



Сотруднице З. Вегуаш

25.12.2011

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Утверждаю: ДОО Алеко

Ковалева А.В.



Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Неделя 4 Вариант 20	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БАТОН	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011		
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395			
		50	3,8	1,5	25,7	131,0				
		430	15,2	8,1	78,5	447,5				
Итого за завтрак										
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	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	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		2011		
		180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №23			
		70	11,6	15,2	11,0	214,5	ТТК №51			
		130	4,9	4,4	31,1	188,4	205			
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383			
		40	2,6	0,4	17,0	81,6				
		30	2,3	0,2	15,1	71,0				
		630	24,5	28,4	112,6	815,1				
		Итого за обед								
		Уплотненный полдник	ПОМЛИДОРЫ СВЕЖИЕ ОРИГАДЕЛЬКИ ВЮСНЯШКА С СОУСОМ СИТАНЧЫМ С ТОМАТОМ ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,6	0,0	1,2		6,8	
140/50	12,2			13,8	23,5	290,3	ТТК №2 355			
190/10	0,1			0,0	9,8	39,4	392			
30	2,3			0,2	15,1	71,0				
Итого за Уплотненный полдник		470	15,2	14,0	49,6	407,5				
Всего за день:			55,7	51,3	259,7	1762,3				

Повар

Сотрассованно здвернувши
 08.25 N 46.1

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Утверждаю: ООО Алеко
 Ковалева А.В.



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Вариант 19	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	ОМЛЕГ 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 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП С МАКАРОНИЧЬЯМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №63	
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНЧАНЫЙ	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	КОЛЕТЫ, ЕМОЧКИ, ШИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №51	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ)	150	8,1	5,6	38,9	234,4	165	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	150/10	0,1	0,0	9,8	38,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за полдник		450	22,1	21,0	72,8	579,3		
Всего за день:			68,6	64,4	218,6	1 807,4		

Повар

Согласовано
 Ведущий
 В. В. Ковалева
 25.06.11

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Весна-Лето
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждаю: ДОО Алёко
 Ковалева А.В.

Применение пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 18	КАША ЖАЛКОВА (ПЕРКУТЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
	БАТОН	25	1,5	0,7	12,9	65,5		
Итого за завтрак		420	12,1	9,2	51,2	337,0		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	358	2011
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	395	2011
	Итого за 2 завтрака	400	1,8	1,0	38,6	174,6		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №63	
	ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №57	2011
	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		610	37,9	38,5	85,8	848,2		
Уплотненный полдник	ТЕОТЕЛИ С СОУСОМ (оведина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №85	
	РАДУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТА)	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
	Итого за Уплотненный полдник	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за день:		467	14,8	18,4	45,6	427,6		
Всего за день:			66,6	67,1	221,2	1787,4		

Поезд

Согласовано *В.В. Шушкова*
 13.02
В.В. Шушкова
 14.6.1.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Весна-Лето

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

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

Премы пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур		
			Белок, г	Жиры, г	Углевод., г					
Неделя 4 Вариант 17	ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)	180	2,7	7,2	28,4	198,2	ТТК №102	2011	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	384	2011	
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	305/110	4,4	6,7	14,6	141,5	3	2011	
Итого за завтрак		405	9,8	16,2	57,0	425,4				
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011		
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4				
Обед		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУЧНОЙ 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		
		ОРИШАДЕЛЬСКИ В СОУСЕ (говядина)	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №80		
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,5	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 ПЕЧЕНАЯННЫЙ	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	429,7	ТТК №151, 477	2011		
		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	69,4	228,8	1 852,7				

Плюс

Сотласована Зоборучиш
 МОУ № 502
 48.1.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Утверждаю: ООО Алёко

Ковалева А.В.



