



Утверждено: 09.00 Алеко
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЯН (РАССОСЫ) ТТК №107	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2011
Итого за завтрак								
Итого за завтрак								
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак								
Обед								
Итого за обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ СУПЕНОЕ ТТК №68	190	2,7	14,5	89,2	89,2	ТТК №68	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №675	150	17,3	16,7	15,0	287,3	ТТК №675	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	100	0,0	0,0	14,0	56,9	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	9,7	49,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	630	26,1	21,7	79,5	324,4		
Итого за обед								
Полдник								
Итого за полдник								
Ужин								
Итого за ужин								
Итого за 2 ужин								
Итого за день								
Итого за день								

Согласовано



С.А. Орлова
С.А. Ковалева
 Руководитель центра
 Руководитель центра

Утверждаю: ООО Алеко

С.А. Ковалева
 Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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								
День 2								
Завтрак								
	ОМЛЕТ НА УГАРДЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	243,4	ТТК №72	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №420	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400	2011
	БАТОН	50	3,76	1,45	25,7	131		
	Итого за завтрак	400	24,7	25,3	37,9	485,2		
Итого за 2 завтрак								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БЛОКО) №388	200	0,8	0,8	19,0	91,2	360	2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	СУП С КРУПНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44	
	ГОЛУБЦЫ ПЕЧИНЫЕ ТТК №75	140/80	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75	
	КМЕСЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	9,7	43,0		
	Итого за обед	650	20,6	17,7	84,9	592,8		
Полдник								
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	203,5		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОБИДОМ №392	150/110	0,1	0,0	9,0	59,4	392	2011
	Итого за полдник	250	3,9	4,9	47,0	247,9		
Ужин								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №157, 477	150/80	22,0	19,0	25,3	370,7	ТТК №157, 477	
	КАКАО С МОЛОКОМ №307	200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	Итого за ужин	450	29,0	22,5	62,1	584,6		
Итого за 2 ужины								
	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	62,5	401	2011
	Итого за 2 ужины	180	5,1	4,4	7,0	62,5		
	Итого за день:		84,1	75,6	257,9	2 082,2		

повар

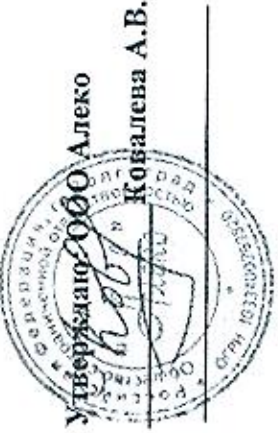


Утверждено: ООО Алеко
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Приним пищи	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1									
День 3									
Завтрак	КАША ЯЧМЕРНАЯ (МАНИАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	181,3	ТТК №83		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОБИЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	8,8	39,4	392	2011	
	БАТОН	20	1,5	0,0	10,3	52,4			
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	64	5,5	5,0	63,6	213	2011		
Итого за завтрак									
		445	14,4	9,8	81,8	351,7			
2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №359	200	1,0	0,2	19,6	83,4	309	2011	
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед									
Полдник	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОКОСТОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №8	160/10	1,7	5,1	9,2	93,5	ТТК №28		
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНОМ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №79	150	10,0	6,0	25,3	215,9	ТТК № 79	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №333	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	390		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	49,0			
	ХЛЕБ ПЕКОБАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,8			
	Итого за обед	547	15,4	12,8	72,1	487,1			
	Ужин								
	Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,5	4,0	37,2	276,6		
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	87,3	394	2011
Итого за Полдник		250	6,8	7,4	52,8	365,8			
Ужин		ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №81/№364	70/90	12,0	16,4	12,7	267,0	ТТК №81, 354	2011
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПРЕЧЕВЯЯ) №168	130	7,0	4,9	32,0	208,5	168	2011
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,8	86,0	372	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8		
		Итого за Ужин	530	24,5	23,6	101,0	751,8		
		Итого за 24 часа							
		КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,0	401	2011
	Итого за 24 часа	180	5,1	4,4	7,0	92,0	401	2011	
	Итого за 24 часа								
		63,2	57,9	304,3	2 052,1				



