

Сотласовано

Ирина Сергеевна
Медведева

Утверждено: ООО Алеко

А.В. Ковалева
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г			
Завтрак	Неделя 1						
	Вариант 1						
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	160	3,8	4,2	13,6	118	ТТК №107/1
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	3	1,2	20,6	104,8	1
	Итого за завтрак	350	9,4	7,7	45,4	299	
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед							
	Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7	
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №675	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №675
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	
	Итого за обед	520	23,5	21,6	59,8	530,5	
Уплотненный полдник							
	ТЕБЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
	Итого за Уплотненный полдник	445	14,2	15,1	77,0	491,0	
	Всего за день:		48,0	44,6	199,9	1 395,6	
Повар							



Согласовано

М.В. Д. 66

Утверждено: ООО Алеко
А.В. Ковалева
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 Вариант 2	Завтрак	КАША ЖИЛКАЯ (геркулесовая) ТТК №104 Молоко БАТОН	150 180/10 40	6,4 0,1 3	4,6 0 1,2	23,4 9,8 20,6	159,2 39,4 104,8	ТТК №104 392	2011
			390	9,5	5,8	53,8	303,4		
2 Завтрак		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200 180 380	0,8 0,9 1,7	0,8 0,2 1,0	19,0 17,7 36,7	91,2 75,1 166,3	368 399	2011 2011
		ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87 ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30 150 130 150 20 480	0,4 2,1 10,9 0,1 1,3 14,8	1,9 2,3 15,9 0,1 0,2 20,4	2,5 11,7 36,5 17,4 8,5 76,6	29,5 75,8 291,9 71,8 40,8 509,8	33 ТТК №87 ТТК №67 372
Уплотненный полдник		СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74 КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	50 120 180/107 50 20 437	6,5 2,4 0,2 3,8 1,5 14,4	8,2 3,3 0 0,3 2,0 13,8	2,1 19 10 25,1 14,9 71,1	72,7 118,7 41,7 118,4 83,4 434,9	ТТК №74 125 393	2011
		Итого за Уплотненный полдник							
Всего за день:			40,4	41,0	238,2	1414,4			
Повар									

Согласовано

Заведующий МБУ ДО

Ольга Николаевна

Утверждено: ООО Алеко

Алеко
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
Вариант 4								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (РЕЦЕПТОВ) ТТК №106	150	4,4	4,1	12,5	106,5	ТТК №106	*
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	СЫР (ГОРЯЧИЙ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за завтрак		565	10,3	7,9	64,2	375,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед								
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30	0,3	0	0,7	4,1		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед		560	16,1	14,4	84,1	521,6		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	50	6,1	8	8,1	109,6	ТТК №62	
	ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4	3	29,6	160,9	473	2011
Итого за Уплотненный полдник		420	14	14,4	72,8	460,8		
Всего за день:			41,3	36,9	238,8	1432,9		
Повар								



Согласовано
Заведующий МБДОУ
ОБЩ. С.В. Давыдова

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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



Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 5	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДОМ №2	305/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2
	Итого за завтрак		355	11	10,1	62,2	387,2	
	2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
Обед	Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	2011
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87
		ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383
Итого за обед		ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
			520	17,9	20,5	100,4	617,5	
	Уплотненный	Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7	
		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	50	4,9	5,7	4,8	64,1	ТТК №77
Итого за Уплотненный полдник		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125	120	2,4	3,3	19	118,7	125
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	2011
			410	10,8	12,2	59,3	377,8	
	Всего за день:			40,6	43	239,6	1457,6	
Повар								

Согласовано
 Исполнитель: *М.В. Д. - 66*
Одобрено

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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



Утверждено: ООО 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 2 Вариант 6	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №63	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №63
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393
		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	2011
		СЫР (ПОРЦИЙНИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7
	Итого за завтрак		365	11,2	6,4	59,5	340,7	2011
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 СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	
		СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88
		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75
		КОМОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376
		ХЛЕБ ПЕКТЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	2011
Итого за обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	
			540	15,3	12,9	69,2	463	
Уплотненный полдник		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОЖЕНЫМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №152, №477	130/40	10,3	18,3	43,9	344,3	ТТК №152, 477
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	2011
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
	Итого за Уплотненный полдник		400	16	22,3	89,5	586,6	2011
Всего за день:				43,3	42,4	237,2	1481,5	
Повар								

Subunguentis Molydite n. 10
 20/10/1919

Ковалева А.В.

