

Согласовано



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Зима-Осень

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



Утверждено: 000 Алёко  
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 1 Вариант 2	13.01.15	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
		Итого за завтрак	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
		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	
Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Обед		400	1,8	1,0	38,6	174,6			
	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 ПЕКИВАННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
Итого за обед		610	37,9	38,5	85,8	846,2			
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	23,6	148,3	125	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	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			
Итого за Уплотненный полдник		487	20,2	13,0	76,9	514,4			
Всего за день:			72,0	61,7	252,5	1874,2			

Повар Сидорова Е.С.

Согласовано



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

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Зима-Осень



Утверждено: 000 Алеко  
Ковалева А.В.

11.03.2016

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 3	КАША ЖИДКАЯ (МАННА)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4			
	ЛИЦА ВАРЕНЬЕ	64	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011	
	Итого за завтрак		446	14,4	9,8	51,8	351,7		
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	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	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	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			
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
	Итого за обед		647	16,4	12,5	72,1	487,1		
	Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СЕВЬКЛЫ (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	2011
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	130	7,0	4,8	32,0	208,5	186	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		180	0,1	0,1	20,9	85,0	372	2011	
Итого за Уплотненный полдник			60	4,0	3,0	29,6	137,8	473	2011
Всего за день:		580	28,5	26,6	130,6	898,0			
Повар			60,3	49,1	274,1	1 820,2			

*Александрова Е.С.*

СОГЛАСОВАНО



*Иванов И.И.*  
 Исполнитель

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждено ООО Алго



*Ковалева А.В.*  
 Ковалева А.В.

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Завтрак	Чай с лимоном №383	150	4,4	4,1	12,5	105,5	ТТК №108	2011			
		150/73,5	0,1	0	7	29	393				
		50	3,8	1,5	25,7	131					
		5	1,2	1,5	0	17,7					
		200	0,8	0,8	19,0	91,2	358				
		595	10,3	7,9	64,2	375,4					
		Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1		393	2011	
Обед	Помидоры соленные	30	0,3	0	0,7	4,1		2011			
		150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88				
		50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65				
		110	4,1	4,4	26,3	166,1	205				
		150	0	0	11,6	46,5	376				
		20	1,3	0,2	8,5	40,8					
		20	1,5	0,1	9,7	46					
		550	16,1	14,4	84,1	521,6					
		Углепненный полдник	Котлеты рубленные из птицы ТТК №82	50	6,1	8	8,1		109,6	ТТК №82	2011
				110	2,3	3,3	15,6		104,9	321	
180/10	0,1			0	9,8	39,4	392				
20	1,5			0,1	9,7	46					
Итого за Углепненный полдник	Булочка вешушка №473	50	4	3	23,6	180,9	473	2011			
		420	14	14,4	72,8	480,8					
Всего за день:			41,3	36,9	238,8	1432,9					

Повар *Григорьев Е.Е.*

СОГЛАСОВАНО



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Зима-Осень

Утверждено: ООО Алёко  
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 1 Вариант 5	16.01.12	Завтрак	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
			200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
		Итого за завтрак	300/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
		435	13,2	11,6	73,5	457,4			
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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
			180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №67	
			150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
			180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
		Итого за обед	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		610	35,4	36,1	90,1	833,0			
Уплотненный полдник	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		50	1,0	4,5	3,9	59,5		
			70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77	
			130	2,5	3,5	20,6	128,3	125	2011
			180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
		Итого за Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
		470	16,7	15,4	69,5	506,6			
Всего за день:			66,3	63,3	252,7	1 880,4			

Повар Сидорова Е.В.



Согласовано

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждено: 000 Алеко



Ковалева А.В.

