

Согласовано

Ю.И. Штандарт

Врач-диетолог

18.04.2015

Утверждено ООО Алеко

Коваленко А.В.

09.04.2015

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Присм лица	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборные рецептур
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 1 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КУКУРУЗЫ (РАСКОРОВА) ТТК №107	150	3,8	4,2	13,6	118	ТТК №107/1	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ №34	150	2,6	2,3	11,2	76,2	354	
	БАТОН	40	3	1,2	20,5	104,8		
		350	9,4	7,7	45,4	317,5		
	Итого за завтрак							
2. Завтрак Итого за 2 завтрака	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №33	150	0,9	0,2	17,7	75,1	359	2011
		150	0,9	0,2	17,7	75,1		
	Итого за 2 завтрака							
Обед	КАРАКАШКАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		2011
	СУП С МАЛАГОСИНЫМИ ПЕЛЕНКАМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №33	150	2,2	1,9	12,1	74,2	ТТК №33	
	ЖАРКОЕ ПОДЖАРИШЕ ТТК №375	150	17,8	16,7	15,6	207,3	ТТК №375	
	КОМПОЗИТ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	48,5	315	
	ХЛЕБ ПЕКИНГОВСКИЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,5		
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕКИНГОВСКИЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		2011
		20	1,5	0,1	9,7	46		
		20	1,5	0,1	9,7	46		
		20	1,5	0,1	9,7	46		
	Итого за обед	200	23,9	21,6	60,1	331,9		
Уплотненный полдник	ТЕСТЫ С СОУСОМ (паста) ТТК №14	50/20	8,6	1,8	15,2	142,8	ТТК №14	2011
	КОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №31	110	2,3	3,3	15,8	104,8	321	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕРСМ, ПОВАДЛОМ №32	150/10	0,1	0	9,5	39,4	382	
	ХЛЕБ ПЕКИНГОВСКИЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №37	50	4,1	3,9	28,9	167,3	457	
Итого за Уплотненный полдник		415	14,2	11,1	77,9	491,0		2011
	Всего за день:		48,0	44,6	200,2	1410,5		

Полар



Согласовано

Н.Н. Дроздова-С.П.
Заведующая сектором

Утверждено: ООО Алеко

Александр А.В.
Директор

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			
Неделя 1 Вариант 2								
	Завтрак							
	МОРСОВ ОВЯЧАЯ	30	0,4	0	2,1	10,5		
	СМЕСЬ НАТУРАЛЬНАЯ ТТК №72	120	0,4	0,4	6,5	180,3	ТТК №72	
	МОЛОКО ЖИРНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	101,8		
	Итого за завтрак	350	11,8	13,3	36,2	371,2		
	2 Завтрак	200	0,9	0,8	19,0	91,2		2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №23	30	0,4	1,3	2,5	20,5	23	2011
	СУП КРУПЯНЫЙ НА МЯСЕ КОСТЯНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44	150	1,8	1,8	10,1	64,2	ТТК №44	
	ГОРШЕЦ ЛЕГКИЙ ТТК №75	12075	7,6	10,4	11,3	172,2	ТТК №75	
	КАРЕЛЬ ИЗ ПОШАДЫ, ДЖЕНА, ВАРЕЖКА №353	150	0,1	0	21,1	84,8	353	2011
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАРИ	20	1,3	0,2	6,5	45,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	50,2		
	Итого за обед	610	13,1	14,5	68	455,7		
Употребительный полдник								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	130760	12	13,9	35,1	285,5	ТТК №157, 477	
	САЛАТ С ВАРЕЖКАМИ ТТК №157, №477	120	1,6	3,0	14,0	101,9	297	2011
	КАША С МОЛОКОМ №397	30	2,3	0,2	16,1	71		
	Итого за Употребительный полдник	420	17,8	17,1	64,7	458,3		
	Всего за день:		47,5	45,7	204,9	1407,4		

