

Согласовано

Заведующий МОУ № 65
А.В. Ковалева



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 2	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
		БАТОН	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
		Итого за завтрак	25	1,9	0,7	12,9	65,5	2011
	2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	420	12,1	9,2	51,2	337,0	
Итого за 2 завтрак		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
		Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399
	Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	400	1,8	1,0	38,6	174,6	2011
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33
		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43
Итого за обед		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2011
		Итого за обед	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
		Итого за обед	610	37,9	38,5	85,8	848,2	
Уплотненный полдник		СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74
		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	4,1	23,8	148,3	125
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	2011
		ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
Итого за Уплотненный полдник		Итого за Уплотненный полдник	487	20,2	13,0	76,9	514,4	
		Всего за день:		72,0	61,7	252,5	1 874,2	
Повар								

Согласовано

Ирина Викторовна Ковалева

Врач педиатр

В.В. Ковалева

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Утверждаю: 000 Алёко

А.В. Ковалева

Ковалева А.В.

Прим пищи	Прим 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 (МАННА)	180	7,3	4,2	31,4	ТТК №83	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	2011
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
		ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	64	5,5	5,0	0,3	68,6	213
		Итого за завтрак	445	14,4	9,8	51,8	351,7	2011
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОВОСОВЫЙ	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 СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	5,1	9,2	95,8	ТТК №28
		ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК №79
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
		Итого за обед	40	2,6	0,4	17,0	81,6	2011
Итого за обед		647	16,4	12,5	72,1	487,1		
Уплотненный полдник		ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324
		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	130	7,0	4,8	32,0	208,5	166
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
		БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	60	4,4	0,4	29,2	137,8	2011
Итого за Уплотненный полдник		50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
Итого за день:		580	28,5	26,6	130,6	898,0		
Повар		60,3	49,1	27,4,1	1 820,2			



Согласовано

Заведующий МБДОУ № 66

В.В.И.И.И.И.И.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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



Утверждает: ООО Алёко

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 1 Вариант 4	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
	Итого за завтрак		637	12,7	13,7	63,6	440,5	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	0,2	19,6	83,4	399
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	0,2	19,6	83,4	2011
Обед		ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1	
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43
		ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (ГОВАДИНА)	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
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376
	ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		2011
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		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
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
		БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473
Итого за Уплотненный полдник		500	22,1	18,8	94,5	641,0		2011
Всего за день:			60,5	53,9	277,0	1 866,5		
Повар								

СОГЛАСОВАНО

Заведующий отделом *Мед. Отд.*

М.В. Ковалева



Утверждено: 000 Алеко

Ковалева А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 6	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННА)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	2011
		СЫР (ТОРЦИМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
	Итого за завтрак		417	12,1	8,1	56,8	348,0	2011
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8		19,0	91,2	368
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8		19,0	91,2	2011
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1		0,9	6,5	
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1		14,5	89,2	ТТК №88
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50	13,2	13,1		13,4	234,4	ТТК №75
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0		15,5	61,9	376
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	50	3,3	0,4		21,2	102,0	2011
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3		25,1	118,4	
		720	23,4	16,0		90,6	612,4	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50	19,1	18,1		39,7	404,3	ТТК №152, 477
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0		10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1		9,7	46,0	2011
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9		28,9	167,3	467
		467	24,9	22,1		88,3	659,3	2011
Всего за день:			61,2	47,0		254,7	1 810,9	
Повар								

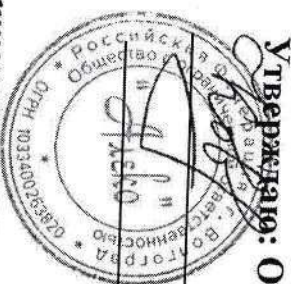


Согласовано

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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



Утверждаю: 000 Алёко

Ковалева А.В.

Прим пищи	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 8	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННА)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	2011
	Итого за завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	417	12,1	8,1	56,8	348,0	2011
2 Завтрак			200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
Итого за 2 завтрак			200	0,8	0,8	19,0	91,2	2011
Обед		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88
		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	2011
Итого за обед			50	3,8	0,3	25,1	118,4	
			720	23,4	16,0	90,6	612,4	
Уплотнённый полдник		ОМЛЕНАТИКОВЫЙ ТВОРОГ С МОЛОЧНЫМ СОУС	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 477
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	2011
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
			467	24,9	22,1	88,3	659,3	2011
Итого за Уплотнённый полдник				61,2	47,0	254,7	1 810,9	
Всего за день:								
Повар								

Согласовано

Иванов И.И.
Иванов И.И.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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			
Завтрак Неделя 2 Вариант 9	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	36,7	213,4	ТТК №105	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
	Итого за завтрак	400	17,9	12,5	59,4	422,7		
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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	19,6	11,4	16,9	243,0	ТТК №68	
	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		
		640	26,9	19,9	86,8	634,7		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	ТТК №151, 477	
	КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
Итого за Уплотненный полдник	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
Всего за день:		450	37,1	26,3	64,9	663,5		
Повар			82,9	58,9	230,7	1 804,3		



Согласовано

Заведующий *Метод. кабинет*
В.В. Сидорова

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 13	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2
	Итого за завтрак		415	13,3	10,2	77,1	457,7	2011
2 Завтрак		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399
Итого за 2 завтрак			200	1,0	0,2	19,6	83,4	2011
Обед		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	
		СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88
		ТЕФТЕРИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336
		КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	Итого за обед		720	21,9	20,1	89,2	636,7	2011
Уплотненный полдник		СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (рисовая)	150	3,9	3,9	39,7	214,1	166
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
		БУЛОЧКА ВЕСЛУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473
Итого за Уплотненный полдник			500	22,1	13,7	97,3	608,0	2011
Всего за день:				58,3	44,2	283,2	1785,8	
Повар								

Согласовано

Иванович Илья Дмитриевич
Директор



Утверждаю: ООО Алеско

Ковалева А.В.
Ковалева А.В.



