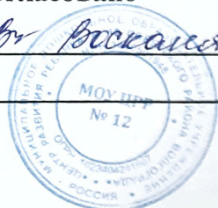


Согласовано

В. Вискарян



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 | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1<br>Вариант 1        |                                                  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ)                 | 180          | 4,3              | 4,4     | 15,0        | 131,6                         | ТТК №107     |                  |
|                              | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                       | 200          | 3,0              | 2,5     | 15,6        | 97,3                          | 394          | 2011             |
|                              | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                               | 30/10        | 2,4              | 7,5     | 15,2        | 145,8                         | 1            | 2011             |
| Итого за завтрак             |                                                  | 420          | 9,7              | 14,4    | 45,8        | 374,7                         |              |                  |
|                              |                                                  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                    | 50           | 0,8              | 2,4     | 4,5         | 44,1                          | 20           | 2011             |
|                              | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ    | 180          | 2,7              | 2,1     | 14,5        | 89,2                          | ТТК №88      |                  |
|                              | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                              | 150          | 17,8             | 16,7    | 15,6        | 287,3                         | ТТК №675     |                  |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                        | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 376          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                  | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |              |                  |
| Итого за обед                |                                                  | 650          | 27,7             | 21,8    | 89,9        | 673,1                         |              |                  |
|                              |                                                  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Уплотненный полдник          | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                      | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №65      |                  |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                | 130          | 2,7              | 3,9     | 18,5        | 124,4                         | 321          | 2011             |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |              |                  |
|                              | ПЕЧЕНЬЕ                                          | 20           | 1,4              | 5,9     | 11,9        | 106                           |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                  | 500          | 18,3             | 22,5    | 76,3        | 593,5                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                                  |              | 56,7             | 58,9    | 231,6       | 1 724,7                       |              |                  |

Ответственное лицо \_\_\_\_\_



Согласовано



Утверждаю: ООО Алеко



Ковалева А.В.

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

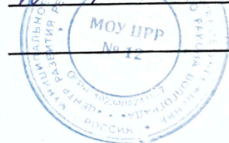
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи            | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                       |                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Неделя 1<br>Вариант 2 |                                                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак               | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)                             | 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             |
|                       | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                         | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7           | 2011             |
|                       | БАТОН                                                  | 25           | 1,9              | 0,7     | 12,9        | 65,5                          |             |                  |
|                       |                                                        | 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 завтрак    |                                                        | 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     |                  |
|                       | 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ                                       | 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   | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                          | 70           | 11,8             | 6,6     | 3,1         | 122,6                         | ТТК №74     |                  |
|                       | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                  | 150          | 2,9              | 4,1     | 23,8        | 148,3                         | 125         | 2011             |
|                       | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                          | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393         | 2011             |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |             |                  |
|                       | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ                                     | 20           | 1,4              | 6,3     | 11,3        | 107,1                         |             |                  |
|                       | Итого за Уплотненный полдник                           | 487          | 20,2             | 13,0    | 76,9        | 514,4                         |             |                  |
| Всего за день:        |                                                        |              | 72,0             | 61,7    | 252,5       | 1 874,2                       |             |                  |

Ответственное лицо \_\_\_\_\_



Согласовано

Ир. Роскасага РС
 Утверждено: 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 | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1<br>Вариант 3        |                                                                  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | 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                                                    | 55           | 5,5              | 5,0     | 0,3         | 68,6                          | 213          | 2011             |
|                              |                                                                  | 445          | 14,4             | 9,8     | 51,8        | 351,7                         |              |                  |
| Итого за завтрак             |                                                                  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              |                                                                  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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 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 ПЕЧЕНЫО (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                          |              |                  |
|                              |                                                                  | 647          | 16,4             | 12,5    | 72,1        | 487,1                         |              |                  |
| Итого за обед                |                                                                  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              |                                                                  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Уплотненный полдник          | 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 №61, 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                         |              |                  |
|                              | ПЕЧЕНЬЕ                                                          | 20           | 1,4              | 5,9     | 11,9        | 106,0                         |              |                  |
|                              |                                                                  | 550          | 25,9             | 29,5    | 112,9       | 843,1                         |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                                  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Всего за день:               |                                                                  |              | 57,7             | 52,0    | 258,4       | 1 765,3                       |              |                  |

Ответственное лицо \_\_\_\_\_



Согласовано



Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.



## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

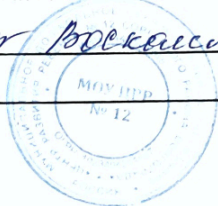
| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                              |                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Неделя 1                     |                                                             |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Вариант 4                    |                                                             |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой (ГРЕЧНЕВОЙ)                           | 180          | 5,3              | 4,8     | 15,1        | 125,3                         | ТТК №106    |                  |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                               | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393         | 2011             |
|                              | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                           | 40/5/15      | 6,4              | 8,1     | 19,5        | 182,3                         | 3           | 2011             |
|                              | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                      | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368         | 2011             |
| Итого за завтрак             |                                                             | 637          | 12,7             | 13,7    | 63,6        | 440,5                         |             |                  |
|                              |                                                             |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| 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                         | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ                                             | 60           | 0,7              | 0,0     | 1,4         | 8,1                           |             |                  |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 4,7              | 3,9     | 13,6        | 110,3                         | ТТК №43     |                  |
|                              | ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                                  | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №65     |                  |
|                              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                        | 130          | 4,9              | 4,4     | 31,1        | 188,4                         | 205         | 2011             |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                   | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          | 376         | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                            | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |             |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |             |                  |
| Итого за обед                |                                                             | 730          | 24,7             | 21,2    | 99,3        | 701,6                         |             |                  |
|                              |                                                             |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Уплотненный полдник          | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                                  | 70           | 11,5             | 11,6    | 11,5        | 197,9                         | ТТК №62     |                  |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                           | 130          | 2,7              | 3,9     | 18,5        | 124,4                         | 321         | 2011             |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ            | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392         | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |             |                  |
|                              | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ                                          | 20           | 1,4              | 6,3     | 11,3        | 107,1                         |             |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                             | 470          | 19,5             | 22,1    | 76,2        | 587,2                         |             |                  |
| Всего за день:               |                                                             |              | 57,9             | 57,2    | 258,7       | 1 812,7                       |             |                  |

Ответственное лицо \_\_\_\_\_



Согласовано

*Воскобойни РР*



Утверждено ООО Алеко

*А.В. Ковалева*



# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

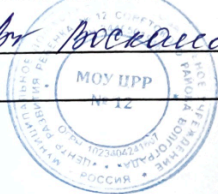
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1<br>Вариант 5        |                                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)            | 180          | 7,8              | 5,5     | 29,0        | 197,6                         | ТТК №104     |                  |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ            | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         | 395          | 2011             |
|                              | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ       | 30/5/20      | 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          | 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             |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ   | 180          | 2,3              | 2,1     | 13,9        | 85,2                          | ТТК №87      |                  |
|                              | 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             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                      | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |              |                  |
| Итого за обед                |                                       | 610          | 35,4             | 36,1    | 90,1        | 833,0                         |              |                  |
|                              |                                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Уплотненный полдник          | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ      | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |              |                  |
|                              | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 70           | 9,5              | 6,9     | 6,8         | 135,8                         | ТТК №77      |                  |
|                              | 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             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                       | 470          | 16,7             | 15,4    | 69,5        | 506,6                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                       |              | 66,3             | 63,3    | 252,7       | 1 880,4                       |              |                  |

Ответственное лицо \_\_\_\_\_



Вн. Российская РС



Утверждаю:  КОБ

Ковалева А.В.

