



Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 1								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10 420	2,4 9,7	7,5 14,4	15,2 45,8	145,8 374,7	1	2011
Итого за завтрак								
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	190	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		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		530	21,0	20,5	93,3	654,8		
Всего за день:			59,4	56,9	268,8	1 802,4		

Повар _____

Согласовано

С.М.М.
 Директор
 ДП «Областное учреждение
 по охране здоровья
 детей Волгоградской
 области»
 № 321
 ОГРН 1033402022027
 ОГРП 1033402022027



Утверждено ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 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		
Итого за завтрак		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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	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	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
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		

Повар _____

Согласовано



И.В. Ковалева

Утверждаю: ООО Алеко



И.В. Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
Вариант 3								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4		
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	64	5,5	5,0	0,3	68,6		2011
		445	14,4	9,8	51,8	351,7		
Итого за завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		2011
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Итого за 2 завтрак								
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	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 ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК № 79	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	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		60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	130	7,0	4,8	32,0	208,5	166	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	60	4,4	0,4	29,2	137,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	580	28,5	26,6	130,6	898,0		
Итого за Уплотненный полдник		60,3	49,1	274,1	1 820,2			
Всего за день:								

Повар _____

Согласовано

Ирина Владимировна
 Д/С К Ш



Итверждаю ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			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	2011
	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
		637	12,7	13,7	63,6	440,5		
Итого за завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак								
Обед	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	60	0,7	0,0	1,4	8,1	ТТК №43	
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №65	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	205	2011
	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	130	4,9	4,4	31,1	188,4	376	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	81,6	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	40	2,6	0,4	17,0	46,0	9,7	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	701,6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	730	24,7	21,2	99,3	701,6		
Итого за обед		70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62	
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	500	22,1	18,8	94,5	641,0		
Итого за Уплотненный полдник		60,5	63,9	277,0	1 866,5			
Всего за день:								

Повар



Согласовано
 2011 г. 12.01.11
 2011 г. 12.01.11



ООО Алеко
 Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 5	Завтрак	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
		30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	
		435	13,2	11,6	73,5	457,4		
Итого за завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
		180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87	
		150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
		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 КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77	2011
		130	2,5	3,5	20,6	128,3	125	2011
		180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
		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	1 890,4		

Повар _____



Согласовано

С.К.Ж.
С.К.Ж.



Утверждаю

ООО Алеко
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Неделя 2	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
	Вариант 6	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	
	БАТОН	417	12,1	8,1	56,8	348,0		
Итого за завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Обед	2 Завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		2011
	Итого за 2 завтрак							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	
Итого за обед	ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	720	23,4	16,0	90,6	612,4		
	Итого за обед		150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	
Уплотненный полдник	ЗАЛЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ВАНИЛЬЮ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ							
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	467	24,9	22,1	88,3	659,3		
Итого за Уплотненный полдник			61,2	47,0	254,7	1 810,9		
Всего за день:								

Повар _____

Согласовано



Утверждено ООО Алеко



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

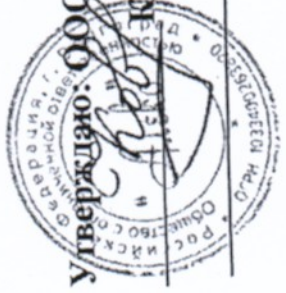
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №72	2011
		150	15,3	18,9	2,9	249,4		
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4		
		30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		430	18,7	24,3	32,0	426,9		
Итого за завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
2 Завтрак	Сок яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
		Итого за 2 завтрак						
Обед	Помидоры соленые	50	0,6	0,0	1,2	6,8	ТТК №202	2011
		180/25	6,6	6,3	12,8	134,6		
		150/30	15,2	9,0	33,5	297,2		
		180	0,1	0,1	20,9	86,0		
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед	Хлеб пеклеваный	655	25,1	15,8	85,4	606,2		
Уплотненный полдник	Тэфтели с соусом (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011
		150	3,1	4,6	21,2	143,4		
		200	3,0	2,5	15,6	97,3		
		30	2,3	0,2	15,1	71		
		50	4,0	3,0	29,6	160,9		
Итого за Уплотненный полдник	Булочка веснушка	530	22,7	22,7	92,5	677,9		
Всего за день:			67,5	63,0	229,5	1794,4		

