



Согласовано
 Руководитель
 И.И. Ковалева
 8.04.2012



Утверждено: ООО Алерго
 Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Зима-Осень
 для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Принем пищи	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 1 Вариант 3	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	
	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ №213	64	5,5	5	0,3	68,6	213	
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	Итого за завтрак	405	13,2	9	47,2	323,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ОПРЕЛ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10	1,5	5	7,5	91,2	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) ТТК №79	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК №79	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №33	150/73,5	0,1	0	7	29	393	
	ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед		540	14,6	12,1	58,5	428,7		
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свежая) №324	40	0,6	1,4	4	33,4	324	2011
	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354	50/30	6,7	9,7	16,6	167,96	ТТК №61, №354	
	КАША РАСОСЫПАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110	5,2	6,4	26,3	191,4	166	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86	372	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за Уплотненный полдник		440	15,4	17,8	83,2	549,76		
Всего за день:			44	39,1	206	1402		

Повар 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 3	ЗАВТРАК КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ БАТОН ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011	
		20	1,5	0,6	9,8	39,4	392		
		64	5,5	5,0	10,3	52,4			
Итого за завтрак		445	14,4	9,8	51,8	351,7	213		
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
		50	0,4	0,1	0,9	6,5			
		180/10	1,7	5,1	8,2	95,5	ТТК №828		
		150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК № 79		
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393		
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		40	9,7	2,6	17,0	81,6			
		647	16,4	12,5	72,1	487,1			
		Итого за обед		647	16,4	12,5	72,1		487,1
Уплотненный полдник	ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011	
		70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354		
		130	7,0	4,8	32,0	209,5	166		
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372		
		60	4,4	0,4	29,2	137,8			
Итого за Уплотненный полдник		50	4,0	3,0	29,6	150,9	473	2011	
Итого за день:		890	28,5	26,6	130,6	898,0			
Повар			60,3	49,1	274,1	1 820,2			