

Согласовано

Заведующий ДК №15

Почетный работник Т. П. Бондарев

11.09.2015

д.19 детей дошкол

Утверждаю: **ООО**

*Коб*

ОГРН 1033400267820

## Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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 |                               |              |                  |
| <b>Неделя 1</b>           |                                                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>День 1</b>             |                                                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>            | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107              | 180          | 4,3              | 4,4     | 15,0        | 131,6                         | ТТК №107     |                  |
|                           | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                       | 200          | 3,0              | 2,5     | 15,6        | 97,3                          | 394          | 2011             |
|                           | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1                                 | 30/10        | 2,4              | 7,5     | 15,2        | 145,8                         | 1            | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>   |                                                       | 420          | 9,7              | 14,4    | 45,8        | 374,7                         |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>          | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                     | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399          | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b> |                                                       | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |              |                  |
| <b>Обед</b>               | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20                     | 50           | 0,8              | 2,4     | 4,5         | 44,1                          | 20           | 2011             |
|                           | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88 | 180          | 2,7              | 2,1     | 14,5        | 89,2                          | ТТК №88      |                  |
|                           | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №675                          | 150          | 17,8             | 16,7    | 15,6        | 287,3                         | ТТК №675     |                  |
|                           | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                        | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 376          | 2011             |
|                           | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                      | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |              |                  |
|                           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                        | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>      |                                                       | 630          | 26,1             | 21,7    | 79,5        | 624,4                         |              |                  |
| <b>Полдник</b>            | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                                | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467          | 2011             |
|                           | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383                | 200          | 0,1              | 0,0     | 28,4        | 114,0                         | 383          | 2011             |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                       | 250          | 4,2              | 3,9     | 57,3        | 281,3                         |              |                  |
| <b>Ужин</b>               | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65                   | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №65      |                  |
|                           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                                | 130          | 2,7              | 3,9     | 18,5        | 124,4                         | 321          | 2011             |
|                           | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                        | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |              |                  |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                       | 480          | 16,9             | 16,6    | 64,4        | 487,5                         |              |                  |
| <b>2 ужин</b>             | КЕФИР №401                                            | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          | 401          | 2011             |
| <b>Итого за 2 ужин</b>    |                                                       | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>     |                                                       |              | 63,0             | 61,2    | 273,6       | 1 943,8                       |              |                  |

Повар

Согласовано

Заведующий образовательного учреждения  
Труновский районный центр образования  
№15

Детский сад №15

Почтовый адрес: 150000, г. Троицк, ул. Мухоморова, д. 15

для детей дошкольного возраста

Утверждаю: 

## Зима-Осень

For more information on the services provided by the National Health Service, please visit our website at [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk). The NHS is a registered charity, number 263898. It is a company limited by guarantee, number 02077693. The NHS is a member of the Charity Commission for England and Wales. The NHS is a member of the Companies Act 2006. The NHS is a member of the Companies Act 2006. The NHS is a member of the Companies Act 2006.