Утверждено 000 Алеко
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

0.01.25

Прием пищи	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) ТТК №106	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	2011
	ЧАЙ С ЛАЙОНОМ №303	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	383	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/37,5	6,4	6,1	19,5	182,3	3	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН) №371	200	0,6	0,8	19,0	91,2	371	
Итого за завтрак		637	12,7	13,7	63,6	440,5		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №389	200	1,0	0,2	18,6	83,4	389	2011
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	18,6	83,4		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	50	0,7	0,0	1,4	3,1		ТТК №43
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСНО-КОСТЯНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №37	180	4,7	3,9	13,8	110,3		
	ТЕОТИН С СОУСОМ (овощный) ТТК №85	20/32	10,3	12,4	11,0	205,3		
	МАКAROНЫ ИЗДЕЛКА ОТВАРЕННЫЕ С МАСЛОМ №293	130	4,8	4,4	31,1	188,4	205	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	375	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	2,5	3,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	9,7	48,0		
Итого за обед		733	24,7	21,2	83,3	704,8		
Полдник	БУЛОЧКА ВЕСНИЦКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
	КУШЕЛЬ ИЗ ГОБИДЕЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	230	0,1	0,0	28,4	114,0	383	
		250	4,1	3,0	58,0	274,9		
	Итого за полдник							
Ужин	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №363	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	383	
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
Итого за ужин		442	17,8	16,8	63,1	481,9		
2 Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Итого за день:		654	69,3	69,3	310,6	2 074,8		

Подпись

Согласовано

Ирина Александровна Сидорова
 Врач-диетолог
 ФГБУН ИВИ РАН
 Москва



Утверждено ООО Алеко

А.В. Ковалева
 Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

10.01.16

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 5								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
	ХЛЕБИЧНЫЙ НАЛИТОК С МОЛОКОМ №995	200	3,1	2,4	17,1	103,1	365	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЕЛОМ №2	30x5x20	2,3	3,7	27,4	153,7	2	2011
Итого за завтрак		485	13,2	11,6	73,5	457,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №99	200	1,0	0,2	18,6	83,4	359	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	18,6	83,4		
Обед								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,6	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП КАПУСТЕЦКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	150	2,3	2,1	13,9	59,2	ТТК №87	
	ГРЮБ ИЗ ПИЦЦЫ ТТК №87	150	23,6	31,2	24,8	450,1	ТТК №87	
	КАСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЕЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №83	180	5,1	0,0	25,7	122,8	363	2011
	ХЛЕБ ПЕЧЕНЬНЫЙ	70	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,0		
Итого за обед		620	36,8	34,2	99,9	879,0		
Полдник								
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
	КАША С МОЛОКОМ №97	200	3,8	3,3	16,5	112,5	337	2011
Итого за Полдник		250	7,7	8,2	53,7	321,1		
Ужин								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВУРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,3	59,5		
	КОТЛЕТЫ ИЗ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,5	3,5	20,8	128,3	125	2011
	НАСЛАДОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА №98	150	0,6	0,3	18,1	88,3	368	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Ужин		470	16,7	15,4	69,5	506,6		
Ужин								
	ХЕМИФ №401	180	5,1	4,4	7,0	52,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	52,5		
Итого за день:		80,6	76,0	323,1	2 340,0			

овар

Согласовано
 [Подпись]
 [Подпись]
 [Подпись]
 19.01.25

Утверждено: ООО Алеко
 [Подпись]
 Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прим пищи	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАЛИНА) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	ЧАЙ С ЛАМОНОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	БАТОН	30	2,3	0,5	15,4	78,8		
	СЫР ПТОРЦИАНКА №7	10	2,3	3,0	0,0	86,4	7	2011
Итого за завтрак		417	12,1	8,1	55,8	345,0		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН) №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	СУПЦА СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,6	8,5		
	СУП С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТОМ БУЛЬОНЕ ТТК №8	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №8	
	ГОЛУБИЦЫ ПЕЧЕННЫЕ ТТК №75	140/50	12,2	12,1	13,4	234,4	ТТК №75	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №373	200	0,0	0,0	18,3	81,9	373	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5,0	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5,8	0,3	25,1	118,4		
Итого за обед		770	23,4	18,0	90,6	612,4		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,5	28,2	167,2	467	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, БАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		250	4,2	3,9	33,7	205,7		
	Итого за Полдник							
Жин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №152, №477	150/80	19,3	18,7	40,4	413,6	ТТК №152, 477	
	ЧАЙ С ЛАМОНОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,2	0,3	21,9	103,4		
	Итого за Жин	452	22,9	19,0	72,3	558,7		
Ужин	КЕСИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
	Итого за день:		68,4	52,2	284,4	1 909,5		



