



Согласовано

*заведующей д/м-195*  
*Д.С. Нестерова*

Утверждаю: ООО-Алеко

*А.В. Ковалева*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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



| Прием пищи                   | Примем пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| <b>Неделя 1</b>              |   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Вариант 2</b>             |   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104         | 150          | 6,4              | 4,6     | 23,4        | 159,2                         | ТТК №104     | 2011             |
|                              | Чай с лимоном №393                          | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392          |                  |
|                              | БАТОН                                       | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |              |                  |
| Итого за завтрак             |   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              |   | 380          | 9,5              | 5,8     | 53,8        | 303,4                         |              |                  |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                 | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368          | 2011             |
|                              | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                           | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399          | 2011             |
|                              |   | 380          | 1,7              | 1,0     | 36,7        | 166,3                         |              |                  |
| Итого за 2 завтрак           |   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              |   | 580          | 2,5              | 1,9     | 111,5       | 352,9                         |              |                  |
| Обед                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                         | 30           | 0,4              | 1,9     | 2,5         | 29,5                          | 33           | 2011             |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87 | 150          | 2,1              | 2,3     | 11,7        | 75,8                          | ТТК №87      | 2011             |
|                              | ПЛОТ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                       | 130          | 10,9             | 15,9    | 36,5        | 291,9                         | ТТК №67      |                  |
|                              | КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                 | 150          | 0,1              | 0,1     | 17,4        | 71,8                          | 372          |                  |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                            | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
|                              | 480   | 14,8         | 20,4             | 76,6    | 509,8       |                               |              |                  |
| Итого за обед                |   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              |   | 510          | 15,2             | 22,3    | 88,2        | 550,6                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74                       | 50           | 6,5              | 8,2     | 2,1         | 72,7                          | ТТК №74      | 2011             |
|                              | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125  | 120          | 2,4              | 3,3     | 19          | 118,7                         | 125          |                  |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                          | 180/10/7     | 0,2              | 0       | 10          | 41,7                          | 393          |                  |
|                              | 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 |   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              |   | 437          | 14,4             | 13,8    | 71,1        | 434,9                         |              |                  |
| Всего за день:               |   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              |   | 1407         | 40,4             | 41,0    | 238,2       | 1414,4                        |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано



*Заведующий кафедрой  
Т. Г. Земцова*

Утверждаю: ООО Алеко

*Ковалева А.В.*



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Весна-Лето

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     |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>                      |  |              |                  |             |                               |               |                  |
| <b>Неделя 1</b>                     |  |              |                  |             |                               |               |                  |
| <b>Вариант 3</b>                    |  |              |                  |             |                               |               |                  |
|                                     | КАША ЖИДКАЯ (менная) ТТК №83   | 150          | 6,1              | 3,4         | 26,8                          | ТТК №83       |                  |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392                    | 180/10       | 0,1              | 0           | 9,8                           | 392           | 2011             |
|                                     | ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213  | 64           | 5,5              | 5           | 0,3                           | 68,6          | 213              |
|                                     | БАТОН  | 20           | 1,5              | 0,6         | 10,3                          | 52,4          | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>405</b>   | <b>13,2</b>      | <b>9</b>    | <b>47,2</b>                   | <b>323,4</b>  |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    |  |              |                  |             |                               |               |                  |
|                                     | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399   | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,7                          | 75,1          | 399              |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |  | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>17,7</b>                   | <b>75,1</b>   | <b>2011</b>      |
| <b>Обед</b>                         |  |              |                  |             |                               |               |                  |
|                                     | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ  | 30           | 0,2              | 0           | 0,5                           | 3,9           |                  |
|                                     | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28 | 150/10       | 1,5              | 5           | 7,5                           | 91,2          | ТТК №28          |
|                                     | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) ТТК №79              | 150          | 10,0             | 6,8         | 25,3                          | 215,8         | ТТК № 79         |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393   | 150/73,5     | 0,1              | 0           | 7                             | 29            | 393              |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ   | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5                           | 40,8          |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7                           | 46            |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>540</b>   | <b>14,6</b>      | <b>12,1</b> | <b>58,5</b>                   | <b>426,7</b>  |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          |  |              |                  |             |                               |               |                  |
|                                     | ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла), №324                                | 40           | 0,6              | 1,4         | 4                             | 33,4          | 324              |
|                                     | КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354       | 50/30        | 6,7              | 9,7         | 16,9                          | 167,96        | ТТК №61, №354    |
|                                     | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166                              | 110          | 5,7              | 6,4         | 26,3                          | 191,4         | 166              |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372   | 180          | 0,1              | 0,1         | 20,9                          | 86            | 372              |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1                          | 71            |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | <b>440</b>   | <b>15,4</b>      | <b>17,8</b> | <b>83,2</b>                   | <b>549,76</b> |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  | <b>44</b>    | <b>44</b>        | <b>39,1</b> | <b>206</b>                    | <b>1402</b>   |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано

*Заведующий отделом - г/н 195*  
*С. Сестерова*

Утверждено: ООО Алеко

*Ковалева А.В.*



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Весна-Лето**

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 |                               |             |                  |
| Завтрак                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106                  | 150          | 4,4              | 4,1     | 12,5        | 106,5                         | ТТК №106    | 2011             |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393  | 150/73,5     | 0,1              | 0       | 7           | 29                            | 393         |                  |
|                              | БАТОН   | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131                           |             |                  |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7   | 5            | 1,2              | 1,5     | 0           | 17,7                          | 7           |                  |
|                              | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                                 | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368         |                  |
| Итого за завтрак             |   | 565          | 10,3             | 7,9     | 64,2        | 375,4                         |             |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №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 СВЕЖИЕ   | 30           | 0,3              | 0       | 0,7         | 4,1                           |             |                  |
|                              | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88 | 150          | 2,3              | 1,9     | 12,1        | 74,2                          | ТТК №88     |                  |
|                              | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65                         | 50/30        | 6,6              | 7,8     | 15,2        | 143,9                         | ТТК №65     |                  |
|                              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205                   | 110          | 4,1              | 4,4     | 26,3        | 186,1                         | 205         | 2011             |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                              | 150          | 0                | 0       | 11,6        | 46,5                          | 376         | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ   | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |             |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |             |                  |
| Итого за обед                |   | 560          | 16,1             | 14,4    | 84,1        | 521,6                         |             |                  |
| Уплотненный полдник          | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62                          | 50           | 6,1              | 8       | 8,1         | 109,6                         | ТТК №62     | 2011             |
|                              | ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ №321                                      | 110          | 2,3              | 3,3     | 15,6        | 104,9                         | 321         |                  |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392       | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392         |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |             |                  |
| Итого за Уплотненный полдник | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473                                       | 50           | 4                | 3       | 29,6        | 160,9                         | 473         | 2011             |
| Всего за день:               |   | 420          | 14               | 14,4    | 72,8        | 460,8                         |             |                  |
|                              |   |              | 41,3             | 36,9    | 238,8       | 1432,9                        |             |                  |

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующий д/к 195*  
*Т.А. Нестерова*



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Весна-Лето**

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 |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83   | 150          | 6,1              | 3,4     | 26,8        | 163                           | ТТК №83       |                  |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393   | 150/7/3,5    | 0,1              | 0       | 7           | 29                            | 393           | 2011             |
|                                     | БАТОН  | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131                           |               |                  |
|                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7  | 5            | 1,2              | 1,5     | 0           | 17,7                          | 7             | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | 365          | 11,2             | 6,4     | 59,5        | 340,7                         |               |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368  | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368           | 2011             |
|                                     | <b>Итого за 2 завтрак</b>  | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |               |                  |
| <b>Обед</b>                         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ  | 30           | 0,2              | 0       | 0,5         | 3,9                           |               |                  |
|                                     | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88                        | 150          | 2,3              | 1,9     | 12,1        | 74,2                          | ТТК №88       |                  |
|                                     | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75  | 120/15       | 7,6              | 10,4    | 11,3        | 177,2                         | ТТК №75       |                  |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376   | 150          | 0                | 0       | 11,6        | 46,5                          | 376           | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ   | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102                           |               |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5        | 59,2                          |               |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |  | 540          | 15,3             | 12,9    | 69,2        | 463                           |               |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №152, №477 | 130/40       | 10,3             | 18,3    | 43,9        | 344,3                         | ТТК №152, 477 |                  |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393   | 150/7/3,5    | 0,1              | 0       | 7           | 29                            | 393           | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |               |                  |
|                                     | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467   | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467           | 2011             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | 400          | 16               | 22,3    | 89,5        | 586,6                         |               |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | 43,3             | 42,4    | 237,2       | 1481,5                        |               |                  |

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующий - г/н 195*  
*Нестерова*



