



Сотласовано
 На утверждение
 И.И. Ковалева

09.01.2025

ЕЖЕДУМЕТВОНЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

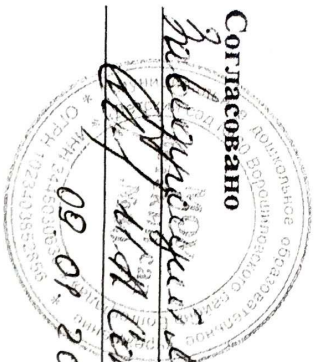
Весна-Лето

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

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

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (ГРИСОВОЙ) ТТК №107	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2011	
	Итого за завтрак	420	9,7	14,4	45,8	374,7			
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	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАНОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011	
	СУП С МАКАРОНИМИ 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	2011	
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	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 №67	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	ТЕФЕЛИН С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	206,3	ТТК №65		
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №371	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	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	Кисель №601	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
	Итого за 2 Ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Итого за День		180	63,0	61,2	273,6	1943,8			

Повар



Согласовано
И. В. Сидорова
 09.01.2025

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Утверждено: 000 Длеко
А. В. Ковалева
 Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 1 День 3	КАША ЖИДКАЯ (МАЛЫНКА) 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-ДЫНЯНСКИЙ №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 СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНО-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		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		647	16,4	12,5	72,1	487,1		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
	ЧАЙ 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	ПИРОГ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕПЧЕНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,8	32,0	206,5	166	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАЧНЫЙ	530	24,5	23,6	101,0	737,1		
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:			68,2	57,9	304,3	2 057,6		

Повар _____



СОГЛАСОВАНО
И.В. Ковалева
 09.01.2025

Утверждаю: *А.В. Ковалева*
 Ковалева А.В.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Весна-Лето
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Премь пищи	Премь пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 4	СУП МОЛОЧНЫЙ С КУКУРУ (ПЕЧЕНОЙ) ТИХ НИГОС САЙ С ЛЯНКОМ НИЗ ЕШТЕРОС С СЫРОМ НИЗ БРЕУТЫ СЕЖОБ (СЕДОКО) НИЗ Итого за завтрак	180	5,3	4,8	15,1	123,3	ТИХ НИГОС	2011
		180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	303	2011
		405/75	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2	369	2011
		637	12,7	13,7	63,6	440,5		
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	СОЖ. ЖИРОЧНЫЙ НИЗ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ПОМИДУРЫ СЕЖОБ СУП КОРТОФЕ ЛЕВЫЙ С БОКОВЫМ ГОРОХ НА МЯСОКОСТНОМ БИЛКОНЕ ТИХ №67	60	0,7	0,0	1,4	8,1	ТИХ НИГОС	
		180	4,7	3,9	13,6	110,3		
		700/0	10,3	13,4	11,0	203,3	ТИХ НИГОС	2011
		130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
		200	0,0	0,0	15,5	61,9	378	2011
		40	2,0	0,4	17,0	81,6		
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		730	24,7	21,2	88,3	701,6		
Полдник Итого за полдник	БУЛКА БИСВИТКА НИЗ КАР. ЕШ. ИЗ ПЕКАРИЦА ДУЖИМА, БУЛКАЧЕЦА НИЗ	80	4,0	3,0	28,6	180,9	479	2011
		200	0,1	0,0	28,4	114,0	303	2011
		200	4,1	3,0	28,0	278,0		
Ужин Итого за Ужин	КОШЕЛКА РЫБЕ ПИЛА ИЛИ ПИЛ В ТИХ НИЗ ИНОТ БИЛКОНЕ ЛЕВЫЙ №27 САЙ С ЛЯНКОМ НИЗ САЙТИ	70	11,3	11,0	11,3	101,0	ТИХ НИГОС	2011
		130	2,7	2,9	10,0	124,4	421	2011
		100/107	0,2	0,0	10,0	43,7	303	2011
		40	3,4	1,8	13,1	112,9		
		442	17,0	18,8	65,1	443,9		
2 Ужин Итого за ужин	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	180	6,1	4,4	7,0	26,3	401	2011
		180	6,1	4,4	7,0	40,3		
		180	6,1	4,4	7,0	40,3		
		180	6,1	4,4	7,0	40,3		
		180	6,1	4,4	7,0	40,3		