Пример пищи	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4 Вариант 16	Завтрак	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТК №105	2011	
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	195		
		30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2		
		20	1,5	0,6	10,3	52,4			
		455	15,2	10,9	90,5	525,5			
Итого за завтрак									
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	363	2011	
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТК №47		
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТК №66	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376		
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1			
		630	21,7	20,6	76,1	530,7			
	Итого за обед								
	Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТК №74	
		ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	13,5	124,4	321	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	382	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7			
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ		50	4,1	3,9	28,9	167,3	487	2011	
Итого за уплотненный полдник	490	21,8	14,6	80,4	548,4				
Всего за день:			69,5	46,9	266,0	1745,9			

Поезд

Согласовано
 Ведущий врач
 № 502
 Бурабаева А.В.
 14.6.1

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Весна-Лето
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждена ООО Алго
 Ковалева А.В.

Примен пищи	Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 15	Завтрак	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТК №106	2011
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	295	2011
		40	3,0	1,2	20,6	104,2		
Итого за завтрак		430	13,7	11,4	52,8	369,5		
Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	393	2011
Итого за Завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	СЛ С КРУТОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТК №44	
	ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТК №57	2011
	НАСЕТЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	303	2011
	ХЛЕБ ПЕЧЕНВАЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	Итого за обед		630	37,0	38,1	98,2	807,2	
Уплотнительные продукты	КОТЛЕТЫ, БИЛЕТЧИКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТК №61	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТА)	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
	ЧУП С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за Уплотнительные продукты		447	16,9	21,3	51,0	481,8		
Всего за день:			69,4	71,6	221,0	1 829,3		

Повар

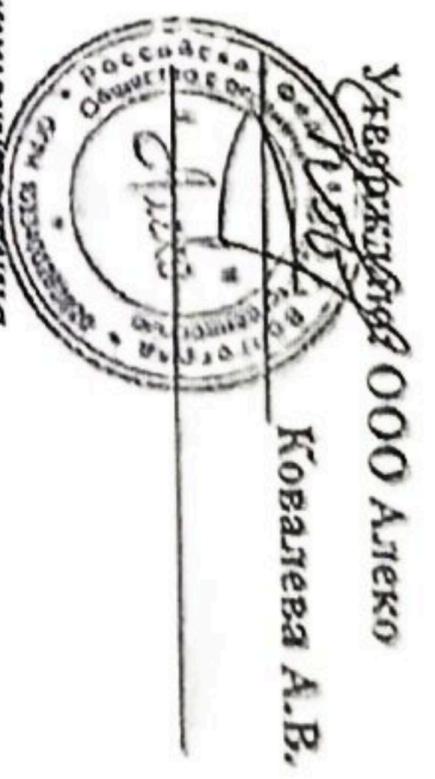


Сотласовано заведующий

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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



Утверждена ООО Алеко

Ковалева А.В.

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборные рецептур
			Белок, г	Жир, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖЕЛТКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СПЕКАВИ	180	2,7	2,3	14,0	87,5	354	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	155,7	2	2011
Итого за завтрак		415	13,3	10,2	77,1	457,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	395	2011
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	0,5	6,5		
	СЛП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №28	
	ТЕОТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,2	ТТК №25	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,9	4,9	12,5	106,5	336	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	56,8	375	2011
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за обед		720	21,9	20,1	89,2	636,7		
Уплотненный полдник	СУПЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (рисовая)	150	3,5	3,9	39,7	214,1	186	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, БАРЕНЬЕВ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/10	0,1	0,0	9,8	38,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	16,1	71,0		
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
Итого за Уплотненный полдник		500	22,1	13,7	97,3	604,0		
Всего за день:			58,3	44,2	283,2	1783,9		

Повар



Сотласованно
 Вручаются
 23.02
 25.2.16.1

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Весна-Лето
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждаю: ООО Алеко
 Ковалева А.В.



