



Согласовано  
 09.01.2015  
 Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждено: ООО Алеко  
 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 Вариант 1	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	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	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	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	ТТК №88	
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №675	
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	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		ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
		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	392	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		530	21,0	20,5	93,3	654,8			
Всего за день:			59,4	56,9	288,8	1 802,4			

Повар



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



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 1 Вариант 2	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ СЫР (ГОРЦИЯМИ) БАТОН	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	2011	
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011	
		25	1,9	0,7	12,9	65,5			
		420	12,1	9,2	51,2	337,0			
Итого за завтрак									
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200 400	0,8 1,8	0,8 1,0	19,0 38,6	91,2 174,6	368 399	2011	
Итого за 2 завтрак									
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011	
		180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43		
		150	26,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	2011	
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372		
		30	2,0	0,3	12,7	61,2			
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
Итого за обед		610	37,9	38,5	85,8				
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ ЧАЙ С ЛИМОНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	2011	
		150	2,9	4,1	23,8	146,3	125	2011	
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393		
		50	3,8	0,3	25,1	118,4			
		20	1,5	2,0	14,9	83,4			
Итого за Уплотненный полдник		487	20,2	13,0	76,9	514,4			
Всего за день:			72,0	61,7	252,5	1 874,2			

Повар \_\_\_\_\_



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-МИНУТНОЕ ДНЕВНОЕ ЗАПЕВНО**  
Зима-Осень

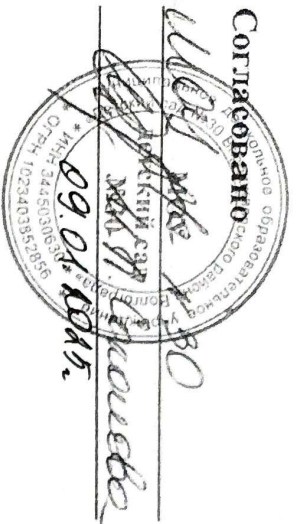
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Утверждено: 000 Алгоко  
Ковалева А.В.

Пример гимназии	Пример гимназии, наименование гимназии	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Оборудование
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Вариант 1 Вариант 3	Каша овсяная вареная с маслом сливочным и сахаром сладким	180	1.3	4.2	31.4	151.3	ТТК №23	2011
		180/10	0.5	0.0	9.8	39.4	392	
		20	1.3	0.8	10.3	52.4		
		84	3.5	5.0	0.3	68.5	213	
		200	14.4	9.8	51.8	381.7		
200	1.0	0.2	18.5	83.4	399	2011		
200	1.0	0.2	18.5	83.4				
Вариант 2	Пюре картофельное с маслом сливочным и сахаром сладким	50	1.4	0.1	0.9	5.5		2011
		180/10	1.7	5.1	9.2	55.5	ТТК №28	
		150	10.0	8.8	25.3	215.8	ТТК № 79	
		180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	383	
		20	1.5	0.5	9.7	46.0		
		40	2.8	0.4	17.0	81.8		
		100	18.4	12.5	72.1	487.1		
		50	1.0	1.9	8.2	47.8	324	
		70/50	12.0	18.4	12.7	257.0	ТТК №1, 354	
		150	7.0	4.8	32.0	208.5	166	
180	5.1	5.1	20.9	85.0	372			
50	0.4	0.4	29.2	137.8				
50	4.0	3.0	29.5	150.9	473			
50	28.5	26.8	130.8	688.0				
50	60.3	49.1	274.1	1820.2				

Итого:



ЕЖЕДУВЕННОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

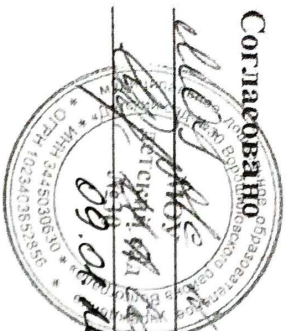


Утверждено ООО Алеко  
Ковалева А.В.

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

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Неделя 1 Вариант 4	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ЧАЙ С ЛИМОНОМ БУТЕРБРОД С СЫРОМ ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	2011		
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393		2011	
		40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3		2011	
		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	399	2011		
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4				
Обед	ТОМАТОРЫ СОЛЕННЫЕ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ГЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина) МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ ПШЕНЧАНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНЧАНЫЙ	60	0,7	0,0	1,4	8,1				
		180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43			
		70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65			
		130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011		
		200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011		
		40	2,6	0,4	17,0	81,6				
		20	1,5	0,1	9,7	46,0				
		730	24,7	21,2	99,3	701,6				
		Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62	
				130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
180/10	0,1			0,0	9,8	39,4	392	2011		
50	3,8			0,3	25,1	118,4				
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	53,9	277,0	1 866,5				

Повар



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Зима-Осень**



Утверждено: 09.08.2011  
Ковалева А.В.

