

03

2025/01/25

М.П. Попков

РЕЖЕДИТЕЛЬНОЕ 20-м ДНЕВНОЕ МЕСЯЦО

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждено: 000 Алеко  
Ковалева А.В.

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
Вариант 12								
Завтрак	КАША ЖОЛТАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	139,2	ТТК №104	
	КОФЕЛИНОВЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2011
Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
		355	11	10,1	62,2	387,2		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	САЛАТ ИЗ ОВЕКИИ №33	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	ПЮДЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	2,1	1,9	11,7	75,8	ТТК №87	
	ХИБЕЛЬ ИЗ ПОВИДА ДЖЕМО, ВАРЕНЬЯ №33	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67	
	ХИБЕ ПЕКЛЕВАННЫЙ	150	0,1	0	21,1	84,8	333	2011
	ХИБЕ ПШЕНЧИННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед		40	3,1	0,2	20,1	94,7		
		620	17,9	20,5	100,4	617,6		
Уютный	КАША КАЧУКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	33,7		
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №77	50	4,9	5,7	4,8	64,1	ТТК №77	
	НАПИТОК ИЗ ПЮДЕОВ ШИЛОВИКА №398	120	2,4	3,3	19	118,7	125	2011
Итого за Уютный	ХИБЕ ПШЕНЧИННЫЙ	180	0,6	0,3	18,1	89,3	398	2011
Подлин		30	2,3	0,2	15,1	71		
		410	10,8	12,2	59,3	377,8		
Всего за день:			40,6	43	239,6	1457,6		
Повар	География 3.3							



УТВЕРЖДЕНО



*С.В. Ковалева*  
*М.В. Ковалева*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 Зима-Осень

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

Утверждено: 000 Алго  
*С.В. Ковалева*  
 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 12									
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	180 200 300/520	7,8 3,1 2,3	5,5 2,4 3,7	29,0 17,1 27,4	197,6 103,1 156,7	ТТК №104 395		2011
Итого за завтрак		435	13,2	11,6	73,5	457,4			2011
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 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200 50 180	1,0 0,8 2,3	0,2 2,4 2,1	19,6 4,5 13,9	83,4 44,1 85,2	399		2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67		2011
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383		2011
		50	3,3	0,4	21,2	102,0			
		610	35,4	36,1	90,1	833,0			
Уплотненный полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	50 70 130 180	1,0 9,5 2,5	4,5 6,9 3,5	3,9 6,8 20,6	59,5 135,8 128,3	ТТК №77 125		2011
Итого за уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,6	0,3	18,1	88,3	398		2011
		470	16,7	15,4	69,5	505,6			
Всего за день:			66,3	63,3	252,7	1 880,4			

Повар