



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

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

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-тур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 Вариант 14 Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7			
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011	
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8			
Итого за завтрак		390	11,8	12,3	39,2	360,2			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011	
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1			
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1			
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ	150	1,5	3	7,1	62,4	ТТК №28		
	БУЛЬОНЕ ТТК №28	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	2011	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	150	0,1	17,4	17,4	71,8	372		
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46			
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	505	12,3	13,8	54,7	402,3			
Уплотненный полдник	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	50/30	8,3	9,8	15,6	154,2	ТТК №60		
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	2011	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	88,3	88,3	398	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71			
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
Итого за Уплотненный полдник		450	19,4	18,6	104	646,9			
Всего за день:			44,4	44,9	215,6	1 484,5			

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано  
 М.П. Директор  
 Д.Э. Тобришова  
 Директор  
 М.П. Директор  
 Т.С.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>	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		
<b>Итого за завтрак</b>		420	17,9	24,0	26,9	400,7		
<b>2 Завтрак</b>	Сок яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
<b>Обед</b>	Помидоры соленые	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	Борщ с капустой 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 пеклеваный	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
<b>Итого за обед</b>		640	19,6	16,6	69,6	516,3		
<b>Уплотненный полдник</b>	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 отварника	180	0,3	0,3	18,1	88,3	398	2011
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		490	23,4	21,9	101,5	718,3		
<b>Всего за день:</b>			61,9	62,7	217,6	1 818,7		

Повар \_\_\_\_\_