Полдник

Согласовано

Ю.И. Гитманова С.А.
Заведующая отделом
09.01.2011



Утверждаю: ООО Аликс
А.В. Ковалев
 09.01.2011

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			
Завтрак	Каши молочная (овсяная) ТТК №33	150	6,1	3,4	28,8	183	ТТК №33	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №372	100г/10	0,1	0	9,6	39,4	392	2011
	Яйца вареные №213	64	6,6	5	0,3	68,6	213	2011
	Батон	20	3,5	0,6	10,3	62,4		
	Итого за завтрак	435	13,2	9	47,2	322,4		
2 Завтрак	Сок яблочный-виноградный №399	150	0,9	0,2	17,2	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак	150	0,9	0,2	17,2	75,1		
Обед	Суп куриный	30	0,2	0	0,5	3,9		
	Суп с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной ТТК №23	100г/10	1,5	5	7,5	91,2	ТТК №23	
	Запеканка картофельная с мясом или печенкой (печень) ТТК №79	150	10,0	0,2	25,3	215,8	ТТК №79	
	Чай с лимонным №313	150г/15,5	0,1	0	2	28	383	2011
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,5	42,8		
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,5	42,8		
	Итого за обед	340	14,8	12,2	53,5	426,2		
Уплетенный перекус	Пюре из моркови и яблок (сок) №314	40	0,5	1,4	4	33,4	314	2011
	Котлета биточная, шницель русские с соусом сметанным ТТК №354	50г/20	6,7	9,7	15,0	187,66	ТТК №354	2011
	Закуска раскатанная с овощами (стручковый горох) №169	150	6,7	5,4	29,3	191,4	169	2011
	Компот из свежих фруктов №372	180	0,1	0,1	23,0	89	372	2011
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за Уплетенный перекус		440	15,1	17,8	62,0	547,76		
	Итого за день:		44	32,1	206	1422		

Подпись



Согласовано

Директор ФГБУ «ВНИИОКС» С.В.

Заведующий лабораторией №1019/С 1545

09.01.2015



Утверждено: ООО Алеко

Коваленко А.В.

09.01.2015

ТЕЖЕЛЫЙ ПЕРИОД 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

9.01.15

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	ОПЫТОЧНЫЙ С ВУСКО (ПЕЧЕНЬЕ) ТТХ №106	150	4.1	4.1	12.5	102.5	ТТХ №106	
	ЧАЙ С ДРОЖЖИМЫМ №33	150/75.5	0.1	0	7	29		2011
	БАТОН	10	3.2	1.5	25.7	131		
	СЫР ГОРШУКОВЫЙ №7	5	1.2	1.5	0	17.3		7
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛСИН, МАНДАРИН) №71	200	0.9	0.8	19.2	81.2		2011
Итого за завтрак		565	10.3	7.8	64.2	375.1		
2 Завтрак	СОСИСА С МАСЛОМ №209	180	0.9	0.2	17.7	75.1		2011
	Итого за 2 завтрака	180	0.9	0.2	17.7	75.1		
Обед	ПОМІДОРЫ СОЛЕНІЕ	30	0.3	0	0.7	4.1		
	СУП С МАКАРОНИМИ И ОВОЩАМИ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТХ №88	150	2.3	1.5	12.1	74.2	ТТХ №88	
	ПЕЧЕНЬ С СОУСОМ (ПЕЧЕНЬ) ТТХ №15	50/50	6.6	7.8	15.3	143.9	ТТХ №15	
	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРИВ С МАСЛОМ №205	110	4.1	4.4	20.3	155.1		2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №375	150	0	0	11.6	48.5		375
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.2	40.8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.4	0.1	9.7	45		
		500	15.1	14.4	54.1	321.3		
Уплотнительный полдник	КОТЛЕТЫ РУБЕЖАНИЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТХ №52	50	5.1	5	8.1	109.5	ТТХ №52	
	КОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2.3	3.3	15.6	104.9		2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНИЕМ, ДЖЕМОМ, ТОРТИКОМ №32	180/10	0.1	0	9.8	39.4		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	40		
	БУЛОЧКА БЕСИКУЛА №473	50	4	3	29.0	150.0		473
Итого за Уплотнительный полдник		430	14	14.4	72.6	450.8		
Всего за день:			41.3	35.9	239.8	1452.9		

