

Утверждаю: ООО Алеко

Утверждаю: ООО Алеко

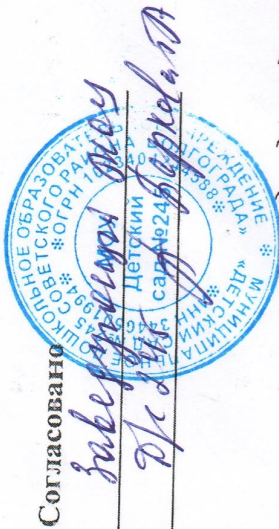
Ковалева А.В.

EXCEДЕНТНОЕ 20-му ДНЕВНОЕ МЕСЯЦО

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								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	30	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	Итого за завтрак								
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	200/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2011
			420	9,7	14,4	45,8	374,7		
2 Завтрак									
Итого за 2 завтрак									
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
			200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед									
		САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №675	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №675	
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед			630	26,1	21,7	79,5	624,4		
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
Итого за Полдник			250	4,2	3,9	57,3	281,3		
Ужин									
		ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Всего за день:			180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Повар				63,0	61,2	273,6	1 943,8		



Согласовано

Заведующий кафедрой
Р.С. Давыдов



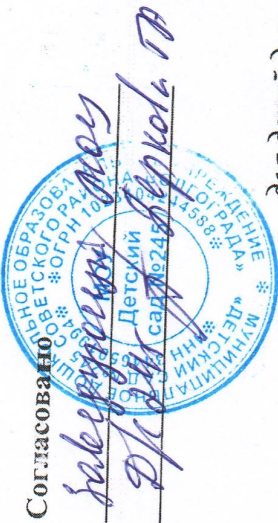
Утверждаю: **ООО Алеко**
Ковалева А.В.

УЖЕДНЕНЧЕВНОЕ 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 (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		
		400	12,1	9,2	51,2	337,0		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		400	1,8	1,0	38,6	174,6		
Обед	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	493,1	ТТК №67	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	85,0	372	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		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
		250	4,1	3,0	58,0	274,9		
Ужин	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	4,1	23,8	148,3	125	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
		457	18,0	10,9	57,0	407,3		
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		
	Всего за день:		79,1	67,6	295,4	2 143,5		
	Повар							



Согласовано

Заведующий
Детский



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

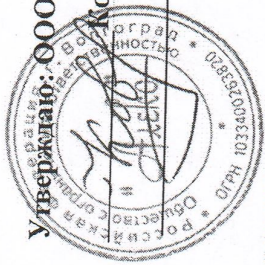
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 3	Завтрак							
		КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		БАТОН	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	6,4	5,5	0,3	88,6	213	2011
			44,4	9,8	51,8	351,7		
	2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	Итого за 2 завтрак		200	19,6	83,4			
Обед		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	0,4	0,1	0,9	6,5		
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28	
		ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) ТТК №79	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК №79	2011
		ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
Итого за обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,5	0,1	9,7	46,0		
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	2,6	0,4	17,0	81,6		
			64,7	12,5	72,1	487,1		
Полдник		ПЕЧЕНЬЕ	3,8	4,9	37,2	208,5		
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
			6,8	7,4	52,8	305,8		
	Ужин	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
Итого за полдник		КОТЛЕТЫ, БИШОТКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	2011
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	7,0	4,8	32,0	208,5	166	2011
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,4	0,4	29,2	137,8		
Итого за ужин			24,5	23,6	101,0	737,1		
	2 Ужин	КЕФИР №401	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 ужин		5,1	4,4	7,0	92,5		
	Всего за день:		68,2	57,9	304,3	2 057,6		
Повар								