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 5	КАША ЖИДКАЯ (ТЕРГУЛЕСОВАЯ) КОФЕИНЫ НАПИТОК С МОЛОКОМ БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	
		30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	
		435	13,2	11,6	73,5	457,4		
		Итого за завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4		2011	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
		180	2,3	2,1	13,9	35,2	ТТК №87	
		150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед	610	35,4	36,1	90,1	833,0			
Уплотненный полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ КОТЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		2011
		70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77	
		130	2,5	3,5	20,6	128,3	125	
		180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	
		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	1 880,4			

Повар \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

14.30


О.А.ИХОНА



ЕЖЕДУНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Зима-Осень

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.



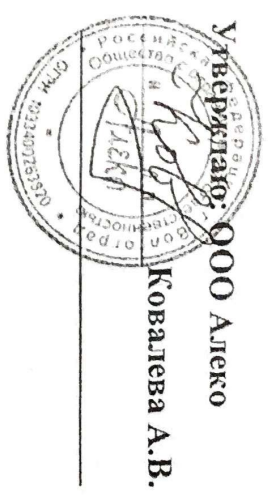
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прим пищи	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 Вариант 6	Завтрак	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83		
		КАША ЖИДКАЯ (МАННА)							
		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		
	Итого за завтрак	417	12,1	8,1	56,8	348,0	7	2011	
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		50	0,4	0,1	0,9	6,5			
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСОКОСТНОМ 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	2011
		КОМПЛОТ 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		
		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	ТТК №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	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		467	24,9	22,1	88,3	639,3			
Всего за день:			61,2	47,0	254,7	1 810,9			

Повар



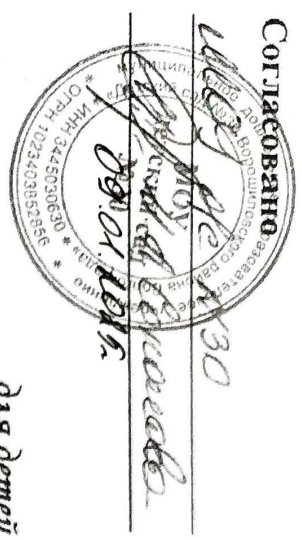
**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Зима-Осень**



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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 Вариант 7	ИГРА 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 САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
	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-АВРИКОСОВЫЙ	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	50	0,6	0,0	1,2	6,8			
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	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, 348	2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
	Итого за обед		555	25,1	15,8	85,4	606,2		
Уплотненный ПОЛДНИК	ТЕФЕЛИ 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	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71			
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011	
Итого за Уплотненный ПОЛДНИК		530	22,7	22,7	92,5	677,9			
Всего за День:			67,5	63,0	229,5	1794,4			

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано

2010.10.30

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 8	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ЧАЙ С ЛИМОНОМ БАТОН СЫР (ТОРЦИЯМИ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
		180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
		30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
		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 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 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		
		180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
		140/60	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	2011
		200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		50	3,8	0,3	25,1	118,4		
		720	23,4	16,0	90,6	612,4		
Уплотненный подник	ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ И КОРВОМ С СОУСЫМИ И ОВОЩАМИ ЧАЙ С ЛИМОНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 477	
		180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный подник		467	24,9	22,1	88,3	659,3		
Всего за день:			61,2	47,0	254,7	1 810,9		

Повар



Согласовано

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень



Утверждаю: ООО Алго

Ковалева А.В.

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

Премь пищи	Премь пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 9	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ПОРЦИЙНЫМ)	10	2,3	3,0	0,0	35,4	7	
	Итого за завтрак	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	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	19,6	11,4	16,9	243,0	ТТК №68	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ ПЕХЛЕВАНСКИЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед	УХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		640	26,9	19,9	86,8	534,7		
Уплотненный поддник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	ТТК №151, 477	
	КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
Итого за Уплотненный поддник		450	37,1	26,3	64,9	663,5		
Всего за день:			82,9	58,9	230,7	1 804,3		

