



Исполнитель: *Ковалева А.В.*  
 Подпись: *Ковалева А.В.*  
 Должность: *Секретарь*

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**



Утверждено: **000 Алеко**  
*Ковалева А.В.*

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 Вариант 1	Завтрак								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2011
	Итого за завтрак	420	9,7	14,4	45,8	361,1			
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 БЕЛОКУЧАНОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	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	266,8	1 802,4			

Повар \_\_\_\_\_

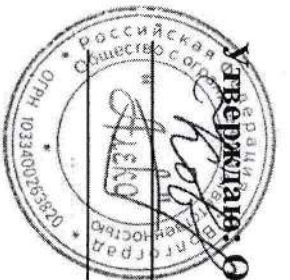
Согласовано



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



ООО Алеко

Ковалева А.В.

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	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ МОЛОКО КИРПИЧЕНОЕ БАТОН	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72		
		200	5,6	4,9	9,3	104,8	400	2011	
		50	3,75	1,45	25,7	131			
		400	24,7	25,3	37,9	485,2			
		Итого за завтрак	400	24,7	25,3	37,9	485,2		
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			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ СУП С КРУПНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011	
		180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44		
		140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75		
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0			
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
Итого за обед		650	20,6	17,7	84,9	590,8			
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ КАКАО С МОЛОКОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬЕ	150/60	22,0	19,0	25,3	376,7	ТТК №157, 477		
		208	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011	
		40	3,1	0,2	20,1	94,7			
		20	1,5	2,0	14,9	83,4			
Итого за Уплотненный полдник		470	30,5	24,5	77,0	668,0			
Всего за день:			76,6	68,3	218,8	1 835,2			

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

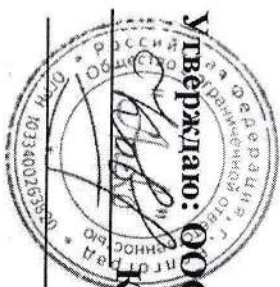


*Смирнова*  
с/р и б/с

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждаю: 000 Алеко

Новаляева А.В.

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 (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	392		
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4			
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	64	5,5	5,0	0,3	68,6	213		
	Итого за завтрак	445	14,4	9,8	51,8	351,7			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОВОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		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 КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК № 79		
	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			
	Итого за обед	647	16,4	12,5	72,1	487,1			
Уплотненный полдник	ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011	
	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	2011	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ)	130	7,0	4,8	32,0	208,5	166	2011	
	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8		2011	
	БУЛОЧКА ВЕСУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011	
Итого за Уплотненный полдник	580	28,5	26,6	130,6	898,0				
Всего за день:			60,3	49,1	274,1	1 820,2			

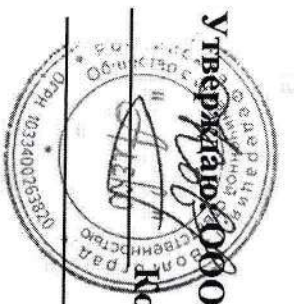
Повар



Согласовано  
 Искра  
 10.08.11

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 Зима-Осень

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



Утверждено  
 Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г							
Завтрак	Неделя 1 Вариант 4	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТЮН (РЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	2011			
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	39,3		2011		
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3		2011		
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371		2011		
Итого за завтрак		637	12,7	13,7	63,6	440,5						
2 Завтрак		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	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,9	13,6	8,1	ТТК №43				
		ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	110,3	205,3	ТТК №65			
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205		2011		
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376		2011		
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6					
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0					
		Итого за обед		730	24,7	21,2	99,3	701,6				
		Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62		
				ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321		2011
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392		2011
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50			3,8	0,3	25,1	118,4					
Итого за Уплотненный полдник				500	22,1	18,8	94,5	641,0	473		2011	
Всего за день:			60,5	53,9	277,0	1 866,5						

