



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждено: 000 Алеко
Ковалева А.В.

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-тур | Сборник рецептур |
|------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 Вариант 1 | Завтрак | 180 | 4,3 | 4,4 | 15,0 | 131,6 | ТТК №107 | 2011 |
| | | 200 | 3,0 | 2,5 | 15,6 | 97,3 | 394 | 2011 |
| | | 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 завтрака | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 50 | 0,8 | 2,4 | 4,5 | 44,1 | 20 | 2011 |
| | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 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 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 | 376 | |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | |
| Итого за обед | | 650 | 27,7 | 21,8 | 89,9 | 673,1 | | |
| Уплотненный полдник | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) | 70/30 | 10,3 | 12,4 | 11,0 | 205,3 | ТТК №65 | 2011 |
| | 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 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 467 | 2011 |
| | | 530 | 21,0 | 20,5 | 93,3 | 654,8 | | |
| Всего за день: | | | 59,4 | 56,9 | 268,8 | 1 802,4 | | |

Повар _____

Согласовано
 Директор детского дошкольного учреждения
 Овощеводская
 09.09.2011

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Зима-Осень

Утверждает: ООО Алгоко
 Ковалева А.В.

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

| Примем пищи | Примем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|---------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | | |
| Вариант 2 | | | | | | | | | |
| Завтрак | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 15,3 | 18,9 | 2,9 | 249,4 | ТТК №72 | 2011 | |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 400 | | |
| | БАТОН | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | | | |
| Итого за завтрак | | 400 | 24,7 | 25,3 | 37,9 | 485,2 | | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 200 | 0,9 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 368 | 2011 | |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0,9 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 0,7 | 2,9 | 4,1 | 45,6 | 33 | 2011 | |
| | СУП С КРУПой НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 2,2 | 2,0 | 12,2 | 77,2 | ТТК №44 | | |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 140/30 | 12,8 | 12,3 | 12,0 | 217,4 | ТТК №75 | 2011 | |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 | 383 | | |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | | |
| Итого за обед | | 650 | 20,6 | 17,7 | 84,9 | 590,8 | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | |
| | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/60 | 22,0 | 19,0 | 25,3 | 376,7 | ТТК №157, 477 | | |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,9 | 3,3 | 16,7 | 113,2 | 397 | 2011 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | | |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 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



С.В. Демидов
С.В. Демидов
 № 166

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждено: ООО Алеко



А.В. Ковалева
 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 | | | |
| Неделя 1 Вариант 3 | Завтрак КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ БАТОН ЯИЦА ВАРЕННЫЕ | 180 | 7,3 | 4,2 | 31,4 | 191,3 | ТТК №63 | |
| | | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| | | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 213 | 2011 |
| | | 64 | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 | | |
| Итого за завтрак | | 445 | 14,4 | 9,8 | 51,8 | 351,7 | | |
| 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 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 | | |
| | | 180/10 | 1,7 | 5,1 | 9,2 | 95,5 | ТТК №28 | |
| | | 150 | 10,0 | 6,8 | 25,3 | 215,8 | ТТК № 79 | 2011 |
| | | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | |
| | | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | |
| | | 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) КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ КАША РАССОЛ/ЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ) КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВЕСНУШКА | 60 | 1,0 | 1,9 | 6,2 | 47,8 | 324 | 2011 |
| | | 70/30 | 12,0 | 16,4 | 12,7 | 257,0 | ТТК №61, 354 | 2011 |
| | | 130 | 7,0 | 4,8 | 32,0 | 208,5 | 166 | 2011 |
| | | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 | 372 | 2011 |
| | | 60 | 4,4 | 0,4 | 29,2 | 137,8 | | |
| | | 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