Повар



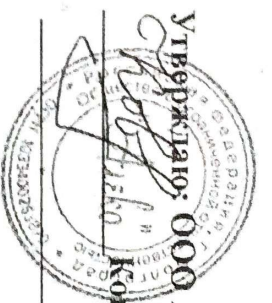
СОГЛАСОВАНО

1130

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждаю: ООФ 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			
<b>Неделя 2</b>								
<b>Вариант 10</b>								
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	Омлет натуральныи	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-апельсиновый	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	Огурци соленыи	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	Суп с макаронныими изделиями на курином бульоне	180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №88	
	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	2011
	Компот из сухеных фруктов	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	
	Хлеб пшеничныи	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	Хлеб пшеничныи	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	Итого за обед		670	23,9	16,4	88,4	599,9	
<b>Уплотненныи полдник</b>								
Уплотненныи полдник	Котлеты, биточки, шницели рубленные	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	180	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за Уплотненныи полдник	Хлеб пшеничныи	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		450	22,1	21,0	72,8	579,3		
Всего за день:			68,6	64,4	218,6	1 807,4		

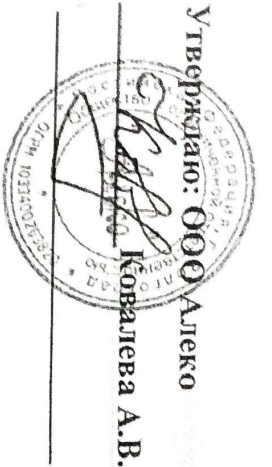
Повар



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

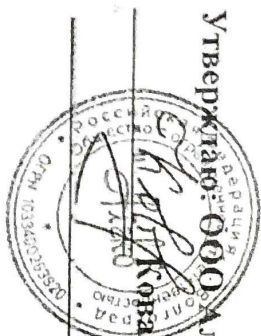
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 3 Вариант 11	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРЕПКОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1	2011
Итого за завтрак		405	9,9	14,1	48,1	382,2		
2 Завтрак	НЕЛОЖИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ЛЕГКОМ	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
Итого за 2 завтрака		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	180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТК №87	
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		670	23,9	11,8	105,8	648,7		
Уплотненный полдник	ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
	КОЛЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 355	2011
	ПУРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,8	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		
	БУЛЮЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		602	23,6	24,6	96,6	724,1		
Всего за день:			58,1	51,0	284,4	1 892,0		

Повар \_\_\_\_\_



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**

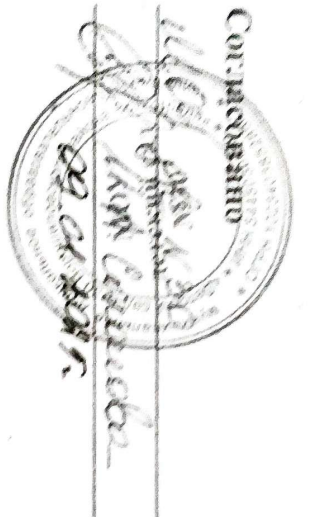
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**



Утверждает: **ООО А.Леко**  
**Корсаева 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 12	ЗАВТРАК								
		КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
		КОФЕИНЫИ 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 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 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	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		
		КОМЛЕТЫ 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	126,3	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	1 880,4			

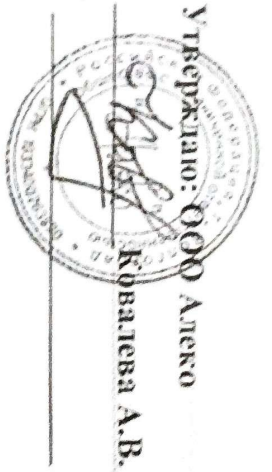
Повар \_\_\_\_\_



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

Прожив. пункт	Прожив. пункт, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Надлежа 3 Бармант 13	КАША ЯЧМЕННАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ СЫРЕНКОМ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОШИЛЛОМ	180	8,3	4,2	36,7	213,4	ТРК №105	2011		
		180	2,7	2,3	14,0	87,6	384		2011	
		300/200	2,3	3,7	27,4	186,7	2		2011	
		415	13,3	10,2	77,1	487,7				
		Итого за завтрак								
		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399		2011	
		200	1,0	0,2	19,6	83,4				
		Итого за 2 завтрака								
		Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ СУП С МАКАРОНИКАМИ ИСКЛЕПКАМИ НА МЯСНО-КОСТОМ БУЛЧОНЕ ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (посиделки) КАПУСТА ТУШЕНАЯ КОМПЛОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
				180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТРК №88	
70/90	10,3			12,4	11,0	205,3	ТРК №85	2011		
130	2,9			4,9	12,5	106,9	306			
180	0,0			0,0	14,0	55,8	376	2011		
50	3,3			0,4	21,2	102,0				
30	2,8			0,2	15,1	71,0				
720	21,9			20,1	89,2	626,7				
Итого за обед										
Уплотненный подзник	СУП/ТЕ ИЗ РЫБЫ КАША РАССОЛПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (рисовая) ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОШИЛЛОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВЕЧНИЦА			70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТРК №74	
		180	3,9	3,9	39,7	214,1	886	2011		
		180/10	0,1	0,0	9,8	88,4	382	2011		
		30	2,3	0,2	15,1	71,0				
		50	4,0	3,0	29,5	182,9	473	2011		
		500	22,1	13,7	97,3	628,0				
Итого за Уплотненный подзник										
Итого за день:		58,3	44,2	283,2	1785,8					

