

Согласовано

С.В. Сидорова
М.В. Сидорова
М.В. Сидорова

Утверждено: ООО Алеско

Ковалева А.В.

09.01.2015

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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			
Завтрак	Начало 1 Вариант 1	180	4,3	4,4	15,0	131,5	ТТК №107	
		200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
		307,0	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2011
		420	9,7	14,4	43,8	351,1		
		Итого за завтрак						
2. Завтрак	Итого за 2 завтрака	200	1,0	3,2	19,6	83,4	399	2011
		200	1,0	3,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛКОСЫРАНОЙ КАПУСТЫ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
		180	2,7	2,1	14,5	69,2	ТТК №18	
		150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №575	
		180	0,0	0,0	14,0	56,8	376	2011
		50	2,3	0,4	21,2	102,0		
		40	3,1	0,2	20,1	54,7		
Итого за обед								
Уполноценный полдник	ТЕСТЫ С СОУСОМ (сосиски) ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ ЛУЧШОМ, МЕЛОМ, ПОВИДОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ПАНКОВСКАЯ	70,30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №85	
		130	2,7	3,0	18,5	124,4	321	2011
		190,10	0,1	0,0	9,8	33,4	382	2011
		50	3,8	0,3	25,1	118,4		
		53	4,1	3,5	20,9	167,3	467	2011
Итого за Уполноценный полдник	Всего за день:	530	21,0	20,4	93,3	654,8		
		59,4	68,9	288,2	1202,4			

Подпись

Согласовано

С.В. Сидорова

09.01.2015г.

Утверждено 000 Алеко

Ковалева А.В.

09.01.2015г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прим. 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	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	4,9	9,3	104,8	420	2011
	САТОН	50	3,75	1,45	25,7	131		
	Итого за завтрак	400	24,7	25,3	37,9	485,2		
2 Завтрак Итого за 2 завтрака	СМУТТЫ СВОЖЕ (МОЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
	САРАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	СУП С КРУПЫ И НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,2	2,0	12,2	71,2	ТТК №44	
Обед	ПОЛУБОЧКА ПЕЧЕНАЯ	140/20	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75	
	КАШЕЛЬ ИЗ ПОКШИ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,5	353	2011
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,5	0,1	9,7	45,0		
Итого за обед		650	20,6	17,7	84,9	590,3		
Уплотнительный полдник	ПЕЧЕНЬ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКОМ С ВАНИЛЬЮ	150/60	22,0	19,0	25,3	376,7	ТТК №157, 477	
	КАША С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	18,7	113,2	337	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	ПЕЧЕНЬ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за Уплотнительный полдник		470	30,5	24,5	77,0	668,0		
Итого за день:			76,6	60,3	218,6	1 615,2		

Итого:

Согласовано

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

09.01.2015г.

ТЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

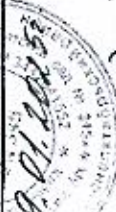
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 3 Завтрак	КАША ЯЧМЕННАЯ (МАЧМЯ)	100	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10	0,1	0,0	9,8	39,4	352	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	64	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
	Итого за завтрак	445	14,4	9,8	51,8	351,7		
Итого за завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,5	83,4		2011
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,5	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНО-КОСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫЮ (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	353	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕЧЕНАТЫЙ	40	2,8	0,4	17,2	81,6		
	Итого за обед	647	16,4	12,5	72,1	487,1		
Удлиненный полдник	ГОРЬХИ ИЗ МОРОЖИИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №81, 354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	130	7,0	4,8	32,0	208,5	163	2011
	КОМПОЗИЦИЯ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,1	0,1	20,9	89,0	372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8		
Итого за Удлиненный полдник	БУЛОЧКА БЕСШУШКА	50	4,0	3,0	29,6	180,9	473	2011
	Итого за Удлиненный полдник	560	28,5	26,6	130,6	498,0		
Итого за день	Итого за день	60,3	49,1	274,1	1 820,2			