Примар



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

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето



Применение пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак Неделя 1 День 5	КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011	
	КОФЕИНЫ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395		
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	305/20	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 №399	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 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		
	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 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	36,9	36,2	99,8	879,0			
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		2011	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,5	112,6	397		
Итого за Полдник		250	7,7	8,2	53,7	321,1			
Ужин	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		2011	
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИЛТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	70	9,5	6,9	6,8	136,8	ТТК №77		
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,5	3,5	20,6	128,3	125		
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398		
	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	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
Итого за 2 ужины		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Всего за день:			80,6	76,0	323,1	2340,0			

Повар

Сот. ЛАСОВАНО

С. В. Сидорова
 СО СР. 2025

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Утвердила: ООО Алго
А. В. Ковалева
 Ковалева А.В.

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт-туры	Оборудование
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Застяк Неделя 2 День 6	КАША МЯГКАЯ (МАЛЫН) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	137,3	ТТК №83	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ НАСЗ	180/107	0,2	0,0	10,0	47,7	383	2011
	САТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	САП (ПОПЫВАНИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
Итого за застык		417	12,1	8,1	56,8	248,0		
2 Застык Итого за 2 застык	ОПЫТЫ ОСЕНЬЕ (ПЕНОК) НАСЗ	200	0,8	0,8	19,0	91,2	388	2011
	Итого за 2 застык	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОУПЫЛ ОБЕДНИ	50	0,4	0,1	0,9	5,5		
	СЫН С МАКАРОННЫМИ НАДЕЛКАМИ НА МЯСО-КОСТОМ СЫРОМ ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,7	ТТК №88	
	ТОПИСЫ ДЕШЕВЫЕ ТТК №75	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	2011
	КОМПОТ ИЗ СЫТЕНАХ ОПЫТОС НАЗТЕ	200	0,0	0,0	15,5	67,9	376	
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАРИИ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАРИИ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	Итого за обед	720	23,4	18,0	90,6	612,4		
Полдник	СЫРОЧКА САХАРНАЯ НАСЗ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫМ, ДУШОМ, МЕЛОМ, ПОСЫЛОМ НАСЗ	190/10	0,1	0,0	9,8	38,4	392	2011
Итого за полдник		239	4,2	3,9	38,7	205,7		
Ужин	САТЕРКА ИГ ТЕОРОГА С МОРОСОМ С СОУСОМ МОРОСНЫМ СЛАДКОМ С ВАРИМО ТТК №82, №477	150/80	19,3	18,7	40,4	413,6	ТТК №82, 477	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ НАСЗ	180/107	0,2	0,0	10,0	47,7	383	2011
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАРИИ	45	3,3	0,3	21,5	103,4		
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАРИИ	45	2,2	19,0	71,3	358,7		
Итого за ужин		452	22,8	19,0	71,3	358,7		
2 Ужин Итого за 2 ужина	КОФЕ НАСЗ1	180	5,1	4,4	7,0	52,5	421	2011
	Итого за 2 ужина	180	5,1	4,4	7,0	52,5		
Итого за день		180	54,4	52,4	284,4	1 889,5		

Полдник

СОГЛАСОВАНО

Ирина Викторовна Шильченко
09.01.2025
Ирина Викторовна

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

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

Утверждено ООО Алеко

Ковалева А.В.
Ковалева А.В.