Применение пищи	Вариант 12	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Вариант 12	КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	102,1	395	
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	
Итого за завтрак			435	13,2	11,6	73,5	457,4		
2 Завтрак		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрака			200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	Вариант 12	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУАННОЙ 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 ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №57	
		КАСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	393	2011
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед			610	35,4	36,1	90,1	813,0		
Уплотненный полдник	Вариант 12	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		2011
		КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	9,5	6,9	6,8	135,9	ТТК №17	
		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,5	3,5	20,6	128,3	125	
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за уплотненный полдник			470	16,7	15,4	69,5	506,6		
Всего за день:				66,3	63,3	252,7	1 890,4		

Повар

Согласованно *Иванович*

Иванов
 №302
 Ветеринар *Вас*
 11.06.11

Утверждает ООО Алёко
Ковалева А.В.
 Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Ветна-Лето
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Примен. пищи	Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углебод., г			
Неделя 3 Вариант 11	Завтрак	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТК №07	
		180	2,8	2,2	15,4	82,9	385	2011
		35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1	2011
	Итого за завтрак	405	9,9	14,1	48,1	382,2		
	2 Завтрак	110	0,7	0,5	31,9	137,0	385	2011
	Итого за 2 завтрака	110	0,7	0,5	31,9	137,0		
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТК №87	
	МАУРОЧНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТК №64, 349	2011
	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	Итого за обед	670	23,9	11,8	105,8	642,7		
Уплотненный полдник	ИРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СЛАТАНЫМ С ТОМАТОМ	70/50	12,4	13,5	15,1	288,4	ТК №62, 385	2011
	ПИРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
	ЧУС С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	383	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9		
	БЛЮЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	187,3	487	2011
Итого за Уплотненный полдник	602	23,6	24,6	98,6	724,1			
Всего за день:			58,1	51,0	284,4	1 892,0		

Повар

Согласовано: *Заведующий*
Александр
Иванов
 24.05.11
 246-1

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

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

Примы пищи	Примы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	ИМРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТРК №72	2015
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТРК №72	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,0	2,5	15,6	97,3	354	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	376	
Итого за завтрак		430	21,6	26,8	37,8	494,8		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	ТРК №33	2011
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,0	15,2	50,0	ТРК №33	
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТРК №65	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	670	23,9	16,4	88,4	399,9		
Итого за обед		70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТРК №61	
Уплотнительный голландик	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	150	8,1	5,6	36,9	234,4	788	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ)	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	450	22,1	21,0	72,8	379,3		
Итого за Уплотнительный голландик			68,6	64,4	218,6	1 307,4		
Итого за день:								

Повар



Сотласова И. В. Ведущий

Ирина Владимировна

15.04.11

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белок, г	Жир, г	Углевод, г			
Неделя 2 Вариант 9	ЗАВТРАК КАША ЖУАКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ БАТОН СЫР (ПОРЦИЙКИ) Итого за завтрак	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТК №105	2011
		180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	
		30	2,3	0,9	15,4	78,6	7	
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	
		400	17,9	12,5	59,4	422,7		
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 СВЕКЛЫ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ КОСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ХЛЕБ ПЕКОВАННЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Итого за обед	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
		180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТК №28	
		150	19,6	11,4	16,9	243,0	ТК №68	
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		640	26,9	19,9	96,8	634,7		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ КОФИР БАТОН Итого за Уплотненный полдник	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	ТК №151, 417	2011
		200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	
		50	3,8	1,5	25,7	131,0		
Итого за Уплотненный полдник		450	37,1	26,3	64,9	663,5		
Всего за день:			82,9	58,9	220,7	1 804,3		

Повар



Сотисова Н.В. Заведующий
 Ковалева А.В.
 11.06.11

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Утверждаю: 000 Алеко
 Ковалева А.В.