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ решен-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 7	ЗАВТРАК ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ БАТОН	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак		430	18,7	24,3	32,0	426,9		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АВРИКОВЫЙ	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 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
		180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №202	
		150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348	2011
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		655	25,1	15,8	85,4	606,2		
Уплотненный полдник	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СПИВКАМИ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
		150	3,1	4,6	21,2	143,4	321	2011
		200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
		30	2,3	0,2	15,1	71		
		50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
Итого за Уплотненный полдник		530	22,7	22,7	92,5	677,9		
Всего за день:			67,5	63,0	229,5	1794,4		

Повар

СОГЛАСОВАНО



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Зима-Осень



Утверждено: ООО Алёко  
А.В. Ковалева А.В.

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

Принем пищи Неделя 2 Вариант 6	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №63	150	6,1	3,4	28,8	183	ТТК №63	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №93	150/73,5	0,1	0	7	28	383	
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
Итого за завтрак	СЫР (ПОРЦИЙНЫЙ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
		365	11,2	6,4	59,5	340,7		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №38	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		2011
	СЛП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
	ПОПЫЛЫ ПЕНИВЫЕ ТТК №75	120/75	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	48,6	376	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
	Итого за обед		540	15,3	12,9	89,2	483	
Удотенный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №152, №477	130/40	10,3	18,3	43,9	344,3	ТТК №152, 477	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №93	150/73,5	0,1	0	7	29	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	48		
Итого за Удотенный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №487	50	4,1	3,9	28,9	167,3	487	2011
		400	16	22,3	89,5	586,6		
Всего за день:			43,3	42,4	237,2	1481,5		

Повар

СОГЛАСОВАНО



ФЕДЕРАЛЬНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Зима-Осень



Утверждает: ООО Алеко  
Жукова 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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Вариант 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	30	2,3	0,9	15,4	76,6		
	СЫР (ТОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
Итого за завтрак		365	14,7	10,8	31,7	316		
2 Завтрак	ОСЖ 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	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	150/15	4,1	4	10,4	94	ТТК №202	
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫО (говядина) С СОУСОМ	130/20	1,3	7,4	28,4	251,1	ТТК №64, 354	2011
	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
	ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
		660	22,1	12	86,8	569,4		
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	
	КОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	4	18,4	123,9	321	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
Итого за Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
		430	15,1	14,3	67,7	450,1		
Всего за день:			49,8	37,3	203,9	1404,6		

Повар

СОГЛАСОВАНО



ФЕДЕРАЛЬНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждаю: 000 Алеко



Новалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак Вариант 2	21.01.16	КАША ЖИДКАЯ (МАННА)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
		ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	
		Итого за завтрак	417	12,1	8,1	56,8	348,0		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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	140/60	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 ПЕКСЕВАЧНЫЙ	60	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4			
		720	23,4	18,0	90,6	612,4			
Уплотненный полдник	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 ЛИМОННОМ	180/107	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
		Итого за Уплотненный полдник		467	24,9	22,1	88,3		659,3
Всего за день:			61,2	47,0	254,7	1 810,9			

Повар

*М.В. Мухоморова*



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждено: ООО Алеко  
Ковалева А.В.

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	Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	248,4	ТК №72
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394
		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 СОЛЕННЫЙ	СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	
		ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТК №88
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТК №66
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
		Итого за обед	50	3,6	0,3	25,1	118,4	
		Итого за обед	670	23,9	16,4	88,4	599,9	
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТК №61
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150	8,1	5,6	36,9	166	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
		Итого за Уплотненный полдник	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
Итого за день:		450	22,1	21,0	72,8	579,3		
Повар			68,6	64,4	218,6	1 807,4		

24.02.2025



Согласовано  
 [Signature]  
 [Signature]

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень



Ковалева А.В.