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 рецептур |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |                  |
| Завтрак<br>Неделя 1<br>Вариант 5    | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104         | 150          | 6,4              | 4,6         | 23,4         | 159,2                         | ТТК №104     |                  |
|                                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395             | 150          | 2,3              | 1,8         | 11,4         | 71,3                          | 395          | 2011             |
|                                     | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2          | 30/5/20      | 2,3              | 3,7         | 27,4         | 156,7                         | 2            | 2011             |
|                                     | <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>355</b>   | <b>11</b>        | <b>10,1</b> | <b>62,2</b>  | <b>387,2</b>                  |              |                  |
| 2 Завтрак                           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                           | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,7         | 75,1                          | 399          | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |   | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>17,7</b>  | <b>75,1</b>                   |              |                  |
| Обед                                | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                         | 30           | 0,4              | 1,9         | 2,5          | 29,5                          | 33           | 2011             |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87 | 150          | 2,1              | 2,3         | 11,7         | 75,8                          | ТТК №87      |                  |
|                                     | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                       | 130          | 10,9             | 15,9        | 36,5         | 291,9                         | ТТК №67      |                  |
|                                     | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383      | 150          | 0,1              | 0           | 21,1         | 84,8                          | 383          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                            | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                          |              |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>520</b>   | <b>17,9</b>      | <b>20,5</b> | <b>100,4</b> | <b>617,5</b>                  |              |                  |
| Уплотненный                         | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ            | 30           | 0,6              | 2,7         | 2,3          | 35,7                          |              |                  |
|                                     | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77  | 50           | 4,9              | 5,7         | 4,8          | 64,1                          | ТТК №77      |                  |
|                                     | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125  | 120          | 2,4              | 3,3         | 19           | 118,7                         | 125          | 2011             |
|                                     | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398            | 180          | 0,6              | 0,3         | 18,1         | 88,3                          | 398          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71                            |              |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>410</b>   | <b>10,8</b>      | <b>12,2</b> | <b>59,3</b>  | <b>377,8</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>40,6</b>      | <b>43</b>   | <b>239,6</b> | <b>1457,6</b>                 |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующий гр.ч. 195*  
*М.С. Нестерова*



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Весна-Лето**

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  |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      |   |              |                  |             |              |                               |              |                  |
|                                     | 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   | 30           | 2,3              | 0,9         | 15,4         | 78,6                          |              |                  |
|                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7   | 5            | 1,2              | 1,5         | 0            | 17,7                          | 7            | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>355</b>   | <b>11,7</b>      | <b>10,8</b> | <b>31,7</b>  | <b>316</b>                    |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    |   |              |                  |             |              |                               |              |                  |
|                                     | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399  | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,7         | 75,1                          | 399          | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |   | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>17,7</b>  | <b>75,1</b>                   |              |                  |
| <b>Обед</b>                         |   |              |                  |             |              |                               |              |                  |
|                                     | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ   | 30           | 0,3              | 0           | 0,7          | 4,1                           |              |                  |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202                       | 150/15       | 4,1              | 4           | 10,4         | 94                            | ТТК №202     |                  |
|                                     | МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №64/№354 | 130/20       | 13               | 7,4         | 28,4         | 251,1                         | ТТК №64, 354 | 2011             |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372  | 150          | 0,1              | 0,1         | 17,4         | 71,8                          | 372          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ  | 35           | 2,3              | 0,3         | 14,8         | 71,4                          |              |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71                            |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>560</b>   | <b>22,1</b>      | <b>12</b>   | <b>86,8</b>  | <b>563,4</b>                  |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          |   |              |                  |             |              |                               |              |                  |
|                                     | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65                                     | 50/30        | 6,6              | 7,8         | 15,2         | 143,9                         | ТТК №65      |                  |
|                                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321  | 130          | 2,7              | 4           | 18,4         | 123,9                         | 321          | 2011             |
|                                     | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394   | 180          | 2,7              | 2,3         | 14,0         | 87,6                          | 394          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          |              |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>430</b>   | <b>15,1</b>      | <b>14,3</b> | <b>67,7</b>  | <b>450,1</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за День:</b>               |   |              | <b>49,8</b>      | <b>37,3</b> | <b>203,9</b> | <b>1404,6</b>                 |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующий д/сч 195*  
*Т.С. Нестерова*



Утверждаю: ООО Алеко

*Ковалева А.В.*



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Весна-Лето*

**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 |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83                                | 150          | 6,1              | 3,4     | 26,8        | 163                           | ТТК №83       |                  |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393  | 150/7/3,5    | 0,1              | 0       | 7           | 29                            | 393           | 2011             |
|                                     | БАТОН   | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131                           |               |                  |
|                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7   | 5            | 1,2              | 1,5     | 0           | 17,7                          | 7             | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | 365          | 11,2             | 6,4     | 59,5        | 340,7                         |               |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                                 | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368           | 2011             |
|                                     | <b>Итого за 2 завтрак</b>                                   |              | 200              | 0,8     | 0,8         | 19,0                          | 91,2          |                  |
| <b>Обед</b>                         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ   | 30           | 0,2              | 0       | 0,5         | 3,9                           |               |                  |
|                                     | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88 | 150          | 2,3              | 1,9     | 12,1        | 74,2                          | ТТК №88       |                  |
|                                     | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75                                     | 120/15       | 7,6              | 10,4    | 11,3        | 177,2                         | ТТК №75       | 2011             |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                              | 150          | 0                | 0       | 11,6        | 46,5                          | 376           |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ  | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102                           |               |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5        | 59,2                          |               |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |   | 540          | 15,3             | 12,9    | 69,2        | 463                           |               |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ   | 130/40       | 10,3             | 18,3    | 43,9        | 344,3                         | ТТК №152, 477 |                  |
|                                     | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88 | 150/7/3,5    | 0,1              | 0       | 7           | 29                            | 393           | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |               |                  |
|                                     | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                                      | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467           | 2011             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | 400          | 16               | 22,3    | 89,5        | 586,6                         |               |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | 43,3             | 42,4    | 237,2       | 1481,5                        |               |                  |