Утверждено: ООО «Алеко»

Ковальева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

14.01.15

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 7								
Завтрак	МЯСА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,8	249,4	ТТК №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, БУДЕМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №332	100/70	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	30	2,3	0,8	15,4	78,5		
	Итого за завтрак	430	18,7	24,3	32,0	425,9		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	93,4	399	2011
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	93,4		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФАШИРОВКАМИ ТТК №202	190/25	6,6	6,3	12,2	134,5	ТТК №202	
	МАКAROНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №648	100/30	15,4	8,0	33,5	207,2	ТТК №64, 348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	3,1	0,1	20,5	85,0		
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАРИЦА	40	2,6	0,4	17,0	87,6		
Итого за обед	465	25,1	15,3	55,2	405,2			
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	50	3,8	4,9	37,2	238,5		
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВИКА №338	200	0,7	0,3	30,1	99,1	395	2011
	Итого за полдник	250	4,5	5,2	67,3	308,6		
Ужин	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,3	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №021	150	3,1	4,6	21,4	143,8	321	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,8	104,8		
	Итого за ужин	460	20,9	14,9	60,7	408,6		
УЖИН	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
	Итого за день:	1800	75,3	64,8	262,0	1684,2		

000/0



Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Приним пищи	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЯЧМЯЧАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180	7,8	5,3	29,0	197,6	ТТК №104	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №387	180	3,6	3,0	16,0	101,9	397	
	БАТОН	20	1,5	0,8	10,3	52,4		
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №713	64	5,5	5,0	63,6	339,9	213	
Итого за завтрак		425	18,4	14,1	54,6	420,5		2011
2 Завтрак	ОПУШКИ СВЕЖИЕ (БЕЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛКОМЛИНОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	ШИ ИЗ СВЕЖИХ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	130,8	2,0	4,5	8,6	76,7	ТТК №47	
	ЖАРКОЕ ПО-ЕВРАПЕЙСКИ ТТК №375	160	17,8	16,7	16,6	287,3	ТТК №375	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	100/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	3,4	17,4	81,6		
	Итого за обед	422	23,4	24,0	53,7	531,4		
Полдник	БУЛКА ВЕСИЧКА №473	50	4,0	3,0	20,6	102,9	473	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0,0	0,5	20,4	392	
	Итого за полдник	250	4,1	3,0	39,4	200,3		
Ужин	ТЕФТЕЛИ С СОУСЫМ (сладким) ТТК №85	70,50	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №85	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,3	4,4	31,1	163,4	205	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	160	0,6	0,3	18,1	83,3	398	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	5,1	25,1	118,4		
	Итого за ужин	460	19,6	17,4	85,3	600,4		
Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Итого за день:			71,4	83,7	259,0	1 938,3		

Свар

Согласовано



Утверждено ООО Алеко



Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 9 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	84,3	400	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	Сыр (ГОЛУБИНЫЙ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	
		400	17,9	12,5	59,4	422,7		
Пого за завтрак								
Завтрак Пого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №389	200	1,0	0,2	19,6	63,4	369	2011
		200	1,0	0,2	19,6	63,4		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,7	2,5	4,1	45,6	33	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №29	180/10	1,7	5,1	9,2	105,9	ТТК №29	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ РЕЧКИ С РИСОМ ТТК №98	150	19,8	11,4	13,9	276,5	ТТК №98	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОМИДА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	160	0,1	0,0	25,7	102,5	383	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	48,0		
		640	26,3	19,9	59,5	633,2		
Полдник Пого за Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №457	50	4,1	3,5	23,9	167,3	457	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНИЕМ, ДЖЕМОМ, ГОВЛУГОМ №392	100/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
		250	4,2	3,9	33,7	206,7		
Ужин Пого за Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477	150/80	29,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 477	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА №368	200	0,7	0,3	20,1	98,1	368	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
		450	31,7	20,8	72,7	631,0		
Ужин Пого за 2 ужин Пого за день:	СНЕЖОК №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
		86,8	61,7	284,2	2 104,5			