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 8	КАША ЖЕЛТЫХ (МАЧНУС) ЧАЙ С ЛИМОННОМ БАТОН СЫР (ПОРЦИЙМИ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТК №63	2011
		180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
		30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	
		417	12,1	8,1	56,8	348,0		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАЧНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		ТК №68 ТК №75 376 2011
		180	2,7	2,1	14,5	89,2		
		140/50	13,2	13,1	13,4	224,4	ТК №75	
		200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		50	3,8	0,3	25,1	118,4		
		720	23,4	16,0	90,6	612,4		
Итого за обед								
Уплотненный полдник	САХАРНО-МАСЛЯНО-ПЛОДОВЫЙ ПОРОШОК С СОУСНЫМИ ПИЩЕВЫМИ ДОБАВКАМИ ЧАЙ С ЛИМОННОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТК №152, 477	2011
		180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	
Итого за Уплотненный полдник		467	24,9	22,1	84,3	659,3		
Всего за день:			61,2	47,0	234,7	1 810,9		

Повар

СОГЛАСОВАНО
 МОУ
 302
 21.06.11

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Весна-Лето

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

УТВЕРЖДЕНО
 ООО Алеко
 Ковалева А.В.

Примен пищи	Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 7	ИЮДА КАБАЧУВЛЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №72	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	392	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4		
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак		430	18,7	24,3	32,0	426,9		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	63,4	395	2011
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	63,4		
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ОРИГАДЕЛЬЯМИ	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №202	
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 345	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
	ХЛЕБ ПУТЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	12,0	81,6		
Итого за обед		655	25,1	15,8	85,4	606,2		
Уплотненный полдник	ТЕОТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011
	ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,6	21,2	143,4	321	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	
	ХЛЕБ ПУТЕВАННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
	БУЛОЧКА ВЕЩУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	
Итого за уплотненный полдник		530	22,7	22,7	92,5	677,9		2011
Всего за день:			67,5	63,0	229,5	1794,4		

Повар

Согласовано Заведующий

Ирина Александровна
 И.А. Александрова
 № 46.1

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Весна-Лето

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

Утверждено: 000 Алеко

А.В. Ковалева
 А.В. Ковалева
 Ковалева А.В.

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборные рецептур
			Белок, г	Жир, г	Углевод, г			
Завтрак Неделя 2 Вариант 6	КАША ЖЕЛТКАЯ (МАЧНАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТРК №63	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ГОРПИЯЛИ)	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)	200	0,8	0,8	19,0	51,2	369	2011
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП С МАЛАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОЙ БУЛЬОНЕ	160	2,7	2,1	14,5	89,2	ТРК №68	
	ГОЛУБЦЫ ПЕНИВЫЕ	140/90	13,2	13,1	13,4	234,4	ТРК №75	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНИЙ	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		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТРК №152, 477	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	487	2011
Итого за Уплотненный полдник		467	24,9	22,1	88,3	659,3		
Всего за день:			61,2	47,0	254,7	1 810,9		

Поевар

Согласовано *В.В. Вулицы*

11.11.11 1302

В.В. Вулицы

03.11.11 46.9

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Утверждено: 000 Алеко

А.В. Ковалева
Ковалева А.В.



Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	157,6	ТТК №104	
	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
Итого за завтрак		435	13,2	11,6	73,5	457,4		
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 БЕЛОКОЧУАННОЙ 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 №57	
	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	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		610	35,4	36,1	90,1	833,0		
Уплотненный полдник	ИГРА 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 ШИПОВНИКА	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 полдник		470	16,7	15,4	69,5	506,6		
Всего за день:			66,3	63,3	252,7	1 890,4		

Повар

Согласовано Заведующий

Ирина Владимировна
 15.02
 46.1



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Утверждена ООО Алго

Ковалева А.В.



Примен пищи	Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Неделя 1 Вариант 4	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5.3	4.8	15.1	125.3	ТТК №105	2011	
		ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/107	0.2	0.0	10.0	41.7	363	2011	
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	405/15	6.4	8.1	19.5	182.3	3	2011	
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0.8	0.8	19.0	91.2	368	2011	
Итого за завтрак		637	12.7	13.7	63.6	440.5				
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	369	2011		
Итого за 2 завтрак		200	1.0	0.2	19.6	83.4				
Обед		ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0.7	0.0	1.4	8.1			
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	4.7	3.5	13.6	110.3	ТТК №43		
		ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10.3	12.4	11.0	206.3	ТТК №25	2011	
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4.9	4.4	31.1	198.4	205	2011	
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	375	2011	
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6			
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0			
Итого за обед		730	24.7	21.2	99.3	701.6				
Уплотненный полдник		КОТЛЕТА РУБЕЦНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11.5	11.6	11.5	197.9	ТТК №22		
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.7	3.9	18.5	124.4	321	2011	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0.1	0.0	9.8	39.4	382	2011	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4			
		БУЛОЧКА ВЕСЛУШКА	50	4.0	3.0	29.6	160.9	473	2011	
Итого за Уплотненный полдник		500	22.1	18.8	94.5	641.0				
Всего за день:			60.5	60.9	277.0	1886.5				