Ирина Владимировна
 09.01.2013



Утверждено

Ирина Владимировна
 09.01.2013
 Новалова 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 | № рецеп-туры | Сборник рецептов | |
|------------------------------|--------------------------------|---|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Неделя 1 Вариант 4 | Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) | 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 | 393 | 2011 |
| | | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40/5/15 | 6,4 | 8,1 | 19,5 | 182,3 | 3 | 2011 |
| | | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, 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 | 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 | | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ | 60 | 0,7 | 0,0 | 1,4 | 8,1 | ТТК №43 | |
| | | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 4,7 | 3,9 | 13,6 | 110,3 | ТТК №43 | |
| | | ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина) | 70/30 | 10,3 | 12,4 | 11,0 | 205,3 | ТТК №65 | |
| | | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 130 | 4,9 | 4,4 | 31,1 | 188,4 | 205 | 2011 |
| | | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 15,5 | 61,9 | 376 | 2011 |
| | | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | |
| | | 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 | 70 | 11,5 | 11,6 | 11,5 | 197,9 | ТТК №62 | |
| | | 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 ВЕСНУШКА | 50 | 4,0 | 3,0 | 29,6 | 160,9 | 473 | 2011 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 500 | 22,1 | 18,8 | 94,5 | 641,0 | | | |
| Всего за день: | | | 60,5 | 53,9 | 277,0 | 1866,5 | | | |

Повар _____

СОГЛАСОВАНО

М.В. Ковалева
 09.07.2011
 09.07.2011



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждено: ООО Алго
 Ковалева А.В.

| Прем пищи | Прем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|---------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Неделя 1 Вариант 5 | ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| | КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ) | 180 | 7,8 | 5,5 | 29,0 | 197,6 | ТТК №104 | 2011 | |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,1 | 103,1 | 395 | 2011 | |
| | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 30/5/20 | 2,3 | 3,7 | 27,4 | 156,7 | 2 | 2011 | |
| | Итого за завтрак | 435 | 13,2 | 11,6 | 73,5 | 457,4 | | | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Итого за 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 | 1 890,4 | | | |

Повар _____

Согласовано

Директор школы
 [Подпись]
 [Печать: Муниципальное общеобразовательное учреждение «Школа № 11» г. Красноармейск, Красноярский край, 660000]

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждено: [Подпись]
 [Печать: Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 11» г. Красноармейск, Красноярский край, 660000]

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 6 | ЗАВТРАК КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ЧАЙ С ЛИМОНОМ БАТОН СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) | 180 | 7,3 | 4,2 | 31,4 | 191,3 | ТТК №83 | 2011 | |
| | | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | | |
| | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | | | |
| | | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 | 7 | 2011 | |
| | | 417 | 12,1 | 8,1 | 56,8 | 348,0 | | | |
| Итого за 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 СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 | | | |
| | | 180 | 2,7 | 2,1 | 14,5 | 89,2 | ТТК №88 | | |
| | | 140/50 | 13,2 | 13,1 | 13,4 | 234,4 | ТТК №75 | 2011 | |
| | | 200 | 0,0 | 0,0 | 15,5 | 61,9 | 376 | | |
| | | 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 ЧАЙ С ЛИМОНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 150/50 | 19,1 | 18,1 | 39,7 | 404,3 | ТТК №152, 477 | | |
| | | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | 2011 | |
| | | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | | |
| | | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 467 | 2011 | |
| | | 467 | 24,9 | 22,1 | 88,3 | 659,3 | | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 61,2 | 47,0 | 254,7 | 1 810,9 | | | | |
| Всего за день: | | | | | | | | | |

Повар _____



Согласовано
 000 «Алегко»
 Ковалева А.В.
 09.09.2017

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Зима-Осень



Ковалева А.В.

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

| Прем пищи | Прем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур | | | |
|------------------------------|-------------------------------|---|------------------|----------------------------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|-------|---------|------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | | | |
| Неделя 2 Вариант 7 | | 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 соленые | 50 | 0,6 | 0,0 | 1,2 | 6,8 | | | | |
| | | Султ 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 | | |
| | | 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 | | | | |
| | | Булочка вешушка | 50 | 4,0 | 3,0 | 29,6 | 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 | | | | |
| Печенье шоколадное | 20 | | | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,4 | | | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 450 | 21,3 | 15,9 | 67,5 | 506,3 | | | | | |
| Всего за день: | | | 70,1 | 59,2 | 234,1 | 1 783,7 | | | | | |

Повар _____



Согласовано

Ирина Александровна Ковалева

09/11/2011



Утверждает: 000 Алеко

Ковалева А.В.