свар

Согласовано



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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	Икра крапчатая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	39,5		
	Омлет натуральный ТТК №72	150	15,3	19,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	Чай с молоком или сливками №94	200	3,0	2,5	15,6	87,3	394	2011
	Батон	30	2,3	0,9	16,4	78,5		
Итого за завтрак		430	21,6	29,8	37,8	494,8		
2 завтрак	Сок яблочно-абрикосовый №99	200	1,0	0,2	19,6	83,4	393	2011
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	Отурец соленый	50	0,4	0,1	0,9	6,3		
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне ТТК №58	180	2,7	2,0	15,2	80,0	ТТК №58	
	Пицца, тушеная в соусе с овощами ТТК №85	150	14,4	13,9	14,7	241,3	ТТК №85	
	Компот из сушеных фруктов №376	200	0,0	0,0	15,5	81,9	378	2011
	Хлеб пшеничный	40	2,89	0,4	17,0	81,8		
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	26,1	143,4		
Итого за обед		670	23,9	16,4	59,4	539,9		
Полдник	Печенье	50	3,8	4,8	37,7	223,6		
	Коричный напиток с молоком №95	200	3,1	2,4	17,0	100,1	395	2011
	Итого за полдник	250	6,9	7,3	54,7	311,6		
Ужин	Хотлеты, биточки, шницели рубленые ТТК №83	70	11,6	15,2	31,0	234,6	ТТК №81	
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая) №186	150	3,1	5,6	36,9	234,4	169	2011
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №92	190/10	0,1	0,0	9,8	30,4	392	2011
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за Ужин		450	22,1	21,0	72,8	579,3		
Ужин	Кефир №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 Ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Итого за день:			80,6	76,1	279,8	2 151,5		

Итого за день:

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

Согласовано

С.А. Ковалева

Заведующий отделом питания

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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								
День 11								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	160	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107	
	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	385	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	35/10	2,8	17,7	7,5	157,7	1	2011
Итого за завтрак								
		405	9,9	14,1	48,1	386,5		
2 Завтрак	КАШКА С АРДИТОВАНЫМИ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,9	31,8	137,0	388	2011
	Итого за 2 завтрак	110	0,7	0,9	31,9	137,0		
Обед								
	ПОМАТОРЫ СОЛЕНЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	5,8		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТК №87	
	МАКАРОНИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫО (свареные) ТТК №84	160	14,6	7,6	31,5	272,7	ТТК №84	
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,8	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПЕЧЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,1		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,2	15,3	71,2		
Итого за обед								
		670	23,9	11,8	155,8	848,7		
Полдник								
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №457	50	4,1	3,9	28,9	157,3	467	2011
	КОФЕЛЬ ИЗ ЛЮБЯЩА, ДЖЕМА, ВАРЕШЕЛ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
Итого за полдник								
		250	4,2	3,9	57,3	281,3		
Ужин								
	КАРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №84	50	1,1	2,4	6,6	49,9	54	2011
	КОФЕТА РУБЕЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №321 №321 №355	70/50	12,4	13,5	15,1	239,4	ТТК №321, 355	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
	ЧАЙ С ДРОЖЖИОМ №383	18/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	383	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,8	82,9		
Итого за ужин								
		552	19,5	20,7	69,7	556,8		
Ужин								
	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Итого за 2 ужин								
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Итого за день								
		63,3	55,4	319,8	2 084,9			