Весна-Лето

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



Прием пищи Неделя 2 Вариант 7	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	*
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
	Итого за завтрак		365	11,7	10,8	31,7	316	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30	0,3	0	0,7	4,1		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	150/15	4,1	4	10,4	94	ТТК №202	
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №64/№354	130/20	13	7,4	28,4	251,1	ТТК №64, 354	2011
	КОМЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
		560	22,1	12	86,8	563,4		
Уплотненный полдник	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	4	18,4	123,9	321	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	Итого за Уплотненный полдник		430	15,1	14,3	67,7	450,1	
Всего за день:			49,8	37,3	203,9	1404,6		

1

Согласовано

Subkrymyn - Mrs. G. 1865

Утверждает: 000 Алтеко

КОВАЛЕВА А.В.

ЕЖЕГОДНЕЕ 20-му ДНЕВНОЕ МЕСЯЦО

Весна-Лето

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

Прием пищи Неделя 2 Вариант 8	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манна) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	*
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	СЫР (ТОРЦИМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
Итого за завтрак		365	11,2	6,4	59,5	340,7		
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 СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	ТТК №88	
	СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНО-КОСТОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНЧАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		
	Итого за обед	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНЧАНЫЙ	540	15,3	12,9	69,2	463		
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК САЛАТ С ВАНИЛЬНЫМ СОУСОМ И УПЛОТНЕННЫМ ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	130/40	10,3	18,3	43,9	344,3	ТТК №152, 477	
Итого за Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНЧАНЫЙ	150/73,5	0,1	0	7	29	393	2011
	БЫЛОЦКА ВАНИЛЬНАЯ №467	20	1,5	0,1	9,7	46		
	Итого за Уплотненный полдник	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Всего за день:		400	16	22,3	89,5	586,6		
Повар			43,3	42,4	237,2	1481,5		

Повар



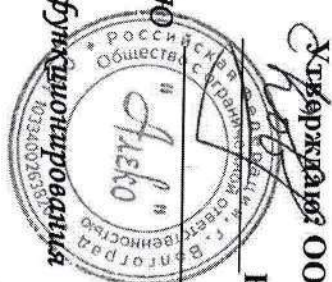
Согласовано

Ирина Владимировна Иванова
Заведующий ЦМДЗ ДР № 66
0019/С.И. Иванова

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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



Харьковский ООС Алеко
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				
Неделя 2 Вариант 9	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	*
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	Итого за завтрак		350	15,1	8,7	61,8	384,7		
2. Завтрак		СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10	1,5	5	7,5	91,2	ТТК №28	
		ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	130/5	8,9	12,2	14,2	181,8	ТТК №68	
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №363	150	0,1	0	21,1	84,8	363	2011
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
	Итого за обед		515	13,5	19,5	62,3	468,9		
Уплотненный полдник		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477	130/50	16,2	12,3	29,5	365,6	ТТК №151, 477	
		КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7	92,5	401	2011
		БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
	Итого за Уплотненный полдник		400	24,3	17,9	57,1	562,9		
	Всего за день:			53,8	46,3	198,9	1491,6		

Повар

Согласовано

Ирина Викторовна Мухоморова
Заведующий кафедрой
№ 65

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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