Посад



РЕЖИМ ДНЕВНОГО ПИТАНИЯ

Зима-Осень

Утверждает: ДОО Алёко  
Ковалева А.В.

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 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 Вариант 14	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №72	2011	
		150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72		
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392		
		20	1,5	0,6	10,3	52,4			
		420	17,9	24,0	26,9	400,7			
Итого за завтрак									
2 Завтрак	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			
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8	ТТК №28	2011	
		180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28		
		140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75		
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372		
		40	2,6	0,4	17,0	81,6			
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
Итого за обед		640	19,6	16,6	69,6	516,3			
Уплотненный полдник	ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	2011	
		130	4,9	4,4	31,1	188,4	205		
		180	0,6	0,3	18,1	88,3	398		
		30	2,3	0,2	15,1	71,0			
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467		
Итого за Уплотненный полдник		480	23,4	21,9	101,5	718,3	2011		
Всего за день:			61,9	62,7	217,6	1 818,7			

Повар



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

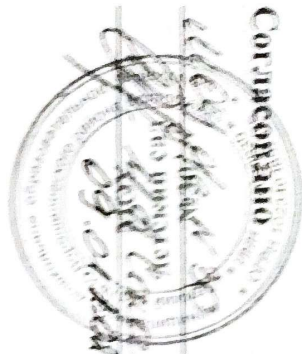


Утверждает: ООО Алко

Ковалева А.В.

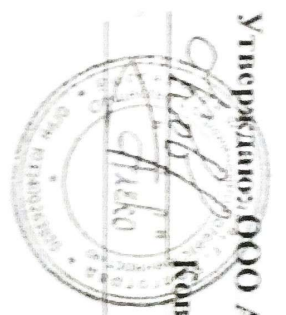
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 Вариант 15	Завтрак								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	2011
		СЫР (ПОРЦИЙНЫЙ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
		КОФЕИНЫ 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	369	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 №57	2011
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	393	2011
		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	37,0	38,1	98,2	887,2		
Уплотненный полдник		КОТЛЕТЫ, БИГОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЦЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	2011
		РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
Итого за Уплотненный полдник		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	1829,8			

Посвар



РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3-7 ЛЕТ

Ульяна Осень



Утирежкано: ООО Алэгро

Коллежні А.В.

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

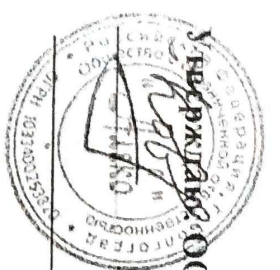
Имя ребенка Возраст	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Изучаемые продукты				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белок, г	Жир, г	Углеводы, г	Витамин			
Завтрак Возраст 16	Каши овсяная (густотертая) Кисель овсяный (густотертый с яблоком) Булочки сгущенные с джемом малиновым (печенье) Каша	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТК №105	2011	
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	№5		
		300/200	2,3	3,7	27,4	156,7	2		
		20	1,0	0,6	10,3	52,4			
		456	16,2	10,9	90,2	525,6			
2 Завтрак Возраст 2-3 года	каши гречневые (густотертые)	200	0,6	0,9	19,0	91,2	№8	2011	
800	0,6	0,9	19,0	91,2					
Обед	Суп куриный с картофелем Пюре картофельное с капустой Пюре картофельное с кабачком Пюре картофельное с морковью Пюре картофельное с тыквой Пюре картофельное с кабачком Пюре картофельное с морковью Пюре картофельное с тыквой Пюре картофельное с кабачком Пюре картофельное с морковью	80	0,4	0,1	0,9	6,9	ТК №47	2011	
		180	2,0	3,0	7,3	70,2			
		150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТК №88		
		180	0,0	0,0	14,0	53,9	3,0		
		40	2,0	0,4	17,0	81,6			
		30	2,3	2,9	22,3	129,1			
		30	2,3	2,9	22,3	129,1			
		630	21,7	20,9	76,1	584,7			
		70	11,6	6,6	3,1	122,6	ТК №74		
		130	2,7	2,9	18,5	124,4	№1		
180/16	0,1	0,0	9,0	38,4	№2				
40	3,1	0,2	20,1	94,7					
50	4,1	3,9	28,9	167,3	№7				
480	41,6	14,9	94,4	648,4					
		98,9	98,9	289,9	1743,9				

