



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 4 День 17	Завтрак	КАША ВЯСКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	180	2,7	7,2	28,4	ТТК №102	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	394	2011
	Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	305/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3
2 Завтрак		СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	405	9,8	16,2	57,0	425,4	2011
	Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399
			200	1,0	0,2	19,6	83,4	2011
Обед		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАНОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20
		БОРЩ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	180/5	1,3	4,3	7,1	76,6	ТТК №200
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60
Итого за обед		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205
			180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
			40	2,6	0,4	17,0	81,6	2011
Полдник		ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	685	21,2	24,6	93,7	696,6	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	50	3,8	4,9	37,2	208,5	
	Итого за Полдник		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
Ужин		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477	250	3,9	4,9	47,0	247,9	2011
		ЧАЙ С ЛИМОННОМ №383	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 477
	Итого за Ужин	БАТОН	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
2 Ужин			45	3,4	1,3	23,1	117,9	2011
			452	31,7	22,6	63,2	599,3	
	Итого за 2 ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401
Итого за день:			180	5,1	4,4	7,0	92,5	2011
				72,7	72,9	287,5	2145,1	
	Итого за день:							

СОГЛАСОВАНО



Д.В. Давыдов
Детский сад № 379
г. Саранск

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



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 4 Вариант 17	Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	150	2,3	6,0	23,7	163,5	ТТК №102	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
		Итого за завтрак	355	7,7	10,4	48,0	321,2		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №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 СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
		БОРЩ НА МЯСО-КОСТОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	150/5	1,2	3	5,4	54,8	ТТК №200	
		ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	50/30	8,3	9,8	15,6	154,2	ТТК №60	
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	2011
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
Итого за обед		20	1,3	0,2	8,5	40,8			
		545	15,4	19,3	79,4	530,2			
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477	130/50	16,3	13,2	27,4	365,8	ТТК №151, 477		
		КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7	92,5	401	2011
		БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
		Итого за Уплотненный полдник	400	24,4	18,8	55	563,1		
		Всего за день:		48,4	48,7	200,1	1489,6		
Повар									

СОГЛАСОВАНО



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждено: 0000 Алёко

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 4 Вариант 17	Завтрак	КАША вязкая молочная (рисовая)	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102
		ЧАЙ с МОЛОКОМ или СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394
		БУТЕРБРОД с СЫРОМ	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3
	Итого за завтрак		405	9,8	16,2	57,0	425,4	
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОВОСЫЙ	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 БОРЩ на МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ со СМЕТАНОЙ ФРИКАДЕЛЬКИ в СОУСЕ (говядина) МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с МАСЛОМ КИСЕЛЬ из ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ХЛЕБ ПЕКИЕВАННЫЙ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
		180/5	1,3	4,3	7,1	76,6	ТТК №200	
		70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
		130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		685	21,2	24,6	93,7	696,6		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА из ТВОРОГА с СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ с ВАНИЛЬЮ	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 477	
		200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
Итого за Уплотненный полдник	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
		480	36,7	27,4	58,5	647,3		
Всего за день:			68,7	68,4	228,8	1 852,7		
Повар								



20-ти ДНЕВНОЕ ПИЩЕМОЕ МЕНЮ
Зима-Осень
для аллергиков раннего возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждаю: ООО Алёко

Ковалева А.В.

		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 вариант									
День 17 вариант									
ЗАВТРАК			САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60				10	
			МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150/5				206	
			ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10				392	
			БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40					
Итого за прием пищи:				455	11,8	6,8	72,4	395,9	
2 ЗАВТРАК									
Итого за прием пищи:			СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный) 180	180	0,0	0,0	20,1	80,3	399
ОБЕД			ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (отрубы соленные)	60					83
			СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20					294
			ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150					354
			СОУС СМЕТАННЫЙ	30					372
			КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					
			ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	50					
Итого за прием пищи:				670	28,3	14,1	74,8	563,9	
ПОЛДНИК									
			ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	180					240
			КЕФИР	200					401
			БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
			ВУЛОЖКА ДОРОЖНАЯ	50					470
Итого за прием пищи:				450	31,3	29,8	72,1	703,1	
Всего за день:					71,4	50,7	239,4	1 743,2	

Зима-Осень

КОВАЛЕВА А.В.

№ пеленг/ры