

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

Секрет

для детей дошкольного возраста 1-3 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 4 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150	4,4	4,1	12,5	106,5	ТТК №106	
	БАТОН	150/73,5	0,1	0	7	29	393	2011
	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) №7	50	3,8	1,5	25,7	131		
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
Итого за завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	565	10,3	7,9	64,2	375,4		
Итого за 2 завтрак								
Обед		180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	30	0,3	0	0,7	4,1		
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №375	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	150	0	0	11,6	46,5	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	46		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	560	16,1	14,4	84,1	521,6		
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	50	6,1	8	8,1	109,6	ТТК №62	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
Итого за Уплотненный полдник	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	20	1,5	0,1	9,7	46		
		20	1,4	6,3	11,3	107,1		
		400	11,4	17,7	54,5	407		
Всего за день:								
Ответственное лицо		38,7	40,2	220,5	1379,1			

Согласовано

заведующей Детской сар. 601

Н. В. Жукова



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			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	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							
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		
	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	
	ТЕФТЕЛИ 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		730	24,7	21,2	99,3	701,6		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ							
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62	
	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 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:		470	19,5	22,1	76,2	587,2		
Ответственное лицо		57,9	57,2	258,7	1 812,7			

Согласовано

*Заведующая отделом
Детского сада № 221*



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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 День 4	Завтрак							
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180	5,3	4,8	15,1	ТТК №106	
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	383	2011
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3
Итого за завтрак		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,0	19,0	91,2	368
			637	12,7	13,7	63,6	440,5	
2 Завтрак		СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399
		Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	2011
Обед		ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1	
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43
		ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205
Итого за обед		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
			20	1,5	0,1	9,7	46,0	
			730	24,7	21,2	99,3	701,6	
Полдник		ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	50	3,5	15,7	28,3	267,7	
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383
		Итого за Полдник	250	3,6	15,7	56,7	381,7	
Ужин		КОТЛЕТА РУБЕЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
		БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9	
Итого за Ужин			442	17,8	16,8	63,1	481,9	
2 Ужин		КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401
		Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5	2011
Всего за день:			64,9	72,0	309,3	2 181,6		
Ответственное лицо								