Итого за

Согласовано

С.А. Савельева

09.01.2012



Утверждено

А.В. Ковалева

09.01.2012



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

09.01.2012

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	На расчетные туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 4	Завтрак							
		180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
		100/10/7	0,2	0,0	10,3	41,7	353	2011
		40/5/15	6,4	8,1	19,3	182,3	3	2011
		200	0,8	0,9	19,0	91,2	371	2011
	Итого за завтрак	637	12,7	13,7	63,9	440,5		
2 Завтрак		200	1,0	0,2	19,8	83,4	389	2011
		200	1,0	0,2	19,8	83,4		
Обед		60	0,7	0,0	1,4	3,1		
		180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43	
		70/30	10,3	12,4	11,3	205,3	ТТК №65	
		130	4,9	4,4	31,1	183,4	205	2011
		200	0,0	0,0	18,5	81,9	378	2011
	Итого за обед	730	24,7	21,2	99,3	701,5		
Полдник		70	11,6	11,6	11,6	197,9	ТТК №52	
		130	2,7	2,9	18,5	124,4	321	2011
		100/10	0,1	0,0	9,8	39,4	352	2011
		50	3,9	0,3	26,1	118,4		
		50	4,0	3,0	20,6	100,9	473	2011
	Итого за полдник	500	22,1	18,8	94,9	841,0		
	Итого за день:		60,6	53,9	277,0	1886,5		

Юлар

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Копалева А.В.

09.01.2011

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 5	Завтрак	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	333	2011
		200	2,3	3,7	27,4	153,7	2	2011
		435	13,2	11,6	73,5	457,4		
	Итого за завтрак							
	2 Завтрак	200	1,0	0,2	15,0	83,4	339	2011
		200	1,0	0,2	15,0	83,4		
	Итого за 2 завтрак							
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,6	2,4	4,5	44,1	23	2011
	Суп картофельный на курином бульоне	180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №67	
	Второе из птицы	180	23,9	31,2	24,8	429,1	ТТК №67	2011
	Рисовый суп с овощами, вареный	180	0,1	0,0	25,7	102,8	333	
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		510	35,4	36,1	94,1	833,6		
Ужин	Картофельная котлетка	50	1,0	4,5	3,9	59,3		
	Котлеты из картофеля с овощами	70	9,5	6,0	6,6	135,0	ТТК №77	
	Картофель отварной с маслом сливочным	130	2,5	3,6	20,6	129,3	125	2011
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	18,1	83,3	338	2011
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Ужин		470	16,7	14,4	68,5	506,6		
	Итого за день:		56,3	53,3	252,7	1880,4		

Свар

Согласовано

09.01.2015

Утверждено ООО Алеко
Ковалева А.В.
09.01.2015

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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							
	КОША ЖАРЕНАЯ (МАНЕЖ)	150	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	БАТОН	30	2,3	0,0	45,4	78,6		
Итого за завтрак	Сыр (порциями)	10	2,3	0,0	0,0	38,4	7	2011
		417	12,1	4,2	86,8	343,0		
Завтрак	ОБРУЧКИ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
		230	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУЛО МАКАРОНИЧНОЕ ИЗДЕЛЯЕМЫ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	100	2,7	2,1	14,5	59,2	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	45,5	61,9	376	2011
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
		720	23,4	16,0	50,0	612,4		
Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКАМ С ВАНИЛЬЮ	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 477	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	23,9	157,3	467	2011
Итого за полдник		467	24,9	22,1	63,3	659,3		
Итого за день			61,2	47,0	254,7	1 810,9		

Состав

Согласовано

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

09.01.2015

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 7	Завтрак	50	1,0	4,5	3,9	59,6		
		150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
		180/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		30	2,3	0,9	15,4	78,8		
		420	18,7	24,3	32,0	425,9		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АМРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	83,4	379	2011
		200	1,0	0,2	19,8	83,4		
Обед	КОМПОЗИЦИЯ СОСЕННИ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ПРИДАТЕЛЬКАМИ МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНОЮ (сметана) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ ПЕЧЕНАВЫЙ БУЛОЧКА ВЕЩЕВСКА	50	0,6	0,0	1,2	6,9		
		180/25	6,6	6,3	12,5	134,6	ТТК №232	
		180/30	15,2	9,0	33,2	297,2	ТТК №54, 348	2011
		180	0,1	0,1	20,9	85,0	372	2011
		40	2,6	0,4	17,0	81,5		
Итого за обед		50	4,0	2,0	29,6	160,9	472	2011
		705	29,1	18,6	115,0	767,1		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ЛЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИЗКАМИ БАТОН ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	70	11,8	6,5	3,1	122,6	ТТК №74	
		130	2,7	3,6	18,6	124,4	321	2011
		200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
		30	2,3	0,5	15,4	78,8		
		20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за Уплотненный полдник		450	21,3	15,9	67,5	506,3		
Итого за день:			70,1	55,2	234,1	1783,7		

