

Согласовано



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Ковалева А.В.

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								
День 19								
Завтрак	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	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 №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 СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №88	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	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		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,0	103,1	395	2011
		250	6,9	7,3	54,2	311,6		
Ужин	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПЕЧЕНЬЕ) №166	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	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 Ужин		450	22,1	21,0	72,8	579,3	
2 УЖИН	КСФОР №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		

Сотласовано

Зима-Осень

Утверждено: 000

86.01.2022

для детей дошкольного возраста 1-3 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	30	0,6	2,7	2,3	35,7	
		Омлет натуральный ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72
		Чай с молоком или сливками №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394
		Батон	40	3	1,2	20,6	104,8	
	Итого за завтрак		350	14,3	14,6	40,6	397	
2 Завтрак		Сок яблочно-виноградный №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
	Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	2011
Обед		Огулец соевый	30	0,2	0	0,5	3,9	
		Птица, тушенная в соусе с овощами ТТК №66	150	2,3	1,8	12,7	75,1	ТТК №66
		Компот из сушеных фруктов №376	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66
		Хлеб пеклеваный	40	0	0	11,6	46,5	376
	Итого за обед		520	2,6	0,4	17	81,6	
				19,5	15,8	56,5	448,6	
Уплотненный полдник		Котлеты, биточки, шницели рубленые ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61
		Каша рассыпчатая с овощами (гречневая) №166	120	6,3	4,48	28,7	203	166
		Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392
		Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
	Итого за Уплотненный полдник		400	15,8	13,18	73,7	482,06	
	Всего за день:			50,5	43,78	188,5	1402,76	
	Повар							

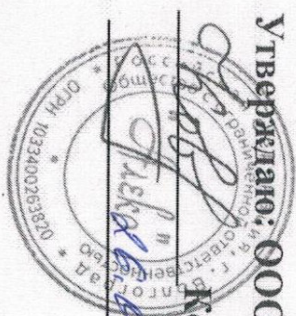
Согласовано



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

Утверждено: 000 Алеко
Ковалева А.В.



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 рецептур
			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	394	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	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	Огулец 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	376	2011
	Хлеб пеклеваный	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		670	23,9	16,4	88,4	599,9		
Уплотненный полдник	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	Каша рассыпчатая 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	392	2011
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	Итого за уплотненный	450	22,1	21,0	72,8	579,3		
Всего за день:			68,6	64,4	218,6	1 807,4		
Повар								



Секретариат
Федеральный научный центр
безопасности и качества питания
для аллергиков раннего возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

20-ти ДНЕВНОЕ ПЕРИОДИЧЕСКОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

Прием пищи		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 вариант									
День 19 вариант									
ЗАВТРАК			КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ	170/5					168
			ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
			БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					1
Итого за прием пищи:				415	6,8	12,0	52,7	344,7	
2 ЗАВТРАК			СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГДНЫЕ (яблочный)	180					
Итого за прием пищи:				180	0,9	0,2	17,7	80,3	399
ОБЕД			ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (отрубы соленные)	60					
			СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180					77
			КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5					282
			РАТУ ОВОЩНОЕ (3)	180					344
			КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					376
			ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					
Итого за прием пищи:				735	21,5	20,8	87,3	623,2	
ПОЛДНИК			ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160					
			КЕФИР	200					237
			БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					401
			ВАФЛИ	30					
Итого за прием пищи:				410	27,4	28,6	57,8	612,9	
Всего за день:					56,6	61,6	215,5	1 661,1	

Для детей разного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

КОВАЛЕВА А.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 вариант							
День 19 вариант							
ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	140/5				168	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7				392	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10				1	
Итого за прием пищи:		342	6,2	11,9	46,4	316,1	
2 ЗАВТРАК	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (флюидный)	150				399	
Итого за прием пищи:		150	0,8	0,2	14,7	66,9	
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (отвары соевые)	40				77	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150				282	
	КОТЕЛЕТЫ, ВЯЛЮЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ	70/5				344	
	РАУТ ОВОЩНОЕ (3)	160				376	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160					
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:		625	16,4	17,3	72,6	509,7	
ПОЛДНИК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130				237	
	КЕФИР	180				401	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
	ВАФЛИ	30					
Итого за прием пищи:		380	23,2	25,5	53,2	545,6	
Всего за день:			46,6	54,9	186,9	1 438,3	