

Согласовано
 МОУ
 Д.А.Степановича
 15.04.2005

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждено
 Ковалева А.В.

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 1								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107	2011
	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 БЕЛОКОЧУАННОЙ 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	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №675	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	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	2011
	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
Итого за Уплотненный полдник								
		50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Всего за день:								
		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

Сотласовано
 № 24. Сурьянское
 газетное изд-во
 45.04.1025

Зима-Осень

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

Удостоверение 000 Алтеко
Ковалева А.В.

Прим. пищи	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
Вариант 2								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	СЫР (ТОРЦИНИИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
Итого за завтрак	БАТОН	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	368	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	499,1	ТТК №67	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
	ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	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		
Употребленный подзаказ								
	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 ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,3	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 Употребленный подзаказ		487	20,2	13,0	76,9	514,4		
Всего за день:			72,0	61,7	252,5	1 874,2		

После

Согласовано

З. К. Булатов

Заведующий

И. В. Сидоров

Зима-Осень

Удостоверение
г. Москва

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	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 3								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННА)	180	7,3	4,2	31,4	181,3	ТТК №83	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, 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
	РЫБА ВАРЕНЫЕ	64	5,5	5,0	0,3	68,6		
Итого за завтрак		445	14,4	9,8	51,8	351,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОВОСЫЙ	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		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК №79	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		647	16,4	12,5	72,1	487,1		
Уплотненный полдник								
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
	КОТЛЕТЫ, БУТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ТРЕХНЕВАЯ)	130	7,0	4,8	32,0	208,5	166	2011
	КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8		
	БУЛОЧКА ВЕСЛУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
Итого за Уплотненный полдник		580	28,5	26,6	130,6	888,0		
Итого за день:			60,3	49,1	274,1	1 820,2		

Согласовано
 15.01.2015

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждено
 Ковалева А.В.

Прием пищи	Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 4	Завтрак							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ПРЕНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	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	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
Итого за обед								
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		730	24,7	21,2	99,3	701,6		
Уплотненный полдник								
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62	
	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		
Итого за Уплотненный полдник								
	БУЛОЧКА ВЕСОМ 50Г	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
		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

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



Утверждено: 000 Алеко

Ковалева А.В.

Приним пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 5	Завтрак	КАША ЖИРНАЯ (СТЕРИЛИЗОВАННАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	ТТК №104	
		КОФЕИНЫ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	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	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399
	Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАНОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87
		ПЛОДОВЫЕ ПИЦЦЫ	150	28,9	3,12	24,8	499,1	ТТК №67
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
	Итого за обед		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
			610	35,4	36,1	90,1	833,0	
Углотенный полдник		ИЖРА КЕФИРОВАЯ 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
		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 Углотенный полдник		470	16,7	15,4	69,5	506,6	
	Всего за день:			66,3	63,3	252,7	1 880,4	

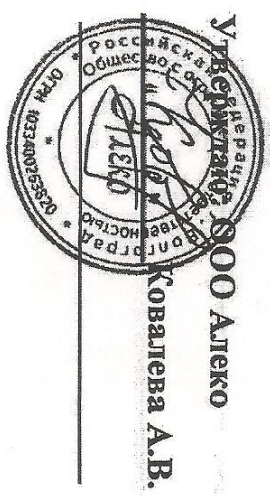
Пловар



Согласовано
М.В. А. Смирнова
Заведующий кафедрой
15.04.2015

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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



Прийем пищи	Прийем 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	КАША ЖИДКАЯ (МАННА)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
		ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		СЫР (ТОРЦИЯМИ)	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	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	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
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	
		ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	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 ЛИМОННОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
	БЛЮЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467		2011
Итого за Уплотненный полдник		467	24,9	22,1	88,3	659,3			
Всего за день:			61,2	47,0	254,7	1810,9			

Повар _____

СОГЛАСОВАНО



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждено: 000 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	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 7	Завтрак							
	ИРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	56,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, 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-АБРИКОВЫЙ	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 СОПЕНЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФИКАДЕЛЬКАМИ	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №202	
	МАКРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30	15,2	8,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348	2011
	КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		655	25,1	15,8	85,4	606,2		
Уплотненный полдник	ГРУДИН 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		
	БЛЮДА 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