овар



Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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 ЖИДКАЯ (МАННАРА) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
		84	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
		180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		425	19,3	14,2	50,3	408,6		
Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПЕЛОКО) №308	250	0,8	0,8	19,0	91,2	308	2011
		250	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	СОЛЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №83	60	0,8	3,5	4,9	54,5	35	2011
		20510	1,7	5,5	7,5	90,5	ТТК №47	
		80	13,3	13,4	12,8	228,3	ТТК №61	
		150	8,1	5,8	36,8	234,4	165	2011
		200	2,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		750	27,3	28,4	111,5	825,0		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	216,5		
		15010	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за Полдник		250	3,8	4,9	47,0	247,9		
Ужин	ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №156, №477	15010	24,4	18,2	41,4	437,3	ТТК №156, 477	
		160107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
		45	3,3	0,3	21,5	103,4		
Итого за Ужин		452	27,9	18,5	73,3	882,4		
Ужин	СНЕЖОК №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Итого за 2 ужины		360	10,2	8,8	14,0	185,0		
Итого за день:		843	84,3	71,2	308,1	2 245,5		

овар

Утверждено: ООО Алско

Жовалева А.В.



Согласовано

Ирина...



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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					
Неделя 3 День 13 Завтрак	КАША ЯЧМЯЧА (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394			
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОРУДОМ №2	300x20	2,3	3,7	27,4	156,7	2			
	Итого за завтрак	450	13,3	10,2	77,1	457,7				
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	93,4	399	2011		
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	93,4				
Обед	СУПЧЕ СОЛЕНЫЙ?	50	0,4	0,1	0,0	3,5		2011		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	90,2	ТТК №88			
	ПЕЧЕНЬ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70x30	10,3	12,4	11,0	203,3	ТТК №65			
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №398	100	2,9	4,9	12,5	106,9	398			
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №316	100	0,0	0,0	14,0	55,8	376			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,3	0,2	15,1	71,0				
	Итого за обед	720	21,9	20,1	89,2	635,7				
	Полдник Итого за Полдник	БУЛОНКА БРОННИКА №473	50	4,0	3,0	29,8	162,9		473	2011
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВИКА №298	200	0,7	0,3	20,1	98,1		298	
Итого за Полдник		250	4,7	3,3	49,7	259,0				
Ужин Итого за Ужин	СУПЧЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	2011		
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	4,1	23,9	148,3	125			
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ТОРТИКОМ №92	180x10	0,1	0,0	9,8	38,4	392			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0				
Итого за Ужин	450	17,1	10,9	51,9	381,3					
Ужин Итого за 2 ужин Итого за день	МЕРСР №401	180	5,1	4,4	7,0	52,5	401	2011		
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	52,5				
Итого за день			62,1	49,1	294,4	1 910,6				

свар



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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				
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5			
	Омлет картофельный ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72		
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №352	150/10	0,1	0,0	9,8	59,4	392	2011	
	Батон	20	1,5	0,5	10,3	52,4			
Итого за завтрак		420	17,9	24,0	25,9	400,7			
Завтрак	Сок яблочно-абрикосовый №359	200	1,0	0,2	19,6	33,4	399	2011	
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,5	33,4			
Обед	Помидоры соленные	50	0,6	0,0	1,2	8,8			
	Борщ с капустой и картофелем на мясно-костном бульоне ТТК №66	150	2,0	3,7	8,8	75,5	ТТК №28		
	Соленья, грибы ТТК №75	140/50	13,2	13,1	13,4	204,4	ТТК №75		
	Компот из свежих плодов №372	160	0,1	0,1	20,9	85,0	372	2011	
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	17,0	81,5			
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	49,0			
	Итого за обед	650	20,0	17,4	71,0	333,3			
	Обедник	Булочка вафельная №407	50	4,1	0,9	28,9	157,3	457	2011
		Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №352	150/10	0,1	0,0	9,8	59,4	392	2011
	Итого за Обедник	250	4,2	0,9	38,7	206,7			
Ужин	Икра свекольная или морковная (морковная) №4	50	1,1	2,4	5,0	43,9	54	2011	
	Сырковые блины соусе (овсяные) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60		
	Макаронные изделия отварные с мацолом №205	150	4,8	4,4	31,1	188,4	205	2011	
	Напиток из плодов шиповника №356	180	0,6	0,3	18,1	85,3	396	2011	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
Итого за Ужин	490	20,4	20,4	78,2	600,9				
Ужин	Кефир №421	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Итого за день		65,6	70,3	241,4	1 917,5				

автор



Согласовано

Ирина С.А.
Ковалева А.В.