Согласовано
Заведующий
Директор



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 1 День 4	Завтрак							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) ТТК №106	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
Итого за завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		637	12,7	13,7	63,6	440,5		
	2 Завтрак							
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №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							
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		730	24,7	21,2	99,3	701,6		
	Полдник							
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
Итого за Полдник	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
		250	4,1	3,0	58,0	274,9		
	Ужин							
	КОТЛЕТА РУБЕЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
		442	17,8	16,8	63,1	481,9		
Итого за 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 2 ужин							
	Всего за день:		65,4	59,3	310,6	2 074,8		

Повар

Согласовано

Заведующий МОУ

Д/с 214

Муниципальное образование «Детский район»
Детский район № 214
Муниципальное образование «Детский район»
Детский район № 214

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 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	
	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									
Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	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		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011	
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		630	36,9	36,2	99,8	879,0			
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5			
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,5	112,6	397	2011	
Итого за Полдник		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 ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7			
Итого за Ужин		470	16,7	15,4	69,5	506,6			
2 Ужин									
Итого за 2 ужин	КЕФИР №401	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



Утверждаю: 000 Алеко
Ковалева А.В.

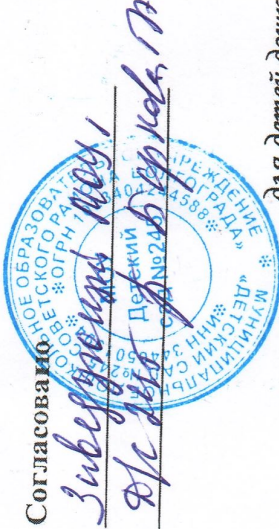
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 6							
	Завтрак							
	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
Итого за завтрак	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ПОРЦИЙНЫМ) №7	10	2,3	0,0	3,0	36,4	7	2011
		417	12,1	8,1	56,8	346,0		
	2 Завтрак							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Обед	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
	ОУРЕЦ СВЕЖИЙ	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	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
		720	23,4	16,0	90,6	612,4		
	Полдник							
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	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 МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №152, №477	150/60	19,3	18,7	40,4	413,6	ТТК №152, 477	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
Итого за Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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								

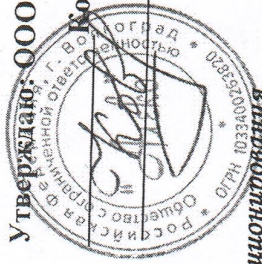
Согласовано



Заведующий отделом
для детей

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

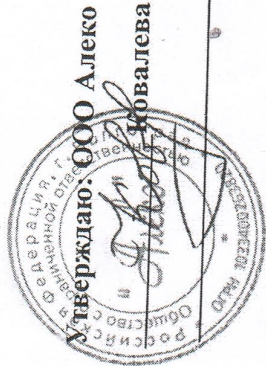
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 7	Завтрак							
	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	Омлет натуральный ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	190/10	0,1	0,0	9,8	38,4	392	2011
Итого за завтрак	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		430	18,7	24,3	32,0	426,9		
2 Завтрак	Сок яблочно-апельсиновый №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	Помидоры соленные	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	2011
	Компот из свежих плодов №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
Итого за обед	Хлеб пеклеваный	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		655	25,1	15,8	85,4	606,2		
Полдник	Печенье шоколадное	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
	Напиток из плодов шиповника №398	200	0,7	0,3	20,1	98,1	398	2011
		250	4,5	5,2	57,3	306,6		
Итого за Полдник	Тфтели с соусом (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	Пюре картофельное	150	3,1	4,6	21,2	143,4	321	2011
	Чай с молоком или сливками №384	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за Ужин		480	18,7	19,7	62,9	517,0		
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:		73,1	69,6	264,2	2 032,6		
	Повар							



Согласовано

Зав. отделом

Р/с отдела



Утверждаю: ООО Алеко

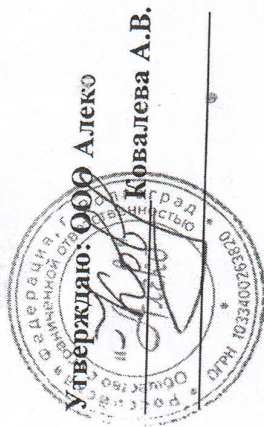
Иванова А.В.