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Заведующий д/с № 195*  
*Т. С. Нестерова*



Утверждено ООО Алеко

*Ковалева А.В.*



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Весна-Лето**  
**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 рецептур |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105   | 150          | 7                | 3,5     | 29,1        | 175,1                         | ТТК №105      | 2011             |
|                                     | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400  | 150          | 4,3              | 3,7     | 7           | 78,6                          | 400           |                  |
|                                     | БАТОН  | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131                           |               |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | 350          | 15,1             | 8,7     | 61,8        | 384,7                         |               |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399  | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399           | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |  | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |               |                  |
| <b>Обед</b>                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33  | 30           | 0,4              | 1,9     | 2,5         | 29,5                          | 33            | 2011             |
|                                     | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28 | 150/10       | 1,5              | 5       | 7,5         | 91,2                          | ТТК №28       |                  |
|                                     | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68                                      | 130/5        | 8,9              | 12,2    | 14,2        | 181,8                         | ТТК №68       |                  |
|                                     | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383                                   | 150          | 0,1              | 0       | 21,1        | 84,8                          | 383           | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ   | 40           | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          |               |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |  | 515          | 13,5             | 19,5    | 62,3        | 468,9                         |               |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477  | 130/50       | 16,2             | 12,3    | 29,5        | 365,6                         | ТТК №151, 477 |                  |
|                                     | КЕФИР №401   | 180          | 5,1              | 4,4     | 7           | 92,5                          | 401           | 2011             |
|                                     | БАТОН  | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |               |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | 400          | 24,3             | 17,9    | 57,1        | 562,9                         |               |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | 53,8             | 45,3    | 198,9       | 1491,6                        |               |                  |

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

заведующей - д.с.н. 195

И.В. Нестерова

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Весна-Лето

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 рецептур |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г    |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | 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 МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                        | 150          | 2,6              | 2,3          | 11,2           | 76,2                          | 394         | 2011             |
|                                     | БАТОН  | 40           | 3                | 1,2          | 20,6           | 104,8                         |             |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>350</b>   | <b>14,3</b>      | <b>14,6</b>  | <b>40,6</b>    | <b>397</b>                    |             |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399                           | 180          | 0,9              | 0,2          | 17,7           | 75,1                          | 399         | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |  | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>   | <b>17,7</b>    | <b>75,1</b>                   |             |                  |
| <b>Обед</b>                         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ  | 30           | 0,2              | 0            | 0,5            | 3,9                           |             |                  |
|                                     | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88 | 150          | 2,3              | 1,8          | 12,7           | 75,1                          | ТТК №88     |                  |
|                                     | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66              | 150          | 14,4             | 13,6         | 14,7           | 241,5                         | ТТК №66     | 2011             |
|                                     | КОМОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                          | 150          | 0                | 0            | 11,6           | 46,5                          | 376         |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                       | 40           | 2,6              | 0,4          | 17             | 81,6                          |             |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           | 1,5              | 0,1          | 9,7            | 46                            |             |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>540</b>   | <b>21</b>        | <b>15,9</b>  | <b>66,2</b>    | <b>494,6</b>                  |             |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61            | 50           | 6,3              | 8,5          | 15,1           | 144,96                        | ТТК №61     |                  |
|                                     | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166            | 120          | 6,3              | 4,48         | 28,7           | 203                           | 166         | 2011             |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392  | 180/10       | 0,1              | 0            | 9,8            | 39,4                          | 392         | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 40           | 3,1              | 0,2          | 20,1           | 94,7                          |             |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | <b>400</b>   | <b>15,8</b>      | <b>13,18</b> | <b>73,7</b>    | <b>482,06</b>                 |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  | <b>52</b>    | <b>43,88</b>     | <b>198,2</b> | <b>1448,76</b> |                               |             |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю: ООО Алеко

