

Согласовано

Татьяна Н. Ковалева

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 Вариант 1								
Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (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								
Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	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								

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 1 Вариант 2								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)							
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за завтрак	БАТОН	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
		25	1,9	0,7	12,9	65,5		
		420	12,1	9,2	51,2	337,0		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)							
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Обед		400	1,8	1,0	38,6	174,6		
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		610	37,9	38,5	85,8	848,2		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ							
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	2,9	4,1	23,8	148,3	125	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Итого за Уплотненный полдник		20	1,4	6,3	11,3	107,1		
Всего за день:		487	20,2	13,0	76,9	514,4		
Ответственное лицо			72,0	61,7	252,5	1 874,2		

Согласовано

М.В. Мещеряков
№ 135

ИН 344802020
ОГРН 1033401199008

Утверждаю: **ООО Алеко**
Ковалева А.В.
ОГРН 1033400253820

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 Вариант 3								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)							
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	БАТОН	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		55	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
		445	14,4	9,8	51,8	351,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ							
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ							
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК № 79	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		647	16,4	12,5	72,1	487,1		
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)							
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	130	7,0	4,8	32,0	208,5	166	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ПЕЧЕНЬЕ	60	4,4	0,4	29,2	137,8		
Итого за Уплотненный полдник		20	1,4	5,9	11,9	106,0		
Всего за день:		550	25,9	29,5	112,9	843,1		
Ответственное лицо			57,7	52,0	256,4	1 765,3		

Согласовано

И.И. М. Тростянецко

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 1 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							
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		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

Т. В. Тесенкина

№ 135

ИНН 3448029230
ОГРН 1033401199000

Утверждаю: **О.В. 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 2 Вариант 6								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	БАТОН	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
		417	12,1	8,1	56,8	348,0		
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							
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		50	3,8	0,3	25,1	118,4		
		720	23,4	16,0	90,6	612,4		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 477	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за Уплотненный полдник		20	1,4	5,9	11,9	106,0		
Всего за день:		457	24,9	22,1	88,3	659,3		
Ответственное лицо			58,6	49,0	237,7	1 749,6		

Согласовано

Т. О. Ковалева

№ 135

ИНН 3448020200
ОГРН 1033401199000

Утверждаю: ООО Алеко

А. В. Ковалева
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 7								
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	БАТОН	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за завтрак		30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		430	18,7	24,3	32,0	426,9		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ							
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №202	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348	2011
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		655	25,1	15,8	85,4	606,2		
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)							
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	3,1	4,6	21,2	143,4	321	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
Итого за Уплотненный полдник	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	30	2,3	0,2	15,1	71		
		20	1,4	6,3	11,3	107,1		
Всего за день:		500	20,1	26,0	74,2	624,1		
			64,9	66,3	211,2	1 740,6		

Ответственное лицо

Согласовано

М.В. Демченко



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 2								
Вариант 8								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	БАТОН	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
		417	12,1	8,1	56,8	348,0		
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							
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		50	3,8	0,3	25,1	118,4		
		720	23,4	16,0	90,6	612,4		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОЖЕНЫМ СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С РАПАНОМ							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 477	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за Уплотненный полдник		20	1,4	5,9	11,9	106,0		
Всего за день:		457	24,9	22,1	88,3	659,3		
Ответственное лицо _____			58,6	49,0	237,7	1 749,6		

Согласовано

Утверждаю: **ООО Алеко**
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			
Неделя 2 Вариант 9								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	БАТОН	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
		400	17,9	12,5	59,4	422,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ							
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ							
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	19,6	11,4	16,9	243,0	ТТК №68	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		640	26,9	19,9	86,8	634,7		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ							
	КЕФИР	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	ТТК №151, 477	
	БАТОН	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
Итого за Уплотненный полдник		50	3,8	1,5	25,7	131,0		
Всего за день:		450	37,1	26,3	64,9	663,5		
Ответственное лицо			82,9	58,9	230,7	1 804,3		

Согласовано

Т.Н. Гусева

№ 135

ИНН 3448020200
ОГРН 1033401199000

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 рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 10	Завтрак							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,6	97,3	394	2011
Итого за завтрак		430	21,6	26,8	37,8	78,6		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ					484,8		
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №88	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	670	23,9	16,4	88,4	599,9		
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
Итого за Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Всего за день:		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Ответственное лицо		450	22,1	21,0	72,8	579,3		
			68,6	64,4	218,6	1 807,4		

Согласовано

Т. В. Гусева

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

Согласовано
Ю. С. Н. Голосов

Утверждаю:  ООО Алеко
Ковалева А.В.

