

Согласовано



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

Утверждено: 000 Алеко



Ковалева А.В.

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

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции                          | Пищевые вещества |         |             |       | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                |                                       | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |       |                               |              |                  |
| Неделя 1<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       | 305/20           | 2,3     | 3,7         | 27,4  | 156,7                         | 2            | 2011             |
|                              | Итого за завтрак               |                                       | 435              | 13,2    | 11,6        | 73,5  | 457,4                         |              |                  |
|                              | 2 Завтрак                      | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                          | 200              | 1,0     | 0,2         | 19,6  | 83,4                          | 399          | 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          |                                | ИГРА 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



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Всего - 1 меню

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



Утверждено: ООО Алёко

Ковалева А.В.

| Прием пищи         | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции                                  | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                    |                                |                                               | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1<br>День 5 |                                |                                               |                  |         |             |                               |              |                  |
|                    | Завтрак                        | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104           | 180              | 7,8     | 5,5         | 29,0                          | 197,6        | ТТК №104         |
|                    |                                | КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395               | 200              | 3,1     | 2,4         | 17,1                          | 103,1        | 395              |
|                    | Итого за завтрак               | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2            | 305/20           | 2,3     | 3,7         | 27,4                          | 156,7        | 2                |
|                    |                                |                                               | 435              | 13,2    | 11,6        | 73,5                          | 457,4        |                  |
| 2 Завтрак          | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399              | 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 БЕЛКОЧАНОЙ КАПУСТЫ №20               | 50               | 0,8     | 2,4         | 4,5                           | 44,1         | 20               |
|                    |                                | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛОНЕ ТТК №87    | 180              | 2,3     | 2,1         | 13,9                          | 85,2         | ТТК №87          |
|                    |                                | ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                        | 150              | 28,9    | 31,2        | 24,8                          | 499,1        | ТТК №67          |
|                    |                                | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №83         | 180              | 0,1     | 0,0         | 25,7                          | 102,6        | 383              |
|                    |                                | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                              | 50               | 3,3     | 0,4         | 21,2                          | 102,0        | 2011             |
|                    |                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 20               | 1,5     | 0,1         | 9,7                           | 46,0         |                  |
| Итого за обед      |                                |                                               | 630              | 36,9    | 36,2        | 99,8                          | 879,0        |                  |
| Полдник            |                                |                                               |                  |         |             |                               |              |                  |
|                    |                                | ПЕЧЕНЬЕ                                       | 50               | 3,5     | 14,7        | 29,9                          | 265,1        |                  |
|                    |                                | КАКАО С МОЛОКОМ №397                          | 200              | 3,9     | 3,3         | 16,5                          | 112,6        | 397              |
|                    | Итого за Полдник               |                                               | 250              | 7,7     | 8,2         | 53,7                          | 321,1        | 2011             |
| Ужин               |                                |                                               |                  |         |             |                               |              |                  |
|                    |                                | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ              | 50               | 1,0     | 4,5         | 3,9                           | 59,5         |                  |
|                    |                                | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИЛОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77 | 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              |
|                    |                                | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398              | 180              | 0,6     | 0,3         | 18,1                          | 88,3         | 398              |
|                    |                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40               | 3,1     | 0,2         | 20,1                          | 94,7         |                  |
| Итого за Ужин      |                                |                                               | 470              | 16,7    | 15,4        | 69,5                          | 506,6        |                  |
| 2 УЖИН             | КЕФИР №401                     | 180                                           | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          | 401          | 2011             |
| Итого за 2 ужин    |                                | 180                                           | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |              |                  |
| Всего за день:     |                                |                                               | 80,6             | 76,0    | 323,1       | 2 340,0                       |              |                  |

Ответственное лицо

Sehermugher

Ковалева А.И.

Лето-Вечна

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



Ответственное лицо \_\_\_\_\_

\* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4.282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано



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



| Прием пищи                   | Наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                              |                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Неделя 1<br>День 5           | ЗАВТРАК                                          |              |                  |         |             |                               |
|                              | КАША ОВСЯНАЯ ТЕРКУЛЕС* ВЯЗКАЯ                    | 170/5        | 4,1              | 5,5     | 22,1        | 154,3                         |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,9         | 39,9                          |
|                              | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                               | 30/10        | 2,4              | 7,5     | 15,2        | 137,1                         |
|                              | Итого за завтрак                                 | 415          | 6,6              | 13,0    | 47,2        | 331,3                         |
| 2 ЗАВТРАК                    | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГДНЫЕ (яблочный)      | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 80,3                          |
|                              | Итого за 2 завтрак                               | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 80,3                          |
| ОБЕД                         | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (горячая заправка)               | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,5         | 8,1                           |
|                              | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ                | 180/5        | 1,6              | 5,0     | 7,2         | 82,4                          |
|                              | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                              | 200          | 23,7             | 22,6    | 20,8        | 381,4                         |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                          | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |
| Итого за обед                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |
|                              |                                                  | 705          | 31,5             | 28,4    | 86,7        | 730,9                         |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК          | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ          | 180          | 4,4              | 6,7     | 24,8        | 185,4                         |
|                              | КОТЛЕТЫ, БИГГОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ             | 80/5         | 12,8             | 13,0    | 11,7        | 214,0                         |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,9         | 39,9                          |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |
|                              | ПЕЧЕНЬЕ                                          | 30           | 2,3              | 2,9     | 22,3        | 125,1                         |
| Итого за уплотненный полдник |                                                  | 535          | 22,7             | 22,8    | 88,8        | 659,1                         |
|                              | Всего за день                                    |              | 61,7             | 64,4    | 240,4       | 1 801,5                       |
| Ответственное лицо           |                                                  |              |                  |         |             |                               |

\* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.