Повар _____

Согласовано



С. В. Давыдов



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 8 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	ТТК №83	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	41,7	393		
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	7	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4		
		417	12,1	8,1	56,8	348,0		
Итого за завтрак		200	0,8	0,8	19,0	368	2011	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0			
Итого за 2 завтрака		50	0,4	0,1	0,9	6,5		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	180	2,7	2,1	14,5	ТТК №88		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	2011
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	720	23,4	16,0	90,6	612,4		
Итого за обед		150/50	19,1	18,1	39,7	ТТК №152, 477		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКОМ С ВАНИЛЬЮ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	467	24,9	22,1	88,3	659,3		
Итого за Уплотненный полдник		612	61,2	47,0	254,7	1 810,9		
Всего за день:								

Повар _____



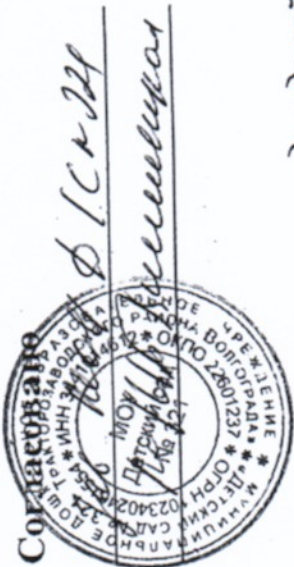
Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

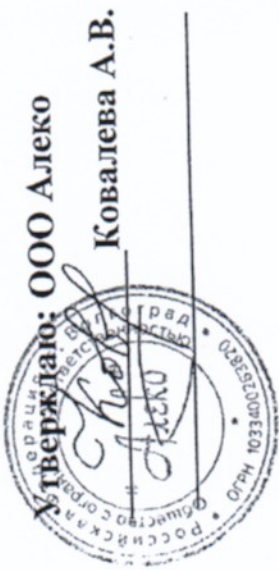
Зима-Осень

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



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 9 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	7	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4		
	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	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
	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	64,9	663,5		
Всего за день:			82,9	58,9	230,7	1 804,3		

Повар _____



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



Согласовано

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
Вариант 10								
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,6	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 СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП С МАКАРОНИЙМИ 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	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	116,4		
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		

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 11								
	Завтрак							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107	2011
	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	
		405	9,9	14,1	48,1	382,2		
Итого за завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	31,9	137,0		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8	ТТК №87	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТК №84, 348	2011
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	372	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		670	23,9	11,8	105,8	648,7		
Итого за обед		50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 355	2011
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	35	2,7	0,2	17,6	82,9		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	602	23,6	24,6	98,6	724,1		
Итого за Уплотненный полдник			58,1	51,0	284,4	1 892,0		
Всего за день:								

Повар _____

Согласовано
 [Подпись]
 [Подпись]



Утверждаю: ООО Алеко
 [Подпись]
 Ковалева А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Зима-Осень
 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)	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011
	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
		435	13,2	11,6	73,5	457,4		
Итого за завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Итого за 2 завтрак								
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		610	35,4	36,1	90,1	833,0		
Итого за обед		50	1,0	4,5	3,9	59,5		
Уплотненный полдник	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77	
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАЛЕЧЕННЫЕ	130	2,5	3,5	20,6	128,3	125	2011
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	0,6	0,3	18,1	86,3	398	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	470	16,7	15,4	69,5	506,6		
Итого за плотный полдник			66,3	63,3	252,7	1 880,4		
Всего за день:								

Повар _____

Согласовано



Федеральное государственное учреждение «Федеральный центр безопасности пищевой продукции»

Алеко
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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)	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
		415	13,3	10,2	77,1	457,7		
Итого за завтрак								
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 СОЛЕННЫЙ	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 №68	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ 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	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	2011
	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		2011
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
Итого за Уплотненный полдник		500	22,1	13,7	97,3	608,0		
Всего за день:			89,3	44,2	283,2	1 785,8		