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

| 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 БЕЛОКОУЧАНОЙ 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 | |
| | | 180/19/7 | 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 | | |
| Всего за день: | | | 66,2 | 59,3 | 242,2 | 1 806,4 | | |

Повар _____

СОГЛАСОВАНО



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 рецептур |
|------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 Вариант 9 | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ БАТОН СЫР (ПОРЦИЙМИ) | 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 | | |
| | | 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 завтрак | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 0,7 | 2,9 | 4,1 | 45,6 | 33 | 2011 |
| | | 180/10 | 1,7 | 5,1 | 9,2 | 95,5 | ТТК №28 | |
| | | 150 | 19,6 | 11,4 | 16,9 | 276,5 | ТТК №68 | |
| | | 130 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 | 383 | |
| | | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | | |
| Итого за обед | | 640 | 26,9 | 19,9 | 86,8 | 668,2 | | |
| Уплотненный полдник | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ СНЕЖОК №401 БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 150/50 | 27,7 | 19,9 | 31,4 | 429,7 | ТТК №151, 477 | 2011 |
| | | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | 401 | |
| | | 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 _____



Медико-педагогический сервис
 ДЕТСКИМ СЛД
 9990000
 9990000
 9990000
 9990000



Утверждено: 000 Алеко
 Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Зима-Осень
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|---------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Неделя 2 Вариант 10 | Икра кабачковая консервированная | 50 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 59,5 | | | |
| | | 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 | | | |
| Итого за завтрак | 430 | 21,6 | 26,8 | 37,8 | 484,8 | | | | |
| 2 Завтрак | Сок яблочно-абрикосовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 399 | 2011 | |
| Итого за 2 завтрака | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | | | |
| Обед | Огурец соленный | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 | | | |
| | | 180 | 2,7 | 2,0 | 15,2 | 90,0 | ТТК №88 | | |
| | | 150 | 14,4 | 13,6 | 14,7 | 241,5 | ТТК №66 | 2011 | |
| | | 200 | 0,0 | 0,0 | 15,5 | 61,9 | 376 | | |
| | | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | | |
| | | 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 | | |
| | | 150 | 8,1 | 5,6 | 36,9 | 234,4 | 166 | 2011 | |
| | | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 | |
| | | 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

Серия 66
Ковалева

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждаю: 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 3 | | | | | | | | |
| Вариант 11 | | | | | | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (РИСОВОЙ) | 180 | 4,3 | 4,4 | 15,0 | 131,6 | ТТК №107 | 2011 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 2,2 | 15,4 | 92,9 | 395 | 2011 |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35/10 | 2,8 | 7,5 | 17,7 | 157,7 | 1 | 2011 |
| Итого за завтрак | | 405 | 9,9 | 14,1 | 48,1 | 368,6 | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | |
| Итого за 2 завтрак | | 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 | 180 | 2,4 | 2,1 | 13,9 | 85,7 | ТТК №87 | |
| | МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (овядина) | 150 | 14,8 | 7,6 | 31,5 | 272,7 | ТТК №64 | |
| | СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,4 | 1,4 | 2,0 | 24,5 | 348 | 2011 |
| | КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 | 372 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | |
| Итого за обед | | 670 | 23,9 | 11,8 | 105,8 | 648,7 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| ИЖРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) | | | | | | | | |
| | КОТЛЕТА РУБЦЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ | 50 | 1,1 | 2,4 | 5,6 | 49,9 | 54 | 2011 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 70/50 | 12,4 | 13,5 | 15,1 | 238,4 | ТТК №62, 355 | 2011 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150 | 3,1 | 4,6 | 21,4 | 143,9 | 321 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,7 | 0,2 | 17,6 | 82,9 | | |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 467 | 2011 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 602 | 23,6 | 24,6 | 98,6 | 724,1 | | |
| 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



Утверждено: ООО Алго

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 3 | | | | | | | | |
| Вариант 12 | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (МАННА) | 180 | 7,3 | 4,2 | 31,4 | 191,3 | ТТК №83 | 2011 |
| | ЯИЦА 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, ВИТОУКИ, 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 |
| Итого за обед | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | | |
| | | 750 | 27,3 | 28,4 | 111,5 | 825,0 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | 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 полдник | | 450 | 33,6 | 24,9 | 78,1 | 686,0 | | |
| Всего за день: | | | 81,0 | 68,3 | 258,9 | 2 008,8 | | |

СОГЛАСОВАНО

Ирина Владимировна
 Ковалева
 04.09.2011 г.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Зима-Осень