Повар

Согласовано
 Руководитель
 [Подпись]
 [Подпись]

ИЧБ.1

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Весна-Лето
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждаю: 000 Алеко
 Ковалева А.В.

Присем пищи	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 3	ЗАВТРАК							
	КАША ЖИДКАЯ (МАЛЫША)	180	7.2	4.2	31.4	191.2	ТТХ №83	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0.1	0.0	9.8	39.4	392	2011
	БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	213	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	64	5.5	5.0	0.3	68.6	251.7	2011
Итого за завтрак		445	14.4	9.8	51.8			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	399	2011
Итого за 2 завтрака		200	1.0	0.2	19.6	83.4		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1.7	5.1	9.2	95.5	ТТХ №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150	10.0	6.8	25.3	215.8	ТТХ №79	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160/107	0.2	0.0	10.0	41.7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6		
	Итого за обед		647	16.4	12.5	72.1	437.1	
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60	1.0	1.9	6.2	47.8	324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30	12.0	16.4	12.7	257.0	ТТХ №51, 354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ТРЕЧНЕВАЯ)	130	7.0	4.8	22.0	208.5	168	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	137.4		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4.0	3.0	29.6	160.9	473	2011
Итого за Уплотненный полдник		580	28.5	26.6	130.6	898.0		
Всего за день:			60.3	49.1	274.1	1320.2		

Поезд

СОГЛАСОВАНО
Заведующий

№ 004
15.11.11
ИЗДАНИЕ
ОТКРЫТЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ
И ПИТАНИЯ

Утверждаю: ООД Алеко

Ковалева А.В.
№ 004
15.11.11
ИЗДАНИЕ
ОТКРЫТЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ
И ПИТАНИЯ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Пример пищи	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Ссылка на рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак Вариант 1	КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
	СЫР ПОРШЛИВЫЙ	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011	
	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5			
	Итого за завтрак	420	12,1	9,2	51,2	337,0			
2 Завтрак	ФРУКТЫ ОБЕДНОЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	398	2011	
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
	Итого за 2 завтрак	400	1,8	1,0	38,6	174,6			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43		
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	498,1	ТТК №87		
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011	
	ХЛЕБ ПЕЛЛЕВАННЫЙ	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			
Уплотнительный полдник	СУОДЕ 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 ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4			
	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4			
Итого за уплотнительный полдник	487	20,2	13,0	76,9	514,4				
Всего за день			72,0	61,7	252,5	1874,2			

Поезд



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

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 1 Вариант 1	Завтрак	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТРК №107	2011	
		200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011	
		30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2011	
	Итого за завтрак	420	9,7	14,4	45,8	374,7			
	Итого за 2 завтрака	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
	Итого за 2 завтрака	200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛКОУЧИННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011	
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТРК №89		
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТРК №675		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	56,6	376	2011	
	ХЛЕБ ПЕКОВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7			
	Итого за обед	650	27,7	21,8	89,9	673,1			
	Уплотненный полдник	ТЕПЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТРК №85	2011
		ПЮРЕ КУРТОСЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	3,8	0,3	25,1	118,4			
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ		50	4,1	3,9	28,9	167,3	457	2011	
Итого за Уплотненный полдник	530	21,0	20,5	93,3	654,8				
Итого за день			59,4	56,9	268,8	1 802,4			

Повар