



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

**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования**



**Утверждено: 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				
<b>Неделя 1</b>									
<b>День 1</b>									
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011	
Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2011	
		420	9,7	14,4	45,8	361,1			
<b>2. Завтрак</b>									
Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
<b>Обед</b>									
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУЧНОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011	
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88		
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №675	150	1,78	16,7	15,6	287,3	ТТК №675	2011	
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376		
	ХЛЕБ ПШЕНЧАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
Итого за обед		630	25,1	21,7	79,5	624,4			
<b>Полдник</b>									
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011	
Итого за Полдник		250	4,2	3,9	57,3	281,3			
<b>Ужин</b>									
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65		
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	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 Ужин		480	16,9	16,6	64,4	487,5			
<b>2. Ужин</b>									
Итого за 2 ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Всего за день:			63,0	61,2	273,6	1930,2			

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Зима-Осень  
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



Утверждено: ООО Алеко  
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 1 День 2	Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	2011	
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	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) №368	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 №33	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011	
		СУП С КРУПЮИ НА МЯСО, КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44		
		ПОПУБЛЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75		
		КУСЕЛЬ ИЗ ПОВИИДА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383		
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	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			
	Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5			2011
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДЛОМ, ПОВИИДОМ №32	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392		
	Итого за Полдник		250	3,9	4,9	47,0	247,9			
Ужин		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬНО ТТК №157, 477	150/60	22,0	19,0	25,3	376,7	ТТК №157, 477	2011	
		КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,7	113,2	397		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7			
	Итого за Ужин		450	29,0	22,5	62,1	584,6			
2. Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011		
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5				
Всего за день:			84,1	75,6	257,9	2 092,2				

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*А.В. Ковалева*  
 Директор ООО «Алекс»



ЕЖЕДУНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



Утверждает: 000 Алекс  
 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 День 3	ЗАВТРАК									
		КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83		
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4			
		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	64	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011	
Итого за завтрак		445	14,4	9,8	51,8	351,7				
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	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			
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	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	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	48,0			
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
		Итого за обед	647	16,4	12,5	72,1	487,1			
	Полдник		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
			ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
		Итого за Полдник		250	6,8	7,4	52,8	305,8		
Ужин		ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011	
		КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61/№324	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	2011	
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПЕЧЕНЬЕ) №166	130	7,0	4,8	32,0	208,5	166	2011	
		КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8			
	Итого за Ужин		530	24,5	23,6	101,0	731,6			
2 Ужин		КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
	Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Всего за 24 день:			68,2	67,9	304,3	2 052,1				

Согласовано



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



Утверждено: 000 Алёко  
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 День 4	Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106		
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15	6,4	8,1	18,5	182,3	3	2011	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛЕСИНС, МАНДАРИН) №371	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 №399	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	80	0,7	0,0	1,4	8,1			
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43		
	ТЕФЕЛИ С СООУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65		
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАЧНЫЙ	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	98,3	701,6		
	Полдник	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
Итого за Полдник		250	4,1	3,0	58,0	274,9			
Ужин	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62		
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9			
	Итого за Ужин		442	17,8	16,8	63,1	481,9		
2 УЖИН	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Всего за день:			65,4	59,3	310,6	2 074,8			

Повар

СОГЛАСОВАНО

Утверждаю: **2000** Алеко

Ковалева А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 День 5	ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/9/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
		Итого за завтрак	435	13,2	11,6	73,5	457,4		
		Итого за завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
2 ЗАВТРАК	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАЛУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011	
		СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87	2011
		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	2011
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №393	180	0,1	0,0	25,7	102,6	393	2011
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед	630	36,9	36,2	99,8	879,0				
ПОЛДНИК	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5			
		КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,5	112,6	397	2011
Итого за полдник		250	7,7	8,2	53,7	321,1			
УЖИН	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5			
		КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77	2011
		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,5	3,5	20,6	128,3	125	2011
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за ужин		470	16,7	15,4	69,5	506,6			
2 УЖИН	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
		Итого за 2 ужина	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			80,6	76,0	323,1	2 340,0			

