

Согласовано

И.В. Давыдова
А.В. Ковалева



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Лето-Весна
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 9	ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	4,6	4,0	28,5	167,9	168
		№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
		Итого за завтрак	30	2,2	0,9	15,0	75,0	282,8
	2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	405	6,9	4,9	53,4	282,8	
	Итого за 2 завтрака	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368	
	ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (отруцы свежие)	160	0,6	0,6	15,7	75,2	
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
		№294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	180/20	5,9	5,7	12,7	126,5	83
		№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	150	18,1	6,6	16,8	218,8	294
		№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	30	0,4	1,2	1,7	22,5	354
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		Итого за обед	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
		Итого за обед	690	29,8	14,2	84,8	611,3	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№240 ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	180	20,5	17,0	26,2	356,9	240
		КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	401
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
		ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	
	Итого за уплотненный полдник		440	30,8	26,5	74,0	679,7	
	Всего за День			66,1	46,2	227,9	1 649,0	
	Поваар							

Согласовано



В.В. Дамурин
№ 159 от 10.08.12

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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



А.В. Ковалева

Утверждаю: ООО Алегко

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 2 Вариант 9	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	7	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	
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 ВУЛЬФОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28	2011
	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	
	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	2011
	БАТОН	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	
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		

Ответственное лицо _____

Согласовано



С. В. Ковалева
 Руководитель
 отдел
 детского сада
 №3106
 Волгоградская область
 г. Волгоград

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак Неделя 2 День 9	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400		
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6			
	СЫР (ТОРТИЛЬНЫЙ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7		
Итого за завтрак		400	17,9	12,5	59,4	422,7			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28		
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	180	19,6	11,4	16,9	243,0	ТТК №68		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №487	50	4,1	3,9	28,9	167,3	487	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392		
Итого за Полдник		250	4,2	3,9	38,7	206,7		2011	
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 477	2011	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА №398	200	0,7	0,3	20,1	98,1	398		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7			
	Итого за Ужин		450	31,9	21,8	70,3	632,5		
2 Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
Итого за 2 ужина		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Всего за день:		180	87,0	62,7	281,8	2 072,5			

Ответственное лицо

Согласовано



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Веста-лето

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

Утверждено: ООО Алёко



Ковалева 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			
Завтрак Вариант 9	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
Итого за завтрак		350	15,1	8,7	61,8	384,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	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 ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	130/5	8,9	12,2	14,2	181,8	ТТК №68	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
Итого за обед		515	13,5	19,5	62,3	468,9		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477	130/50	16,2	12,3	29,5	365,6	ТТК №151, 477	2011
	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7	92,5	401	
Итого за Уплотненный полдник	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за Уплотненный полдник		400	24,3	17,9	57,1	562,9		
Всего за день:			53,8	46,3	198,9	1491,6		

Ответственное лицо _____