



Утверждено ООО Алеко

Ковалева А.В.



Согласовано

Ю.И. Матвеев

13.05.2011

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
Вариант 1								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	150	3,9	4,2	13,6	116	ТТК №107/1	
	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		340	9,4	7,7	45,4	312,6		
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	МИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	СУП С МАКАРОНЬЯМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №89	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
	ЖАРКОЕ ПОДОМАЩНЕМУ ТТК №675	150	17,8	18,7	15,8	287,9	ТТК №675	2011
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	45,5	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45		
Итого за обед		520	23,5	21,6	60,1	531,9		
Уплотненный полдник	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДСМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,9	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	187,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		445	14,2	15,1	77,0	491,0		
Всего за день:		480	48,0	44,6	200,2	1 410,6		

Повар



Согласовано

*Ю. В. Орлова С. П. Ковалева А. В.*



Утверждено: ООО «Алеко»

Ковалева А.В.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

**для детей дошкольного возраста 1-3 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			
<b>Неделя 1</b>								
<b>Вариант 2</b>								
<b>Завтрак</b>								
	МОРОЗЬ ОТВАРНАЯ	30	0,4	0	2,1	10,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	79,6	400	2011
	БАТОН	40		1,2	20,6	104,8		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>15,8</b>	<b>13,3</b>	<b>36,2</b>	<b>374,2</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	СУП С КРУТОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44	150	1,8	10,1	10,1	64,2	ТТК №44	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	
	КУСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	21,1	0,1	84,8	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
	<b>Итого за обед</b>	<b>510</b>	<b>13,1</b>	<b>14,5</b>	<b>48</b>	<b>455,7</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №157, №477	130/60	12	13,9	35,1	285,5	ТТК №157, 477	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	130	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>400</b>	<b>17,6</b>	<b>17,1</b>	<b>64,7</b>	<b>456,3</b>		
	<b>Всего за день:</b>		<b>47,5</b>	<b>45,7</b>	<b>205,9</b>	<b>1407,4</b>		

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю: **ООО Алеко**

**Ковалева А.В.**

Согласовано  
 Руководитель  
*С.А. Ковалева*  
 Федеральное государственное учреждение  
 Федеральный центр питания и пищевой безопасности  
 ФГБУН ФЦСБПБ Роспотребнадзора  
 344004, г. Волгоград, ул. Советская, д. 10  
 344004, г. Волгоград, ул. Советская, д. 10  
 344004, г. Волгоград, ул. Советская, д. 10

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ХЛЮДКА (молочная) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №332	180/10	0,1	0	9,5	39,4	392	
	БЛЮДА ВАРЕНЬЕ №213	64	5,5	5	0,2	68,5	213	
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	Итого за завтрак	405	13,2	9	47,2	323,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №369	180	0,9	0,2	17,7	75,1	359	2011
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-ХОТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	160/10	1,5	5	7,5	91,2	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) ТТК №79	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК №79	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	49		
	Итого за обед	540	14,8	12,1	58,5	428,7		
Уплотнитель полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (салат) №324	40	0,5	1,4	4	33,4	324	2011
	ХОТЛЕЦЫ, БИТОЧКИ, ШАРИКИ РУСЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №51/№354	50/30	6,7	9,7	16,0	167,96	ТТК №61, №354	
	ЗАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАР) №165	110	5,7	6,4	26,3	191,4	165	
	КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ФЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86	372	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за Уплотнитель полдник	440	15,3	17,8	82,6	547,76			
Всего за день:		44	39,1	206	1402			

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

9.01.25.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, квал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
			Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) ТТК №105	150	4,4	4,1	12,5	106,5	ТТК №106	2011		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №333	150/73,5	0,1	0	7	29	393			
	БАТОН	50	3,8	1,5	26,7	131				
	СЫР (ПОРЦИЙНЫЙ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7			
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН) №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371			
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 СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1		2011		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №83	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88			
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (СОУС) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65			
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	20,3	196,1	205			
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	48,5	376			
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	40,8				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	48				
	Итого за обед	560	16,1	14,4	84,1	521,6				
	Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	50	6,1	9	8,1	129,6		ТТК №62	2011
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,8	104,9		321	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №352		190/10	0,1	0	9,8	39,4	392			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46				
БУЛОЧКА ВЕСУШКА №473		50	4	3	29,6	150,9	473			
Итого за Уплотненный полдник	420	14	14,4	74,8	450,8					
Всего за день:			41,3	36,9	238,8	1432,9				

Повар





Утверждено: ООО «Алеко»

Ковалева А.В.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

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



Согласовано

С.А. Дроздова С.А.