Итого

Согласовано

С.А. [подпись]

С.А. [подпись]

09.01.2011



Утверждено ООО Алеко
Ковалева А.В.
09.01.2011

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	На рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ОВЯСНАЯ (ПЕРКУТСОВАЯ)	100	7,8	5,5	29,0	137,0	ТТК №104	
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	3,0	15,0	151,9	337	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	64	5,5	5,0	0,3	88,6	213	2011
	Итого за завтрак	425	18,4	14,1	54,6	430,5		
Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,3	91,2	268	2011
	Итого за 2 завтрака	200	0,8	0,8	19,3	91,2		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧНОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,3	44,1	20	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/6	2,0	4,5	6,6	78,7	ТТК №47	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	100	17,8	16,7	15,6	387,3	ТТК №575	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАРИЙ	40	2,6	0,4	17,0	61,6		
Итого за обед		622	23,4	24,0	53,7	633,4		
Полдник	ПЕЧЕНЬ С СОУСОМ (ПОВАРИНА)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,0	4,4	31,1	158,4	205	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШТАВЕННИКА	100	0,8	0,3	16,1	69,3	393	2011
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАРИЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	БУЛОЧКА ВОСХИЩА	50	2,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
Итого за Употребленный полдник		510	23,6	20,4	114,9	761,3		
	Итого за день:		66,2	59,3	242,2	1 828,4		

созр

Согласовано

С.А. Жуковская
 09.01.2015
 345

Утверждено: ООО Алко
 Ковалева А.В.
 09.01.2015

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Присл. пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углебоды, г			
Неделя 2 Вариант 9 Завтрак	КАША ЯЧМЕННАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	6,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	МОЛОКО КИРСКОЕ	180	5,0	4,4	8,3	84,3	400	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	35,4	7	2011
	Итого за завтрак	400	17,9	12,5	59,4	422,7		
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	83,4	350	2011
		200	1,0	0,2	19,8	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КИСЛО-ХОТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №23	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	19,6	11,4	16,9	276,0	ТТК №63	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	130	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ ПЕХОБАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	43,0		
	Итого за обед	640	26,9	19,9	80,8	568,2		
Плотный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50	27,7	19,9	31,4	423,7	ТТК №151, 477	
	СНЕЖОК №401	220	5,6	4,9	7,8	102,9	401	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,5	28,9	167,3	407	2011
Итого за Успокоительный полдник		450	37,4	28,7	68,1	509,9		
Итого за день:		832	61,3	43,2	233,9	1 874,3		

Итого:

Согласовано

С.А. Андреев

Заслуженный врач Республики Беларусь

09.04.2013

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

09.01.2013

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

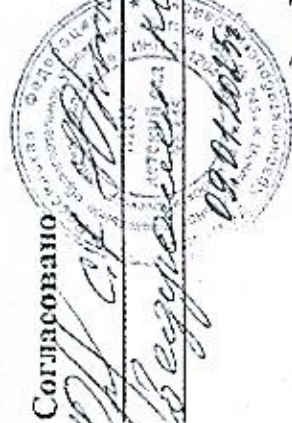
Зима-Осень

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

Прием пищи	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	На рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 10 Завтрак	КАША КАЧАКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,3	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	15,8	57,3	394	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	Итого за завтрак	430	21,6	26,8	37,2	484,8		
Завтрак того за 2 завтрака	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	83,4	359	2011
		200	1,0	0,2	19,8	83,4		
	Обед							
Обед	СУПЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №59	
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №65	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	51,9	375	2011
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	91,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,9	26,1	118,4		
	того за обед	670	23,9	16,4	85,4	498,9		
Ланч	КОФЕ С БАНАНАМИ, ЦИТРУСОВЫМИ	70	11,9	15,2	11,0	224,5	ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	8,1	5,9	35,9	234,4	195	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	150/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
того за Успокоительный Обед		450	22,1	21,0	72,6	579,3		
	того за ланч		13,6	16,4	26,6	1 807,4		