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			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ПОРЦИЙМИ) №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	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 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	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	
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		
		720	23,4	16,0	90,6	612,4		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	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 ПОСЛОЖЕННЫМИ СЛОЖИМИ СЛАДКАМИ С САХАРОМ И ТТК №477	150/60	19,3	18,7	40,4	413,6	ТТК №477	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4		
		452	22,8	19,0	72,3	558,7		
Итого за Ужин								
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								



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

Директор Департамент А

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								
			КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105
			МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400
			БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	2011
	Итого за завтрак								

Согласовано

Заведующий

Д/с 24/13

№ 24/13

Утверждено: 000 Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

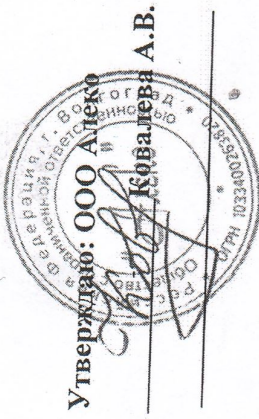
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

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	Огулец 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 пеклеваный	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		
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 рубленые 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	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 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		
Всего за день:			80,6	76,1	279,8	2 151,5		
Повар								



Согласовано

Заведующий отделом
детского питания
Ирина Викторовна
2011 г. 15.05



Утверждаю: ООО А.А.А.
Ирина Викторовна
2011 г. 15.05

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	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107	
	КОФЕИНЫЙ 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
Итого за 2 завтрак		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 ПЕКИВАННЫЙ	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 СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№365	70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 365	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №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
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			63,3	55,4	319,8	2 098,5		
Повар								



Согласовано

Зав. отделом пищевой безопасности
Д-р наук, профессор

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180	7,8				
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1			ТТК №104	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3			395	2011
		435	13,2			2	2011
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0				
	Итого за 2 завтрак	200	1,0				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8				
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	2,3			20	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	28,9			ТТК №87	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1			ТТК №67	
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕЧЕННЫЙ	50	3,3			383	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5				
		630	36,9				
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8				
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9				
	Итого за Полдник	250	7,7				
Ужин	Икра кабачковая консервированная	50	1,0				
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	70	9,5			ТТК №77	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,5			125	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6			398	2011
Итого за Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1				
		470	16,7				
2 Ужин	КЕФИР №401	180	5,1			401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1				
Всего за день:			80,6			2 340,0	

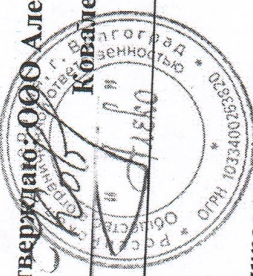
Согласовано

Заведующий
ДПС *Директор* *ГТ*



Утверждено 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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
		415	13,3	10,2	77,1	457,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №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 МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (овсянина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	12,5	106,9	336	2011
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	5,8	14,0	55,8	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	21,2	102,0		
		720	21,9	20,1	89,2	636,7		
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
Итого за Полдник	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА №398	200	0,7	0,3	20,1	98,1	398	2011
		250	4,7	3,3	49,7	259,0		
Ужин	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	150	3,9	3,9	39,7	214,1	166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	38,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за Ужин		450	18,1	10,7	67,7	447,1		
	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:		64,1	48,9	310,3	1 976,4		
Повар								



Согласовано
Зав. отделом
Директор
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 Неделя 3 День 14	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		2011
	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	392	
Итого за завтрак		420	17,9	24,0	26,9	400,7		
2 Завтрак Итого за 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	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №28	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
	ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0		2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	372	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		660	20,0	17,4	71,0	533,3		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за Полдник		250	4,2	3,9	38,7	206,7		
Ужин	Икра свекольная или морковная (морковная) №54	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за Ужин		490	20,4	20,4	78,2	600,9		
2 Ужин Итого за 2 ужин Всего за день:	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Повар		86,6	70,3	241,4	1 917,5			