*Ковалева А.В.*

Ковалева А.В.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
Весна-Лето

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  |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107                  | 150          | 3,5              | 3,9         | 12,3         | 100,8                         | ТТК №107     | 2011             |
|                                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395                            | 150          | 2,3              | 1,8         | 11,4         | 71,3                          | 395          |                  |
|                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7  | 5            | 1,2              | 1,5         | 0            | 17,7                          | 7            |                  |
|                                     | БАТОН  | 45           | 3,4              | 1,3         | 23,1         | 117,9                         |              |                  |
|                                     | <b>Итого за завтрак</b>                                    | <b>350</b>   | <b>10,4</b>      | <b>8,5</b>  | <b>46,8</b>  | <b>307,7</b>                  |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388                          | 110          | 0,7              | 0,5         | 31,9         | 137,0                         | 388          | 2011             |
|                                     | <b>Итого за 2 завтрак</b>                                  | <b>110</b>   | <b>0,7</b>       | <b>0,5</b>  | <b>31,9</b>  | <b>137,0</b>                  |              |                  |
| <b>Обед</b>                         | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ  | 30           | 0,3              | 0           | 0,7          | 4,1                           |              | 2011             |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87           | 150          | 2,1              | 2,3         | 11,7         | 75,8                          | ТТК №87      |                  |
|                                     | МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №64           | 150          | 14,8             | 7,6         | 31,5         | 272,7                         | ТТК №64      |                  |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                               | 150          | 0,1              | 0,1         | 17,4         | 71,8                          | 372          |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ  | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                          |              |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46                            |              |                  |
|                                     | <b>Итого за обед</b>                                       | <b>520</b>   | <b>20,1</b>      | <b>10,3</b> | <b>79,5</b>  | <b>511,2</b>                  |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54              | 30           | 0,4              | 1,5         | 2,3          | 24,6                          | 54           | 2011             |
|                                     | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №62/№354 | 50/30        | 6,5              | 9,2         | 9,9          | 132,6                         | ТТК №62, 354 |                  |
|                                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                                     | 110          | 2,3              | 3,3         | 15,6         | 104,9                         | 321          |                  |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393   | 180/107      | 0,2              | 0           | 10           | 41,7                          | 393          |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46                            |              |                  |
|                                     | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                                     | 50           | 4,1              | 3,9         | 28,9         | 167,3                         | 467          |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> | <b>487</b>   | <b>15</b>    | <b>18</b>        | <b>76,4</b> | <b>517,1</b> |                               |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>46,2</b>      | <b>37,3</b> | <b>234,6</b> | <b>1473</b>                   |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_





Согласовано  
 заведующий отделом  
 [Handwritten signature]

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 рецептур |      |
|---|---|---|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|------|
|   |   |   | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |      |
| Завтрак   | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105                            | 150                                       | 7                | 3,5     | 29,1        | 175,1                         | ТТК №105     |                  |      |
|   | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                             | 160                                       | 2,8              | 2,4     | 9           | 81,3                          | 394          | 2011             |      |
|   | БАТОН   | 50  | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131                           |              |                  |      |
| Итого за завтрак                                      |   | 360                                       | 13,6             | 7,4     | 63,8        | 387,4                         |              |                  |      |
| 2 Завтрак   | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №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  | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ   | 30  | 0,2              | 0       | 0,5         | 3,9                           |              |                  |      |
|   | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88 | 150                                       | 2,3              | 1,9     | 12,1        | 74,2                          | ТТК №88      |                  |      |
|   | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65                         | 50/30                                     | 6,6              | 7,8     | 15,2        | 143,9                         | ТТК №65      |                  |      |
|   | КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336  | 120                                       | 2,7              | 4,5     | 11,5        | 98,6                          | 336          | 2011             |      |
|   | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                              | 150                                       | 0                | 0       | 11,6        | 46,5                          | 376          | 2011             |      |
|   | ХЛЕБ ПЕКЕВАННЫЙ   | 40  | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          |              |                  |      |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20  | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |      |
|   | Итого за обед   | 590                                       | 15,9             | 14,7    | 77,6        | 494,7                         |              |                  |      |
|   | Уплотненный полдник   | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74                     | 50               | 6,5     | 8,2         | 2,1                           | 72,7         | ТТК №74          |      |
|   |   | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166 | 120              | 3,1     | 3,1         | 31,8                          | 171,1        | 166              | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 |   | 180/10                                    | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  |   | 20  | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |      |
| Итого за Уплотненный полдник                          | 50  | 4   | 3                | 29,6    | 160,9       | 473                           | 2011         |                  |      |
| Всего за день:  |   | 430                                       | 15,2             | 14,4    | 83          | 490,1                         |              |                  |      |
|   | Повар   |   | 45,6             | 36,7    | 242,1       | 1447,3                        |              |                  |      |



