

СОГЛАСОВАНО



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень



Утверждено: ООО 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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 1 Вариант 1	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (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
Итого за завтрак		420	9,7	14,4	45,8	374,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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 БЕЛКОЧУДАННОЙ 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 СУШЕНЫХ 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		
Итого за обед		650	27,7	21,8	89,9	673,1		
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫМ, 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
Итого за Уплотненный полдник		530	21,0	20,5	93,3	654,8		
Всего за день:			59,4	56,9	268,8	1 802,4		

Повар _____

СОГЛАСОВАНО



Утверждаю: ООО Аллеко

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			
Неделя 1								
Вариант 2								
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕММ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
	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
		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	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
	ХЛЕБ ПЕКАВАННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		610	37,9	38,5	85,8	848,2		
Уплотненный полдник								
	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		
		487	20,2	13,0	76,9	514,4		
Итого за Уплотненный полдник								
	Всего за день:		72,0	61,7	252,5	1 874,2		
Итого за Уплотненный полдник								
Всего за день:								
Повар								

Согласовано



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень**



Утверждаю: 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-тур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 Вариант 3	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННА)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
		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		
		ЯИЦА ВАРЕНЬЕ	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-АВРИКОВОСЫЙ	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			
	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	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
		647	16,4	12,5	72,1	487,1			
Уплотненный полдник	ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011	
	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	2011	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ)	130	7,0	4,8	32,0	208,5	166	2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4,4	0,4	29,2	137,8			
Итого за Уплотненный полдник	БЛУОЧКА ВЕЩУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011	
		580	28,5	26,6	130,6	898,0			
Всего за день:			60,3	49,1	274,1	1 820,2			

СОГЛАСОВАНО



Т.В. Ковалева

Утверждаю: ООО Алёко



Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Повар _____

СОГЛАСОВАНО



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							
Завтрак	Неделя 1 Вариант 4	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106				
			ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	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		
Итого за завтрак		637	12,7	13,7	63,6	440,5						
2 Завтрак		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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		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			
			ТЕФЕЛИ 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		
			КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ 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				
			Итого за обед		730	24,7	21,2	99,3	701,6			
			Уплотненный полдник		КОГЛЕТА 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
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10	0,1				0,0	9,8	39,4	382	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		
Итого за Уплотненный полдник		500				22,1	18,8	94,5	641,0			
Всего за день:			60,5	53,9	277,0	1 866,5						

Согласовано



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Повар _____



Утверждено: ООО Алёко

Ковалева А.В.

СОГЛАСОВАНО



Handwritten signature



Утверждено: 000 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			
Завтрак Вариант 9	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 (ТОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
	Итого за завтрак		400	17,9	12,5	59,4	422,7	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		640	26,9	19,9	86,8	634,7		
Уплотненный полдник	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		
Итого за Уплотненный полдник		450	37,1	26,3	64,9	663,5		
Всего за день:			82,9	58,9	230,7	1 804,3		
Повар								

СОГЛАСОВАНО



213
Искренне
Искренне

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Зима-Осень



Утверждаю: ООО Алгоко

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 2 Вариант 10	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-апельсиновый	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	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	2011	
	Компот из сушеных фруктов	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376		
	Хлеб пеклеваный	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 рулетные	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 полдник		450	22,1	21,0	72,8	579,3			
Всего за день:	Повар		68,6	64,4	218,6	1 807,4			

Согласовано

Ирина Владимировна Ковалева
 Т.В. Ковалева



Утверждаю: ООО Алёко

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			
Завтрак Неделя 3 Вариант 11	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
Итого за завтрак		405	9,9	14,1	48,1	382,2		
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
Итого за 2 завтрака		110	0,7	0,5	31,9	137,0		
Обед	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	
	МАКАРОНИКИ 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		670	23,9	11,8	105,8	648,7		
Уплотненный полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ 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
Итого за Уплотненный полдник		602	23,6	24,6	98,6	724,1		
Всего за день:	Пловар		58,1	51,0	284,4	1 892,0		

СОГЛАСОВАНО



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима - Осень

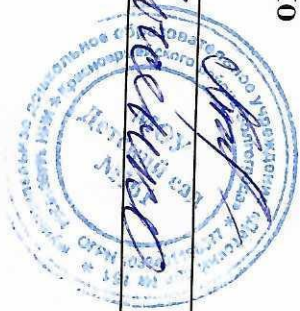
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



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 3								
Вариант 14								
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 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		
	Итого за завтрак	420	17,9	24,0	26,9	400,7		
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								
	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		
	Итого за обед	640	19,6	16,6	69,6	516,3		
Уплотненный полдник								
	ФРИКАДЕЛЬКИ 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		
	БЛУОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	Итого за Уплотненный полдник	490	23,4	21,9	101,5	718,3		
	Всего за день:		61,9	62,7	217,6	1 818,7		
Повар								

СОГЛАСОВАНО



Утверждено: ООО Алёко

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				
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	2011
	Итого за завтрак	305/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011	
		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 БЕЛОКОЧАННОЙ 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	
		ФРИКАДЕЛКИ 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	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	
		БАТОН	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
Итого за Уплотненный полдник		40	3,0	1,2	20,6	104,8			
Итого за день:		480	36,7	27,4	58,5	647,3			
Повар			68,7	68,4	228,8	1 852,7			

СОГЛАСОВАНО



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				
Завтрак Неделя 4 Вариант 19	ИЖРА 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 завтрака		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	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	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	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 РАСОБЛЮЧАТАЯ 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 полдник		450	22,1	21,0	72,8	579,3			
Всего за День:			68,6	64,4	218,6	1 807,4			

Повар _____