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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 12	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	305/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	Итого за завтрак	435	13,2	11,6	73,5	457,4		
	2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399
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
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №67	
	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
	Итого за обед	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		610	35,4	36,1	90,1	833,0		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №77	
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИГОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	9,5	6,9	6,8	135,8		
	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
	Итого за уплотненный	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
		470	16,7	15,4	69,5	306,6		
Всего за день:			66,3	63,3	252,7	1 880,4		

Повар \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО



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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 14	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДОМ БАТОН	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		420	17,9	24,0	26,9	400,7		
Итого за завтрак						399	2011	
2 Завтрак	СОК БЕЛПЕЧНО-АЕРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ТОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ГОЛУБЦЫ ПЕНИВЫЕ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
		180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
		140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75	
		180	0,1	0,1	20,9	85,0	372	2011
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		640	19,6	16,6	69,6	516,3		
Уплотненный поддник	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
		130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
		180	0,6	0,3	13,1	88,3	396	2011
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный поддник		490	23,4	21,9	101,5	718,3		
Всего за день:			61,9	62,7	217,6	1 818,7		

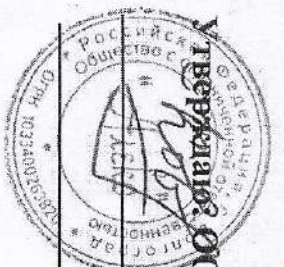
Повар

Согласовано



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень



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				
Неделя 3 Вариант 15	27.02.26	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	2011
		СЫР (ПОРЦИЙМИ)	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	2011
		БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
		Итого за завтрак	430	13,7	11,4	52,8	369,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед		ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		СУП С КРУТОЙ 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	2011
		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		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		630	37,0	38,1	98,2	887,2			
Уплотненный подзник	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, 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	2011
Итого за Уплотненный подзник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
		447	16,9	21,3	51,0	481,8			
Всего за день:			68,4	71,6	221,0	1 829,8			

Повар

Согласовано



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	№ 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	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	305/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
Итого за завтрак		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 БЕЛОКОЧУАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	БОРЩ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5	1,3	4,3	7,1	76,6	ТТК №200	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	2011
	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 ПЕЧЕНАЯНЫИ	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	
	КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
Итого за Уплотненный полдник		480	36,7	27,4	58,5	647,3		
Всего за день:			68,7	68,4	228,8	1 852,7		

Повар

3.02

Согласовано



РЕЖИМНОЕ ПИТАНИЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждено: ООО Алко



Ковалева А.В.

4.02

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 18	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
	СЫР (ПОРЦИЙМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	
	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5		
	Итого за завтрак	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
Итого за 2 завтрака		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	2011
	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	
	ХЛЕБ ПЕКИВАНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	Итого за обед	610	37,9	38,5	85,8	848,2		
Уплотненный полдник	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	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за Уплотненный полдник	467	14,8	18,4	45,6	427,6			
Всего за день:			66,6	67,1	221,2	1787,4		

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано



6.02.

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	№ рецептур	Сборник рецептур			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Неделя 4 Вариант 20	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БАТОН	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011			
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395				
		50	3,8	1,5	25,7	131,0					
Итого за завтрак		430	15,2	8,1	78,5	447,5					
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011			
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2					
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,0	4,5	3,9	58,5	ТТК №28	2011			
		180	2,0	3,7	8,8	78,5					
		70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61				
		130	4,9	4,4	31,1	188,4	205				
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383				
		40	2,6	0,4	17,0	81,6					
		30	2,3	0,2	15,1	71,0					
		680	24,5	28,4	112,6	816,1					
		Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ ФРИКАДЕЛКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,6	0,0	1,2		6,8		2011
				140/50	12,2	13,8	23,5		290,3	ТТК №32, 355	
190/10	0,1			0,0	9,8	39,4	392				
30	2,3			0,2	15,1	71,0					
Итого за Уплотненный полдник		470	15,2	14,0	49,6	407,5					
Всего за день:			55,7	51,3	259,7	1 782,3					

Повар

Согласовано



502

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень



Утверждаю: ООО Алего

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				
Неделя 4 Вариант 19		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		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 №86	
		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		
		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 рубленые	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
		Каша рисовая с овощами (тресневая)	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:			88,6	64,4	218,6	1807,4			

Повар