Согласовано  
*Заведующий отделом 195*  
*Т.П. Нестерова*

Утверждаю: ООО Алеко

*Ковалева А.В.*



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Весна-Лето

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 |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | 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                         |              |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | 390          | 11,8             | 12,3    | 39,2        | 360,2                         |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399                                 | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399          | 2011             |
|                                     | <b>Итого за 2 завтрак</b>                                    | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |              |                  |
| <b>Обед</b>                         | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ  | 30           | 0,3              | 0       | 0,7         | 4,1                           |              |                  |
|                                     | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №28 | 150          | 1,5              | 3       | 7,1         | 62,4                          | ТТК №28      |                  |
|                                     | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75                                      | 120/15       | 7,6              | 10,4    | 11,3        | 177,2                         | ТТК №75      | 2011             |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                                 | 150          | 0,1              | 0,1     | 17,4        | 71,8                          | 372          |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ   | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
|                                     | <b>Итого за обед</b>   |              | 505              | 12,3    | 13,8        | 54,7                          | 402,3        |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | 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 ШИТОВНИКА №398                             | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 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             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | 450          | 19,4             | 18,6    | 104         | 646,9                         |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | 44,4             | 44,9    | 215,6       | 1 484,5                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

*заведующий - г/л 195*  
*Д.А. Давыдов*  
 Директор ООО "Алеко"

*Ковалева А.В.*  
 Ковалева А.В.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
 Весна-Лето

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

| Прием пищи                          | Приним пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106 | 150          | 4,4              | 4,1         | 12,5         | 106,5                         | ТТК №106   | 2011             |
|                                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395             | 150          | 2,3              | 1,8         | 11,4         | 71,3                          | 395        |                  |
|                                     | БАТОН                                       | 45           | 3,4              | 1,3         | 23,1         | 117,9                         |            |                  |
|                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                           | 5            | 1,2              | 1,5         | 0            | 17,7                          | 7          |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>350</b>   | <b>11,3</b>      | <b>8,7</b>  | <b>47</b>    | <b>313,4</b>                  |            |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                 | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          | 368        | 2011             |
|                                     | <b>Итого за 2 завтрак</b>                   |              | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b>  | <b>91,2</b>                   |            |                  |
| <b>Обед</b>                         | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ            | 30           | 0,6              | 2,7         | 2,3          | 35,7                          |            | 2011             |
|                                     | СУП С КРУПНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44    | 150          | 1,8              | 1,8         | 10,1         | 64,2                          | ТТК №44    |                  |
|                                     | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                       | 130          | 10,9             | 15,9        | 36,5         | 291,9                         | ТТК №67    |                  |
|                                     | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383      | 150          | 0,1              | 0           | 21,1         | 84,8                          | 383        |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                            | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                          |            |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46                            |            |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>500</b>   | <b>16,2</b>      | <b>20,7</b> | <b>88,2</b>  | <b>563,4</b>                  |            |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 | 50           | 6,3              | 8,5         | 15,1         | 144,96                        | ТТК №61    | 2011             |
|                                     | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344               | 110          | 2                | 4,3         | 10,8         | 97,7                          | 344        |                  |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393                         | 180/10/7     | 0,2              | 0           | 10           | 41,7                          | 393        |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46                            |            |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>50</b>    | <b>4</b>         | <b>3</b>    | <b>29,6</b>  | <b>160,9</b>                  | <b>473</b> | <b>2011</b>      |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>427</b>   | <b>14</b>        | <b>15,9</b> | <b>75,2</b>  | <b>491,26</b>                 |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>42,3</b>      | <b>46,1</b> | <b>229,4</b> | <b>1459,26</b>                |            |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано  
 заведующий кафедрой №195  
 Т.С. Асестерова

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 Весна-Лето

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

| Прием пищи                        | Применение пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                   |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
| Завтрак<br>Неделя 4<br>Вариант 16 | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105                             | 150          | 7                | 3,5     | 29,1        | 175,1                         | ТТК №105   | 2011             |
|                                   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395                              | 150          | 2,3              | 1,8     | 11,4        | 71,3                          | 395        |                  |
|                                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕММОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2                          | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         | 2          |                  |
|                                   | БАТОН  | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |            |                  |
| Итого за завтрак                  |  | 395          | 14,6             | 10,2    | 88,5        | 507,9                         |            |                  |
| 2 Завтрак                         | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                                  | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368        | 2011             |
|                                   | Итого за 2 завтрак   | 200          | 0,8              | 0,8     | 19          | 91,2                          |            |                  |
| Обед                              | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ  | 30           | 0,2              | 0       | 0,5         | 3,9                           |            | 2011             |
|                                   | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №47 | 150          | 1,7              | 3       | 5,9         | 57,7                          | ТТК №47    |                  |
|                                   | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66                    | 150          | 14,4             | 13,6    | 14,7        | 241,5                         | ТТК №66    |                  |
|                                   | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                               | 150          | 0                | 0       | 11,6        | 46,5                          | 376        |                  |
|                                   | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ  | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |            |                  |
|                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |            |                  |
|                                   | Итого за обед  |              | 520              | 19,1    | 16,9        | 50,9                          | 436,4      |                  |
| Уплотненный полдник               | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74  | 50           | 6,5              | 8,2     | 2,1         | 72,7                          | ТТК №74    | 2011             |
|                                   | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                                       | 110          | 2,3              | 3,3     | 15,6        | 104,9                         | 321        |                  |
|                                   | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕММОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392       | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392        |                  |
|                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |            |                  |
| Итого за Уплотненный полдник      | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                                       | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467        | 2011             |
|                                   | Итого за Уплотненный полдник                                 | 420          | 14,5             | 15,5    | 66,1        | 430,3                         |            |                  |
| Всего за день:                    |  |              | 49               | 43,4    | 224,5       | 1465,8                        |            |                  |