Весна-Лето

Бесна-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 Вариант 12								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)							
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
		30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	435	13,2	11,6	73,5	457,4		
Итого за 2 завтрак								
		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Обед		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Уплотненный полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	610	35,4	36,1	90,1	833,0		
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	130	2,5	3,5	20,6	128,3	125	2011
Итого за уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
		40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Всего за день:		470	16,7	15,4	69,5	506,6		
Ответственное лицо			66,3	63,3	252,7	1 880,4		

Ответственное лицо

Согласовано

М.В. Н. Писарева

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 Вариант 13								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)							
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
Итого за завтрак		30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
		415	13,3	10,2	77,1	457,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ							
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ							
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		720	21,9	20,1	89,2	636,7		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ							
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150	3,9	3,9	39,7	214,1	166	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за Уплотненный полдник	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		20	1,4	5,9	11,9	106,0		
Всего за день:		470	19,5	16,6	79,6	553,1		
Ответственное лицо			55,7	47,1	265,5	1 730,9		

Согласовано

М.А. Мещеряков



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 Вариант 14								
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	БАТОН	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за завтрак		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		420	17,9	24,0	26,9	400,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ							
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ							
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		640	19,6	16,6	69,6	516,3		
Уплотненный полдник	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60							
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за Уплотненный полдник		20	1,4	6,3	11,3	107,1		
Всего за день:		460	20,7	24,3	83,9	658,1		
Ответственное лицо			59,2	65,1	200,0	1 758,5		

Согласовано

Ольга В.М. Гусева

Утверждаю:  **Алеко**
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

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 Вариант 15								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)							
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	180	5,3	4,8				
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	10	2,3	3,0	15,1	125,3	ТТК №106	
	БАТОН	200	3,1	2,4	0,0	36,4	7	2011
Итого за завтрак		40	3,0	1,2	17,1	103,1	395	2011
		430	13,7	11,4	20,6	104,8		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)				52,8	369,6		
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	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ							
	СУП С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		630	37,0	38,1	98,2	887,2		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ							
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
Итого за Уплотненный полдник		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Всего за день:		447	16,9	21,3	51,0	481,8		
Ответственное лицо			68,4	71,6	221,0	1 829,8		

Согласовано

Т.М. В. М. Волостникова

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 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		
	2 Завтрак	455	15,2	10,9	90,5	525,6		
	Итого за 2 завтрак							
		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
	Обед	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ							
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	ТТК №47	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	14,4	13,6	14,7	241,5	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	180	0,0	0,0	14,0	55,8		
	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		
	Ответственное лицо		56,6	53,4	260,7	1 781,4		

Согласовано

И.О. Н. Г. Голосенко



Утверждаю: ООО Алекс

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 Вариант 17	Завтрак							
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)							
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ							
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	180						
	Итого за завтрак	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102	
		30/5/10	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	2 Завтрак	405	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
	Итого за 2 завтрак		9,8	16,2	57,0	425,4		
Обед		200						
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	БОРЩ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ							
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	1,3	4,3	7,1	76,6	ТТК №200	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	Итого за обед	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	Уплотненный полдник	685	21,2	24,6	93,7	696,6		
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 477	
	КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
	Итого за Уплотненный полдник	480	36,7	27,4	58,5	647,3		
	Всего за день:		68,7	68,4	228,8	1 852,7		
Ответственное лицо								

Согласовано

Т. О. Н. Тосотенко



Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Весна-Лето

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

... 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 Вариант 18									
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)								
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
Итого за завтрак	БАТОН	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011	
		25	1,9	0,7	12,9	65,5			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	420	12,1	9,2	51,2	337,0			
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ								
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
Обед		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	400	1,8	1,0	38,6	174,6			
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43		
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011	
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2			
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		610	37,9	38,5	85,8	848,2			
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)								
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011	
Итого за Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
Всего за день:		467	14,8	18,4	45,6	427,6			
			66,6	67,1	221,2	1 787,4			
Ответственное лицо									

Ответственное лицо _____

Согласовано

Т.С.Н. Тосеттиско

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 4 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 уплотненным полдником		450	22,1	21,0	72,8	579,3		
Всего за день:			68,6	64,4	218,6	1 807,4		
Ответственное лицо _____								

Ответственное лицо _____

Согласовано

[Подпись]

Детский сад № 135

ИНН 3448029020
ОГРН 1033401199006

Утверждаю: *Ковалев*

Александр

ОГРН 1033400263820

Ковалева А.В.

ЭКСПЕРТНОЕ 20-му ЛЕТОМНОЕ МЕТО

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 4 Вариант 20								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)							
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	БАТОН	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
Итого за завтрак		50	3,8	1,5	25,7	131,0		
		430	15,2	8,1	78,5	447,5		
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	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ							
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		680	24,5	28,4	112,6	816,1		
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ							
	ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	140/50	12,2	13,8	23,5	290,3	ТТК №32, 355	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за Уплотненный полдник		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Всего за день:		470	15,2	14,0	49,6	407,5		
Ответственное лицо			55,7	51,3	259,7	1 762,3		