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белок, г	Жир, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
День 15								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ПРЕЧЕВОЙ) ТТК №106	190	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ №7	10	2,3	3,0	0,0	35,4	7	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №385	200	3,1	2,4	17,1	103,1	385	2011
Итого за завтрак	БАТОН	40	3,0	1,2	20,8	104,8		
		430	13,7	11,4	52,8	369,5		
Завтрак	СЮРТЫ СВЕЖЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН) №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ШАР КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	55,5		
	СУП С КРУПКОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44	180	2,2	1,8	12,9	78,0	ТТК №44	
	ПЛОДЫ ИЗ ЛЮДИН ТТК №87	160	28,8	31,2	24,8	439,1	ТТК №87	
	КУСЬЕЛЬ ИЗ ПОМИДА, ДЖЕКА, ВАРЕНЬЯ №383	100	0,1	0,0	25,7	102,8	383	2011
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАРИИ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,3	0,1	9,7	42,0		
		530	37,0	35,1	92,2	617,2		
	Булочка вешенка №473	50	4,0	3,0	29,5	160,5	473	2011
	Чай с молоком или сливками №344	200	3,0	2,5	15,3	97,3	344	2011
		250	7,0	5,5	45,2	223,2		
Ужин	КОТЛЕТЫ, БИТОНКА, ШИШКЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №81	70	11,6	15,2	11,0	224,8	ТТК №81	
	РАДУ ОВОЩНОЕ (З ВАРЯНТИ) №344	150	2,8	5,9	14,8	134,6	344	2011
	ЧАЙ С ЛАМОНКОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9		
Итого за ужин		452	17,3	21,3	53,5	493,7		
Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 ужина	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Итого за день:		80,9	81,5	275,7	2 182,4			

овар



Согласовано

Ирина Владимировна Сидорова

Заведующий лабораторией



Утверждено: ООО Алело

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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								
День 16								
Завтрак								
	КАША ЖЕЛТАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	6,3	4,2	35,7	219,4	ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	17,1	103,1	365		2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОЛИДРОМ №2	300/520	2,3	21,4	155,7		2	2011
	ЧАЙОН	20	1,5	0,6	10,3	32,4		
	Итого за завтрак	485	15,2	10,9	99,5	525,6		
2 завтрак								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №388	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								
	СУПЦА СОЛЕНЫЙ	60	0,4	0,1	0,6	6,6		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУЛИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №47	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №47	
	ЩИЩА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №33	
	КОМПОЗИЦИОННЫЕ СУПЕЛЫ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,9	375	2011
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	40	2,8	0,4	17,0	61,6		
	Итого за обед	600	19,4	17,7	53,3	455,8		
Полдник								
	БУЛОЧКА ВАРЕНЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	26,6	157,3	457	2011
	КОФЕ С ИС ПОВИДЛО, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №333	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
	Итого за полдник	250	4,2	3,9	57,3	281,3		
Жин								
	СУПЕЛ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,6	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	84,7		
	Итого за жин	460	18,1	11,4	54,4	400,6		
Ужин								
	КЕБАР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
	Итого за день:	62,8	49,1	282,0	1 645,6			



Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

ЛЕЖЕОЛЕНЕВНОЕ 20-ти ОЛЕНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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			
Неделя 4 День 17 Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ПРАСОВАЯ) ТТК №102	150	2,7	7,2	28,4	193,2	ТТК №102	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,7	14,0	87,6	354		2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	300/110	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
Итого за завтрак		405	9,8	15,2	57,0	425,4		
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	СОК ЯСЛОННО-АБРИКОСОВЫЙ №350	200	1,0	0,2	19,6	63,4	309	2011
		200	1,0	0,2	19,6	63,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	БОРЩ НА МЯСНО-КОСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	180/5	1,3	4,3	7,1	78,6	ТТК №200	
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (овощный) ТТК №80	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №80	
	МАКAROHHЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	189,4	205	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДИА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	2,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕС ПЕКТЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,8		
		685	21,2	24,5	93,7	696,8		
	ПЕЧЕНЬЕ ШКОЛЬНОЕ	50	3,8	4,9	37,2	218,5		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВАДОМ №302	150/10	0,1	0,0	5,8	33,4	390	2011
		250	3,9	4,5	47,0	247,9		
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЫЧУЖИМ С ВАРЕНЬЕМ ТТК №151, 477	100/80	28,1	21,3	30,1	490,7	ТТК №151, 477	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №333	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	САТОН	40	3,4	1,3	23,1	117,5		
		452	31,7	22,6	63,2	599,3		
Ужин Итого за 2 ужин Итого за день	СНЕЖОК №401	180	5,1	4,4	7,0	52,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	52,5		
		72,7	72,9	287,5	2 145,1			