овар

Согласовано



Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

09.01.2011

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белок, г	Жир, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 11 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫ (РИСОВОЙ)	180	4,5	4,4	18,0	131,8	ТТК №107	
	КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	15,4	82,8	366	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1	2011
	Итого за завтрак	405	9,9	14,1	48,1	363,6		
2 Завтрак	УПЕЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,9	31,9	137,0	388	2011
	Итого за 2 завтрак	110	0,7	0,9	31,9	137,0		
Обед	ПОМИДОРЫ СОУПЬЕ	50	0,6	0,0	1,2	8,8		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТК №87	
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (средняя)	180	14,8	7,6	31,8	272,7	ТТК №64	
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПЕЧЕНЬЕВЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	Итого за обед	670	23,9	11,9	105,8	648,7		
Плотный полдник	ШАР СВЕКОЛЬНЫЙ ИЛИ МОРКОВНЫЙ (МОРКОВНЫЙ)	50	1,1	2,4	6,6	45,9	64	2011
	КОТАЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	70/50	12,4	13,3	15,1	238,4	ТТК №2, 355	2011
	ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/107	0,2	0,0	10,0	41,7	303	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ШАРИКОВАЯ	50	4,1	3,6	28,8	167,3	467	2011
		602	23,6	24,6	93,6	724,1		
	Итого за день:		52,1	51,0	291,4	1878,4		

товар

Согласовано

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

09.01.2012

ТЕЖЕДНЯВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 12 Завтрак	КАША ЯЧМЕННАЯ (ЗАПЕКА)	150	7.3	4.2	31.4	101.3	ТТК №33	
	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	64	5.5	5.0	0.3	68.6	213	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.0	4.4	8.3	94.3	400	2011
	БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4		
	Итого за завтрак	415	19.3	14.2	50.3	406.6		
Завтрак Итого за 2 завтрака	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0.8	0.8	19.0	91.2	338	2011
		200	0.8	0.8	19.0	91.2		
	Итого за 2 завтрака							
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	60	0.8	3.8	4.9	54.8	33	2011
	ОМ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	230/10	1.7	5.5	7.5	93.5	ТТК №47	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШРИЦЕЛН РУБЛЕННЫЕ	80	12.3	13.4	12.5	205.6	ТТК №81	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПРЕЧЕВАЯ)	150	8.1	5.6	36.9	234.4	166	2011
	КУСЕЛЬ ИЗ ПОМИДО, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0.1	0.0	28.4	114.0	383	2011
Итого за обед	Итого за обед	50	3.3	0.4	21.2	102.0		
		750	27.2	23.4	111.5	825.0		
Полдник Итого за 2 полдника	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОРОЖЕНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50	24.2	18.8	33.6	432.4	ТТК №55, 477	
	СНЕЖОК №401	200	5.6	4.9	7.8	102.6	401	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0		
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.5	83.4		
	Итого за полдник	450	33.6	24.9	71.1	689.0		
Итого за день	Итого за день		81.0	63.3	250.0	2 008.8		

СЗЗР

Согласовано



Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

09.01.2011

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белок, г	Жир, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 13	Завтрак	180	8,3	4,2	35,7	212,4	ТТК N105	
		180	2,7	2,3	14,0	87,6	334	2011
		30520	2,3	3,7	27,4	159,7	2	2011
	Итого за завтрак	415	13,3	10,2	77,1	459,7		
Завтрак Итого за 2 завтрак	Сок яблочный	200	1,0	0,2	19,6	83,4		2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
	Обед	50	0,4	0,1	0,9	9,5		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСКОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	2,7	2,1	14,6	83,2	ТТК N153	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (паста-дза)	7000	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК N155	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,5	4,0	12,5	103,9	335	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	130	0,0	0,0	14,0	55,8	375	2011
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	50	3,3	0,4	2,2	102,0		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	1,1	71,0		
		720	21,5	20,1	93,2	636,7		
Употребленный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	2,1	122,0	ТТК N174	
	КАРТОФЕЛЬ ОВЯЗАН С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	4,1	23,8	143,3	175	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	15010	0,1	0,0	9,3	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	1,1	71,0		
Итого за Употребленный полдник	БУЛОЧКА ВЕСУШКА	50	4,0	3,0	29,6	150,9	473	2011
		530	21,1	13,9	81,4	542,2		
	Итого за день:		57,3	44,4	267,3	1 820,0		

Итого:

Согласовано

В.В. Коваленко

В.В. Коваленко

В.В. Коваленко

Утверждено: ООО Алеско

Коваленко А.В.