Полар

Согласовано

10.01.15

Зав. детским садом

10.01.15

Утверждено: ООО Алеско

10.01.15

Зав. детским садом

10.01.15

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	№ рецептуры	Сводный результат			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Неделя 1 Вариант 5	Завтрак	Каша жидкая (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	29,4	159,2	ТТК №104	2011		
		Каша жидкая (геркулесовая) с маслом ТТК №25	150	2,3	1,8	17,2	71,3	385			
		Булочка с изюмом ТТК №104	30,520	2,3	3,7	27,4	159,7	2			
		Итого за завтрак	315	11	10,1	62,2	337,2				
		Итого за завтрак									
	2. Завтрак	Сок яблочный ТТК №39	130	0,9	0,2	17,7	75,1	383	2011		
		Итого за 2 завтрак	130	0,9	0,2	17,7	75,1				
		Обед	Салат из свеклы ТТК №33	30	0,4	1,9	2,5	28,3		33	2011
			Суп картофельный на курином бульоне ТТК №17	150	2,1	2,3	11,7	75,8		ТТК №17	
			Пюре из картофеля ТТК №67	130	10,3	15,9	20,5	331,3		ТТК №67	
Каша из пшеницы ТТК №33	150		0,1	0,1	21,1	84,3	383				
Кефир 1% жирности ТТК №33	20		1,3	0,2	8,5	40,3					
Итого за обед	Кефир 1% жирности ТТК №33	40	2,6	0,4	17,0	80,6					
	Итого за обед	570	17,9	20,8	109,4	417,3					
	Уплотненный	Икра кабачковая консервированная	30	0,8	2,7	2,9	35,7				
		Икра кабачковая консервированная	40	4,9	5,7	4,8	84,1		ТТК №177		
		Картофель отварной с маслом сливочным ТТК №25	120	2,4	3,3	19	119,7		125		2011
Итого за обед		180	0,6	0,3	16,1	89,2	383				
Итого за обед		30	2,3	0,2	15,1	71					
Итого за Уплотненный	Итого за Уплотненный	410	10,8	12,2	59,3	377,8					
	Итого за Уплотненный	410	10,8	12,2	59,3	377,8					
Всего за день:			40,8	43	239,8	1437,8					

Полар

7011-Homeless

Mar 26 1888

OFFICE OF THE ATTORNEY GENERAL

Знак-Оценки

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

13 015

Утвърждава: 0000 Алеко

Ковалева А.В.

09-01-2025

[illegible]

11-00000

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеско

С.Н. Ковалева А.В.

Исх. № 10/2015
Заведующий детским садом
14.01.15

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Средняя рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Пшеница	120	8,1	8,4	6,6	150,3	УТК №72	2011
	Омлет картофельный ТТК №12	100/10	0,1	0	9,8	39,4	332	2011
	Чай с сахаром, вареньем, рисом, медом, повидлом №232	30	2,3	0,9	15,4	78,8		
	Батон	3	1,2	1,5	0	17,3	7	2011
Итого за завтрак		315	11,7	10,3	31,3	316		
2 Завтрак	Сок яблочный-виноградный №399	130	0,5	0,2	17,3	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрака		445	12,2	10,5	48,6	75,3		
Обед	Помидоры соленные	30	0,3	0	0,1	4,1		
	Суп картофельный с мясным фаршем, зеленью ТТК №202	120/15	4,1	4	10,4	54	УТК №22	
	Макаронный салат с мясом и грибами (говядина) с соусом сметанным ТТК №54/№54	100/90	13	7,4	23,4	251,1	УТК №54, 354	2011
	Компот из свежих плодов №372	150	0,1	0,1	17,4	71,9	372	2011
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,3	71,4		
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,1	9,7	40		
Итого за обед		350	21,2	11,9	61,4	539,4		
Уплетенный полдник	Суп из рыбы ТТК №74	90	6,3	8,2	2,1	72,7	УТК №74	2011
	Пюре картофельное №321	110	2,3	3,3	15,3	104,9	321	2011
	Чай с молоком или сливками №394	100	2,7	2,3	14,3	87,6	394	2011
	Батон	30	4,5	1,74	30,84	157,3		
Итого за Уплетенный полдник		420	17,5	17,54	77,44	505,9		
Всего за день:			61,4	42,44	238,24	1435,2		

Полдник

Согласовано

М.В. Смирнова
М.В. Смирнова
 09.09.2011

Утверждено: ООО Алко

Ковалева А.В.

ТЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Пример пищи	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 8 Завтрак	КАША ЖИТОВАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	150,2	ТТК №104	2011
	КАША С ПОЛОСКОМ №207	150	3,1	2,5	12,3	84,7	307	2011
	КАША С ПОЛОСКОМ №213	64	5,5	5	5	68,6	213	2011
	КАША С ПОЛОСКОМ №213	20	1,8	0,8	10,5	52,4		
	КАША С ПОЛОСКОМ №213	385	15,5	12,7	46,3	354,3		
Итого за завтрак								
2. Завтрак	СУП КРЕМОВЫЙ (рисовый) №203	200	0,8	0,8	12,0	91,2	308	2011
	Итого за 2 завтрака	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	СУП КРЕМОВЫЙ	30	0,1	0,1	0,5	3,0		
	СУП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	100/10	1,9	4,6	5,7	78,3	ТТК №107	
	СУП СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	150	12,8	15,7	15,6	227,0	ТТК №107	2011
	КАША С ПОЛОСКОМ №203	100/100	0,1	0,1	0,5	41,7	303	
	КАША С ПОЛОСКОМ №203	20	1,2	0,2	9,5	40,8		
Итого за обед								
Употребляемый напиток	ТЕПЛАЯ ВОДА	50/30	0,1	7,5	10,2	140,0	ТТК №105	2011
	МАКАРОНЫ ИЗ ПЛОДОВ ШИТОКОВИКА №203	110	4,1	4,4	26,3	166,1	203	2011
	МАКАРОНЫ ИЗ ПЛОДОВ ШИТОКОВИКА №203	180	0,6	0,6	4,5	23,9	308	2011
	КАША С ПОЛОСКОМ №203	30	2,2	0,2	15,1	71		
	КАША С ПОЛОСКОМ №203	400	13,5	13,6	74,2	487,2		
Итого за день:								
Всего за день:			54,4	47,8	194,7	1443		

