





Pericula M. A.

Зима-Осень



Д.А.Александров  
Д.А.Александров

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 |                               |              |                  |
| <b>Неделя 3</b>                     |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Вариант 12</b>                   |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                                     | КАША ЖИДКАЯ (перкусовая) ТТК №104           | 150          | 6,4              | 4,6     | 23,4        | 159,2                         | ТТК №104     |                  |
|                                     | КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395             | 150          | 2,3              | 1,8     | 11,4        | 71,3                          | 395          | 2011             |
|                                     | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2          | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         | 2            | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                             | 355          | 11               | 10,1    | 62,2        | 387,2                         |              |                  |
| <b>2. Завтрак</b>                   |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                                     | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                           | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399          | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |                                             | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |              |                  |
| <b>Обед</b>                         |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                                     | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                         | 30           | 0,4              | 1,9     | 2,5         | 29,5                          | 33           | 2011             |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №67 | 150          | 2,1              | 2,3     | 11,7        | 75,8                          | ТТК №67      |                  |
|                                     | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                       | 130          | 10,9             | 15,9    | 36,5        | 291,9                         | ТТК №67      |                  |
|                                     | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №393      | 150          | 0,1              | 0       | 21,1        | 84,8                          | 393          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ                             | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |                                             | 520          | 17,9             | 20,5    | 100,4       | 617,5                         |              |                  |
| <b>Уплотненный</b>                  |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                                     | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ            | 30           | 0,6              | 2,7     | 2,3         | 35,7                          |              |                  |
|                                     | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77  | 50           | 4,9              | 5,7     | 4,8         | 64,1                          | ТТК №77      |                  |
|                                     | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125  | 120          | 2,4              | 3,3     | 19          | 118,7                         | 125          | 2011             |
|                                     | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398            | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3                          | 398          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            |              |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                             | 410          | 10,8             | 12,2    | 59,3        | 377,8                         |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |                                             |              | 40,6             | 43      | 239,6       | 1457,6                        |              |                  |
| <b>Повар</b>                        |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |

Повар



Согласовано  
Заведующий ИИУ Роспотребнадзора №363  
Давыдова М.А.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждено: 16.01.2012  
Давыдова М.А.  
Коналева 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 3<br>Вариант 13       | Завтрак                        | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105                             | 150              | 7       | 3,5         | 29,1                          | ТТК №105     | 2011             |      |
|                              |                                | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                              | 160              | 2,8     | 2,4         | 9                             | 81,3         |                  | 394  |
|                              |                                | БАТОН                                                        | 50               | 3,8     | 1,5         | 25,7                          | 131          |                  |      |
|                              |                                | Итого за завтрак                                             | 360              | 13,6    | 7,4         | 63,8                          | 387,4        |                  |      |
| 2 Завтрак                    | Итого за 2 завтрак             | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                            | 180              | 0,9     | 0,2         | 17,7                          | 75,1         | 399              | 2011 |
|                              |                                |                                                              | 180              | 0,9     | 0,2         | 17,7                          | 75,1         |                  |      |
| Обед                         |                                | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                                               | 30               | 0,2     | 0           | 0,5                           | 3,9          |                  | 2011 |
|                              |                                | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88 | 150              | 2,3     | 1,9         | 12,1                          | 74,2         | ТТК №88          |      |
|                              |                                | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65                          | 50/30            | 6,6     | 7,8         | 15,2                          | 143,9        | ТТК №65          |      |
|                              |                                | КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336                                         | 120              | 2,7     | 4,5         | 11,5                          | 98,6         | 336              |      |
|                              |                                | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                               | 150              | 0       | 0           | 11,6                          | 46,5         | 376              |      |
|                              |                                | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАЧНЫЙ                                             | 40               | 2,6     | 0,4         | 17                            | 81,6         |                  |      |
|                              |                                | Итого за обед                                                | 20               | 1,5     | 0,1         | 9,7                           | 46           |                  |      |
|                              |                                |                                                              | 590              | 15,9    | 14,7        | 77,6                          | 494,7        |                  |      |
| Уплотненный полдник          |                                | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74                                        | 50               | 6,5     | 8,2         | 2,1                           | 72,7         | ТТК №74          | 2011 |
|                              |                                | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166                    | 120              | 3,1     | 3,1         | 31,8                          | 171,1        | 166              |      |
|                              |                                | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392        | 180/10           | 0,1     | 0           | 9,8                           | 39,4         | 392              |      |
|                              |                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 20               | 1,5     | 0,1         | 9,7                           | 46           |                  |      |
| Итого за Уплотненный полдник |                                | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473                                        | 50               | 4       | 3           | 29,6                          | 180,9        | 473              | 2011 |
|                              |                                |                                                              | 430              | 15,2    | 14,4        | 83                            | 490,1        |                  |      |
| Всего за день:               |                                |                                                              |                  | 45,6    | 36,7        | 242,1                         | 1447,3       |                  |      |