Заведующий отделением питания в детском саду № 1345

13.01.15

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-тур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 6 Завтрак	КАША ЯЧМЕННАЯ (малень) ТТК №83	150	6,1	3,4	28,8	163	ТТК №83	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №383	150/73,5	0,1	0	7	29	383	
	БАТОН	50	9,8	1,5	25,7	131		
	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	
Итого за завтрак		385	11,2	6,4	89,5	340,7		
2. Завтрак Итого за 2 завтрака	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН) №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
ОБЕД	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	СУП С МАКАРОНИИ И ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
	ПОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
Итого за обед		540	16,3	12,9	89,2	463		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СЫРОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №152, №477	130/40	10,3	18,3	43,9	344,3	ТТК №152, 477	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №383	150/73,5	0,1	0	7	29	383	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №457	50	4,1	3,9	26,9	157,3	407	
Итого за Уплотненный полдник		430	16	22,3	89,5	566,6		
Всего за день:			43,3	42,4	237,2	1481,5		

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Ирина Ковалева С.А.*  
*Заведующая отделом*



Утверждено: ООО Алеко

*Ирина Ковалева А.В.*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

14 01 25

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
Вариант 7								
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №332	180/10	0,1	0	9,6	39,4	392	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
Итого за завтрак		355	11,7	10,8	31,7	316		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНУГ РАДНЫЙ №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 СОЛЕННЫЕ	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	130/20	19	7,4	29,4	251,1	ТТК №64, 354	2011
	СМЕТАННЫЙ ТТК №41№354	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	35	2,3	0,3	14,8	71,4		
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАРИЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед		559	21,3	11,9	81,4	538,4		
Уплотнительный полдник	СУПЕ 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 МОЛСКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БАТОН	60	4,5	1,74	30,84	157,2		
Итого за Уплотнительный полдник		420	17,5	17,54	77,44	503,9		
Всего за день:			51,4	40,44	208,24	1435,3		

Повар \_\_\_\_\_



Утверждено: ООО Алеско

Ковалева А.В.



Согласовано

Зима-Осень

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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			
<b>Неделя 2</b>								
<b>Вариант 8</b>								
<b>Завтрак</b>								
	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7	397	2011
	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ №213	64	5,5	5	0,3	69,6	213	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>385</b>	<b>16,5</b>	<b>12,7</b>	<b>46,3</b>	<b>364,9</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №366	200	0,8	0,9	19,0	91,2	366	2011
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>								
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150/10	1,9	4,9	5,7	76,8	ТТК №47	
	СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №675	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №675	180/107	0,2	0	10	41,7	393	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ГЕКЛЕВАННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	587	23,6	21,7	55,2	519,7		
	<b>Итого за обед</b>	<b>5000</b>	<b>6,6</b>	<b>7,8</b>	<b>15,2</b>	<b>143,5</b>	<b>ТТК №65</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	109,1	205	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА №398	180	0,6	0,3	16,1	83,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>400</b>	<b>13,5</b>	<b>12,6</b>	<b>74,2</b>	<b>487,2</b>		
	<b>Всего за день:</b>		<b>54,4</b>	<b>47,8</b>	<b>194,7</b>	<b>1443</b>		

Повар





Утверждено: ООО Алеско

Ковалева А.В.



