

СОГЛАСОВАНО

17.10.25 2

С.А. Ковалева
Заведующая отделом
детского питания

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

Утверждает ООО Алеко
С.А. Ковалева
Ковалева А.В.

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	Неделя 1								
	Вариант 5								
		150	6,4	4,6	23,4		159,2	ТТК №104	
		150	2,3	1,8	11,4		71,3	305	2011
2. Завтрак		305/20	2,3	3,7	27,4		156,7	2	2011
		355	11	10,1	62,2		387,2		
	Итого за 2 завтрака	180	0,9	0,2	17,7		75,1	399	
		180	0,9	0,2	17,7		75,1		2011
Обед									
		30	0,4	1,0	2,5		29,5	33	
		150	2,1	2,3	11,7		75,8	ТТК №87	2011
		130	10,9	15,9	36,5		291,9	ТТК №67	
Итого за обед		20	0,1	0	21,1		84,8	383	2011
		40	1,3	0,2	8,5		40,8		
		40	3,1	0,2	20,1		94,7		
		520	17,9	20,5	100,4		617,5		
Уплотненный									
		30	0,6	2,7	2,3		35,7		
		50	4,9	5,7	4,8		64,1	ТТК №77	
		120	2,4	3,3	19		118,7	125	2011
Итого за уплотненный полдник		180	0,6	0,3	18,1		86,3	398	2011
		30	2,3	0,2	15,1		71		
		410	10,8	12,2	59,3		377,8		
			40,6	43	239,6		1457,8		

Повар *С.А. Ковалева* 3.3

Согласовано



М.В. Понкина

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждено: ООО Алеско

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 1 Вариант 5	Завтрак	КАША ЖАДИКА (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,6	5,5	29,0	197,6	ТТК №104
		КОФЕЛЬНЫЙ 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
Обед		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУЧНОЙ КАПУСТЫ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	0,8	2,4	4,5	44,1	20
		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	13,9	85,2	ТТК №67
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	24,8	499,1	ТТК №67
	Итого за обед		50	3,3	0,4	21,2	102,6	383
Уплотненный полдник		ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	610	35,4	38,1	90,1	833,0	
		КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	
		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	70	9,5	6,9	6,8	135,6	ТТК №77
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	130	2,5	3,5	20,6	128,3	126
	Итого за Уплотненный полдник		40	0,6	0,3	18,1	88,3	398
Всего за день:			470	16,7	15,4	69,5	506,6	
				66,3	63,3	252,7	1 880,4	

Повар *Евгений Д.З.*