

Согласовано

*Заведующий п/уч Детский сад №85  
Анна Юрьевна Смирновская  
Городское коммунальное  
ОМ Д.В.А. ДДБ №1133/855*



Утверждено ООО Алеко

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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>9,7</b>	<b>14,4</b>	<b>45,8</b>	<b>374,7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №675	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>27,7</b>	<b>21,8</b>	<b>89,9</b>	<b>673,1</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>530</b>	<b>21,0</b>	<b>20,5</b>	<b>93,3</b>	<b>654,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,4</b>	<b>56,9</b>	<b>268,8</b>	<b>1 802,4</b>			

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующий МУЗ Детский сад №285  
Дру Н.В. Сиваченкина  
согласно контракта  
от 26.01.2026 №1158/285*

Утверждаю: ООО Алеко

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	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>	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 (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>12,1</b>	<b>9,2</b>	<b>51,2</b>	<b>337,0</b>		
<b>2 Завтрак</b>	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
		400	1,8	1,0	38,6	174,6		
	<b>Обед</b>							
<b>Итого за 2 завтрак</b>	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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>37,9</b>	<b>38,5</b>	<b>85,8</b>	<b>848,2</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	4,1	23,8	148,3	125	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>487</b>	<b>20,2</b>	<b>13,0</b>	<b>76,9</b>	<b>514,4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>72,0</b>	<b>61,7</b>	<b>252,5</b>	<b>1 874,2</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующий МОУ Детский сад № 15*  
*А.В. М. Степановичева*  
*с указанием контракта*  
*№ 16.01.2016 № 1158/185*



Утверждаю: ООО Алеко  
*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	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	64	5,5	5,0	0,3	68,6	213	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>14,4</b>	<b>9,8</b>	<b>51,8</b>	<b>351,7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК № 79	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
<b>Итого за обед</b>		<b>647</b>	<b>16,4</b>	<b>12,5</b>	<b>72,1</b>	<b>487,1</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	130	7,0	4,8	32,0	208,5	166	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8		
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>580</b>	<b>28,5</b>	<b>26,6</b>	<b>130,6</b>	<b>898,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,3</b>	<b>49,1</b>	<b>274,1</b>	<b>1 820,2</b>			

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующий МОУ Детский сад № 25*

*Александр В. Сивачинский*

*(согласно приказа от 26.01.2016 № 158/25)*



Утверждаю: ООО "Алеко"

Ковалева А.В.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

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

Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>637</b>	<b>12,7</b>	<b>13,7</b>	<b>63,6</b>	<b>440,5</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>24,7</b>	<b>21,2</b>	<b>99,3</b>	<b>701,6</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>500</b>	<b>22,1</b>	<b>18,8</b>	<b>94,5</b>	<b>641,0</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>60,5</b>	<b>53,9</b>	<b>277,0</b>	<b>1 866,5</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующий отделом питания*  
*Александрова С.В.*  
*Согласно контракта*  
*от 26.09.2016 №1158(285)*

Утверждаю: ООО Алеко

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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1 Вариант 5</b>								
	<b>Завтрак</b>							
	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
<b>Итого за завтрак</b>		435	13,2	11,6	73,5	457,4		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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 БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
<b>Итого за обед</b>		610	35,4	36,1	90,1	833,0		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	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	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		470	16,7	15,4	69,5	506,6		
<b>Всего за день:</b>			66,3	63,3	252,7	1 880,4		

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующему ЦОУ Детский сад № 115  
С. В. Степанчикова  
согласно контракта  
от 26.01.2016 № 1158/285*

Утверждаю: ООО Алеко

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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>417</b>	<b>12,1</b>	<b>8,1</b>	<b>56,8</b>	<b>348,0</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>23,4</b>	<b>16,0</b>	<b>90,6</b>	<b>612,4</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 477
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>467</b>	<b>24,9</b>	<b>22,1</b>	<b>88,3</b>	<b>659,3</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>61,2</b>	<b>47,0</b>	<b>254,7</b>	<b>1 810,9</b>	

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано

*Заведующий МОУ Детский сад №15  
Степанникова  
согласно контракта  
№ 26-01-2016 №158/255*

Утверждаю: ООО Алеко

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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>417</b>	<b>12,1</b>	<b>8,1</b>	<b>56,8</b>	<b>348,0</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		2011
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>23,4</b>	<b>16,0</b>	<b>90,6</b>	<b>612,4</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОЖКА С МОЛОЧНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С САХАРОМ	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 477	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>467</b>	<b>24,9</b>	<b>22,1</b>	<b>88,3</b>	<b>659,3</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>61,2</b>	<b>47,0</b>	<b>254,7</b>	<b>1 810,9</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующий МОУ Детский сад № 285  
Сурова В. Степановна  
согласно копирки  
от 26.01.2016 № 158/285*