## 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 | № рецептуры   | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                                     |                                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |                  |
| <b>Неделя 2</b>                     |                                                                      |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Вариант 6</b>                    |                                                                      |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                                                 | 180          | 7,3              | 4,2         | 31,4         | 191,3                         | ТТК №83       |                  |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                        | 180/10/7     | 0,2              | 0,0         | 10,0         | 41,7                          | 393           | 2011             |
|                                     | БАТОН                                                                | 30           | 2,3              | 0,9         | 15,4         | 78,6                          |               |                  |
|                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                                       | 10           | 2,3              | 3,0         | 0,0          | 36,4                          | 7             | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                                                      | <b>417</b>   | <b>12,1</b>      | <b>8,1</b>  | <b>56,8</b>  | <b>348,0</b>                  |               |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                               | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          | 368           | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |                                                                      | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b>  | <b>91,2</b>                   |               |                  |
| <b>Обед</b>                         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                        | 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                                                      | 140/50       | 13,2             | 13,1        | 13,4         | 234,4                         | ТТК №75       |                  |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                            | 200          | 0,0              | 0,0         | 15,5         | 61,9                          | 376           | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                     | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         |               |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                       | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         |               |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |                                                                      | <b>720</b>   | <b>23,4</b>      | <b>16,0</b> | <b>90,6</b>  | <b>612,4</b>                  |               |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВОЙ СО СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/50       | 19,1             | 18,1        | 39,7         | 404,3                         | ТТК №152, 477 |                  |
|                                     | 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                          |               |                  |
|                                     | ПЕЧЕНЬЕ                                                              | 20           | 1,4              | 5,9         | 11,9         | 106,0                         |               |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                                                      | <b>457</b>   | <b>24,9</b>      | <b>22,1</b> | <b>88,3</b>  | <b>659,3</b>                  |               |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |                                                                      |              | <b>58,6</b>      | <b>49,0</b> | <b>237,7</b> | <b>1 749,6</b>                |               |                  |

Ответственное лицо \_\_\_\_\_



*for processing PC*

Утверждаю: 

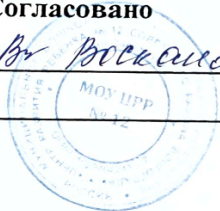
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 2<br>Вариант 7        |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | 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 САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ            | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                              | БАТОН                                                       | 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-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                         | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ                                             | 50           | 0,6              | 0,0     | 1,2         | 6,8                           |              |                  |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ                    | 180/25       | 6,6              | 6,3     | 12,8        | 134,6                         | ТТК №202     |                  |
|                              | МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 150/30       | 15,2             | 9,0     | 33,5        | 297,2                         | ТТК №64, 348 | 2011             |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                     | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                            | 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)                                  | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №65      |                  |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                           | 150          | 3,1              | 4,6     | 21,2        | 143,4                         | 321          | 2011             |
|                              | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                                  | 200          | 3,0              | 2,5     | 15,6        | 97,3                          | 394          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            |              |                  |
|                              | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ                                          | 20           | 1,4              | 6,3     | 11,3        | 107,1                         |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                             | 500          | 20,1             | 28,0    | 74,2        | 624,1                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                                             |              | 64,9             | 66,3    | 211,2       | 1 740,6                       |              |                  |
| Ответственное лицо           |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |



Согласовано

*В. В. Сосновский* РС



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 | № рецептуры   | Сборник рецептур |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                              |                                                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| Неделя 2<br>Вариант 8        |                                                                            |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                                                       | 180          | 7,3              | 4,2     | 31,4        | 191,3                         | ТТК №83       |                  |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                              | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393           | 2011             |
|                              | БАТОН                                                                      | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |               |                  |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                                             | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7             | 2011             |
| 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 СВЕЖИЙ                                                              | 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                                                            | 140/50       | 13,2             | 13,1    | 13,4        | 234,4                         | ТТК №75       |                  |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                                  | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          | 376           | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                                            | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |               |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                             | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |               |                  |
| Итого за обед                |                                                                            | 720          | 23,4             | 16,0    | 90,6        | 612,4                         |               |                  |
| Уплотненный полдник          | ОМЛЕТ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 150/50       | 19,1             | 18,1    | 39,7        | 404,3                         | ТТК №152, 477 |                  |
|                              | 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                          |               |                  |
|                              | ПЕЧЕНЬЕ                                                                    | 20           | 1,4              | 5,9     | 11,9        | 106,0                         |               |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                                            | 457          | 24,9             | 22,1    | 88,3        | 659,3                         |               |                  |
| Всего за день:               |                                                                            |              | 58,6             | 49,0    | 237,7       | 1 749,6                       |               |                  |

