0,8 0,8	19,0 19,0	91,2 91,2	368 2011
Итого за 2 завтрак							
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ ПЕКИЕВАННЫЙ ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	50 180 150 180 40 30 630	0,4 2,0 14,4 0,0 2,6 0,4 2,3	0,1 3,6 13,6 0,0 0,4 17,0 2,9	0,9 7,2 14,7 14,0 17,0 81,6 22,3	6,5 70,2 241,5 55,8 125,1 580,7	ТТК №47 ТТК №66 376 2011
Итого за обед							
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕЧНЫЙ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70 130 190/10 40 50 490 490	11,8 2,7 0,1 3,1 4,1 21,8 14,6	6,6 3,9 0,0 0,2 3,9 80,4	3,1 18,5 9,8 20,1 28,9 167,3	122,6 124,4 321 39,4 392 94,7 467	ТТК №74 2011 2011
Итога за Уплотненный полдник							
Всего за день:	Повар	59,5	46,9	266,0	1745,9	548,4	

Согласовано

Задуманко Ирина  
17



Утверждают: ООО Алеко

Ковалева А.В.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	# рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>Вариант 18</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРМЕТИЧЕСКАЯ) ЧАЙ С САХАРОМ, В СЫР (ПОРЦИЯМИ) БАТОН	180/5 190/10 10 25 420	7,8 0,1 2,3 1,9 12,1	5,5 0,0 3,0 0,7 9,2	28,5 9,8 0,0 12,9 51,2	195,7 39,4 36,4 65,5 337,0	TTK №104 392 7 337,0	2011 2011 2011
<b>2 завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЛЮКО) СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200 200 400	0,8 1,0 1,8	0,8 0,2 1,0	19,0 19,6 38,6	91,2 83,4 174,6	368 399	2011 2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>								
<b>Обед</b>								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С БОБОВЫМИ (ГОРОХО) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	4,7	3,9	13,6	110,3	TTK №43	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	TTK №67	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	Итого за обед	610	37,9	38,5	85,8	848,2		
<b>Уплотненный полдник</b>	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина, мясо)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	TTK №65	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (ЗИМАНТ)	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	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 Уплотненный полдник	467	14,8	18,4	45,6	427,6		
	Всего за день:		66,6	67,1	221,2	1787,4		
	Повар							



**Утверждено: ООО Алеко**



## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
<b>Неделя 4</b>			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>	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
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	2011
	Итого за завтрак	430	21,6	26,8	37,8	484,8	
<b>2. Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЛОНЕ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №88
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66
	ХЛЕБ ПЕКЕВАННЫЙ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376
	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	
<b>Уплотненный пюдлинк</b>	КОЛПЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРУЧЕЧЕВАЯ), ЧАЙ С САХАРОМ, БАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, ПОВИДЛОМ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166
	Итого за уплотненный пюдлинк	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	2011
	Всего за день:	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
		450	22,1	21,0	72,8	579,3	
			68,6	64,4	218,6	1 807,4	
	<b>Повар</b>						

Согласовано

Утверждено: 000 Алеко

ХОВАЛЕВА А.Б.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ

Зима-Осень

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