Порядк. номер	Порядк. номер, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак День 7	МЯСНО-САЛОННО-КОШЕВЫЙ ПОСЛАВ	50	1,9	4,5	3,9	59,5		
	ОМЛЕТ НА ТУПЫХ ЯИЦАХ С ТВОРОЖНОМ	150	45,3	32,4	2,3	249,4	ТР №72	2011
	ЧАЙ С САЛОННО-БУРЖУАНЫМ СЛАДОМ, ТОВАРИЩАМ МЯСО	190/10	0,1	0,0	3,8	39,4		
	САЛО	30	2,3	0,9	45,4	78,5		
Итого за завтрак		430	49,7	24,2	22,0	426,8		
2. Завтрак Итого за 2 завтрака	ОЖИЖАЮЩЕ-САЛОННО-КОШЕВЫЙ ПОСЛАВ	200	1,9	0,2	19,8	12,4	206	2011
		250	1,8	0,2	19,8	12,4		
Обед	ТОМАТНО-ОРЕХОВЫЙ САЛОННО-КОШЕВЫЙ ПОСЛАВ	50	0,8	0,0	1,2	8,8		
	ОМЛЕТ НА ТУПЫХ ЯИЦАХ С ТВОРОЖНОМ	180/25	43,5	4,3	12,8	174,9	ТР №202	2011
	НАПАРОВАНИЕ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (паровая) С СЫРОМ ТОМАТНЫМ ТИП	150/200	45,2	9,0	20,5	297,2	ТР №204, 202	2011
	КОМПОЗИЦИЯ СЫРОМЫХ ПИЛОСОВ МЯСО	100	0,1	0,0	28,3	96,8		
	КОМПОЗИЦИЯ СЫРОМЫХ ПИЛОСОВ МЯСО	40	2,8	0,4	17,0	61,8		
	КОМПОЗИЦИЯ СЫРОМЫХ ПИЛОСОВ МЯСО	455	25,1	15,8	85,4	308,2		
Итого за обед								
Полдник	ПЕЧЕНЬКО-КОШЕВЫЙ ПОСЛАВ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
	НАПАРОВАНИЕ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (паровая) МЯСО	200	0,7	0,3	26,1	92,9	206	2011
Итого за полдник		250	4,5	5,2	63,3	301,4		
Ужин	ПЕЧЕНЬКО-КОШЕВЫЙ ПОСЛАВ	70/20	10,3	12,4	11,8	208,3	ТР №202	2011
	ПЕЧЕНЬКО-КОШЕВЫЙ ПОСЛАВ	150	3,1	4,9	27,2	142,4	206	2011
	ЧАЙ С САЛОННО-БУРЖУАНЫМ СЛАДОМ	200	3,0	2,5	18,8	97,3	206	2011
	КОМПОЗИЦИЯ СЫРОМЫХ ПИЛОСОВ МЯСО	30	2,3	0,2	18,1	71,8		
	КОМПОЗИЦИЯ СЫРОМЫХ ПИЛОСОВ МЯСО	400	18,7	19,7	82,9	507,8		
	Итого за ужин							
2. Ужин Итого за 2 ужина	КОМПОЗИЦИЯ СЫРОМЫХ ПИЛОСОВ МЯСО	100	5,1	4,4	11,8	62,5	401	2011
		100	5,1	4,4	11,8	62,5		
Итого за ужин								

Итого за день

УТВЕРЖДЕНО
 18.01.2025
 [Signature]

РЕЖИМ ДНЕВНОГО 20-ти ДНЕВНОГО МЕСЯЦЮ
 Весна-Лето
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Утверждаю: [Signature] Ковалева А.В.
 [Stamp]

Пункт меню	Пункт меню, наименование блюда	Масса порции	Температура подачи			Энергетическая ценность (ккал)	% от нормы	Средняя энергетическая ценность		
			Витки, °	Мин., °	Угнетит., °					
Завтрак День 9	Каша овсяная (пшеница) с маслом	185	8/8	4/2	35/7	210,4	111,0/105	201		
	Молочко сгущенное сладкое	130	5/4	4/4	8/2	92,2	40,0	201		
	Сыр	30	7/2	5/2	15/1	73,8	1	201		
	Сыр поджаренный	10	7/2	3/2	5/2	27,4	1	201		
Итого за завтрак		445	17,2	12,8	39,4	201,1				
2. Завтрак Итого за 2 завтрака	Сыр сгущенный нежирный	205	5/4	7/2	15,4	65,4	28,0	201		
	Итого за 2 завтрака	205	1,2	9/2	15,4	65,4				
Обед	Суп из овощей нежирный	95	9/1	5/2	5/1	45,8	5	201		
	Суп с картошкой и картофелем на овощах с маслом сливочным	180/18	1/1	5/1	7/2	7,2	28,4	11,0/104	201	
	Сметана 10% жирности	30	16/6	1/4	4/2	4,2	17,0/10	1	201	
	Салат из овощей с маслом сливочным	180	1/1	1/1	6/1	4,7	16,8	11,0/10	201	
	Овощи тушеные	38	5/2	5/2	5/2	4,2	11,0/10	1	201	
	Кисель фруктовый	28	5/2	5/1	5/1	2,7	4,0	1	201	
	Итого за обед	406	26,2	15,2	39,4	157,1				
	Полдник	Сыр сгущенный нежирный	30	4/1	1/2	1/2	4,2	18,0	10,1	201
		Итого за полдник	30	4/1	1/2	1/2	4,2	18,0	10,1	201
	Ужин	Сыр сгущенный нежирный	20	4/1	1/2	1/2	4,2	18,0	10,1	201
Итого за ужин		20	4/1	1/2	1/2	4,2	18,0	10,1	201	
Итого за день	Итого за день	1000				400,0				
	Итого за день	1000				400,0				