Ответственное лицо \_\_\_\_\_

Согласовано

*В. В. Власов* РС

МОУ ЦРР  
№ 12

Организация, осуществляющая  
подготовку и проведение  
экзаменов

2017 г.

Утверждаю: 

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Весна-Лето

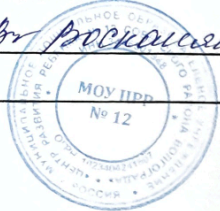
| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры   | Сборник рецептов |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                              |                                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| Неделя 2<br>Вариант 9        |                                                                  |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                                          | 180          | 8,3              | 4,2     | 35,7        | 213,4                         | ТТК №105      |                  |
|                              | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                                 | 180          | 5,0              | 4,4     | 8,3         | 94,3                          | 400           | 2011             |
|                              | БАТОН                                                            | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |               |                  |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                                   | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7             | 2011             |
| 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 БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/10       | 1,7              | 5,1     | 9,2         | 95,5                          | ТТК №28       |                  |
|                              | 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           | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                 | 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 |                  |
|                              | КЕФИР                                                            | 200          | 5,6              | 4,9     | 7,8         | 102,8                         | 401           | 2011             |
|                              | БАТОН                                                            | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131,0                         |               |                  |
| 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

*В. Роскошная Р.С.*



Утверждает: 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 | № рецептуры | 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         | 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 СВЕЖИЙ                                    | 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 №66     |                  |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                        | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          | 376         | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                 | 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 РУБЛЕННЫЕ              | 70           | 11,6             | 15,2    | 11,0        | 234,5                         | ТТК №61     |                  |
|                              | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)           | 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:               |                                                  |              | 68,6             | 64,4    | 218,6       | 1 807,4                       |             |                  |

Ответственное лицо \_\_\_\_\_



Юр. Вискалский РС

---

## Весна-Лето

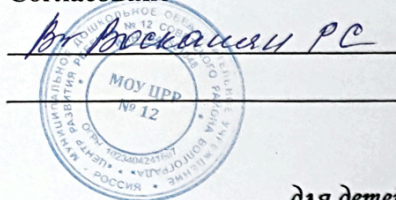
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры  | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                     |                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |                  |
| <b>Неделя 3</b>                     |                                                             |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>Вариант 11</b>                   |                                                             |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой (РИСОВОЙ)                             | 180          | 4,3              | 4,4         | 15,0         | 131,6                         | ТТК №107     |                  |
|                                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                  | 180          | 2,8              | 2,2         | 15,4         | 92,9                          | 395          | 2011             |
|                                     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                          | 35/10        | 2,8              | 7,5         | 17,7         | 157,7                         | 1            | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                                             | <b>405</b>   | <b>9,9</b>       | <b>14,1</b> | <b>48,1</b>  | <b>382,2</b>                  |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ                                | 110          | 0,7              | 0,5         | 31,9         | 137,0                         | 388          | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |                                                             | <b>110</b>   | <b>0,7</b>       | <b>0,5</b>  | <b>31,9</b>  | <b>137,0</b>                  |              |                  |
| <b>Обед</b>                         | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ                                             | 50           | 0,6              | 0,0         | 1,2          | 6,8                           |              |                  |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ                    | 180          | 2,4              | 2,1         | 13,9         | 85,7                          | ТТК №87      |                  |
|                                     | МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 150/30       | 15,2             | 9,0         | 33,5         | 297,2                         | ТТК №64, 348 | 2011             |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                     | 180          | 0,1              | 0,1         | 20,9         | 86,0                          | 372          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                            | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         |              |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71,0                          |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |                                                             | <b>670</b>   | <b>23,9</b>      | <b>11,8</b> | <b>105,8</b> | <b>648,7</b>                  |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)                   | 50           | 1,1              | 2,4         | 5,6          | 49,9                          | 54           | 2011             |
|                                     | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ     | 70/50        | 12,4             | 13,5        | 15,1         | 238,4                         | ТТК №62, 355 | 2011             |
|                                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                           | 150          | 3,1              | 4,6         | 21,4         | 143,9                         | 321          | 2011             |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                               | 180/10/7     | 0,2              | 0,0         | 10,0         | 41,7                          | 393          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 35           | 2,7              | 0,2         | 17,6         | 82,9                          |              |                  |
|                                     | ПЕЧЕНЬЕ                                                     | 20           | 1,4              | 5,9         | 11,9         | 106,0                         |              |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                                             | <b>572</b>   | <b>20,9</b>      | <b>26,6</b> | <b>81,6</b>  | <b>662,8</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |                                                             |              | <b>55,4</b>      | <b>53,0</b> | <b>267,4</b> | <b>1 830,7</b>                |              |                  |