Повар

СОГЛАСОВАНО

*Ирина Владимировна Ковалева*  
 Директор



Утверждено: 000 Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДУНЕВНОЕ 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 (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104		
	КОФЕИНЬИ 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	
Итого за завтрак		435	13,2	11,6	73,5	457,4			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87		
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА ДЖЕМА ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
Итого за обед		610	35,4	36,1	90,1	833,0			
Уплотненный полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5			
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77		
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,5	3,5	20,6	128,3	125	2011	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7			
Итого за Уплотненный полдник		470	16,7	15,4	69,5	506,6			
Всего за день:			66,3	63,3	252,7	1 880,4			

Повар \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО



С.В. Демкина  
 08.09.2011  
 Вар и 68

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Ковалева А.В.

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 (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
		417	12,1	8,1	56,8	348,0		
2. Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
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 №88	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
		720	23,4	16,0	90,6	612,4		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 477	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		467	24,9	22,1	88,3	659,3		
Всего за день:			61,2	47,0	254,7	1810,9		

Повар

Согласовано



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждено: 000 Алгоко

Ковалева А.В.

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 Вариант 7	Завтрак	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	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	Итого за завтрак		430	18,7	24,3	32,0	426,9		
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		Помидоры соленные	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
		Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №202	
		Макаронник с мясом или печенью (говядина) с соусом томатным	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348	2011
		Хлеб пеклеваный	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
		Хлеб пеклеваный	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		Булочка веснушка	50	4,0	3,0	28,6	160,9	473	2011
	Итого за обед		705	29,1	18,8	115,0	767,1		
Уплотненный полдник		Суфле из рыбы	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
		Пюре картофельное	130*	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
		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 Уплотненный полдник		Печенье шоколадное	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
			450	21,3	15,9	67,5	506,3		
Всего за день:			70,1	59,2	234,1	1783,7			

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

Мед. директор: *С.В. Давыдова*



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень



Утверждено: 000 Алго

Ковалева А.В.

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011
		180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	
		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		64	5,5	5,0	0,3	68,6	213	
		425	18,4	14,1	54,6	420,5		
Итого за завтрак								
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		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
		180/5	2,0	4,5	6,6	78,7	ТТК №47	
		150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №675	
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		622	23,4	24,0	53,7	533,4		
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011
		130*	4,9	4,4	31,1	188,4	205	
		180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	
		50	3,8	0,3	25,1	118,4		
		50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	
Итого за Уплотненный полдник		510	23,6	20,4	114,9	761,3		2011
Всего за день:			66,2	59,3	242,2	1 806,4		

Повар



Согласовано



*С.А. Ковалева*  
 № 66

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Удобрения: ООО Алко  
 Ковалева А.В.

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	2011	
		180	5,0	4,4	8,3	94,3	400		
		30	2,3	0,9	15,4	78,6	7		
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7		
		400	17,9	12,5	59,4	422,7			
Итого за завтрак									
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Итого за 2 завтрака		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	276,5		ТТК №68
		ХИБСЬ 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		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СООСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	ТТК №151, 477	2011	
		СНЕЖОК №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8		401
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3		467
Итого за Уплотненный полдник		450	37,4	28,7	68,1	699,8			
Всего за день:			83,2	61,3	233,9	1 874,1			

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано  
 Директор  
 [Signature]

ЕЖЕДУНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 Зима-Осень

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



Утверждено: 000 Алгоко  
 Ковалева А.В.