В.В. Коваленко

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прим. пище, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 14	Завтрак							
	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	Смолет натуральный	150	15,3	18,5	2,9	249,4	ТТК №72	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, пирожком	150/10	0,1	0,0	9,8	38,4	352	2011
Итого за завтрак	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		420	17,8	24,0	23,9	400,7		
2 Завтрак	Сок яблочно-апельсиновый	200	1,0	0,2	19,9	63,4	359	2011
		200	1,0	0,2	19,9	63,4		
Обед	Помидоры соленные	50	0,6	0,0	1,2	5,9		
	Борщ с капустой и картофелем на мясно-костном бульоне	180	2,0	3,7	8,5	78,5	ТТК №28	
	Голубцы фарш	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75	
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	85,0	372	2011
Итого за обед	Хлеб пеклеварный	40	2,6	0,4	17,0	91,6		
	Хлеб пеклеварный	20	1,3	0,1	8,7	45,8		
		640	18,6	16,6	69,6	515,3		
Ужин	Сырники в соусе (говядина) ТТК №80	700/2	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №80	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	4,9	4,4	31,1	182,4	205	2011
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	15,1	38,3	393	2011
	Хлеб пеклеварный	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за ужин	Булочка ванильная	50	4,1	3,9	28,9	157,3	467	2011
		430	23,4	21,5	101,5	719,3		
Итого за день:			61,9	62,7	217,8	1818,7		

Согласно

Согласовано

Директор ООО "АЛЕКО"
Ирина Александровна Ковалева

Утверждено ООО "АЛЕКО"

Ковалева А.В.

09.01.2012

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборных рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневый)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №103	
	Сыр творожный	10	2,3	3,0	0,0	38,4	7	2011
	Корейский салат с яблоком	200	3,1	2,4	17,1	101,1	385	2011
	Салат	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
	Итого за завтрак	430	13,7	11,4	52,8	369,6		
Завтрак	Фрукты свежие (апельсин, мандарин)	200	0,6	0,8	19,0	91,2	371	2011
	Итого за 2 завтрака	630	14,3	12,2	71,8	460,8		
Обед	Суп картофельный консервированный	50	1,0	4,5	3,0	59,5		
	Суп с крупой на курином бульоне	180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44	
	Пюре из птицы	180	23,9	31,2	24,8	492,1	ТТК №87	
	Хищель из говядины, джема, варенья	180	0,1	0,0	26,7	102,6	383	2011
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	8,7	46,0		
	Итого за обед	630	37,0	38,1	96,2	887,2		
Плотный полдник	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №31	
	Рагу овощное (3 варианта)	180	2,8	6,6	14,9	134,5	344	2011
	Чай с лимоном	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за Употребленный полдник		447	16,9	21,3	51,0	451,9		
	Итого за день	1077	69,4	71,6	221,0	1829,8		

Свар

Согласовано

И.А. Гусева

Заведующий кафедрой 347

09.01.2015

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

09.01.2015

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	На распис-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 16	Завтрак							
		150	8,3	4,2	33,7	213,4	ТТК №105	2011
		200	3,1	2,4	17,4	133,1	395	2011
		300/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	БАТОН							
		415	15,2	10,9	90,5	525,6		
Завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	398	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед		50	0,4	0,1	0,9	6,5		
		150	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №47	
		150	14,4	13,6	12,7	241,5	ТТК №66	
		160	0,0	0,0	54,0	55,8	376	2011
Итого за обед		40	2,0	0,4	17,0	61,5		
		30	2,3	2,9	22,3	125,1		
		630	21,7	20,6	76,1	450,7		
Плотный полдник		70	11,8	5,6	3,1	122,6	ТТК №74	
		130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
		160/10	0,1	0,0	9,6	39,4	392	2011
		40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за полдник		50	4,1	2,9	28,9	167,3	407	2011
		490	21,8	14,6	80,4	543,4		
Итого за день			59,5	48,9	268,0	1745,9		

Согласовано

С.В. Сидорова



Врач-диетолог

09.01.2015

Утверждено: ООО Алско

Ковалева А.В.