Утверждаю: ООО Алеко

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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2 Вариант 9</b>								
	<b>Завтрак</b>							
	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>17,9</b>	<b>12,5</b>	<b>59,4</b>	<b>422,7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>		
<b>Обед</b>								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	19,6	11,4	16,9	243,0	ТТК №68	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	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		
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>26,9</b>	<b>19,9</b>	<b>86,8</b>	<b>634,7</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	ТТК №151, 477	
	КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>37,1</b>	<b>26,3</b>	<b>64,9</b>	<b>663,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>82,9</b>	<b>58,9</b>	<b>230,7</b>	<b>1 804,3</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующий МОУ Детский сад № 85*  
*Александр А. В. Степанюк*  
*(согласно контракта*  
*от 26.01.2016 № 158/255)*

Утверждаю: ООО Алеко

*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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>Вариант 10</b>								
<b>Завтрак</b>								
	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		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>21,6</b>	<b>26,8</b>	<b>37,8</b>	<b>484,8</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>		
<b>Обед</b>								
	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	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>23,9</b>	<b>16,4</b>	<b>88,4</b>	<b>599,9</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	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		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>22,1</b>	<b>21,0</b>	<b>72,8</b>	<b>579,3</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>68,6</b>	<b>64,4</b>	<b>218,6</b>	<b>1 807,4</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующий МОУ ДОСМШ с/п.п. 1155*  
*Степанова Наталья Степановна*  
*согласовано к.п.с.р.с.а.с.а.*  
*п.д.в. 01.16 п.1155(1155)*

Утверждаю: ООО Алеко

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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1	2011
<b>Итого за завтрак</b>		405	9,9	14,1	48,1	382,2		
<b>2 Завтрак</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	110	0,7	0,5	31,9	137,0		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТК №87	
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
<b>Итого за обед</b>		670	23,9	11,8	105,8	648,7		
<b>Уплотненный полдник</b>	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 355	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		602	23,6	24,6	98,6	724,1		
<b>Всего за день:</b>		58,1	51,0	284,4	1 892,0			

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующий ЦОУ Ветской Апт. №5*  
*Шуш А. В. Александровна*  
*совместно с компетента*  
*от 26.01.2016 № 157/2015*

Утверждено ООО Алеко

*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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>13,2</b>	<b>11,6</b>	<b>73,5</b>	<b>457,4</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>35,4</b>	<b>36,1</b>	<b>90,1</b>	<b>833,0</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	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	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>470</b>	<b>16,7</b>	<b>15,4</b>	<b>69,5</b>	<b>506,6</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>66,3</b>	<b>63,3</b>	<b>252,7</b>	<b>1 880,4</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующий МБУ Детский сад №15  
Шевченко В.В. Саканьшкова  
составлен контракт  
от 06.01.2016 №15/285*



Утверждаю: ООО Алеко

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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>415</b>	<b>13,3</b>	<b>10,2</b>	<b>77,1</b>	<b>457,7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	ТЕ-ФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>21,9</b>	<b>20,1</b>	<b>89,2</b>	<b>636,7</b>		
<b>Уплотненный ПОЛДНИК</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	150	3,9	3,9	39,7	214,1	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		
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>500</b>	<b>22,1</b>	<b>13,7</b>	<b>97,3</b>	<b>608,0</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>58,3</b>	<b>44,2</b>	<b>283,2</b>	<b>1 785,8</b>			

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующий МУДО "Детский сад № 285"  
Т.М. Юр. В. Степанюк  
Согласно смете на 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
от 26.01.2016 № 58/285*

Утверждаю: ООО Алеко

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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3 Вариант 14</b>								
<b>Завтрак</b>								
	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 САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>17,9</b>	<b>24,0</b>	<b>26,9</b>	<b>400,7</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
<b>Обед</b>								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>19,6</b>	<b>16,6</b>	<b>69,6</b>	<b>516,3</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>490</b>	<b>23,4</b>	<b>21,9</b>	<b>101,5</b>	<b>718,3</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>61,9</b>	<b>62,7</b>	<b>217,6</b>	<b>1 818,7</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующей лечебной Сан. №85*