Прием пищи	Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	Омлет натуральным ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	
	Чай с молоком или сливками №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394	2011
	Батон	40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак		350	14,3	14,6	40,6	397		
2 Завтрак	Сок яблочно-виноградный №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	Огулец свежий	30	0,2	0	0,5	3,9		
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне ТТК №88	150	2,3	1,8	12,7	75,1	ТТК №88	
	Птица, тушенная в соусе с овощами ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
	Компот из сушеных фруктов №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011
Итого за обед	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6		
		20	1,5	0,1	9,7	46		
		540	21	15,9	66,2	494,6		
Уплотненный полдник	Котлеты, биточки, шницели рубленные ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61	
	Каша рассыпчатая с овощами (трещневая) №166	120	6,3	4,48	28,7	203	166	2011
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Уплотненный полдник		400	15,8	13,18	73,7	482,06		
Всего за день:			52	43,88	198,2	1448,76		

Повар

СОГЛАСОВАНО

С.В. Д. С. 2011

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак Вариант 11	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	150	3,5	3,9	12,3		100,8	ТТК №107	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4		71,3	395	2011
	СЫР (ГОРЦИНМИ) №7	5	1,2	1,5	0		17,7	7	2011
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1		117,9		
	Итого за завтрак	350	10,4	8,5	46,8		307,7		
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИСКОМОМ №388	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 СВЕЖИЕ	30	0,3	0	0,7		4,1		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	150	2,1	2,3	11,7		75,8	ТТК №87	
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №64	150	14,8	7,6	31,5		272,7	ТТК №64	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4		71,8	372	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5		40,8		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7		46		
		520	20,1	10,3	79,5		511,2		
Уплотненный полдник	ИЖРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	30	0,4	1,5	2,3		24,6	54	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №62/№354	50/30	6,5	9,2	9,9		132,6	ТТК №62, 354	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6		104,9	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10		41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7		46		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9		167,3	467	2011
		487	15	18	76,4		517,1		
Всего за день:			46,2	37,3	234,6		1473		

Повар

Согласовано

Врач педиатр МБОУ №66

А.В. Ковалева

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

Прием пищи	Неделя 3	Вариант 12	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак			КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	5,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	
			КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2011
			БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
			Итого за завтрак	355	11	10,1	62,2	387,2		
2 Завтрак			СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
			Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед			САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
			СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87	
			ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67	
			КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
Итого за обед			ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
			Итого за обед	520	17,9	20,5	100,4	617,5		
Уплотненный			Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
			КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	50	4,9	5,7	4,8	64,1	ТТК №77	
			КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125	120	2,4	3,3	19	118,7	125	2011
			НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
Итого за Уплотненный полдник			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
			Итого за Уплотненный полдник	410	10,8	12,2	59,3	377,8		
Всего за день:					40,6	43	239,6	1457,6		
Повар										



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

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

Утверждаю: ООО Алёко
Ковалева А.В.

Прием пищи Неделя 3 Вариант 13	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод., г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	160	2,8	2,4	9	81,3	394	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	Итого за завтрак	360	13,6	7,4	63,8	387,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	120	2,7	4,5	11,5	98,6	336	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	Итого за обед	590	15,9	14,7	77,6	494,7		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	120	3,1	3,1	31,8	171,1	166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4	3	29,6	160,9	473	2011
		430	15,2	14,4	83	490,1		
Всего за день:			45,6	36,7	242,1	1447,3		

Повар



Согласовано

Заведующий кафедрой

О.В. Давыдова

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 14	Завтрак							
	Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7	ТТК №72	
	Омлет натуральный ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	Батон	40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак		390	11,8	12,3	39,2	360,2		
2 Завтрак	Сок яблочно-виноградный №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	Помидоры свежие	30	0,3	0	0,7	4,1		
	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне ТТК №28	150	1,5	3	7,1	62,4	ТТК №28	
	Голубцы мясные ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	2011
	Компот из свежих плодов №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед		505	12,3	13,8	64,7	402,3		
Уплотненный полдник	Фрикадельки в соусе (говядина) ТТК №60	50/30	8,3	9,8	15,6	154,2	ТТК №60	
	Макаронные изделия отварные с маслом №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	2011
	Напиток из плодов шиповника №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71		
	Булочка ванильная №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	19,4	18,6	104	646,9		
Всего за день:			44,4	44,9	215,6	1484,6		
Повар								

Сотласовано

Идегунант - Моей д-е н.б.