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*заведующий кафедрой №195*

*М.С. Кустерова*



Утверждаю ООО Алеко

*Ковалева А.В.*



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 |                               |               |                  |
| Завтрак                      | КАША вязкая молочная (рисовая) ТТК №102                                 | 150          | 2,3              | 6,0     | 163,5                         | ТТК №102      |                  |
|                              | ЧАЙ с МОЛОКОМ или СЛИВКАМИ  | 180          | 2,7              | 14,0    | 87,6                          | 394           | 2011             |
|                              | БАТОН   | 20           | 1,5              | 0,6     | 52,4                          |               |                  |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7   | 5            | 1,2              | 1,5     | 17,7                          | 7             | 2011             |
| Итого за завтрак             |   | 355          | 7,7              | 10,4    | 321,2                         |               |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399  | 180          | 0,9              | 0,2     | 75,1                          | 399           | 2011             |
|                              | Итого за 2 завтрак  | 180          | 0,9              | 0,2     | 75,1                          |               |                  |
| Обед                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33   | 30           | 0,4              | 1,9     | 29,5                          | 33            | 2011             |
|                              | БОРЩ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200                       | 150/5        | 1,2              | 3       | 54,8                          | ТТК №200      |                  |
|                              | ФРИКАДЕЛЬКИ в СОУСЕ (говядина) ТТК №60                                  | 50/30        | 8,3              | 9,8     | 154,2                         | ТТК №60       |                  |
|                              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с МАСЛОМ №205                               | 110          | 4,1              | 4,4     | 166,1                         | 205           | 2011             |
|                              | КИСЕЛЬ из ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383                                  | 150          | 0,1              | 0       | 84,8                          | 383           | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ  | 20           | 1,3              | 0,2     | 40,8                          |               |                  |
| Итого за обед                |   | 545          | 15,4             | 19,3    | 530,2                         |               |                  |
| Уплотненный полдник          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ с ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477 | 130/50       | 16,3             | 13,2    | 365,8                         | ТТК №151, 477 |                  |
|                              | КЕФИР №401  | 180          | 5,1              | 4,4     | 92,5                          | 401           | 2011             |
|                              | БАТОН   | 40           | 3                | 1,2     | 104,8                         |               |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |   | 400          | 24,4             | 563,1   |                               |               |                  |
| Всего за день:               |   |              | 48,4             | 48,7    | 1489,6                        |               |                  |

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*заведующий д/сч 195*  
*д/сч 195*  
*д/сч 195*



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 Весна-Лето

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

Утверждаю: ООО Алеко

*Ковалева А.В.*



| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                        | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------|---|------------------|---------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |   | Белки, г         | Жиры, г |                               |              |                  |
| <b>Неделя 4</b>              |   |                  |         |                               |              |                  |
| <b>Вариант 18</b>            |   |                  |         |                               |              |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104                   | 6,4              | 4,6     | 23,4                          | 159,2        | ТТК №104         |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 0,1              | 0       | 9,8                           | 39,4         | 392              |
| Итого за завтрак             | БАТОН   | 3                | 1,2     | 20,6                          | 104,8        |                  |
|                              |   | 9,5              | 5,8     | 53,8                          | 303,4        |                  |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                           | 0,8              | 0,8     | 19,0                          | 91,2         | 368              |
| Итого за 2 завтрак           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                     | 0,9              | 0,2     | 17,7                          | 75,1         | 399              |
|                              |   | 1,7              | 1,0     | 36,7                          | 166,3        |                  |
| Обед                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №333                                  | 0,4              | 1,9     | 2,5                           | 29,5         | 33               |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87           | 2,1              | 2,3     | 11,7                          | 75,8         | ТТК №87          |
|                              | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                                 | 10,9             | 15,9    | 36,5                          | 291,9        | ТТК №67          |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                          | 0,1              | 0,1     | 17,4                          | 71,8         | 372              |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                      | 2,6              | 0,4     | 17                            | 81,6         |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 1,5              | 0,1     | 9,7                           | 46           |                  |
| Итого за обед                |   | 17,6             | 20,7    | 94,8                          | 596,6        |                  |
| Уплотненный полдник          | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65                   | 6,6              | 7,8     | 15,2                          | 143,9        | ТТК №65          |
|                              | РАТУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344                         | 2                | 4,3     | 10,8                          | 97,7         | 344              |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                    | 0,2              | 0       | 10                            | 41,7         | 393              |
| Итого за Уплотненный полдник | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 1,9              | 0,2     | 12,5                          | 59,2         |                  |
|                              |   | 10,7             | 12,3    | 48,5                          | 342,5        |                  |
| Всего за день:               |   | 39,5             | 39,8    | 233,8                         | 1 408,8      |                  |
| Повар                        |   |                  |         |                               |              |                  |