Согласовано
 09.01.2025 г.
 [Подпись]

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Весна-Лето
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Утверждает: [Подпись]
 Ковалева А.В.
 [Печать]

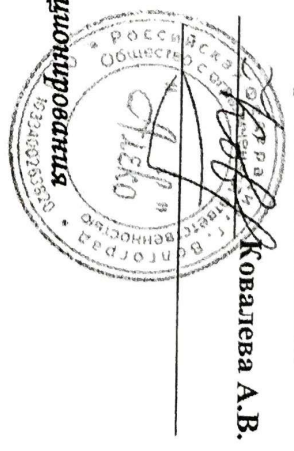
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак День 10	ЯГДА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №72	2011		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72			
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394			
	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 СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	ТТК №88	2011		
	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			
	ХЛЕБ ПШЕНЧАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6				
	ХЛЕБ ПШЕНЧАНЫЙ	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		395	2011
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,0	103,1		395	
		Итого за Полдник	250	6,9	7,3	54,2	311,6			
Ужин	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИДЕЛИ РУБЛЕНЫЕ ТТК №61	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	2011		
	КАША РАСОСЫПАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166			
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392			
	ХЛЕБ ПШЕНЧАНЫЙ	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
 Исполнительный директор
 Д.А. Ковалева

РЕЖИМ ПИТАНИЯ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Весна-Лето
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



Утверждаю: ООО Алегро
 Д.А. Ковалева А.В.

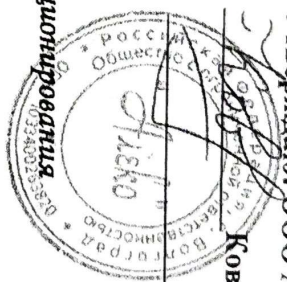
Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецен-туры	Сборник рецентур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3	Завтрак	КАША ЖИРНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
		КОФЕЛИНЬИ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДОМ №2	300/120	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 №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		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАННОЙ 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	
		РОЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	2011
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		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		ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		КОЛЕТЫ ИЛИ ВИТ ОУЖИ 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	18,4	69,5	508,6			
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	76,0	323,1	2 340,0			



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

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

Утверждено: ООО Алесо
Ковалева А.В.



Применение пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак Неделя 3	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №34 БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011		
		180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011		
		305/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011		
		415	13,3	10,2	77,1	457,7				
		Итого за завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Итого за 2 завтрака	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4				
Обед	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88 ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №85 КАЛУСТА ТУШЕНАЯ №336 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5				
		180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88			
		70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №85	2011		
		130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	2011		
		180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011		
		50	3,3	0,4	21,2	102,0				
		30	2,3	0,2	15,1	71,0				
		720	21,9	20,1	89,2	636,7				
		Полдник	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	50	4,0	3,0	29,6	180,9	473	2011
				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 КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (рисовая) ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	2011		
		150	3,9	3,9	39,7	214,1	166	2011		
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011		
		30	2,3	0,2	15,1	71,0				
		450	18,1	10,7	67,7	447,1				
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				
Всего за день:		180	64,1	48,9	310,3	1 976,4				

Повар

СОГЛАСОВАНО

Ирина Александровна Шуралева
Ведущий диетолог
 09.2025 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Утверждает: ООО Алеко

Ковалева А.В.
 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 3 Вариант 15	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
	СЫР (ТОРЦИСМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	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	369,6		
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	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	СУП С КРУПНОЙ 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	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
	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	37,0	38,1	98,2	887,2		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	РАУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	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		

Повар _____

Согласовано

Александрович И.И.