Презр

Согласовано

Ю.Р.К. Штрафова С.А.
Заведующая дет. псих. диспанс.
09.01.2012

Утверждено: ООО Алеко

Павл. Копацева А.В.

СЕЗОННОЕ 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	На расчет-турна	Сборщик рецептов
			Белки, г	Жиры, г			
Неделя 2							
Вариант 9							
Завтрак	КАША ХОДОВАЯ (пшеница-99) ТТК №105	150	7,1	3,5	20,1	175,1	ТТК №105
	МОЛОКО КИРСКОЕ №400	150	4,3	3,7	7	73,8	400
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	
Итого за завтрак		350	15,1	8,7	48,8	384,7	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №350	150	0,9	0,2	17,7	75,1	350
	Итого за 2 завтрака	150	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ №33	30	0,4	1,9	2,1	29,2	33
	БОУСС КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНО-КОСТНОМ	150/10	1,5	5	7,5	91,2	ТТК №33
	БУЛЬОН СО СМЕТАНОЙ ТТК №23	150/5	8,5	12,2	14,2	242,2	ТТК №23
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЩЕНИ С РИСОМ ТТК №33	150	0,1	0,1	21,1	84,6	333
	КОМБИ ИЗ ПОШАРА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №333	40	2,6	0,4	17	91,6	
Итого за обед		315	12,5	19,5	53,1	438,6	
Успокоительный полдник							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С БОУСС МОЛОЧНЫМ СЛАДОМ С	130/50	15,2	12,2	29,5	355,6	ТТК №151, 477
	ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477	150	5,1	4,4	7	92,5	401
	СМЕТАНА №23	50	4,1	3,0	25,9	157,2	437
Итого за Успокоительный полдник		410	24,4	20,6	55,4	625,4	
Всего за день:			54,9	48	207,2	1914,1	

Пазар

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.



Согласовано
С.А. Зарина
Заведующий отделом
09.04.2012

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

Пром. пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 10 Завтрак	КОРКА КАША КОВАЯ КОНСЕРВАСВА-НА	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	СМЕТ НАТУРАЛЬНАЯ ТТК №72	150	5,1	0,4	2,3	150,2	ТТК №72	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИЗКАМИ №34	150	2,0	2,9	11,4	75,2	334	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,5	104,2		
	Итого за завтрак	369	14,3	14,6	43,8	387		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,5	0,2	17,7	75,1	385	2011
	Итого за 2 завтрак	180	0,5	0,2	17,7	75,1		
Обед	СУПЕЦ С ОЩЕ-НЫМ	30	0,23	0	0,5	9,6		
	СУП С МАКАРО-НЫМИ И РЕДИКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №99	150	2,3	1,2	12,7	76,1	ТТК №99	
	ПЕЩА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №63	150	14,4	13,6	14,7	241,3	ТТК №63	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №375	150	0	0	11,6	40,2	375	2011
	ХЛЕБ ПЕЧЕНА-РЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,8		
	ХЛЕБ ПЕЧЕНА-РЫЙ	20	1,3	0,1	8,7	40,9		
	Итого за обед	540	19,5	15,1	55,9	450,1		
Употребленный полдник	КОТЛЕТЫ, ЕДИН-ИХ, ЦУРЛЕЛ РУБЕ-НЫЕ ТТК №61	50	0,2	8,8	15,1	144,56	ТТК №61	
	САЩ РАСТВО-РЕНАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧ-ЕСА) №166	120	0,2	4,2	23,7	203	156	2011
	ЧАЙ С САХА-РОМ, ВАРЕН-ЕМ, МЕДОМ, ПЕЩА-РОМ №392	180/0	0,1	0	9,0	38,4	392	2011
	ХЛЕБ ПЕЩА-РЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	54,7		
	Итого за употребление полдника	400	15,8	15,8	72,7	427,66		
Всего за день			45,5	45,7	183,9	1403,76		

Ротм?