Повар \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

*С.В. Давыдова*  
 Директор



Утверждено: ООО Адегю

Ковалева А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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 День 6	Завтрак							
	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7		2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак	СЫР (ТОРЦИЯРИИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	38,4	7	2011
	Итого за завтрак	417	12,1	8,1	56,8	348,0		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН) №371	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 СОПЕЧНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	
	КОМЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Итого за обед		720	23,4	16,0	90,6	612,4		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за Полдник		250	4,2	3,9	38,7	206,7		
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №152, №477	150/60	19,3	18,7	40,4	413,6	ТТК №152, 477	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4		
	Итого за Ужин		452	22,8	19,0	72,3	558,7	
2 УЖИН	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Итого за день:		180	68,4	52,2	284,4	1 909,5		

Повар



Согласовано  
*Ирина Решетникова*  
 09.09.2011

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 Зима-Осень

УТВЕРЖДАЮ: **ООО А.Деко**  
*Ирина Решетникова*  
 Ковалева А.В.

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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	Ценность, ккал			
<b>Неделя 2</b>									
<b>День 7</b>									
Завтрак	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №72		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392	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-ЯБРИКОВСКИЙ №399	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	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8	ТТК №202		
	СУЛГ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №202		
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №4/№348	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №4, 348	2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011	
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
		655	25,1	15,8	85,4	606,2			
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	50	3,8	4,9	3,72	208,5			
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200	0,7	0,3	20,1	98,1	398	2011	
	Итого за полдник		250	4,5	5,2	57,3	306,6		
Ужин	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,9	6,6	3,1	122,6	ТТК №74		
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011	
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8			
Итого за ужин		460	20,9	14,9	60,7	466,6			
2 УЖИН	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
Итого за 2 ужина		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Всего за день:			75,3	64,8	262,0	1 984,2			

Повар \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

*С.В. Давыдова*  
 Руководитель центра  
 дополнительного образования  
 детей Красноармейского района  
 Волгоградской области



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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 2 День 8	ЗАВТРАК КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104 КАКАО С МОЛОКОМ №397 БАТОН ЯИЦА ВАРЕНЬЕ №213	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104		
		180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011	
		20	1,5	0,6	10,3	52,4			
		64	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011	
Итого за завтрак		425	18,4	14,1	54,6	420,5			
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	19,0	91,2			
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №675 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	2011	
		40	2,6	0,4	17,0	81,6			
Итого за обед		622	23,4	24,0	53,7	533,4			
Полдник	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011	
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
Итого за Полдник		250	4,1	3,0	39,4	200,3			
Ужин	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65		
		130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011	
		180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011	
		50	3,8	0,3	25,1	118,4			
Итого за Ужин		460	19,6	17,4	85,3	600,4			
2 УЖИН	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Всего за день:			71,4	63,7	259,0	1 938,3			

Повар

Согласовано

Детский сад № 105  
 Волжский район  
 Волгоградская область  
 2011 г.  
 09.10.11  
 Директор  
 Д.И. Демидов

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



Уполномоченный  
 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 День 9	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ТОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	38,4	7	2011
Итого за завтрак		400	17,9	12,5	59,4	422,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	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 №33	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	150	19,6	11,4	16,9	276,5	ТТК №68	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	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	85,8	668,2		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за Полдник		250	4,2	3,9	38,7	206,7		
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 477	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200	0,7	0,3	20,1	98,1	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	450	31,7	20,8	72,7	631,0		
Итого за Ужин								
2 УЖИН	СНЕЖОК №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:		180	86,8	61,7	284,2	2 104,5		

Повар \_\_\_\_\_



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



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				
Завтрак Неделя 2 День 10	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5			
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6			
Итого за завтрак		430	21,6	26,8	37,8	494,8			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	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 СОПЕЧНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №88		
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	2011	
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	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		
	Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,0	103,1	395	2011
	Итого за Полдник		250	6,9	7,3	54,2	311,6		
Ужин	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ГРУДЕННЫЕ ТТК №61	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61		
	КАША РАССЫЛЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392	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 Ужин		450	22,1	21,0	72,8	579,3			
2 УЖИН	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Итого за День:			80,6	76,1	279,8	2 151,5			