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

Пример пищи	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	Нереза 2 Вариант 8 КАША ЖИДКАЯ (МАЛЫНА)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83		
		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 (ПОРЦИОННЫЙ)	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	91,2	368	2011	
		Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
		180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88		
		ГОЛОВЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	2011
		КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	
		ХЛЕБ ПЕЧЕНАЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4			
	Итого за обед	720	23,4	16,0	90,6	612,4			
УПОТРЕБЛЕННЫЙ ПОЛДНИК	САЛАТ С ОВОЩАМИ И ТВОРОГОМ С СОУСНЫМИ ТВОРОЖНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	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 Употребленный полдник	467	24,9	22,1	88,3	659,3		
Всего за день			61,2	47,0	254,7	1 810,9			

Повар

Согласовано

И.И. Бурмистова

Заведующий ДОО
13.04.2025



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждено: **ОЮО Алеко**

С.В. Савалова А.В.

Прим пищи	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Вариант 9	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
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	
	КУСЕЛЬ ИЗ ПОВИИДА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	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		640	26,9	19,9	86,8	634,7		
Уплотненный полдник	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 полдник		450	37,1	26,3	64,9	663,5		
Всего за день:			82,9	58,9	230,7	1 804,3		

Листар

Согласовано
Заведующий
15.04.2015

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Утверждено: 000 Алеко
Козаева А.В.

Применяемые	Применение блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 10								
	Завтрак	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
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
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2		19,6	83,4	2011
Обед								
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	
		СУП С МАКАРОННЫМИ 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
		КОМОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376
		ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	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	
Успокоительный ПОЛДНИК								
		КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	224,5	ТТК №61
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
Итого за Успокоительный ПОЛДНИК			450	22,1	21,0	72,8	579,3	
Всего за день:				68,6	64,4	218,6	1 807,4	

Полар

Согласовано



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждаю: Ибрагимова А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 11	Завтрак	СЫР МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107
		КОШЕНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1
	Итого за завтрак		405	9,9	14,1	48,1	382,2	
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5		31,9	137,0	388
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5		31,9	137,0	
Обед	ТОМАТОРЫ СОПЕНЫЕ	50	0,6	0,0		1,2	6,8	ТТК №87
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,4	2,1		13,9	85,7	
	МАРОНИНКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30	15,2	9,0		33,5	297,2	ТТК №64, 348
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1		20,9	86,0	372
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯНЫ	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	648,7	
УПОТРЕБЛЯЕМЫЙ ГОЛОДНИК	КАША СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50	1,1	2,4		5,6	49,9	54
	КОШЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	70/50	12,4	13,5		15,1	238,4	ТТК №62, 365
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,6		21,4	143,9	321
	ЧУП С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0		10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2		17,6	82,9	
	БЛЮЖКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9		28,9	167,3	467
Итого за Употребляемый голодник		602	23,6	24,6		98,6	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



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	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
		305/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	Итого за завтрак	435	13,2	11,6	73,5	457,4		
	2 Завтрак	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		50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
		180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87	
		150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		610	35,4	36,1	90,1	833,0		
Уплотненный полдник		50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77	
		130	2,5	3,5	20,6	128,3	125	2011
		180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
		40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за полдник		470	16,7	15,4	69,5	505,6		
Всего за день:			66,3	63,3	252,7	1 880,4		

Повар

Сотасов АНО

И. И. Брыжнев

губернатор МО

10.07.2008

Утверждено: 09.00 Алеко
Валеева А.В.

Зима-Осень

Пример меню	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов									
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г												
Неделя 3 Вариант 13																	
									Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
										ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛАДКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	39,4	
										БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	
										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	39,9	2011									
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4											
Обед																	
									ОПРЕД СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	ТТК №88	2011	
									СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2			
									ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65		
									КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,9	4,9	12,5	106,9	33,6		
									КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	37,6		
									ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	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			
									Употребляемый продукт	Сытые из рыбы							
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (рисовая)	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74											
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150	3,9	3,9	39,7	214,1	16,6											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	39,2											
БУЛОЧКА ВЕСЛУШКА	30	2,3	0,2	15,1	71,0												
Итого за употреблен-ный продукт	500	22,1	13,7	97,3	608,0	47,3											
Всего за день:		58,3	44,2	283,2	1785,8												

Согласовано
 13.04.2025
 [Подпись]

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

Утверждено ООО Алёко
 [Подпись]
 [Подпись]
 [Подпись]