Ловар



Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	На рецептуры	Сборник рецептов						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г									
Неделя 4														
День 18														
Завтрак	КАША ЯЧМЯКА (ПЕРЛОЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180±5	7,8	5,5	28,5	185,7	ТТК №104							
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №382	180±10	0,1	0,0	9,8	33,4	382	2011						
	СЫР (ПОРЦИОНАМ) №7	10	2,3	3,0	0,0	35,4	7	2011						
	БАТОН	25	1,8	0,7	12,9	63,5								
Итого за завтрак								400	12,1	9,2	51,2	337,0		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №499	200	1,0	0,2	19,6	83,4		2011						
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №369	200	0,8	0,6	13,0	91,2		2011						
		400	1,8	1,0	32,6	174,6								
Итого за 2 завтрак														
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	80	0,6	3,5	4,9	34,6	33	2011						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОРОВОМ (ГОРОХ) ИЛИ КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43							
	ТОСТ ИЗ ПИЦЦЫ ТТК №87	150	29,9	31,2	24,8	459,1	ТТК №67							
	КОНСОЛ ИЛИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,6	89,0		2011						
	ХЛЕБ ПШЕНЧАНЫЙ	20	2,0	0,3	12,7	51,2								
	ХЛЕБ ПШЕНЧАНЫЙ	20	1,9	0,1	9,7	48,0								
		620	38,0	38,1	85,6	637,2								
	Итого за обед													
	Полдник	БУЛОЧКА ВЕСИШКА №473	50	4,0	3,0	29,9	130,5	473	2011					
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	29,4	114,0	383	2011					
		250	4,1	3,0	59,3	274,9								
Итого за полдник														
Ужин	ТЕФТЕРИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70±10	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65							
	МАКРОНЫ ИЛИ ПЕННЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011						
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180±10±7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011						
	ХЛЕБ ПШЕНЧАНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0								
		447	16,9	16,9	61,8	481,4								
Итого за ужин														
Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011						
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5								
	Итого за день								78,0	73,6	303,2	2 217,6		

овар

Согласовано



Утверждено ООО Алеко
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белок, г	Жир, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 20 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №366	200	3,1	2,4	17,1	103,1	365	
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
Итого за завтрак		430	15,2	8,1	78,5	447,5		
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №388	200	0,8	0,8	19,0	81,2	369	2011
		200	0,8	0,8	19,0	81,2		
Обед	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	30,8		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №28	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
	КОЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЛИ РУБЕЦОВЫЕ ТТК №61	70	11,6	15,2	11,0	204,5	ТТК №61	
	РАУ ОВОЩНОЕ (С ВАРЯНОМ) №34	150	2,8	5,9	14,8	134,8	344	2011
	МАСЛО ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №302	130	0,1	0,0	25,7	102,6	303	2011
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	42	2,0	3,4	17,0	81,5		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	3,2	15,1	71,0		
		700	32,4	29,9	55,4	782,3		
	ПЕЧЕНЬЕ	50	2,8	4,0	37,2	208,8		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,8	57,0	364	2011
Итого за обед		250	8,9	7,4	52,8	305,8		
Полдник Итого за полдник	ПОМАЛОСОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	8,3		
	ОРИШАДЬКА ВКУШАКА С СОУСОМ СВЕТАНЫМ С ТОМАТМ	140-50	12,2	13,8	23,5	203,3	ТТК №22, 355	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОРШОМ №392	130-10	0,1	0,0	9,8	38,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	3,2	15,1	71,0		
Итого за Ужин		470	15,2	14,0	49,8	407,5		
Ужин Итого за 2 Ужин Итого за день	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
			65,5	61,6	303,3	2106,8		

повар