Повар



Сотласовано

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Зима-Осень



Утверждаю: 000 Алеко  
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 День 11	Завтрак СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107 КОФЕЯНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №895 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107	
		180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	2011
		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	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
Итого за 2 завтрака		110	0,7	0,5	31,9	137,0		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87 МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №64 СОУС ТОМАТНЫЙ №348 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
		180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТК №87	
		150	14,8	7,6	31,5	272,7	ТТК №64	2011
		30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	2011
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		670	23,9	11,8	105,8	648,7		
		Итого за обед		670	23,9	11,8	105,8	
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
		200	0,1	0,0	28,4	144,0	383	2011
Итого за Полдник		250	4,2	3,9	57,3	281,3		
Ужин	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54 КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№355 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
		70/60	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 355	2011
		150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
		180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
		35	2,7	0,2	17,6	82,9		
		552	19,5	20,7	69,7	556,8		
Итого за Ужин		552	19,5	20,7	69,7			
2 УЖИН	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Итого за 2 ужина		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			63,3	55,4	319,8	2 084,9		

Ловар



Создано  
 09.01.2011  
 10:11:13  
 09.01.2011  
 10:11:13



Утверждено: 000 Алго  
 Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 Зима-Осень  
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 12</b>								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	64	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	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) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
<b>Обед</b>								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	200/10	1,7	5,5	7,5	93,5	ТТК №47	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	80	13,3	13,4	12,6	226,5	ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ТРЕЧЕНВАР) №186	150	8,1	5,6	36,9	234,4	186	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	Итого за обед		750	27,3	28,4	111,5	825,0	
<b>Полдник</b>								
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за полдник		250	3,9	4,9	47,0	247,9		
<b>Ужин</b>								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №156, №477	150/60	24,4	18,2	41,4	437,3	ТТК №156, 477	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4		
Итого за ужин		452	27,9	18,5	73,3	582,4		
<b>2 УЖИН</b>								
	СНЕЖОК №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:		180	84,3	71,2	308,1	2 245,6		

Повар

СОГЛАСОВАНО



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Утверждено: ООО Алеко



Ковалева А.В.

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г							
Неделя 3 День 13	ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011			
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394				
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	300/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2				
		Итого за завтрак	415	13,3	10,2	77,1	457,7					
		Итого за 2 завтрака	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	ОУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	50	0,4	0,1	0,9	6,5	ТТК №88	2011			
		ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65				
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336				
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376				
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0					
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0					
		Итого за обед	720	21,9	20,1	89,2	636,7					
		ПОЛДНИК	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9		473	2011	
				НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200	0,7	0,3	20,1		98,1		398
				Итого за полдник	250	4,7	3,3	49,7		259,0		
Ужин	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	150	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	2011				
		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190/10	2,9	4,1	23,8	148,3		125			
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392	30	0,1	0,0	9,8	39,4		392			
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	450	2,3	0,2	15,1	71,0					
		Итого за ужин	450	17,1	10,9	51,8	381,3					
2 УЖИН	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011				
		Итого за 2 ужина	180	5,1	4,4	7,0	92,5					
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						
Итого за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5						

Согласовано

*С.В. Демкина*  
*С.В. Демкина*



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



Утверждено: *С.В. Демкина*  
 Ковалева А.В.

Прем пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 14	Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	
		Омлет натуральный ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72
		Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
		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-АВРИКОВОСОВЫЙ №399	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 ТТК №28	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
	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		660	20,0	17,4	71,0	533,3		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за Полдник		250	4,2	3,9	38,7	206,7		
Ужин	Икра свекольная или морковная (морковная) №54	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
	ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	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	71,0		
Итого за Ужин		490	20,4	20,4	78,2	600,9		
2 УЖИН	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			68,6	70,3	241,4	1 917,5		

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано



*С.В. Давыдова*  
*С.В. Давыдова*  
 09.09.2011

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



Утверждено: ООО Алеко  
*С.В. Давыдова*  
 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 3</b>									
<b>День 15</b>									
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106		
	СЫР (ГОРЯЧИЙ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	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) №371	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 КАБАЧОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	56,5			
	СУП С КРУПНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44	180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44		
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	28,9	31,2	24,8	498,1	ТТК №67		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011	
	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		630	37,0	38,1	98,2	887,2			
Полдник	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011	
Итого за полдник		290	7,0	5,5	45,2	258,2			
Ужин	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61		
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9			
Итого за ужин		452	17,3	21,3	53,5	493,7			
2 Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Всего за день:			80,9	81,5	275,7	2 192,4			