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	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
Итого за завтрак		150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
		200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
		30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		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 МАКАРОННЫМИ 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	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
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 \_\_\_\_\_



Согласовано

Директор  
 Демкина С.В. 11.09.11  
 Зима-Осеня

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осеня

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



Утверждено: 09.09.11

Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (РИСОВОЙ) КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107	2011
		180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	
		35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1	
Итого за завтрак		405	9,9	14,1	48,1	388,6		
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) СОУС ТОМАТНЫЙ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		2011
		180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТК №87	
		150	14,8	7,6	31,5	272,7	ТТК №64	
		30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за обед		670	23,9	11,8	105,8	648,7		
Уплотненный полдник	ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ЧАЙ С ЛИМОНОМ	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
		70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 365	
		150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
		35	2,7	0,2	17,6	82,9		
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	
Итого за Уплотненный полдник		602	23,6	24,6	98,6	724,1	2011	
Всего за день:			58,1	51,0	284,4	1 878,4		

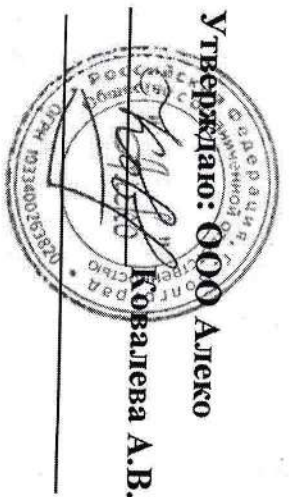
Повар \_\_\_\_\_



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 рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак Неделя 3 Вариант 12	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83		
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	64	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011	
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4			
	Итого за завтрак	425	19,3	14,2	50,3	406,6			
	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		
	Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011
		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,7	5,5	7,5	93,5	ТТК №47	
		КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	13,3	13,4	12,6	226,5	ТТК №61	
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)		150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ		200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0			
Итого за обед		750	27,3	28,4	111,5	825,0			
Уплотненный подник		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50	24,3	18,8	38,6	432,4	ТТК №156, 477	
		СНЕЖОК №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4			
	Итого за Уплотненный подник	450	33,6	24,9	78,1	686,0			
Всего за день:			81,0	68,3	258,9	2 008,8			

Повар

СОГЛАСОВАНО

М.П. *С.В. Ковалева* 2011 г. 06



Утверждено: ООО Алгеко

*С.В. Ковалева* 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	
	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
Итого за завтрак		415	13,3	10,2	77,1	457,7		
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	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 №88	
	ТЕОТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	56,8	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		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	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	4,1	23,8	148,3	125	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	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
		500	21,1	13,9	81,4	542,2		
Всего за день:			57,3	44,4	267,3	1 820,0		

Повар

Согласовано



*М.В. Демкина*  
*С.В. Савина*  
 Директор  
 Заведующий

**ЕЖЕДУНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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



Утверждено: 08.10.2011

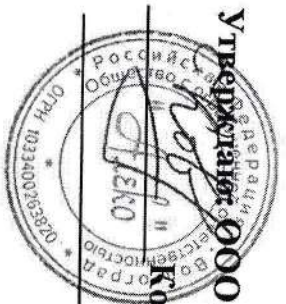
Коваляева А.В.

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			
		150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72		
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак	420	17,9	24,0	26,9	400,7				
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	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8			
		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		
Итого за обед	640	19,6	16,6	69,6	516,3				
Уплотненный полдник	ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60		
		НАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		Итого за Уплотненный полдник	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Всего за день:		490	23,4	21,9	101,5	718,3			
Повар			61,9	62,7	217,6	1818,7			



Согласовано  
 [Подпись]  
 [Подпись]

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
 Зима-Осень



Утверждает: **ООО Алеко**  
 [Подпись]  
**Ковалева А.В.**

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Вариант 15	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
	СЫР (ГОРЦЫЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>13,7</b>	<b>11,4</b>	<b>52,8</b>	<b>369,6</b>	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
<b>Итого за 2 завтрака</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
Обед	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	СУП С КРУПНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	2011
	ХИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
<b>Итого за обед</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,7</b>	<b>46,0</b>		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	383	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>447</b>	<b>16,9</b>	<b>21,3</b>	<b>51,0</b>	<b>481,8</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>68,4</b>	<b>71,6</b>	<b>221,0</b>	<b>1 829,8</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано



И.В. Ковалева  
№ 66

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 4 Вариант 16	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	КОФЕИНЫИ 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
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	455	15,2	10,9	90,5	525,6		
2 Завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №47	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1		
Итого за обед		630	21,7	20,6	76,1	580,7		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	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	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		490	21,8	14,6	80,4	548,4		
Всего за день:			59,5	46,9	266,0	1745,9		

Повар





Согласовано  
 И.В. Ковалева  
 17.08.2011

РЕЖИМЕННОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждено: 000 Алеко  
 И.В. Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак Неделя 4 Вариант 17	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		
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30,5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3		
Итого за завтрак		405	9,8	16,2	57,0	425,4			
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	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАННОЙ 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		
	ФРИКАДЕЛКИ 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
	Итого за обед		685	21,2	24,6	93,7	696,6		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 477		
	СНЕЖОК №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011	
Итого за Уплотненный полдник	БАТОН	40*	3,0	1,2	20,6	104,8			
		480	36,7	27,4	58,5	647,3			
Всего за день:			68,7	66,4	228,8	1 852,7			

Повар \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО



Утверждено: ООО Алго



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 4 Вариант 18	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 (ПОРЦИЙМИ)	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	
Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Обед		400	1,8	1,0	38,6	174,6			
	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	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65		
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
Итого за Уплотненный полдник		447	16,9	16,9	61,8	481,4			
Всего за день:			68,7	65,6	237,4	1 841,2			

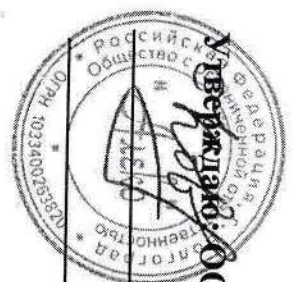
Повар



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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



Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Неделя 4</b> <b>Вариант 19</b>	<b>Завтрак</b>								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,2	4,3	17,5	131,1	ТТК №85	
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>16,6</b>	<b>16,8</b>	<b>45,3</b>	<b>407,7</b>			
<b>2 Завтрак</b>									
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
	<b>Итого за 2 завтрака</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>			
<b>Обед</b>		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
		СУП С КРУТОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44	
		ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	11,0	9,6	29,2	263,1	ТТК №79, 350	2011
		КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	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>	<b>670</b>	<b>17,7</b>	<b>12,2</b>	<b>83,0</b>	<b>530,2</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50	24,3	18,8	38,6	432,4	ТТК №156, 477	
		СНЕЖОК №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>500</b>	<b>37,8</b>	<b>29,1</b>	<b>101,0</b>	<b>833,5</b>			
	<b>Всего за день:</b>		<b>73,1</b>	<b>58,3</b>	<b>248,9</b>	<b>1 854,8</b>			

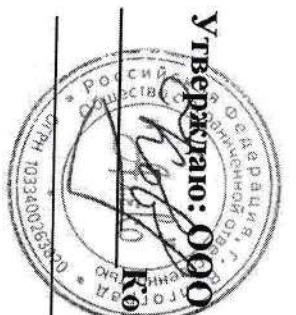
Повар \_\_\_\_\_



РЕЖИМЕНЕВОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждено: ООО Алеко  
Ковалева А.В.

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 20	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
		КОФЕИНЫИ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
		БАТОН	50	3,8	1,5	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			
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
		РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	180	0,1	0,0	25,7	102,5	383	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		Итого за обед		30	2,3	0,2	15,1	71,0	
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	700	22,4	29,9	96,4	762,3			
Уплотненный полдник	ФРИКАДЕЛКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	50	0,6	0,0	1,2	6,8			
		140/50	12,2	13,8	23,5	290,3	ТТК №32, 355	2011	
		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			
		470	15,2	14,0	49,6	407,5			
Всего за день:			53,6	52,8	243,5	1808,5			

Повар \_\_\_\_\_