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

Утверждено: 000 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 3 Вариант 13 | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 180 | 8,3 | 4,2 | 35,7 | 213,4 | ТТК №105 | 2011 | |
| | | 180 | 2,7 | 2,3 | 14,0 | 87,6 | 394 | | |
| | | 300/5/20 | 2,3 | 3,7 | 27,4 | 156,7 | 2 | | |
| 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 СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТЕПЛИ С СОУСОМ (говядина) КАПУСТА ТУШЕНАЯ КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ ПЕКЕВАННЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 | | | |
| | | 180 | 2,7 | 2,1 | 14,5 | 89,2 | ТТК №88 | | |
| | | 70/30 | 10,3 | 12,4 | 11,0 | 205,3 | ТТК №65 | 2011 | |
| | | 130 | 2,9 | 4,9 | 12,5 | 106,9 | 336 | 2011 | |
| | | 180 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 | 376 | 2011 | |
| | | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | | | |
| | | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | | |
| Итого за обед | | 720 | 21,9 | 20,1 | 89,2 | 636,7 | | | |
| Уплотненный полдник | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВЕСНУШКА | 70 | 11,8 | 6,6 | 3,1 | 122,6 | ТТК №74 | | |
| | | 150 | 2,9 | 4,1 | 23,8 | 148,3 | 125 | 2011 | |
| | | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 | |
| | | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 500 | 21,1 | 13,9 | 81,4 | 542,2 | 473 | 2011 | |
| Всего за день: | | | 57,3 | 44,4 | 267,3 | 1 820,0 | | | |

Поваар _____

СОГЛАСОВАНО

Ирина Владимировна Ковалева
 09.07.2011



Утверждено: ООО Алдео

Ирина Владимировна 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 рецептов |
|------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 3 | | | | | | | | |
| Вариант 14 | | | | | | | | |
| Завтрак | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 59,5 | ТТК №72 | |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 15,3 | 18,9 | 2,9 | 249,4 | ТТК №72 | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ | 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 | | |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 2,0 | 3,7 | 8,8 | 78,5 | ТТК №28 | |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 140/30 | 12,8 | 12,3 | 12,0 | 217,4 | ТТК №75 | |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 | 372 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | |
| 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 | |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 130 | 4,9 | 4,4 | 31,1 | 188,4 | 205 | 2011 |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,6 | 0,3 | 18,1 | 88,3 | 398 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 467 | 2011 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 490 | 23,4 | 21,9 | 101,5 | 718,3 | | |
| Всего за день: | | | 61,9 | 62,7 | 217,6 | 1 818,7 | | |

Повар _____



Составлено по рецептам
 № 66
 от 15.10.2011 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Зима-Осень

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



Утверждает: О.О. Далеко
 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 | | | | |
| Неделя 3 Вариант 15 | Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) | 180 | 5,3 | 4,8 | 15,1 | 125,3 | ТТК №106 | |
| | | СЫР (ПОРЦИЙМИ) | 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 | | |
| | Итого за завтрак | | 430 | 13,7 | 11,4 | 52,8 | 369,6 | | |
| 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 | Икра кабахцова консервированная | 50 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 59,5 | | | |
| | СУП С КРУПКОЙ 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 | |
| | Кисель из повидла, джема, варенья | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 | 383 | 2011 | |
| | Хлеб пеклеваный | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | | | |
| Итого за обед | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | | |
| | | 630 | 37,0 | 38,1 | 98,2 | 887,2 | | | |
| 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 | 393 | 2011 | |
| Итого за Уплотненный полдник | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | | |
| | | 447 | 16,9 | 21,3 | 51,0 | 481,8 | | | |
| Всего за день: | | | 68,4 | 71,6 | 221,0 | 1 829,8 | | | |