Повар _____



Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
Вариант 14								
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №72	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	392	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4		
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		420	17,9	24,0	26,9	400,7		
Итого за завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8	ТТК №28	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №75	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	372	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		640	19,6	16,6	69,6	516,3		
Итого за обед		70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	2011
Уплотненный полдник	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	467	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,1	3,9	28,9	167,3		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	490	23,4	21,9	101,5	718,3		
Итого за Уплотненный полдник		61,9	62,7	217,6	1 818,7			
Всего за день:								

Повар _____

Согласовано



Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 15								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	2011
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧЕВОЙ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
	БАТОН	430	13,7	11,4	52,8	369,6		
Итого за завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	Итого за 2 завтрак	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44	
	СУП С КРУПОЙ НА ЮРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	630	37,0	38,1	98,2	887,2		
Итого за обед		70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	2011
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	447	16,9	21,3	51,0	481,8		
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			

Повар



Согласовано
 31.08.2011
 31.08.2011



Утверждаю: ООО Алеко
 Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 16 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
	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	
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		455	15,2	10,9	90,5	525,6		
Итого за завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Итого за 2 завтрак		50	0,4	0,1	0,9	6,5		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №47	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	2011
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	2,3	2,9	22,3	125,1		
	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	630	21,7	20,6	76,1	580,7		
Итого за обед		70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	490	21,8	14,6	80,4	548,4		
Всего за день:			59,5	46,9	266,0	1745,9		

Повар _____



Согласовано

С.М. Ковалева
16.05.11



Утверждаю: ООО Алеко

С.М. Ковалева
А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 17								
Завтрак	КАША вязкая молочная (рисовая)	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102	2011
	ЧАЙ с молоком или сливками	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД с сыром	30/5/10 405	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
			9,8	16,2	57,0	425,4		
Итого за завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Итого за 2 завтрак								
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	БОРЩ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ со сметаной	180/5	1,3	4,3	7,1	76,6	ТТК №200	
	ФРИКАДЕЛЬКИ в соусе (говядина)	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
	КИСЕЛЬ из повидла, джема, варенья	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ пеклеваный	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		685	21,2	24,6	93,7	696,6		
Уплотненный полдник	ЗАЛЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с соусом молочным сладким с ванилью	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 477	2011
	КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	
	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		

Повар _____

Согласовано
 Директор
 [Подпись]



Утверждаю: 000 Алеко
 [Подпись]
 Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 18 Завтрак	КАША ЯЧМЯКА (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	2011
	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	
	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5		
Итого за завтрак		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
		400	1,8	1,0	38,6	174,6		
Итого за 2 завтрак Обед		50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	610	37,9	38,5	85,8	848,2		
Итого за обед		70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за Уплотненный полдник		467	14,8	18,4	45,6	427,6		
Всего за день:			66,6	67,1	221,2	1 787,4		

Повар _____



Согласовано
 М.П. [Подпись]
 [Подпись]



А.В. Ковалева
 А.В. Алеко

РЕЖИМ ПИТАНИЯ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	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	ТТК №72		
	Омлет натуральный	150	15,3	18,9	2,9	249,4	394	2011	
	Чай с молоком или сливками	200	3,0	2,5	15,6	97,3			
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6			
		430	21,6	26,8	37,8	484,8			
Итого за завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
2 Завтрак	Сок яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Итого за завтрак		50	0,4	0,1	0,9	6,5			
	Огурец соленый	180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №88		
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	2011	
	Птица тушеная в соусе с овощами	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376		
	Компот из сушеных фруктов	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4			
		670	23,9	16,4	88,4	599,9			
Итого за обед		70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61		
	Котлеты биточки, шницели рубленые	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011	
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392		
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
Итого за полдник	Хлеб пшеничный	450	22,1	21,0	72,8	579,3			
			68,6	64,4	218,6	1 807,4			
Итого за 2 приема пищи									
Всего за день:									

Повар _____

Согласовано



Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	№ Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	4
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БАТОН	50	3,8	4,5	25,7	131,0		
Итого за завтрак		430	15,2	8,1	78,5	447,5		
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		0
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		4
	БОРЩ С КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	3
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	5
	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		0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		0
Итого за обед		680	24,5	28,4	112,6	816,1		8
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		0
	ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	140/50	12,2	13,8	23,5	290,3	ТТК №32, 355	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ С	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		0
Итого за день		470	15,2	14,0	49,6	407,5		4
Итого		55,7	51,3	259,7	1 762,3			1