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

Прим пищи	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 16	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	2011
	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 СВЕЖИЙ	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	
		ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №47
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376
		ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	2011
Итого за обед		30	2,3	2,9	22,3	125,1		
		630	21,7	20,6	76,1	580,7		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	ПЮФЛЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2011
			50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
Итого за Уплотненный полдник		490	21,8	14,6	80,4	548,4		2011
Всего за день:			59,5	46,9	266,0	1 745,9		
Повар								

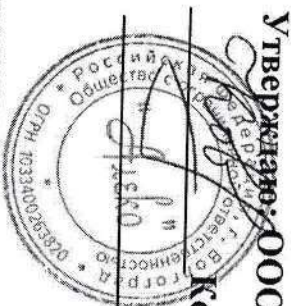


Согласовано
Заведующий ИИУ ФНБ
А.В. Ковалева

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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



Утверждено: ООО Алеко
Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 17	Завтрак	КАША вязкая молочная (рисовая)	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102
		ЧАЙ с МОЛОКОМ или СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394
		БУТЕРБРОД с СЫРОМ	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3
	Итого за завтрак		405	9,8	16,2	57,0	425,4	2011
2. Завтрак		СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399
Итого за 2 завтрак			200	1,0	0,2	19,6	83,4	2011
Обед		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20
		БОРЩ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5	1,3	4,3	7,1	76,6	ТТК №200
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
	Итого за обед		40	2,6	0,4	17,0	81,6	2011
Уплотненный полдник		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 477
		БАТОН	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
	Итого за Уплотненный полдник		40	3,0	1,2	20,6	104,8	2011
Всего за день:			480	36,7	27,4	58,5	647,3	
Повар				68,7	68,4	228,8	1 852,7	

Согласовано

Ирина Николаевна
Заведующий отделом № 66



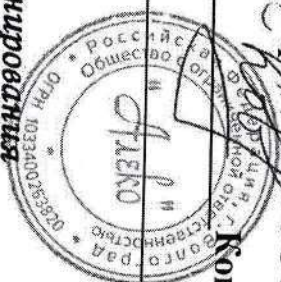
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 18	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
		СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
		БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	
			420	12,1	9,2	51,2	337,0	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8		19,0	91,2	368
Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2		19,6	83,4	399
Обед		400	1,8	1,0		38,6	174,6	
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9		4,1	45,6	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,9		13,6	110,3	ТТК №43
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2		24,8	499,1	ТТК №67
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1		20,9	86,0	372
	ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	30	2,0	0,3		12,7	61,2	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1		9,7	46,0	
Итого за обед		610	37,9	38,5		85,8	848,2	
Уплотненный полдник	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4		11,0	205,3	ТТК №65
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,8	5,9		14,9	134,6	344
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0		10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1		9,7	46,0	2011
Итого за Уплотненный полдник		467	14,8	18,4		45,6	427,6	
Всего за день:			66,6	67,1		221,2	1787,4	
Повар								

Согласовано

Ирина Владимировна
Медсестра № 68
Ирина Владимировна



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Утверждаю: 000 Алеко

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	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 молоком или сливками	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	Итого за 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 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед		Отвар свеклы	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
		Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №68	
		Птица, тушенная в соусе с овощами	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
		Компот из сушеных фруктов	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
		Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед			50	3,8	0,3	25,1	118,4		
			670	23,9	16,4	88,4	599,9		
Уплотненный полдник		Котлеты, биточки, шницели рубленные	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
		Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
		Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	Итого за уплотненный полдник		450	22,1	21,0	72,8	579,3		
Всего за день:				68,6	64,4	218,6	1 807,4		

Повар

СОГЛАСОВАНО

Воспитатель: МВЧ № 66

ОБЩ. ДОШКОЛЬ. ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЦЕНТРО



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 20	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395
	Итого за завтрак	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	2011
			430	15,2	8,1	78,5	447,5	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	0,8	19,0	91,2	368
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	0,8	19,0	91,2	2011
Обед	Икра кабачковая консервированная	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	
		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205
		ХЛЕБ ПЕКПЕВАННЫЙ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	2011
		Итого за обед	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
		680	24,5	28,4	112,6	816,1		
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	50	0,6	0,0	1,2	6,8	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	140/50	12,2	13,8	23,5	290,3	ТТК №32, 355
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
Итого за Уплотненный полдник		30	2,3	0,2	15,1	71,0		2011
		470	15,2	14,0	49,6	407,5		
Всего за день:			55,7	51,3	259,7	1762,3		
Повар								