Ответственное лицо



Согласовано



Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

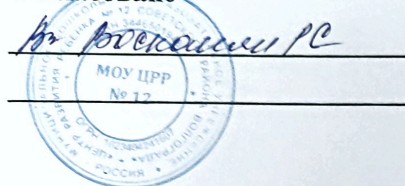
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                              |                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Неделя 3<br>Вариант 12       |                                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)            | 180          | 7,8              | 5,5     | 29,0        | 197,6                         | ТТК №104    |                  |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ            | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         | 395         | 2011             |
|                              | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ       | 30/5/20      | 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         | 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             |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ   | 180          | 2,3              | 2,1     | 13,9        | 85,2                          | ТТК №87     |                  |
|                              | 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             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                      | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |             |                  |
| Итого за обед                |                                       | 610          | 35,4             | 36,1    | 90,1        | 833,0                         |             |                  |
|                              |                                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Уплотненный полдник          | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ      | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |             |                  |
|                              | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 70           | 9,5              | 6,9     | 6,8         | 135,8                         | ТТК №77     |                  |
|                              | 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             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |             |                  |
| Итого за уплотненный полдник |                                       | 470          | 16,7             | 15,4    | 69,5        | 506,6                         |             |                  |
|                              |                                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Всего за день:               |                                       |              | 66,3             | 63,3    | 252,7       | 1 880,4                       |             |                  |

Ответственное лицо \_\_\_\_\_



Согласовано



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 | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                              |                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Неделя 3<br>Вариант 13       |                                                     |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                             | 180          | 8,3              | 4,2     | 35,7        | 213,4                         | ТТК №105    |                  |
|                              | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                          | 180          | 2,7              | 2,3     | 14,0        | 87,6                          | 394         | 2011             |
|                              | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ                     | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         | 2           | 2011             |
| Итого за завтрак             |                                                     | 415          | 13,3             | 10,2    | 77,1        | 457,7                         |             |                  |
| 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                         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                       | 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     |                  |
|                              | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                         | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №65     |                  |
|                              | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                     | 130          | 2,9              | 4,9     | 12,5        | 106,9                         | 336         | 2011             |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                           | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 376         | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                     | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |             |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |             |                  |
| Итого за обед                |                                                     | 720          | 21,9             | 20,1    | 89,2        | 636,7                         |             |                  |
| Уплотненный полдник          | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                       | 70           | 11,8             | 6,6     | 3,1         | 122,6                         | ТТК №74     |                  |
|                              | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)                | 150          | 3,9              | 3,9     | 39,7        | 214,1                         | 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                          |             |                  |
|                              | ПЕЧЕНЬЕ                                             | 20           | 1,4              | 5,9     | 11,9        | 106,0                         |             |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                     | 470          | 19,5             | 16,6    | 79,6        | 553,1                         |             |                  |
| Всего за день:               |                                                     |              | 55,7             | 47,1    | 265,5       | 1 730,9                       |             |                  |