Согласовано

Заведующий № 195  
Т.С. Нестерева

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

| Прием пищи                   | Применение пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| 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 молоком или сливками №394                       | 150          | 2,6              | 2,3     | 11,2        | 76,2                          | 394          | 2011             |
|                              | Батон   | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |              |                  |
| Итого за завтрак             |   | 350          | 14,3             | 14,6    | 40,6        | 397                           |              |                  |
| 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                         | Огурец свежий   | 30           | 0,2              | 0       | 0,5         | 3,9                           |              |                  |
|                              | Курица тушеная в соусе с овощами ТТК №88              | 150          | 2,3              | 1,8     | 12,7        | 75,1                          | ТТК №88      |                  |
|                              | Птица тушеная в соусе с овощами ТТК №66               | 150          | 14,4             | 13,6    | 14,7        | 241,5                         | ТТК №66      |                  |
|                              | Компот из сушеных фруктов №376                        | 150          | 0                | 0       | 11,6        | 46,5                          | 376          | 2011             |
|                              | Хлеб пеклеваный                                       | 40           | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          |              |                  |
| Итого за обед                |   | 520          | 19,5             | 15,8    | 56,5        | 448,6                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          | Котлеты, биточки, шницели рубленые ТТК №61            | 50           | 6,3              | 8,5     | 15,1        | 144,96                        | ТТК №61      |                  |
|                              | Каша рассыпчатая с овощами (гречневая) №166           | 120          | 6,3              | 4,48    | 28,7        | 203                           | 166          | 2011             |
|                              | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392 | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
| Хлеб пшеничный               | 40  | 3,1          | 0,2              | 20,1    | 94,7        |                               |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |   | 400          | 15,8             | 13,18   | 73,7        | 482,06                        |              |                  |
| Всего за день:               |   |              | 50,5             | 43,78   | 186,5       | 1402,76                       |              |                  |

Повар

Согласовано

*Заведующий отдел 195*  
*Нестерова*



Утверждаю: ООО Алеко

*Ковалева А.В.*



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Весна-Лето

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

| Прием пищи                          | Применение пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105  | 150          | 7                | 3,5     | 29,1        | 175,1                         | ТТК №105     | 2011             |
|                                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395   | 160          | 2,4              | 1,9     | 12,2        | 76,1                          | 395          |                  |
|                                     | БАТОН   | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |              |                  |
|                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7   | 5            | 1,2              | 1,5     | 0           | 17,7                          | 7            |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | 355          | 13,6             | 8,1     | 61,9        | 373,7                         |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368   | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368          | 2011             |
|                                     |   | 200          | 0,8              | 0,8     | 19          | 91,2                          |              |                  |
| <b>Обед</b>                         | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ<br>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ<br>БУЛЬОНЕ ТТК №28<br>КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61<br>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205<br>КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383<br>ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30           | 0,6              | 2,7     | 2,3         | 35,7                          |              |                  |
|                                     |   | 150          | 1,5              | 3       | 7,1         | 62,4                          | ТТК №28      |                  |
|                                     |   | 50           | 6,3              | 8,5     | 15,1        | 144,96                        | ТТК №61      |                  |
|                                     |   | 110          | 4,1              | 4,4     | 26,3        | 166,1                         | 205          |                  |
|                                     |   | 150          | 0,1              | 0       | 21,1        | 84,8                          | 383          |                  |
|                                     |   | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
|                                     |   | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5        | 59,2                          |              |                  |
|                                     |   | 535          | 15,8             | 19      | 92,9        | 593,96                        |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ<br>ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №32/№354<br>ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>ПЕЧЕНЬЕ   | 40           | 0,4              | 0       | 0,9         | 5,5                           |              | 2011             |
|                                     |   | 100/30       | 8,5              | 9,7     | 15,9        | 201,4                         | ТТК №32, 354 |                  |
|                                     |   | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392          |                  |
|                                     |   | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | 20           | 1,5              | 2       | 14,9        | 83,4                          |              |                  |
|                                     |   | 400          | 12               | 11,8    | 51,2        | 375,7                         |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | 42,2             | 39,7    | 225         | 1434,56                       |              |                  |

Поваар \_\_\_\_\_