09.01.2025 г.



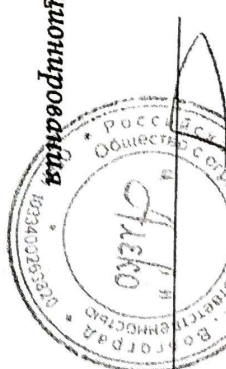
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Утверждаю: ДОО Алеко

А.В. Ковалева



Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак День 16	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	КОСЯЧЬИХ 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
	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	0,6	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,6	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	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		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		600	19,4	17,7	53,8	455,6		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	26,9	167,3	467	2011
	КАСЕЛЬ 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	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №221	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, 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		
Итого за Ужин		460	18,1	11,4	54,4	400,6		
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:		180	62,8	49,1	282,0	1646,8		

Повар



Сотласовано
 И. В. Ковалева
 09.01.2025 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Весна-Лето
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

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

Применение пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белок, г	Жир, г	Углеводч., г				
Завтрак День 17	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102	2011	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	305/110	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011	
Итого за завтрак		405	9,8	16,2	57,0	425,4			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-БЕРИКОСОВЫЙ №399	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 БЕЛОКОУЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011	
	БОРЩ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	180/5	1,3	4,3	7,1	76,6	ТТК №200	2011	
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (овощная) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011	
	КАСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
Итого за обед		685	21,2	24,6	93,7	696,6			
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	
Итого за полдник		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	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			
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	
Итого за 2 ужина		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Всего за день:			72,7	72,9	287,5	2 145,1			

Повар

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МОУ ДЦМС
И.А. Ковалева

09.01.2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Утверждаю: ООО Алеко

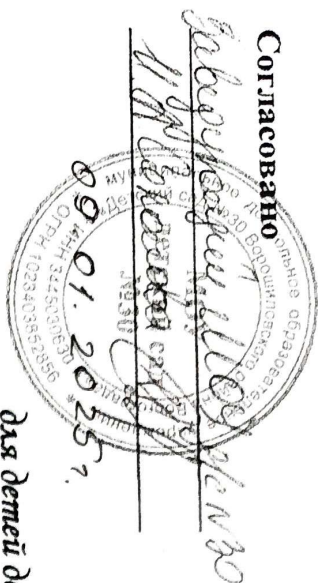
Ковалева А.В.



Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	СЫР (ТОРЦИАНКА) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
Итого за завтрак	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
Итого за 2 завтрак		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	
	ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	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		620	38,0	39,1	86,6	857,2		
Полдник	БУЛОЧКА ВЕЧУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	180,9	473	2011
	КУСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №393	200	0,1	0,0	28,4	114,0	393	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 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	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за ужин		467	14,8	18,4	45,6	427,6		
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:		180	75,9	75,1	287,0	2183,8		

Повар

СОГЛАСОВАНО



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

Всего за день:	80,6	76,1	279,8	2151,5	
----------------	------	------	-------	--------	--

Повар _____

Применение пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Неделя 4 День 20	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105 КОФЕИННАЯ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 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		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2				
Обед	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №28 КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕНЫЕ ТТК №61 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №28	2011		
		180	2,0	3,7	8,8	78,5				
		70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61			
		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				
		680	24,5	28,4	112,6	816,1				
		Итого за обед		50	3,8	4,9	37,2		208,5	
		Полдник	ПЕЧЕНЬЕ 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				
Итого за полдник		50	0,6	0,0	1,2	6,8				
Ужин	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	140/50	12,2	13,8	23,5	290,3	ТТК №32, 365	2011		
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392			
		30	2,3	0,2	15,1	71,0				
		470	15,2	14,0	49,6	407,5				
Итого за ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011		
2 Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5				
Всего за день:		180	67,6	63,1	319,5	2160,6				

Повар _____