Ответственное лицо \_\_\_\_\_



Согласовано

*Вн. Воскожицкий РС*



Исходящий № 000 Алеко

Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

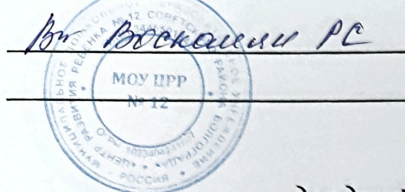
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------|------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 3<br>Вариант 14       |                                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | 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 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                          |              |                  |
| Итого за завтрак             |                                                      | 420          | 17,9             | 24,0    | 26,9        | 400,7                         |              |                  |
|                              |                                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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                         | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ                                      | 50           | 0,6              | 0,0     | 1,2         | 6,8                           |              |                  |
|                              | БОРЩ С КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,0              | 3,7     | 8,8         | 78,5                          | ТТК №28      |                  |
|                              | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                      | 140/30       | 12,8             | 12,3    | 12,0        | 217,4                         | ТТК №75      |                  |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                              | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                     | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |
| Итого за обед                |                                                      | 640          | 19,6             | 16,6    | 69,6        | 516,3                         |              |                  |
|                              |                                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Уплотненный полдник          | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60               | 70/30        | 11,5             | 13,1    | 8,3         | 203,3                         | ТТК №60      |                  |
|                              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                 | 130          | 4,9              | 4,4     | 31,1        | 188,4                         | 205          | 2011             |
|                              | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                          | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3                          | 398          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |              |                  |
|                              | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ                                   | 20           | 1,4              | 6,3     | 11,3        | 107,1                         |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                      | 460          | 20,7             | 24,3    | 83,9        | 658,1                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                                      |              | 59,2             | 65,1    | 200,0       | 1 758,5                       |              |                  |

Ответственное лицо \_\_\_\_\_



Согласовано



**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 | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 3<br>Вариант 15       |                                     |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)  | 180          | 5,3              | 4,8     | 15,1        | 125,3                         | ТТК №106     |                  |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                      | 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                         | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ    | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |              |                  |
|                              | СУП С КРУПНОЙ 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      |                  |
|                              | 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                         |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |
| Итого за обед                |                                     | 630          | 37,0             | 38,1    | 98,2        | 887,2                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 70           | 11,6             | 15,2    | 11,0        | 234,5                         | ТТК №61      |                  |
|                              | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)            | 150          | 2,8              | 5,9     | 14,9        | 134,6                         | 344          | 2011             |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                       | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                     | 447          | 16,9             | 21,3    | 51,0        | 481,8                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                     |              | 68,4             | 71,6    | 221,0       | 1 829,8                       |              |                  |

Ответственное лицо \_\_\_\_\_



Согласовано

Вн. Воскобойни РСУтверждаю: 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 | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------|------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                              |                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Неделя 4<br>Вариант 16       |                                                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                              |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                           | 180          | 8,3              | 4,2     | 35,7        | 213,4                         | ТТК №105    |                  |
|                              | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ                      | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         | 395         | 2011             |
|                              | БАТОН                                                | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         | 2           | 2011             |
| Итого за завтрак             |                                                      | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |             |                  |
|                              |                                                      | 455          | 15,2             | 10,9    | 90,5        | 525,6                         |             |                  |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                               |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Итого за 2 завтрак           |                                                      | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368         | 2011             |
|                              |                                                      | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |             |                  |
| Обед                         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                              | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |             |                  |
|                              | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ                    | 180          | 2,0              | 3,6     | 7,2         | 70,2                          | ТТК №47     |                  |
|                              | КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                           | 150          | 14,4             | 13,6    | 14,7        | 241,5                         | ТТК №66     |                  |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                     | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 376         | 2011             |
|                              | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ                                   | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |             |                  |
| Итого за обед                |                                                      | 30           | 2,1              | 9,4     | 17,0        | 160,6                         |             |                  |
|                              |                                                      | 630          | 21,5             | 27,1    | 70,8        | 616,2                         |             |                  |
| Уплотненный полдник          | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                    | 70           | 11,8             | 6,6     | 3,1         | 122,6                         | ТТК №74     |                  |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ     | 130          | 2,7              | 3,9     | 18,5        | 124,4                         | 321         | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392         | 2011             |
|                              | ПЕЧЕНЬЕ                                              | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |             |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                      | 20           | 1,4              | 5,9     | 11,9        | 106,0                         |             |                  |
| Всего за день:               |                                                      | 460          | 19,1             | 14,6    | 80,4        | 548,4                         |             |                  |
|                              |                                                      |              | 56,6             | 53,4    | 260,7       | 1 781,4                       |             |                  |
| Ответственное лицо           |                                                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |





Согласовано

*В. В. Власов*

МОУ ЦРР  
№ 12

Утверждаю: 

Ковалева А.В.

## 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 | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                      |                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| <b>Неделя 4</b><br><b>Вариант 18</b> |                                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                       | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)                             | 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             |
|                                      | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                         | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7            | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>              | БАТОН                                                  | 25           | 1,9              | 0,7     | 12,9        | 65,5                          |              |                  |
|                                      |                                                        | 420          | 12,1             | 9,2     | 51,2        | 337,0                         |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                     | 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             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>            |                                                        | 400          | 1,8              | 1,0     | 38,6        | 174,6                         |              |                  |
| <b>Обед</b>                          |                                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                                      | 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ                                       | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                          |              |                  |
|                                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                 |                                                        | 610          | 37,9             | 38,5    | 85,8        | 848,2                         |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>           |                                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                                      | ТЕФЕЛИ 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          | 2011             |
|                                      | 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                          |              |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>  |                                                        | 467          | 14,8             | 18,4    | 45,6        | 427,6                         |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>                |                                                        |              | 66,6             | 67,1    | 221,2       | 1 787,4                       |              |                  |
| Ответственное лицо                   |                                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |



Согласовано



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 | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 4<br>Вариант 19       |                                                  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | 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 СВЕЖИЙ                                    | 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 №66      |                  |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                        | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          | 376          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                 | 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 РУБЛЕННЫЕ              | 70           | 11,6             | 15,2    | 11,0        | 234,5                         | ТТК №61      |                  |
|                              | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)           | 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:               |                                                  |              | 68,6             | 64,4    | 218,6       | 1 807,4                       |              |                  |

Ответственное лицо \_\_\_\_\_



Воскресенск РС

Утверждаю: *Ковалев*

*Алекс*

ОГРН 1033400263820

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 |                               |              |                  |
| <b>Неделя 4</b><br><b>Вариант 20</b> |                                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                       | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                              | 180          | 8,3              | 4,2     | 35,7        | 213,4                         | ТТК №105     |                  |
|                                      | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                           | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         | 395          | 2011             |
|                                      | БАТОН                                                | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131,0                         |              |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>              |                                                      | 430          | 15,2             | 8,1     | 78,5        | 447,5                         |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                     | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                               | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368          | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>            |                                                      | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |              |                  |
| <b>Обед</b>                          | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                     | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |              |                  |
|                                      | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,0              | 3,7     | 8,8         | 78,5                          | ТТК №28      |                  |
|                                      | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ                  | 70           | 11,6             | 15,2    | 11,0        | 234,5                         | ТТК №61      |                  |
|                                      | 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ                                     | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                  |
|                                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                 |                                                      | 680          | 24,5             | 28,4    | 112,6       | 816,1                         |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>           | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ                                      | 50           | 0,6              | 0,0     | 1,2         | 6,8                           |              |                  |
|                                      | ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ   | 140/50       | 12,2             | 13,8    | 23,5        | 290,3                         | ТТК №32, 355 | 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                          |              |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>  |                                                      | 470          | 15,2             | 14,0    | 49,6        | 407,5                         |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>                |                                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Ответственное лицо</b>            |                                                      |              | 55,7             | 51,3    | 259,7       | 1 762,3                       |              |                  |