



Согласовано  
12.01.2012  
А.В. Ковалева

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Зима-Осень  
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.

Приним пищи	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 1	Завтрак	Суп молочный с крутой грисовой ТТК №107	160	3,8	4,2	13,6	118	ТТК №107/1
		Чай с молоком или сливками №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394
	Итого за завтрак	ВУТЕРБРОД с маслом	40	3	1,2	20,6	104,8	1
2. Завтрак		Сок яблочный №399	350	9,4	7,7	45,4	299	
	Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
	Обед	Икра кабачковая консервированная №88	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
		Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне ТТК №69	30	0,6	2,7	2,3	35,7	
		Жаркое по-домашнему ТТК №675	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88
		Компот из сушеных фруктов №376	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №675
Итого за обед		Хлеб пшеничный	20	0	0,2	11,6	46,5	376
		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
		Итого за обед	520	1,5	0,1	9,7	46	
Уплотненный полдник		Творог с соусом (овощами) ТТК №65	5000	6,6	7,8	15,2	143,5	ТТК №65
		Чай с сахаром, варенье, джемом, медом, повидлом №392	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321
		Хлеб пшеничный	18010	0,1	0	9,8	39,4	392
Итого за Уплотненный полдник		Булочка ванильная №467	15	1,1	0,1	7,5	35,5	
			50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
		Итого за Уплотненный полдник	445	14,2	15,1	77,0	491,0	
Всего за день:			48,0	44,6	139,9	1 395,6		
Повар			Евгений Ковалев					

Согласовано

*Заведующий*  
*Медсестра*  
*Врач*  
*Психолог*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Зима-Осень

Утверждено: ООО Алеско  
*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 1									
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫ (РИСОВЫЙ)	180	4,3	4,4	15,0		131,6	ТТК №107	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИЗКАМИ	200	3,0	2,5	15,6		97,3	394	2011
Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2		145,8	1	2011
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	420	9,7	14,4	45,8		374,7		
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6		63,4	399	2011
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	200	1,0	0,2	19,6		83,4		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	50	0,8	2,4	4,5		44,1	20	2011
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	180	2,7	2,1	14,5		89,2	ТТК №88	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	17,8	16,7	15,6		287,3	ТТК №675	
	ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	180	0,0	0,0	14,0		56,8	376	2011
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2		102,0		
		40	3,1	0,2	20,1		64,7		
		650	27,7	21,8	89,9		673,1		
Успокоительный полдник	ТЕСТИС С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0		205,3	ТТК №55	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5		124,4	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВАДЛОМ	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 Успокоительный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9		167,3	467	2011
		\$30	21,0	20,5	93,3		654,8		
Всего за день:			59,4	56,9	268,8		1 802,4		

Повар