



Согласовано  
308. 10.09.2016

Тимофеев И.И. Тимофеевич

16.01.2016



Утверждаю: ООО Амеко  
Ковалева А.В.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Весна-Лето**

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

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименования блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры  | Сборник рецептур |
|------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                              |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| <b>Неделя 1</b>              |  |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| <b>Вариант 3</b>             |  |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83   | 150          | 6,1              | 3,4     | 26,8        | 153                           | ТТК №83       |                  |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392                    | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392           | 2011             |
|                              | ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213  | 64           | 5,5              | 5       | 0,3         | 69,8                          | 213           | 2011             |
|                              | 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 завтрак           |  | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |               |                  |
| Обед                         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ  | 30           | 0,2              | 0       | 0,5         | 3,9                           |               |                  |
|                              | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ 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 №393   | 150/7,5      | 0,1              | 0       | 7           | 29                            | 393           | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЕВАННЫЙ  | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |               |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |               |                  |
| Итого за обед                |  | 540          | 14,6             | 12,1    | 58,5        | 426,7                         |               |                  |
| Уплотненный полдник          | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324                                 | 40           | 0,6              | 1,4     | 4           | 33,4                          | 324           | 2011             |
|                              | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354       | 50/30        | 6,7              | 9,7     | 16,9        | 157,96                        | ТТК №61, №354 | 2011             |
|                              | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166                              | 110          | 5,7              | 6,4     | 26,3        | 191,4                         | 166           | 2011             |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372   | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86                            | 372           | 2011             |
|                              | 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                          |               |                  |

Ответственное лицо \_\_\_\_\_

Согласовано

Зав. МСУ

Тюльовики

16.01.2026



Тюльовики



Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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</b>                     |  |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>Вариант 3</b>                    |  |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      |  |              |                  |             |              |                               |              |                  |
|                                     | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)   | 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                          |              |                  |
|                                     | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ  | 64           | 5,5              | 5,0         | 0,3          | 68,6                          | 213          | 2011             |
| <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 СВЕЖИЙ  | 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                          |              |                  |
|                                     | 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 СМЕТАННЫМ           | 70/30        | 12,0             | 16,4        | 12,7         | 257,0                         | ТТК №81, 354 | 2011             |
|                                     | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)                           | 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   | 60           | 4,4              | 0,4         | 29,2         | 137,8                         |              |                  |
|                                     | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА   | 50           | 4,0              | 3,0         | 29,6         | 160,9                         | 473          | 2011             |
| <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>                |              |                  |

Ответственное лицо \_\_\_\_\_