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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3							
Детей 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
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
Итого за завтрак		430	13,7	11,4	52,8	369,6	
Обед							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
Итого за обед		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Полдник							
	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	
	СУП С КРУПНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44	180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44
	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
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
Итого за полдник		630	37,0	38,1	99,2	887,2	
Ужин							
	Булочка вешушка №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473
	Чай с молоком или сливками №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394
Итого за ужин		250	7,0	5,5	45,2	258,2	
Итого за день							
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЕЖНЫЕ ТТК №61	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТА) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344
	Чай с лимоном №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	
Итого за ужин		452	17,3	21,3	53,5	493,7	
Итого за 2 ужина		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401
Итого за 2 ужина		180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:			80,9	81,5	275,7	2 192,4	
Повар							

Согласовано



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

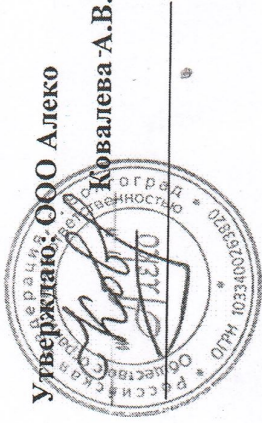
Зима-Осень

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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Неделя 4							
	День 16							
	Завтрак							
	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	КОФЕИНЫЙ 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
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		455	15,2	10,9	90,5	525,6		
	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	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		600	19,4	17,7	53,8	455,6		
	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		
	Суп из рыбы ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
Итого за Ужин	Пюре картофельное №321	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, повидлом №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
		460	18,1	11,4	54,4	400,5		
	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:		62,8	49,1	282,0	1 846,8		
	Повар							

Согласовано

Заведующий отделом
Здр 245
С.А. Давыдов



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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Неделя 4 День 19	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
		200	3,0	2,5	200	97,3	394	2011
		30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		430	21,6	26,8	37,8	484,8		
Итого за завтрак								
2 Завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед		50	0,4	0,1	0,9	6,5		
		180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №88	
		150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
		200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
		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		
Полдник		50	3,8	4,9	37,2	208,5		
		200	3,1	2,4	17,0	103,1	395	2011
Итого за Полдник		250	6,9	7,3	54,2	311,6		
Ужин		70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
		150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		450	22,1	21,0	72,8	579,3		
Итого за Ужин								
2 Ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Итого за 2 Ужин								

Согласовано
Заведующий
Д/с 246 Д-В Серкова ТА
для детей дошкольного возраста

Ковалева А.В.

Зима-Осень

Всего за день:					
Повар		80,6	76,1	279,8	2 151,5

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 День 20	Завтрак							
	1. ША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	2. РЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	Итого за завтрак	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
		430	15,2	8,1	76,5	447,5		
2. Завтрак								
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед								
1. РА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		50	1,0	4,5	3,9	59,5		
2. РИ С КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №28		180	2,0	3,7	8,8	76,5	ТТК №28	
3. ГЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61		70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
4. ЗАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205		130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
5. ЗЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
6. БЪ ПЕКЛЕВАНЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
7. БЪ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за обед		680	24,5	28,4	112,6	816,1		
Полдник								
1. ЕНЬЕ		50	3,8	4,9	37,2	208,5		
2. С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394		200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
Итого за Полдник		250	6,8	7,4	52,8	305,8		
Ужин								
1. ИДИОРЫ СОЛЕННЫЕ		50	0,8	0,0	1,2	6,8		
2. КАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ		140/50	12,2	13,8	23,5	290,3	ТТК №32, 355	2011
3. С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392		180/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за Ужин		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		470	15,2	14,0	49,6	407,5		
2. Ужин								
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Повар			67,6	63,1	319,5	2160,6		