Удобрено: ООО Алеско
Ковалев 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	Сборных рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Суп картофельный с курицей (рисовый) ТТК №107	150	3,5	12,3	100,8	ТТК №107		2011
	Каша овсяная с маслом №366	150	2,3	11,4	71,3	366		2011
	Сыр (попанди) №7	5	1,2	1,5	17,7	7		2011
	Яйцо	45	3,4	23,1	117,5			
	Итого за завтрак	250	15,4	46,8	307,1			
2 Заставка	Яблоко, виноград, изюм №369	110	0,9	31,9	137,5	369		2011
	Итого за 2 заставки	110	0,9	31,9	137,5			
Обед	Помидоры соевые	20	0,9	0,7	4,1			
	Суп картофельный на мясо-хлебном бульоне ТТК №107	150	2,3	11,7	75,3	ТТК №107		
	Макароны с мясом и овощами (пюре) ТТК №34	150	14,8	7,6	272,7	ТТК №34		
	Компот из свежих фруктов №372	150	0,1	17,4	71,4	372		2011
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,2	40,6			
Итого за обед	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	68		
	Итого за обед	570	25,1	10,3	515,7			
Уплотненный перекус	Икра свекольная или морковная (морковная) №34	30	0,4	1,5	2,3	34		2011
	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным ТТК №21 №34	50/80	5,5	9,2	9,9	ТТК №21, 34		2011
	Пюре картофельное №31	110	2,3	3,3	104,5	31		2011
	Чай с лимоном №33	160/197	0,2	10	41,7	33		2011
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,2	40,6			
Итого за уплотненный перекус	Суп-пюре из овощей №37	50	4,1	25,9	167,3	407		2011
	Итого за уплотненный перекус	437	15	75,7	518,5			
Всего за день:			44,2	37,3	1478,9			

Повар

Согласовано

Ирина



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

А.В. Ковалева

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Приним. пища	Гарант пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г				
Неделя 3 Вариант 12 Завтрак	САЛАД ОВОЩНЫЙ №33	150	6.1	2.4	23.8	374.3653		
	МОЛОКО ВАНИЛЬНОЕ №50	150	4.2	3.7	7	78.6	400	2011
	НАША ВАРЕНЬЯ №212	14	5.5	5	0.3	58.5	210	2011
	БАТОН	20	1.5	12.8	12.8	52.4		
		365	17.4	12.7	44.4	352.5		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	БУЛОЧКИ С ВАНИЛЬЮ (ПОЛУКО) №50	200	0.8	0.8	19.0	81.2	363	2011
	Итого за 2 завтрака	200	0.8	0.8	19.0	81.2		
Обед	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ №33	30	0.4	1.8	2.8	23.8	33	2011
	ШНИЦЕЛ СВЕЖЕЙ КОЛБАСЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МАСЛЕ С КОРИОН	15010	1.4	4.0	5.7	74.7	374.3642	
	БУЛОЧКА СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	50	6.2	8.8	15.1	144.95	374.3654	
	КОТЕЛЕТЫ СВИНОМЯСНЫЕ ШНИЦЕЛЫ РУЛЕТНЫЕ ТТК №1	110	5.7	8.4	25.3	131.2	165	2011
	НАША РАССЫЛКАТАЯ С ОВОЩАМИ (СТРЕЛОВАЯ) №156	100	5.1	5	21.1	84.5	203	2011
	ИТОГО ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №33	20	1.3	0.2	5.8	40.3		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	510	15.2	21.5	79.2	538.18		
	Итого за обед							
Успокоительный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	15040	12.5	10	30.9	374.5	374.36153, 477	
	САЛАТ С ВАНИЛЬЮ ТТК №156, №477	150	5.1	4.4	7	32.5	401	2011
	СМЕТАНА №101	40	3.1	0.3	20.1	54.7		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1.5	2	14.8	53.2		
	Итого за Успокоительный полдник	410	22.5	22	77.4	645.2		
Итого за день:			55.9	57	230	1855.18		