Д-р Г.В. Лаврова

КОВАЛЕВА А.В.

Весна-Лето

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

Прием пищи Неделя 3 Вариант 15	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ПРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150	4,4	4,1	12,5	106,5	ТТК №106	*
	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2011
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
	СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
Итого за завтрак		350	11,3	8,7	47	313,4		
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	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	СУП С КРУТОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44	150	1,8	1,8	10,1	64,2	ТТК №44	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕЛЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
		500	16,2	20,7	88,2	563,4		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШИШЛЕКИ РУБЕНЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2	4,3	10,8	97,7	344	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4	3	29,6	160,9	473	2011
		427	14	15,9	75,2	491,26		
Всего за день:			42,3	46,1	229,4	1459,26		

Subscribed and sworn to before me this 11th day of June 1910

Копия КОВАЛЕВА А.В.

Вечна-Лето

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



Прием пищи Неделя 4 Вариант 16	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	305/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
	Итого за завтрак		395	14,6	10,2	88,5	507,9	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	ШИШКИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №47	150	1,7	3	5,9	57,7	ТТК №47	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКИЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
		520	19,1	16,9	50,9	436,4		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		420	14,5	15,5	66,1	430,3		
Всего за день:			49	43,4	224,5	1465,8		

Повар



Согласовано
Сектор дошкольного образования
Сектор дошкольного образования

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Утверждено ООО Алеко

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			
Неделя 4 Вариант 17	Завтрак	КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	150	2,3	6,0	23,7	163,5	ТТК №102
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
		СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7
		Итого за завтрак	355	7,7	10,4	48,0	321,2	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		2011
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	
		БОРЩ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	150/5	1,2	3	5,4	54,8	ТТК №200
		ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	50/30	8,3	9,8	15,6	154,2	ТТК №60
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383
Итого за обед		20	1,3	0,2	8,5	40,8		2011
		545	15,4	19,3	79,4	530,2		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477	130/50	16,3	13,2	27,4	365,8	ТТК №151, 477	
		БАТОН	180	5,1	4,4	7	92,5	401
Итого за Уплотненный полдник		400	24,4	18,8	55	563,1		
Всего за день:			48,4	48,7	200,1	1489,6		
Повар								



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето



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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 18	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104
		БАТОН	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392
	Итого за завтрак		40	3	1,2	20,6	104,8	2011
2 Завтрак		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	380	9,5	5,8	53,8	303,4	
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
	Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
			380	1,7	1,0	36,7	166,3	2011
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87
		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
		ХЛЕБ ПЕКЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	
	Итого за обед		520	17,5	20,7	94,8	596,6	
Уплотненный полдник		ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65
		РАУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2	4,3	10,8	97,7	344
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	393
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	2011
	Итого за Уплотненный полдник		412	10,7	12,3	48,5	342,5	
	Всего за день:			39,5	39,8	233,8	1408,8	

Повар _____



Согласовано
Медсестра
Сестра медсестры

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4 Вариант 20	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	160	2,4	1,9	12,2	76,1	395	2011
		БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
		Сыр (ПОРЦИММИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
	Итого за завтрак		356	13,6	8,1	61,9	373,7		
2. Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	0,8	19	91,2		
Обед	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7			
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №28	150	1,5	3	7,1	62,4		ТТК №28	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96		ТТК №61	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1		205	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8		383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2			
	Итого за обед	535	15,8	19	92,9	593,96			
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	40	0,4	0	0,9	5,5			
	ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №32/№354	100/30	8,5	9,7	15,9	201,4		ТТК №32, 354	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4		392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46			
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4			
Итого за Уплотненный полдник		400	12	11,8	51,2	376,7			
Всего за день:			42,2	39,7	225	1434,56			

Повар