Повар _____

Согласовано

№ 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 | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------|---|------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 4 Вариант 16 | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ БАТОН | 180 | 8,3 | 4,2 | 35,7 | 213,4 | ТТК №105 | 2011 |
| | | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,1 | 103,1 | 395 | 2011 |
| | | 30/5/20 | 2,3 | 3,7 | 27,4 | 156,7 | 2 | 2011 |
| | | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | | |
| | | Итого за завтрак | 455 | 15,2 | 10,9 | 90,5 | 525,6 | |
| 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 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 | | |
| | | 180 | 2,0 | 3,6 | 7,2 | 70,2 | ТТК №47 | |
| | | 150 | 14,4 | 13,6 | 14,7 | 241,5 | ТТК №66 | 2011 |
| | | 180 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 | 376 | |
| | | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | |
| | | Итого за обед | 630 | 21,7 | 20,6 | 76,1 | 580,7 | |
| Уплотненный полдник | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 70 | 11,8 | 6,6 | 3,1 | 122,6 | ТТК №74 | 2011 |
| | | 130 | 2,7 | 3,9 | 18,5 | 124,4 | 321 | 2011 |
| | | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| | | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | |
| | | Итого за Уплотненный полдник | 490 | 21,8 | 14,6 | 80,4 | 548,4 | 467 |
| Всего за день: | | 59,5 | 46,9 | 266,0 | 1 745,9 | | | |

Повар _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждено: 000 Алёко
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 | | | |
| Неделя 4 Вариант 17 | Завтрак | 180 | 2,7 | 7,2 | 28,4 | 196,2 | ТТК №102 | 2011 |
| | | 180 | 2,7 | 2,3 | 14,0 | 87,6 | 394 | |
| | | 300/5/10 | 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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 50 | 0,8 | 2,4 | 4,5 | 44,1 | 20 | 2011 |
| | БОРЩ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/5 | 1,3 | 4,3 | 7,1 | 76,6 | ТТК №200 | |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) | 70/30 | 11,5 | 13,1 | 8,3 | 203,3 | ТТК №60 | |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 130 | 4,9 | 4,4 | 31,1 | 188,4 | 205 | 2011 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 | 383 | 2011 |
| | Итого за обед | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | |
| | | 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 | 2011 |
| | СНЕЖОК №401 | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | 401 | |
| | БАТОН | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 480 | 36,7 | 27,4 | 58,5 | 647,3 | | |
| Всего за день: | | | 68,7 | 68,4 | 228,8 | 1 852,7 | | |

Повар _____



Согласовано
 Руководитель
 И.В. Давыдова

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждено: 0000 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 19 | | | | | | | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180 | 5,2 | 4,3 | 17,5 | 131,1 | ТТК №85 | 2011 | |
| | 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 | |
| Итого за завтрак | | 420 | 16,6 | 16,8 | 45,3 | 407,7 | | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 399 | 2011 | |
| Обед | | | | | | | | | |
| Итого за обед | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | | | |
| Уплотненный полдник | 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 | |
| | КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 | 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 | | 670 | 17,7 | 12,2 | 83,0 | 530,2 | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 150/50 | 24,3 | 18,8 | 38,6 | 432,4 | ТТК №156, 477 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | ВАНИЛЬЮ | 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 | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 500 | 37,8 | 29,1 | 101,0 | 833,5 | | | |
| Всего за день: | | | 73,1 | 58,3 | 248,9 | 1 854,8 | | | |

Повар _____



Согласовано

Ирина Викторовна Ковалева
2011 г. 20.10.11

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждено: ООО Алеко

Ирина Викторовна Ковалева
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 | КАША ЖИЛКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БАТОН | 180 | 8,3 | 4,2 | 35,7 | 213,4 | ТТК №105 | | | |
| | | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,1 | 103,1 | 395 | 2011 | | |
| | | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 | | | | |
| | | 430 | 15,2 | 8,1 | 78,5 | 447,5 | | | | |
| Итого за 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 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 59,5 | ТТК №28 | | | |
| | | 180 | 2,0 | 3,7 | 8,8 | 78,5 | ТТК №61 | 2011 | | |
| | | 70 | 11,6 | 15,2 | 11,0 | 234,5 | ТТК №61 | 2011 | | |
| | | 150 | 2,8 | 5,9 | 14,9 | 134,6 | 344 | 2011 | | |
| | | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 | 383 | 2011 | | |
| | | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | | | |
| | | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | | | |
| | | 700 | 22,4 | 29,9 | 96,4 | 762,3 | | | | |
| | | Уплотненный полдник | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ ФРИКАДЕЛКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 0,6 | 0,0 | 1,2 | 6,8 | ТТК №32, 355 | 2011 |
| | | | | 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 | | |
| 30 | 2,3 | | | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 470 | 15,2 | 14,0 | 49,6 | 407,5 | | | | |
| Всего за День: | | | 53,6 | 52,8 | 243,5 | 1 808,5 | | | | |

Повар _____