Повар

Согласовано

С.А. Дроздова

Заведующая отделением №13

Утверждено: ООО Алеско

С.А. Дроздова

Заведующая отделением №13

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Каши гречневая (пшеница) ТТК №103	150	7	2,5	28,1	170,4	ТТК №103
	Май с маслом и/или сметаной №204	150	2,5	2,4	0	81,3	204
	Салат	50	3,5	1,5	23,7	121	
	Итого за завтрак	350	13,5	7,4	83,3	387,4	
2 Завтрак	Сок яблочный №350	150	0,9	0,2	12,7	15,1	350
	Итого за 2 завтрак	150	0,9	0,2	12,7	15,1	
Обед	Супец суповой	30	0,2	0	0,5	3,9	
	Суп с макаронами и/или овощами на мясном бульоне ТТК №108	150	2,2	1,5	12,1	74,2	ТТК №108
	Тертая с соусом (пюре) ТТК №65	100	6,8	7,8	15,2	115,9	ТТК №65
	Запеканка творожная №203	120	2,1	4,4	11,5	50,6	203
Полдник	Компот из сушеных фруктов №176	150	0	0	11,5	20,3	176
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,4	17	61,2	
Итого за обед	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	8,2	40	
	Итого за обед	350	15,9	14,7	78,2	498,4	
Уплотненный полдник	Суп из рыбы ТТК №174	50	6,5	8,2	2,1	72,1	ТТК №174
	Картофель отварной с маслом сливочным №125	120	2,4	3,3	19	113,2	125
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №352	100	0,1	0	9,8	59,4	352
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	8,2	40	
Итого за Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	50	4	3	29,8	160,9	473
	Итого за Уплотненный полдник	420	14,5	14,8	70,2	437,7	
Итого за день:			44,5	36,9	229,9	1396,6	

Полдник

Утверждено: ООО Алеско

Ковалев А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Пример пищи	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборная рецептура
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Нодела 3								
Вариант 14								
Завтрак	МЛА КАША КАРМОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	33,7		
	СОУПЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	133	8,1	8,4	6,2	250,3	ТТК №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДОМ	180г	0,1	0	8,5	21,4	302	2011
	МРОЗ	40	3	1,1	23,6	104,3		
	БАТОН	333	11,3	12,3	29,3	260,3		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-БРУННАТЫЙ №39	130	0,6	0,1	17,7	75,1	303	2011
		130	0,6	0,1	17,7	75,1		
Итого за 2 завтрака								
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1		
	БОРЩ С МАТОСКИ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНО-КОСТНОМ	130	1,5	3	7,1	62,4	ТТК №28	
	СУП-ОЧК ТТК №78	120г	7,1	10,4	11,3	177,2	ТТК №78	
	КОУРЕНА ЛЕГЕНДЫ ТТК №75	130	0,1	0,1	17,4	71,6	372	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ №172	20	1,3	0,2	9,6	40,6		
Итого за обед	ХЛЕБ ПОДЖАРИТЫЙ	20	1,5	0,1	8,7	46		
	ХЛЕБ ПИШКАРНЫЙ	20	1,5	0,1	8,7	46		
		605	12,3	13,3	64,7	222,3		
Итого за обед								
Удобрительный полдник	ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ (ПЕЧЕНА) ТТК №80	620	8,1	9,8	15,6	164,2	ТТК №80	
	ВАФЛИКИ ПОЛЕВЫЕ ОТЕПЕННЫЕ С МАСЛОМ №23	110	4,1	20,3	20,3	166,1	329	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ЦИТРУСОВОЙ №396	30	0,6	0,3	18,1	20,3	358	2011
	ХЛЕБ ПИШКАРНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
	СУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №87	50	4,1	3,8	23,9	167,3	467	2011
Итого за Удобрительный полдник								
			44,6	44,6	215,6	1 454,5		
Всего за день:								

Подар

Согласовано

Директор ООО "Алексо" А.В. Копаленко

Утверждено: ООО "Алексо"

Копаленко 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	На расход туров	Сборная результат
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 16	Завтрак							
	Суп молочный с крутой (печеночной) ТП №106	150	4,4	4,1	12,5	106,4	ТП №106	
	Каша гречневая с маслом №365	100	2,3	1,8	11,4	71,3	365	2011
	Салат	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
	Сыр (торшени) №7	5	1,2	1,5	0	17,2	7	2011
Итого за завтрак		500	11,3	8,7	47	313,4		
2 Завтрак	Фрукты свежие (апельсин, мандарин) №373	200	0,8	0,8	19,0	91,2	373	2011
	Итого за 2 завтрака	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	Суп кабачковый консервированный	30	0,6	2,7	2,3	23	377	
	Суп с крутой на бульоне ТП №4	150	1,8	1,8	10,1	64,2	ТП №4	
	Пюре из картофеля ТП №67	130	10,9	15,9	38,5	281,8	ТП №67	2011
	Каша из пшеницы, сметана, варенье №383	150	0,1	0	21,1	84,2	383	
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	2,6	40,8		
Итого за обед		200	1,2	9,7	45	408		
Употребление полдник	Каша пшеничная	500	14,2	20,2	38,5	594,8		
	Итого за полдник	500	14,2	20,2	38,5	594,8		
Употребление ужин	Суп молочный с крутой (печеночной) ТП №106	150	4,4	4,1	12,5	106,4	ТП №106	2011
	Каша гречневая с маслом №365	100	2,3	1,8	11,4	71,3	365	
	Салат	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
	Сыр (торшени) №7	5	1,2	1,5	0	17,2	7	2011
	Итого за ужин	427	11,3	8,7	47	313,4		
Итого за 2 ужина		427	11,3	8,7	47	313,4		
Всего за день:		423	48,1	227,2	1470,26			