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано

Заведующий детским садом №15  
Подпись: [подпись] И.А. Пачомарева



Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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 1<br>День 3 |                                                                          |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак            | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83                                             | 180          | 7,3              | 4,2     | 31,4        | 191,3                         | ТТК №83      |                  |
|                    | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392                    | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                    | БАТОН                                                                    | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |              |                  |
|                    | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213                                                       | 64           | 5,5              | 5,0     | 0,3         | 68,6                          | 213          | 2011             |
| Итого за завтрак   |                                                                          | 445          | 14,4             | 9,8     | 51,8        | 351,7                         |              |                  |
|                    |                                                                          |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 2 Завтрак          | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399                                             | 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 СОЛЕННЫЙ                                                          | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |              |                  |
|                    | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28 | 180/10       | 1,7              | 5,1     | 9,2         | 95,5                          | ТТК №28      |                  |
|                    | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) ТТК №79              | 150          | 10,0             | 6,8     | 25,3        | 215,8                         | ТТК № 79     |                  |
|                    | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                                       | 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                         | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                  |
| Итого за обед      |                                                                          | 647          | 16,4             | 12,5    | 72,1        | 487,1                         |              |                  |
|                    |                                                                          |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Полдник            | ПЕЧЕНЬЕ                                                                  | 50           | 3,8              | 4,9     | 37,2        | 208,5                         |              |                  |
|                    | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                                          | 200          | 3,0              | 2,5     | 15,6        | 97,3                          | 394          | 2011             |
| Итого за Полдник   |                                                                          | 250          | 6,8              | 7,4     | 52,8        | 305,8                         |              |                  |
|                    |                                                                          |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Ужин               | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324                                 | 60           | 1,0              | 1,9     | 6,2         | 47,8                          | 324          | 2011             |
|                    | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354       | 70/30        | 12,0             | 16,4    | 12,7        | 257,0                         | ТТК №61, 354 | 2011             |
|                    | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166                              | 130          | 7,0              | 4,8     | 32,0        | 208,5                         | 166          | 2011             |
|                    | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                                             | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          | 2011             |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                           | 60           | 4,4              | 0,4     | 29,2        | 137,8                         |              |                  |
| Итого за Ужин      |                                                                          | 530          | 24,5             | 23,6    | 101,0       | 737,1                         |              |                  |
|                    |                                                                          |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 2 ужин             | КЕФИР №401                                                               | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          | 401          | 2011             |
| Итого за 2 ужин    |                                                                          | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |              |                  |
| Всего за день:     |                                                                          |              | 68,2             | 57,9    | 304,3       | 2 057,6                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующий МОУ Д/С №15*

*Григорьев И.П. Григорьев*

для детей дошкольного

Утверждаю: 0603/2010

## Зима-Осень

\*\*\*\*\*

Повар



Согласовано

Заведующий образовательного учреждения  
Иванов И.И. №15  
Подпись: Иванова И.И.



Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.



# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

| 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<br>День 5 |                                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак            | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104           | 180          | 7,8              | 5,5     | 29,0        | 197,6                         | ТТК №104     |                  |
|                    | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395               | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         | 395          | 2011             |
|                    | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2            | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         | 2            | 2011             |
| Итого за завтрак   |                                               | 435          | 13,2             | 11,6    | 73,5        | 457,4                         |              |                  |
| 2 Завтрак          | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                             | 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 №20             | 50           | 0,8              | 2,4     | 4,5         | 44,1                          | 20           | 2011             |
|                    | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87   | 180          | 2,3              | 2,1     | 13,9        | 85,2                          | ТТК №87      |                  |
|                    | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                         | 150          | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         | ТТК №67      |                  |
|                    | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383        | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         | 383          | 2011             |
|                    | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                              | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |              |                  |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |
| Итого за обед      |                                               | 630          | 36,9             | 36,2    | 99,8        | 879,0                         |              |                  |
| Полдник            | ПЕЧЕНЬЕ                                       | 50           | 3,8              | 4,9     | 37,2        | 208,5                         |              |                  |
|                    | КАКАО С МОЛОКОМ №397                          | 200          | 3,9              | 3,3     | 16,5        | 112,6                         | 397          | 2011             |
| Итого за Полдник   |                                               | 250          | 7,7              | 8,2     | 53,7        | 321,1                         |              |                  |
| Ужин               | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ              | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |              |                  |
|                    | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77 | 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          | 2011             |
|                    | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398              | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3                          | 398          | 2011             |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |              |                  |
| Итого за Ужин      |                                               | 470          | 16,7             | 15,4    | 69,5        | 506,6                         |              |                  |
| 2 ужин             | КЕФИР №401                                    | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          | 401          | 2011             |
| Итого за 2 ужин    |                                               | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |              |                  |
| Всего за день:     |                                               |              | 80,6             | 76,0    | 323,1       | 2 340,0                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_