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 14	Завтрак							
	ИГРА КАБАЧКОВА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	56,5		
	ОМЛЕТ НАТРАВАНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	248,4	ТТК №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ЗАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		420	17,9	24,0	26,9	400,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-КРИКОВОСОВЫЙ	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 СОБЕНЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕВЫЕ	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
	ХЛЕБ ПЕКОТОВЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
УПОТРЕБЛЕННЫЙ ПОЛДНИК	ФРИКАДЕЛЬИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	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
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Употребленный полдник		490	23,4	21,9	101,5	718,3		
Всего за день:			61,9	62,7	217,6	1 818,7		

Повар _____

Согласовано
В.А. Давыдова
 заместитель
 13.09.2025

Утверждено
 0000 Алеко
Ковалева А.В.
 02.09.2025

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

Прием пищи	Примем 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 крутой (гречневой)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106
		Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
		Хлебный напиток с молоком	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	
2 Завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	0,8	19,0	91,2	368
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	0,8	19,0	91,2	2011
Обед	Мясо куриная консервированная	50	1,0	4,5	3,9	58,5		
	Суп с крутой на курином бульоне	180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44	
	Плов из птицы	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	Кисель из топиала, джема, варенья	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		630	37,0	38,1	98,2	887,2		
Успокоительный стол	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	11,6	15,2	11,0	224,5	ТТК №61	
	Пудинг шоколадный (3 варианта)	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
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	Итого за Успокоительный стол	447	16,9	21,3	51,0	481,8		
Всего за день:			68,4	71,6	221,0	1829,8		

Повар _____



Согласовано

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждено: 0000 Алеко

Равалова 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 4 Вариант 16	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	305/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2
		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)	200	0,8	0,8		19,0	91,2	368
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8		19,0	91,2	
Обед	ОУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	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	ТТК №47	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1		
		630	21,7	20,6	76,1	580,7		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	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	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	БЛЮЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		490	21,8	14,6	80,4	548,4		
Всего за день:			59,5	46,9	266,0	1745,9		

Повар

Согласовано
 15.01.2015
 15.01.2015

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ УМЕННОЕ
 Зима-Осень

ООО Алеко
 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 рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 17								
	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
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	305/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3
	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
		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
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
		ХЛЕБ ПЕКИЕВАННЫЙ	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
		КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
		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	68,4	228,8	1892,7	

Полар

Согласовано
 Заведующий ИОУ
 18.09.2015

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

Утверждено: 0000 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	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 18	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
		СЫР (ТОРЦИНИИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
		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 СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399
	Итого за 2 завтрак		400	1,8	1,0	38,6	174,6	
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33
		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 №67
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
		ХЛЕБ ПЕЧЕННЫЙ	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		ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65
		РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТА)	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
Итого за Уплотненный полдник			467	14,8	18,4	45,6	427,6	
	Всего за день:			66,6	67,1	221,2	1787,4	

Повар

Согласовано
 Д.П. Кобяковская
 Заведующий МРЧ
 15.04.2025

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

Утверждено: 000 Алеко
 Д.П. Кобякова А.В.
 15.04.2025

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 19	Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	58,5	
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	248,4	ТТК №72
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	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
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2		19,6	83,4	2011
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП С МАКАРОННЫМИ 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	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
		670	23,9	16,4	88,4	599,9		
Успокоительный ГОЛОДНИК	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	8,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	Итого за 20-ти дневное меню	450	22,1	21,0	72,8	579,3		
Всего за день:			68,6	64,4	218,6	1 807,4		

Повар

Согласовано

В.А.Александров

В.А.Александров

18.11.2015

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждено 000 Алеко

А.В.Ковалева

А.В.Ковалева А.В.

Прим пищи	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	Неделя 4 Вариант 20	КАША ЖИДКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
		КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
		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		ИКРА КАБАЧОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
		КОТЛЕТЫ, ВЫПОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	224,5	ТТК №61	
		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	26,7	102,6	383	2011
		ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		Итого за обед	680	24,5	28,4	112,6	816,1		
Уплотненный ПОЛДНИК		ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
		ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	140/50	12,2	13,8	23,5	220,3	ТТК №32, 355	2011
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	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 Уплотненный ПОЛДНИК			470	15,2	14,0	49,6	407,5		
		Всего за день:		55,7	51,3	259,7	1762,3		

Повар