

Согласовано

Утверждено: ООО Алёко

Заявка № 363

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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 16	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	36,7	213,4	ТТК №105
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20	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	2011
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	
		ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №47
		КОМОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376
		ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за обед			30	2,3	2,9	22,3	125,1	
			630	21,7	20,6	76,1	580,7	
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
			50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
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

Заведующий: Исидоренко Сергей Иванович

Директор: Давыдова Н.А.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



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 4 Вариант 17										
	Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	180 180 305/10	2,7 2,7 4,4	7,2 2,3 6,7	28,4 14,0 14,6	196,2 87,6 141,6	ТТК №102 394 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 БЕЛОКОУЧАННОЙ КАПУСТЫ БОРЩ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	50 180/5 70/30 130 180 40	0,8 1,3 11,5 4,9 0,1 2,6	2,4 4,3 13,1 4,4 0,0 0,4	4,5 7,1 8,3 31,1 25,7 17,0	44,1 76,6 203,3 188,4 102,6 81,6	20 ТТК №200 ТТК №60 205 383	2011 2011	
	Итого за обед		685	21,2	24,6	93,7	696,6			
	Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ КЕФИР БАТОН	150/60 200 40	28,1 5,6 3,0	21,3 4,9 1,2	30,1 7,8 20,6	439,7 102,8 104,8	ТТК №151, 477 401	2011	
		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



Согласовано
Договор № 363
Давыдова М.А.

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 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, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	СЫР (ГОРЦУЛИЯМИ)	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	
	КОМПОТ 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	845,2		
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
	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		
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								

Утверждено: 000 Алеко

КОВАЛЕВА А.В.

2. 1. 1966

РЕЖУДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕСЯЦЮ

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 рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 19								
Завтрак	ИКРА 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	39,4	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-АБРИКОСОВЫЙ	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								
	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	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	37,6	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	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		
Уплотненный полдник								
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	КАША РАСОБЫЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	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	39,2	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за уплотненный полдник		450	22,1	21,0	72,8	579,3		
Всего за день:			68,6	64,4	218,6	1 807,4		

1000

УТВЕРЖАЮ: 000 Аперо

Melchiorre Melvitium Episcopus

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Примем пищи	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4									
Вариант 20									
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		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 КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5			
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28		
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	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	25,7	102,6	383		2011
	ХЛЕБ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	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 СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8			
	ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	140/50	12,2	13,8	23,5	290,3	ТТК №32, 355		2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, 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:			56,7	51,3	259,7	1762,3			