Согласовано

Александрова Е.А.  
Заведующая отделом питания

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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			
<b>Неделя 2</b>								
<b>Вариант 8</b>								
<b>Завтрак</b>								
	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7	397	2011
	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ №213	64	5,5	5	0,3	69,6	213	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>385</b>	<b>16,5</b>	<b>12,7</b>	<b>46,3</b>	<b>364,9</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №366	200	0,8	0,9	19,0	91,2	366	2011
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>								
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150/10	1,9	4,9	5,7	76,8	ТТК №47	
	СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №675	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №675	180/107	0,2	0	10	41,7	393	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ГЕКЛЕВАННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	587	23,6	21,7	55,2	519,7		
	<b>Итого за обед</b>	<b>5000</b>	<b>6,6</b>	<b>7,8</b>	<b>15,2</b>	<b>143,5</b>	<b>ТТК №65</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	109,1	205	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА №398	180	0,6	0,3	16,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>400</b>	<b>13,5</b>	<b>12,6</b>	<b>74,2</b>	<b>487,2</b>		
	<b>Всего за день:</b>		<b>54,4</b>	<b>47,8</b>	<b>194,7</b>	<b>1443</b>		

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю: ООО Алеско  
 Ковалева А.В.

Согласовано  
 [Подпись]

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
 Зима-Осень  
 для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Примем пищи	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>Вариант 10</b>								
Завтрак	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАНАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИЗКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	78,2	394	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
<b>Итого за завтрак</b>								
		350	14,3	14,6	40,6	397		
<b>2 Завтрак</b>								
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>								
		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
<b>Обед</b>								
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	СУП С МАКАРОННОЙ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,8	12,7	75,1	ТТК №88	
	ПЮЖА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №65	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №65	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
<b>Итого за обед</b>								
		540	15,5	15,3	66,9	450,1		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШРИЦЕЛЛА РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧЕВАЯ) №166	120	6,3	4,48	28,7	203	166	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОБЕДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>								
		400	15,8	15,8	73,7	457,56		
<b>Всего за день:</b>								
			48,5	45,7	198,9	1409,76		

Повар



Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.



Согласовано

*Удмуртская Республика*  
*Информационно-технический центр*

**ЕЖЕОДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

**для детей дошкольного возраста 1-3 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 3 Вариант 11								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫ (РИСОВОЙ) ТТК №107	150	3,6	3,9	12,3	100,8	ТТК №107	
	КОФЕЯНАЯ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	365	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
		350	10,4	8,3	46,8	307,7		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	369	2011
	Итого за 2 завтрак	110	0,7	0,5	31,9	137,0		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	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	
	МАХАРУНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНОЮ (говядина) ТТК №64	150	14,8	7,5	31,5	272,7	ТТК №64	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНЧАНЫЙ	20	1,3	0,2	5,5	40,6		
	ХЛЕБ ПШЕНЧАНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	Итого за обед	520	20,1	10,3	80,2	515,7		
Уплотненный полдник	ИЖРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	30	0,4	1,5	2,3	24,6	54	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЕЛЬНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №62/№354	50/80	6,5	0,2	0,9	132,6	ТТК №62, 354	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,8	104,9	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2	0	10	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНЧАНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	БУЛОЧКА ВАГУЛЬНАЯ №487	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник	487	15	18	78,7	518,5			
Всего за день:		46,2	37,3	238,6	1478,9			

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

Согласовано: *Юр. отдел*  
*Заведующий лабораторией*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Принем пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>Вариант 12</b>								
Завтрак	КАША ЯЧМЕРНАЯ (молочная) ТТК №83	150	6,1	3,4	25,8	163	ТТК №83	2011
	МОЛОКО КРУПЯНОЕ №400	150	4,2	3,7	7	78,6	400	2011
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	84	5,5	5	0,3	58,6	213	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>385</b>	<b>17,4</b>	<b>12,7</b>	<b>44,4</b>	<b>352,6</b>	
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Итого за 2 завтрак</b>								
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10	1,4	4,5	5,7	74,7	ТТК №47	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,56	ТТК №61	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С СВОЦАМИ (ТРЕЧЕВВА) №166	110	5,7	6,4	26,3	191,4	166	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКОБАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>15,2</b>	<b>21,5</b>	<b>79,2</b>	<b>566,16</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
<b>Итого за день:</b>								
			12,9	16	33,9	374,5	ТТК №153, 477	
			5,1	4,4	7	82,5	401	2011
			3,1	0,2	20,1	94,7		
			1,5	2	14,9	83,4		
			22,5	22	77,4	645,2		
			65,9	57	220	1895,16		