09.01.2015

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	На рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 17	Завтрак	180	2,7	7,2	28,4	186,2	ТТК №102	2011
		180	2,7	2,3	14,0	87,6	364	2011
		300/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
		405	9,8	16,2	57,0	425,4		
Итого за завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,8	2,4	4,2	44,1	20	2011
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180/5	1,3	4,3	7,4	76,6	ТТК №200	
	Фрикадельки в соусе (овощном)	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №50	
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,9	4,4	31,1	183,4	205	2011
Итого за обед	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,1	0,0	25,7	102,6	393	2011
	Хлеб пеклебачный	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		685	21,2	24,6	93,7	696,6		
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с соусом молочным с ванилью	150/50	26,1	21,2	30,1	439,7	ТТК №151, 477	
	Сметанка №101	200	5,0	4,9	7,6	102,6	401	2011
	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
Итого за Уплотненный полдник		400	35,7	27,4	58,3	647,3		
	Всего за день:		62,7	68,4	228,6	1852,7		

Юнар

Согласовано

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

29.11.2015

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	На рецеп-туры	Сборных рецептур
			Волокна, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 18 Завтрак	КАША ХЛЕБНАЯ (ПЕРКУЛЕСОВА)	150/6	7,8	5,5	23,5	135,7	ТРК №104	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ЗАРЕНЬЕМ, МЕЛОМ, ГОВЯЖЬИМ	150/10	0,1	0,0	9,5	39,4	352	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5		
	того за завтрак	400	12,1	9,2	51,2	337,0		
Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,0	19,0	91,2	353	2011
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,0	83,4	359	2011
	того за 2 завтрак	400	1,8	1,0	38,0	174,6		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	50	0,7	2,6	4,1	45,6	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРЬХИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ)	150	4,7	3,9	33,6	110,3	ТРК №43	
	ПЛОДЫ ИЗ ПИЦЦЫ	150	23,9	31,2	24,8	459,1	ТРК №57	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
того за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	48,0		
	того за обед	610	37,9	38,5	85,8	843,2		
Плотный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (посылая)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТРК №55	
	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С НАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	189,4	205	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	48,0		
	того за Употребления едских	447	16,9	16,9	61,8	431,4		
того за день:	того за день:	687	68,7	65,6	237,4	1 841,2		

Итого:

Согласовано

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

09.01.2015.

ДИЕТИЧЕСКОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 19 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,2	4,3	17,5	131,1	ТТК №85	
	МОЛОКО КИТАЙСКОЕ	180	5,0	4,4	8,3	84,3	400	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
	Итого за завтрак	420	16,6	16,8	45,3	407,7		
Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	220	1,0	0,2	19,6	83,4	392	2011
	Итого за 2 завтрака	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП С КРУПЯНОЙ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫО (печень) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	11,0	9,6	23,2	203,1	ТТК №79, 350	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,0	0,0	14,0	55,8	378	2011
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,0		
	Итого за обед	670	17,7	12,2	83,0	530,2		
Плотный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50	24,3	16,8	35,6	432,4	ТТК №156, 477	
	СМЕЖОК №421	220	5,6	4,9	7,8	102,8	451	2011
	БАТОН	50	3,9	1,5	24,7	131,0		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,0	22,9	107,3	457	2011
Итого за Уплотненный служок	Итого за Уплотненный служок	500	37,8	29,1	101,0	833,5		
	Итого за день	731	73,1	59,3	246,9	1 854,8		

Повар

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеско

Ковалев А.В.

29.01.2015

29.01.2015. ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	На рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4 Вариант 20	Завтрак								
			КАША ЖЕЛТАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8.3	4.2	35.7	213.4	ТК№105
			КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	17.1	103.1	395
			БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	
			Итого за завтрак	430	15.2	8.1	78.5	447.5	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0.8	0.8	19.0	91.2	383	2011	
		200	0.8	0.8	19.0	91.2			
Обед	Икра кабачковая консервированная	50	1.0	4.5	3.9	59.5			
		180	2.0	3.7	6.8	78.5	ТК№23		
		70	11.6	15.2	11.0	234.3	ТК№81		
		150	2.8	5.9	14.9	134.6	344	2011	
		180	0.1	0.0	25.7	102.6	383	2011	
		40	2.8	0.4	17.0	81.6			
		30	2.3	0.2	15.3	71.0			
		700	22.4	29.9	66.4	762.3			
Уплотненный полдник	Помидоры соленные	50	0.6	0.0	1.2	6.8			
		14500	12.2	13.8	23.5	280.3	ТК№32, 365	2011	
		18010	0.1	0.0	9.8	30.4	322	2011	
		30	2.3	0.2	15.3	71.0			
Итого за Уплотненный полдник	Сметана с сахаром, варенье, джем, медом, повидлом	470	15.2	14.0	49.6	407.5			
Итого за день:			53.6	52.8	243.5	1828.5			

Товар