*А.В. Степановичева*

*составом контракта*

*от 26.01.2008 № 1958/085*

Утверждаю: ООО Алеко

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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>Вариант 15</b>								
<b>Завтрак</b>								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
		<b>430</b>	<b>13,7</b>	<b>11,4</b>	<b>52,8</b>	<b>369,6</b>		
<b>Итого за завтрак</b>								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Итого за 2 завтрак</b>								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	СУП С КРУПНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		<b>630</b>	<b>37,0</b>	<b>38,1</b>	<b>98,2</b>	<b>887,2</b>		
<b>Итого за обед</b>								
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		<b>447</b>	<b>16,9</b>	<b>21,3</b>	<b>51,0</b>	<b>481,8</b>		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>								
<b>Всего за день:</b>			<b>68,4</b>	<b>71,6</b>	<b>221,0</b>	<b>1 829,8</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

*Индивидуальной медицинской организацией №285*  
*Александр В. Степановичев*  
*составлен контракт*  
*от 26.01.2006 №1158/285*

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	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>Вариант 16</b>								
<b>Завтрак</b>								
	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
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>455</b>	<b>15,2</b>	<b>10,9</b>	<b>90,5</b>	<b>525,6</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>								
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №47	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1		
	<b>Итого за обед</b>	<b>630</b>	<b>21,7</b>	<b>20,6</b>	<b>76,1</b>	<b>580,7</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>490</b>	<b>21,8</b>	<b>14,6</b>	<b>80,4</b>	<b>548,4</b>		
	<b>Всего за день:</b>	<b>59,5</b>	<b>46,9</b>	<b>266,0</b>	<b>1 745,9</b>			

Повар

Согласовано

*Заведующей Мос Детской Спг №285  
Али Р. В. Васильевна*

*Согласно контракта  
от 26.01.2006 №1158/285*

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
Зима-Осень  
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждаю: ООО Алеко

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			
<b>Завтрак</b>	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	2011
	БУТЕРБРОД с сыром	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>9,8</b>	<b>16,2</b>	<b>57,0</b>	<b>425,4</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ из белокачанной капусты	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	БОРЩ на мясо-костном бульоне со сметаной	180/5	1,3	4,3	7,1	76,6	ТТК №200	
	ФРИКАДЕЛЬКИ в соусе (говядина)	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
	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 пеклеваный	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
<b>Итого за обед</b>		<b>685</b>	<b>21,2</b>	<b>24,6</b>	<b>93,7</b>	<b>696,6</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА из творога с соусом молочным сладким с ванилью	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 477	
	КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>480</b>	<b>36,7</b>	<b>27,4</b>	<b>58,5</b>	<b>647,3</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>68,7</b>	<b>68,4</b>	<b>228,8</b>	<b>1 852,7</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующей МЧУ Детской Спид-Лаб  
ДЦУ Г.П.В. Александровке  
согласно контракту  
от 26.01.2006 №158/285*

Утверждает: ООО Алеко

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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b> Неделя 4 Вариант 18	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 (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5		
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>12,1</b>	<b>9,2</b>	<b>51,2</b>	<b>337,0</b>	
<b>2 Завтрак</b>	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
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>400</b>	<b>1,8</b>	<b>1,0</b>	<b>38,6</b>	<b>174,6</b>		
<b>Обед</b>	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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>37,9</b>	<b>38,5</b>	<b>85,8</b>	<b>848,2</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>467</b>	<b>14,8</b>	<b>18,4</b>	<b>45,6</b>	<b>427,6</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>66,6</b>	<b>67,1</b>	<b>221,2</b>	<b>1 787,4</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующий лабораторией СЗР №85*  
*А.А. В. Бекетовичева*  
*Соткенов Константин*  
*От ЗС. Д. №86 №158(85)*

Утверждаю: ООО Алеко

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	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>Вариант 19</b>								
<b>Завтрак</b>								
	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		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>21,6</b>	<b>26,8</b>	<b>37,8</b>	<b>484,8</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>		
<b>Обед</b>								
	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>23,9</b>	<b>16,4</b>	<b>88,4</b>	<b>599,9</b>		
<b>Уплотненный ПОЛДНИК</b>								
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	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		
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>22,1</b>	<b>21,0</b>	<b>72,8</b>	<b>579,3</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>68,6</b>	<b>64,4</b>	<b>218,6</b>	<b>1 807,4</b>		

Повар

Согласовано

*Заведующий отделом детского питания*  
*С.В. Д. В. Степанова*  
*Согласно контактам*  
*от 26.01.2006 г. 1158/285*

Утверждаю: ООО Алеко

*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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>Вариант 20</b>								
<b>Завтрак</b>								
	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
<b>Итого за завтрак</b>		430	15,2	8,1	78,5	447,5		
<b>2 Завтрак</b>								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
<b>Обед</b>								
	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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
<b>Итого за обед</b>		680	24,5	28,4	112,6	816,1		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ 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		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		470	15,2	14,0	49,6	407,5		
<b>Всего за день:</b>			55,7	51,3	259,7	1 762,3		

Повар \_\_\_\_\_