Повар

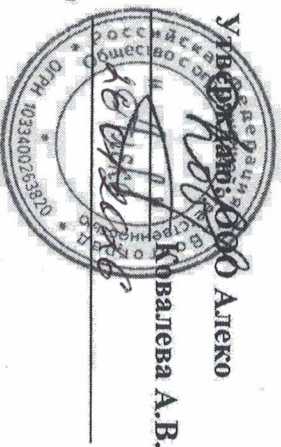
Повар



Согласовано  
Заведующий лабораторией № 3  
И. В. Давыдова И. В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Зима-Осень

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



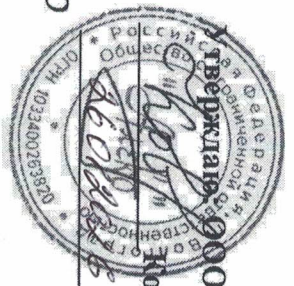
| Принем пищи                  | Принем пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 3                     |                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Вариант 14                   |                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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 сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392        | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                              | Батон                                                        | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |              |                  |
| Итого за завтрак             |                                                              | 390          | 11,8             | 12,3    | 39,2        | 360,2                         |              |                  |
| 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                         | Помидоры соленные                                            | 30           | 0,3              | 0       | 0,7         | 4,1                           |              |                  |
|                              | Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне ТТК №28 | 150          | 1,5              | 3       | 7,1         | 62,4                          | ТТК №28      |                  |
|                              | Голубцы ленивые ТТК №75                                      | 120/15       | 7,6              | 10,4    | 11,3        | 177,2                         | ТТК №75      |                  |
|                              | Компот из свежих плодов №372                                 | 150          | 0,1              | 0,1     | 17,4        | 71,8                          | 372          | 2011             |
|                              | Хлеб пеклеваный                                              | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
|                              | Хлеб пшеничный                                               | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
| Итого за обед                |                                                              | 505          | 12,3             | 13,8    | 54,7        | 402,3                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          | Фрикадельки 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             |
|                              | Напиток из плодов шиповника №398                             | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3                          | 398          | 2011             |
|                              | Хлеб пшеничный                                               | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            |              |                  |
|                              | Булочка ванильная №467                                       | 50           | 4,1              | 3,8     | 28,9        | 167,3                         | 467          | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                              | 450          | 19,4             | 18,6    | 104         | 646,9                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                                              |              | 44,4             | 44,9    | 215,6       | 1 484,5                       |              |                  |

Повар



Согласовано  
Заведующий МБДОУ «Центром развития ребенка №363»  
Иванова М.А.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Зима-Осень



Григорьев А.А.  
Новалева А.В.

для детей дошкольного возраста 1-3 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<br>Неделя 3<br>Вариант 15 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫМ (РЕЧЕВОЙ) ТТК №106     | 150          | 4,4              | 4,1     | 12,5        | 106,5                         | ТТК №106   |                  |
|                                   | КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395             | 150          | 2,3              | 1,8     | 11,4        | 71,3                          | 395        | 2011             |
|                                   | БАТОН                                        | 45           | 3,4              | 1,3     | 23,1        | 117,9                         |            |                  |
|                                   | СЫР (ПОРЦИОН) №7                             | 5            | 1,2              | 1,5     | 0           | 17,7                          | 7          | 2011             |
|                                   | Итого за завтрак                             | 350          | 11,3             | 8,7     | 47          | 313,4                         |            |                  |
| 2 Завтрак                         | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №388                  | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 388        | 2011             |
|                                   | Итого за 2 завтрак                           | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |            |                  |
| Обед                              | КАША КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ             | 30           | 0,6              | 2,7     | 2,3         | 35,7                          |            |                  |
|                                   | СУП С КРУПЫМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44      | 150          | 1,8              | 1,8     | 10,1        | 64,2                          | ТТК №44    |                  |
|                                   | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                        | 130          | 10,9             | 15,9    | 36,5        | 291,9                         | ТТК №67    | 2011             |
|                                   | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383       | 150          | 0,1              | 0       | 21,1        | 84,8                          | 383        |                  |
|                                   | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                              | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |            |                  |
| Итого за обед                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |            |                  |
|                                   |                                              | 500          | 16,2             | 20,7    | 88,2        | 563,4                         |            |                  |
| Уплотненный полдник               | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЕЛЕННЫЕ ТТК №61 | 50           | 6,3              | 8,5     | 15,1        | 144,96                        | ТТК №61    |                  |
|                                   | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344                | 110          | 2                | 4,3     | 10,8        | 97,7                          | 344        | 2011             |
|                                   | ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393                          | 180/10/7     | 0,2              | 0       | 10          | 41,7                          | 393        | 2011             |
|                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |            |                  |
|                                   | БУЛОЧКА ВЕСЕНЬКА №473                        | 50           | 4                | 3       | 29,6        | 160,9                         | 473        | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник      |                                              | 427          | 14               | 15,9    | 75,2        | 491,26                        |            |                  |
|                                   | Всего за день:                               |              | 42,3             | 46,1    | 229,4       | 1459,26                       |            |                  |

Повар