Повар



Согласовано  
 2011 г. 13.09.11  
 Подпись: *С.А. Ковалева*



Утверждаю: ООО Алско  
 2011 г. 13.09.11  
 Подпись: *С.А. Ковалева*

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

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			
<b>Неделя 3</b>							
<b>Вариант 13</b>							
Завтрак	КАША ХЛОДНАЯ (сливочная) ТТК №105	150	7	2,5	28,1	175,1	ТТК №105
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	160	2,6	2,4	9	81,3	354
	БЕЛОН	50	3,8	1,5	25,7	131	
Итого за завтрак		360	13,6	7,4	63,8	387,4	
<b>2 Завтрак</b>							
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
<b>Обед</b>							
Итого за обед		180	0,9	0,2	17,7	75,1	2011
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		30	0,2	0	0,5	3,9	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №89		150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №89
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (позавтрак) ТТК №65		50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №333		120	2,7	4,5	11,5	58,6	333
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376		150	0	0	11,6	48,5	376
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ		40	2,5	0,4	17	81,6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	48	
Итого за обед		590	15,9	14,7	79,2	456,4	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Итого за полдник		50	6,5	6,2	2,1	72,7	ТТК №74
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74		120	2,4	3,3	19	119,7	125
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125		180/10	0,1	0	9,8	39,4	392
Итого за Уплотненный полдник		20	1,5	0,1	8,7	45	
Итого за Уплотненный полдник		50	4	3	29,6	160,9	473
Итого за Уплотненный полдник		430	14,5	14,6	70,2	437,7	
Итого за день:		44,9	38,9	229,9	1396,6		

Полар



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

БЕЖЕВНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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			
Нодела 3 Вариант 14 Завтрак	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	160,3	ТТК №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №332	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	369	2011
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ СУПОНЕ ТТК №28	150	1,5	3	7,1	62,4	ТТК №28	
	ГОЛУБИЦЫ ПЕЧЕННЫЕ 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	
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАВНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед	505	12,3	13,8	54,7	402,3			
Уплотненный полдник	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (печеные) ТТК №60	50/30	8,3	9,8	15,8	154,2	ТТК №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	28,3	166,1	205	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	89,3	398	2011
	ХЛЕБ ГЛЕНЧИЧНЫЙ	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	1 484,5			

Повар





Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Примем пищу	Примем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Неделя 4 Вариант 16						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	7	3,5	28,1	ТТК №105	2011
	КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	2,3	1,8	11,4	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30,5/20	2,3	27,4	156,7	2
	SATON	3	1,2	20,6	104,8	
Итого за завтрак		14,6	10,2	88,5	507,9	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БЛОК) №368	0,8	0,8	19,0	91,2	368
Итого за 2 завтрака		0,8	0,8	19,0	91,2	2011
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	0,2	0	0,5	3,9	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИИОМ	1,7	3	5,8	57,7	ТТК №47
	БУЛЬОНЕ ТТК №47	14,4	33,8	14,7	241,5	ТТК №65
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	0	0	11,6	48,5	376
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	20	1,3	8,5	40,8	
	ХЛЕБ ПЕКЕВАННЫЙ	1,5	0,1	9,7	46	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19,1	18,9	50,9	438,4	
Итого за обед		6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74
Уплотненный полдник	СУПЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	2,3	3,3	15,6	104,9	321
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	0,1	0	9,8	39,4	362
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	1,5	0,1	9,7	48	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,1	3,9	28,9	157,3	487
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	14,5	15,5	66,4	431,7	
Итого за Уплотненный полдник		49	43,4	224,8	1467,2	
Всего за день:						

Повар



Утверждено: ООО Алеко  
Ковалева А.В.



Согласовано  
Заведующая отделением  
Заведующая медучастком №345  
Зима-Осень

Т.ХЕДЯЧЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	150	2,3	6,0	23,7	163,5	ТТК №102	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	78,2	394	
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
	СЫР (ПОРЦИЙНЫЙ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	
Итого за завтрак		350	9,5	11,1	58	375,3		
2 Завтрак	СОК РЕЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрака	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	БОРЩ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	150,5	1,2	5,4	5,4	54,8	ТТК №200	
	ЮРКАДЕЛЬЯИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	50,90	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	
	ЖЕЛТЯ ИЗ ПОВАДИЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕДАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	Итого за обед		545	15,4	19,3	79,4	530,2	
Уплотненный полдник	ЗАЛЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СПАДИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477	130,50	16,3	13,2	27,4	385,8	ТТК №151, 477	2011
	СНЕЖОК №401	180	5,1	4,4	7	92,5	401	
	БАТОН	40	3	1,2	20,8	104,8		
Итого за Уплотненный полдник		400	24,4	18,8	55	583,1		
Всего за день:			50,2	49,4	210,1	1543,7		

Повар



Утверждаю: ООО Алеко

Коналева А.В.