Повар \_\_\_\_\_



ДЕТСКАЯ ШКОЛА № 66

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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				
Завтрак День 16	КАША ЖИЛКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	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		455	15,2	10,9	90,5	525,6		
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	19,0	91,2			
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №47	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №47		
	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	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
Итого за обед		600	19,4	17,7	53,8	455,6			
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011	
	Итого за Полдник	250	4,2	3,9	57,3	281,3			
Ужин	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74		
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7			
Итого за Ужин		460	18,1	11,4	54,4	400,6			
2 Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Всего за день:			62,8	49,1	282,0	1 846,8			

Повар



для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

РЕЖИМЕНТНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Зима-Осень

УТВЕРЖАЮ: 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 4 День 17	ЗАВТРАК							
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	305/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
		405	9,8	16,2	57,0	425,4		
	Итого за завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	БОРЩ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	180/5	1,3	4,3	7,1	76,6	ТТК №200	2011
	ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	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	
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за Полдник		250	3,9	4,9	47,0	247,9		
	УЖИН							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 477	2011	
ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9			
Итого за Ужин		452	31,7	22,6	63,2	599,3		
2 УЖИН	СНЕЖОК №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:		180	72,7	72,9	287,5	2 145,1		

Повар



для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Зима-Осень



Составовано  
Детский сад № 66  
Директор Ковалева А.В.

Утверждено: ООО Алко  
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 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	СЫР (ПОРЦИЙНИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5		
Итого за завтрак		400	12,1	9,2	51,2	337,0		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		400	1,8	1,0	38,6	174,6		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №67	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
Итого за обед		620	36,0	39,1	86,6	857,2		
Полдник	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №393	200	0,1	0,0	28,4	114,0	393	2011
Итого за Полдник		250	4,1	3,0	58,0	274,9		
Ужин	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	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 Ужин		447	16,9	16,9	61,8	481,4		
2 УЖИН	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Итого за день:		180	78,0	73,5	303,2	2 217,6		

Повар \_\_\_\_\_



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

**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования**



Утверждено: 000  
Алеко  
Ковалева А.В.

Применение пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Целлюлоза, г			
Неделя 4 День 19	ЗАВТРАК СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №00 БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	180	5,2	4,3	17,5	131,1	ТТК №85	2011	
		180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011	
		405/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011	
		420	16,6	16,8	45,3	407,7			
Итого за завтрак		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 СУП С КРУПЮИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350 КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ ПЕКЛЕВАЧНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
		180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44		
		150/50	11,0	9,6	29,2	283,1	ТТК №79, 350	2011	
		180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011	
		40	2,6	0,4	17,0	81,6			
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
Итого за обед		670	17,7	12,2	83,0	530,2			
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №393	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
		200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011	
Итого за полдник		250	4,2	3,9	57,3	281,3			
Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №156, №477 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392 БАТОН	150/50	24,3	18,8	39,6	432,4	ТТК №156, 477		
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
		50	3,8	1,5	25,7	131,0			
		450	28,2	20,3	74,1	802,8			
Итого за ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
Итого за 2 ужина		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Итого за день		180	72,8	57,8	286,3	1 997,9			

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано  
 [Signature]  
 [Signature]

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



Утверждено ООО Алеко  
 [Signature]  
 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 День 20	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105 КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БАТОН	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011		
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395			
		50	3,8	1,5	25,7	131,0				
		430	15,2	8,1	78,5	447,5				
Итого за завтрак										
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	19,0	91,2				
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №28 КОЛЕТЫ, БАТОНЧИ, ШНИЦЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №393 ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		2011		
		180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28			
		70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61			
		150	2,8	5,9	14,9	134,6	344			
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	393			
		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	752,3				
		Итого за обед								
		Полдник	ПЕЧЕНЬЕ ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	50	3,8	4,9	37,2		208,5	
200	3,0			2,5	15,6	97,3	394			
Итого за Полдник		290	6,8	7,4	52,8	305,8				
Ужин	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ ФРИКАДЕЛКИ ВКУСНЯКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		2011		
		140/50	12,2	13,8	23,5	290,3	ТТК №32, 355			
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392			
		30	2,3	0,2	15,1	71,0				
Итого за Ужин		470	15,2	14,0	49,6	407,5				
2 Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011		
		180	5,1	4,4	7,0	92,5				
Итого за 2 ужин		360	10,2	8,8	14,0	185,0				
Всего за день:		180	65,5	64,6	303,3	2 105,8				

Повар \_\_\_\_\_