Повар

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

Заведующий кафедрой ФК ЛВУС

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					
Неделя 4 Вариант 16	Завтрак									
		КАША КАШОВАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	23,1	176,1	ТТК №105	2011	
		КОРЕННАЯ ПАСТУШКА С МОЛОКОМ №333	150	2,3	1,3	11,4	71,3	35,5		2011
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОМАДОМ №2	300/270	3,7	2,7	27,4	153,7	2		
		БАТОН	40	3	1,2	20,0	104,3			
Итого за завтрак		355	14,5	10,2	85,5	507,9				
З. Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	202	2011		
		200	0,8	0,8	19,0	91,2				
		Итого за З. Завтрак								
Обед	СУПЦА СОВЕТСКИЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		ТТК №47		
		150	1,7	3	5,9	57,7				
		150	14,4	13,8	14,7	241,5	ТТК №65			
		150	0	0	11,6	48,5	370			
		КОМПОТ ИЗ СЛИВНЫХ ФРУКТОВ №76	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕЧЕНАРИИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8				
		20	1,3	0,2	8,5	40,8				
		20	1,3	0,2	8,5	40,8				
		20	1,3	0,2	8,5	40,8				
		20	1,3	0,2	8,5	40,8				
Итого за обед		550	19,1	15,3	30,5	438,4				
Успокоительный полдник	СУПЦА ИЗ ГРИБОВ ТТК №74	50	0,6	3,2	2,1	72,7	ТТК №74	2011		
		110	2,3	3,3	15,4	104,9	321			
		180/10	3,1	0	9,8	29,4	322			
		80/92	1,9	0,1	9,7	40				
		400 С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОМАДОМ	50	4,1	3,5	28,5	107,9	457	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8					
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №67	50	4,1	3,5	28,5	107,9	457				
Итого за Успокоительный полдник	420	14,5	16,5	65,4	421,7					
Всего за день:		48	43,4	224,3	1467,2					

Совир

Согласовано

Начальник отдела

С.В. Артемьева

Заведующий отделом

С.В. Артемьева

Утверждено: ООО Алеско

Ковалева А.В.

20.01.2011

ТЕЖЕЛОВЕНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЯСНО

Зима-Осень

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

Прием пищи	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Плановые показатели			Энергетическая ценность, ккал	Из расчета	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТХ №102	150	2,3	0,0	23,7	103,5	ТТХ №102	2011
	Чай с молоком и/или сливками №34	150	2,6	2,3	11,2	75,2	224	
	BATCH	45	3,4	1,3	23,1	117,6	7	
	Сыр (опционально) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	375,3	
Итого за завтрак		350	9,5	11,1	58	375,3		
2. Завтрак	СОК РЕКОМАНДИРОВАННЫЙ №359	150	0,9	0,2	17,7	75,1	370	2011
	Итого за 2 завтрака	500	18,4	11,3	115,7	750,4		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ №33	50	0,4	1,0	2,5	20,5	33	2011
	БОРЩ НА МЯСНО-ОВОЩНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТХ №220	150/5	1,2	3	4,4	54,5	ТТХ №220	
	ФРИКАДЕЛЬНАЯ СОУСЕ (говядина) ТТХ №50	50/30	8,3	9,2	15,3	154,2	ТТХ №50	
	МАКAROHHЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	29,9	166,1	205	
	НАСЕТЬ ИЗ ГОРЧИЦЫ, ДЖЕМА, ЗАРНЕЛЬЯ №33	150	0,1	0	21,1	84,3	383	
	ХЛЕБ ПЕЧЕНЬЕНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	550,2	
Итого за обед		545	15,4	19,2	79,4	550,2		
Уплотнительный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТХ №151, №477	150/50	10,3	13,2	27,4	365,8	ТТХ №151, 477	2011
	ЧЕШОК №401	150	5,1	4,4	7	92,5	401	
	BATCH	45	3	1,2	20,6	104,8	55	
Итого за Уплотнительный полдник		400	24,4	18,8	55	563,1		
Всего за день		1300	50,2	49,4	210,3	1543,7		