Согласовано

Коналева А.В.

Заведующий лабораторией ИМУЦ ИС ЗИС

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевода, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>Вариант 18</b>								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (перульская) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОСЫДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак		380	9,5	5,8	53,8	333,4		
2 Зантрак	ФРУКТЫ СБЕНЖЕ (ПЕЛЬСКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	
		380	1,7	1,0	36,7	166,3		
Итого за 2 зантрак								
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87	
	ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	180	10,9	15,9	36,5	251,9	ТТК №67	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	17,4	71,8	372	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	Итого за обед	480	14,8	20,4	76,6	539,8		
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,8	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	28,3	165,1	205	
	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		
Итого за Уплотненный полдник		412	12,8	12,4	64	410,9		
Всего за день:			38,8	39,6	231,1	1 390,4		

Повар



Согласовано

*С.А. Думова*  
*Заведующий кафедрой*



ООО Алеко  
 Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 19								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	150	4,3	3,8	14,8	112,5	ТТК №85	2011
	МОЛОКО КУЛИЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,5	400	2011
	ЯЙЦА ВАЛЕНЬЕ №213	54	5,5	5	0,3	63,5	213	
	БАТОН	30	2,3	0,5	15,4	78,5		
Итого за завтрак		375	15,4	13,4	37,5	338,4		
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 СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	СУП С КРУПЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44	150	1,9	1,3	10,1	64,2	ТТК №44	
	ЗАПЕКАНКА МАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №78/350	150/50	11,0	9,8	29,2	293,1	ТТК №78, 350	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,8	0,4	17	81,6		
Итого за обед		570	15,5	11,8	58,4	459,3		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №156, №477	130/40	12,9	16	33,8	374,5	ТТК №156, 477	
	СНЕЖОК №401	180	5,1	4,4	7	92,5	401	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
Итого за Уплотненный полдник		400	21,8	21,9	66,8	598		
Всего за день:			54,7	47,3	190,2	1470,9		

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано  
 Руководитель центра  
 И.В. Давыдова С.А.



Утверждено: ООО Алело  
 Руководитель  
 Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 Зима-Осень

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-тур	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
Неделя 4 Вариант 20 Завтрак	КАША ЖУРКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	
	КОФЕЛИНЬИЙ НАЛИТОК С МОЛОКОМ №305	160	2,4	1,9	12,2	78,1	385	
	БАТОН	40	1,2	0,6	20,6	104,8		
	СЫР (ПОРЦИОНКИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	
	Итого за завтрак	355	13,6	8,1	81,9	373,7		
2 Завтрак Итого за 2 завтрака	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
	Итого за 2 завтрака							
Обед	Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	36,7		
	Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне ТТК №28	150	1,5	3	7,1	62,4	ТТК №28	
	Котлеты, биточки, шницели рубленые ТТК №81	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №81	
	Рагу овощное (3 варианта) №344	110	2	4,3	10,8	97,7	344	
	Кисель из повидла, джема, варенья №83	150	0,1	0	21,1	84,8	383	
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	17	91,6		
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
	Итого за обед	555	15	19,1	85,9	588,36		
	Уплотнительный полдник	Помидоры соленые	40	0,4	0	0,9	5,5	
		Фрикадельки куриные с соусом сметанным ТТК №32/№354	100/30	8,5	9,7	15,9	201,4	ТТК №32, 354
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №992		180/10	0,1	0	9,8	39,4	382	
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,1	9,7	45		
Печенье		20	1,5	2	14,9	83,4		
Итого за Уплотнительный полдник	400	12	11,8	51,2	375,7			
Всего за день:		41,4	39,8	218	1408,96			

Повар \_\_\_\_\_