Итого:



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

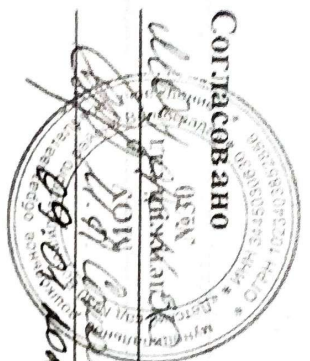


Ковалева А.В.

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

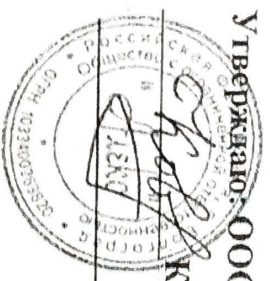
Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	305/10	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-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			
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ 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		
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60		
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	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 ПЕКЛЕВАЧНЫЙ	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	439,7	ТТК №151, 477		
	БАТОН	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011	
Итого за Уплотненный полдник		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	68,4	228,8	1 852,7			

Повар \_\_\_\_\_



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень



Утверждаю: 000 Алеко

Ковалева А.В.

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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4 Вариант 18	Каша жидкая (геркулесовая) чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом сыр (порционный) батон	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	2011	
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011	
		25	1,9	0,7	12,9	65,5			
		420	12,1	9,2	51,2	337,0			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	366	2011	
Итого за 2 завтрак	СОК БЕЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Обед		400	1,8	1,0	38,6	174,6			
	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	499,1	ТТК №67	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	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (посредин)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65		
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,8	5,9	14,9	134,5	344	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ	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 Уплотненный полдник		467	14,8	18,4	45,6	427,6			
Всего за день:			66,6	67,1	221,2	1787,4			

Посар

Согласовано

*[Handwritten signature]*  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Утверждаю: ООО Алеко

*[Handwritten signature]*  
 \_\_\_\_\_  
 Ковалева 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 4</b>								
<b>Вариант 19</b>								
Завтрак	МУКА КАБАКУШАН КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,0	59,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	11X №2	
	ЧАЙ С МАСЛОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,0	2,5	15,6	97,3	304	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак		430	21,6	26,8	37,9	484,8		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	33,4	302	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	33,4		
Обед	СУПЦ СУПЕЛЬНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	8,5		
	СУП С КАКАРОНЫМИ И ДРЕВЯНКА НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	2,7	2,0	15,5	90,0	11X №66	
	ПИЦЦА С ШВЕДСКИМ СУСЕС С ОВОЩАМИ	150	14,4	13,6	14,7	241,5	11X №66	
	КОМБОТ ИЗ УШЕЛЫХ ФРУКТОВ	50	0,0	0,0	15,5	61,8	378	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,0	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Итого за обед		470	23,9	16,4	68,4	599,8		
Уплетенный полдник	КОФЕ ТЫ, БАТОНКИ ПИЦЦЕ ПИРУЛИ ПОЛЕ	70	11,6	15,5	11,0	234,5	11X №67	
	КАША ПАСЫРЖАЯ С ОВОЩАМИ И ГРЯЩИМ МАСЛОМ	150	8,1	7,6	51,5	244,4	100	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	100/10	0,1	0,0	9,0	39,4	302	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,1	71,0		
Итого за уплетенный полдник		450	22,1	24,0	75,6	589,3		
Итого за день		1070	68,6	64,4	218,5	1807,4		

Повар

Согласовано  
 [Подпись]  
 [Подпись]

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 Зима-Осень

Утверждено: 000 Алго  
 [Подпись]  
 Ковалева А.В.

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

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)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011		
	КОФЕЛИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395			
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0				
	Итого за завтрак	430	15,2	8,1	78,5	447,5				
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	ИМДА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №28	2011		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №61			
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	205			
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	383			
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6				
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0				
	Итого за обед		690	24,5	28,4	112,6	816,1			
	Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		ТТК №32, 355	2011
		ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУШАЙШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	140/60	12,2	13,8	23,5	290,3		392	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		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				

Посар