Полар

Согласовано

08.11.2015

Заведующий отделом

08.11.2015

Утверждено: ООО Алеко

08.11.2015

Копалева 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 порция	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Наша Хлебная (пшеница) ТТК №104	150	6,4	4,0	23,4	153-21	ТТК №104
	Чай с сахаром, варенье, джем, медом, тощим	100 мл	0,1	0	9,8	29,4	392
	Молоко	40	3	1,2	20,8	104,8	
	Батон	30	9,5	5,8	61,8	303,4	
	Итого за завтрак						
2 Завтрак	Сироп (свежие яблоки) №358	200	0,6	0,8	15,0	91,2	352
	Сок яблочный №293	130	0,9	0,2	17,7	75,1	392
	Итого за 2 завтрак	330	1,7	1,0	32,7	166,3	
Обед	Салат из свеклы №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	23
	Суп картофельный на курином бульоне ТТК №87	150	2,1	2,3	11,7	75,9	ТТК №87
	Плов из пшеницы ТТК №37	100	10,9	15,9	30,5	251,5	ТТК №37
	Компот из свежих фруктов №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	379
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
Уполотненный полдник	Тесто с соусом (пшеница) ТТК №55	100	6,6	7,8	15,2	142,9	ТТК №55
	Макаронные изделия отварные с маслом №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205
	Чай с лимоном №293	100	0,2	0	10	47,7	393
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,2	12,5	59,2	
	Итого за Уполотненный полдник	412	12,8	12,4	64	415,9	
Всего за день:			38,8	39,6	231,1	1 590,4	

Получено

Согласовано

С.А. Промокова
Заведующий детским садом

09.07.2015г.

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

09.07.2015г.

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	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Надоя 4 Вариант 19	Суп молочный с макаронами (пшеница) ТТК №15	150	4,3	3,8	14,6	112,6	ТТК №15	
	Молоко кипяченое №420	150	4,3	3,7	7	79,8	420	2011
	Яйца варенные №113	54	5,5	0,3	54	89,6	213	2011
	Салат	30	2,3	0,5	15,4	78,6		
	Итого за завтрак	378	16,4	8,4	37,5	348,4		
2. Замрак Итого за 2 завтрака	Сок яблочный №359	180	0,5	0,2	37,7	75,1	359	2011
		180	0,5	0,2	37,7	75,1		
Обед	Суп с курицей и картофелем (пшеница) ТТК №44	30	0,2	0	0,5	3,5	ТТК №44	
	Салат из овощей с майонезом (пшеница) ТТК №44	150	1,3	1,3	10,1	54,2	ТТК №44	
	Запеканка картофельная с соусом (пшеница) ТТК №157, 350	150,50	11,0	9,5	29,2	253,1	ТТК №157, 350	2011
	Компот из фруктов (пшеница) ТТК №157, 350	150	0	0	11,6	46,5	379	2011
	Итого за обед	470	2,5	2,5	31,4	310,3		
Углоточный полдник	Пудинг из творога (пшеница) с соусом (пшеница) ТТК №155, 477	130,40	12,9	16	33,5	374,5	ТТК №155, 477	
	Сладости с вареньем ТТК №155, 477	150	5,1	4,3	7	92,5	421	2011
	Салат	50	2,8	1,5	25,7	131		
	Итого за Углоточный полдник	400	21,8	21,9	66,9	598		
	Всего за день:		64,7	47,3	180,2	1473,9		

Повар

Согласовано

Ирина Юрьевна
Заведующая детским садом

29.01.2012

Утверждено: ООО Алеко

Ирина Юрьевна
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Примечание	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Наша Хлебная кашка из ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105
	Кашка из пшеницы с молоком №235	160	2,4	1,9	12,2	78,1	392
	Батон	40	2	1,2	20,6	104,0	
	Сыр (порционный)	5	1,2	1,5	0	17,7	7
	Итого за завтрак	355	13,0	8,1	61,9	375,7	
2 Залпак	Фрукты свежие (яблоко) №233	200	0,2	0,8	18,0	81,2	392
	Итого за 2 залпак	200	0,2	0,8	18,0	81,2	
Обед	Каша кашковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7	
	Суп с капустой и картофелем №105	150	1,2	3	7,1	62,4	ТТК №105
	Суп-пюре из картофеля и моркови №105	50	0,3	0,5	1,5	14,9	ТТК №105
	Суп-пюре из картофеля и моркови №105	110	2	4,3	12,8	87,7	344
	Суп-пюре из картофеля и моркови №105	150	0,1	0,1	21,1	34,8	393
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6	
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,2	12,5	49,2	
	Итого за обед	555	15	13,1	55,9	588,3	
Удобрительный полдник	Пюре из картофеля	40	0,4	0	0,5	5,5	
	Фрукты свежие (яблоко) №233	100/30	5,5	0,7	15,8	201,4	ТТК №2, 354
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №32	100/10	0,1	0	0,8	39,4	392
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	0,7	40	
	Итого за полдник	20	1,5	0,7	14,9	83,4	
Итого за Удобрительный полдник		420	12	11,5	51,2	375,7	
	Итого за день		41,4	25,8	213	1405,95	

Повар