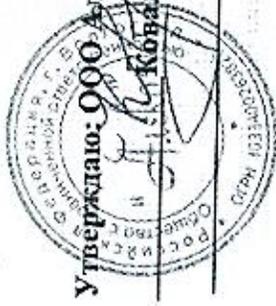




Согласовано

*Заведующий отделом питания*  
*Труфанова С.А.*



Утверждаю: **ООО «Алко»**  
*И.И. 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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	160	4.3	4.4	15.0	131.6	ТТК №107	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3.0	2.5	15.6	97.3	394	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2.4	7.5	15.2	145.8	1	
	Итого за завтрак	420	9.7	14.4	45.8	374.7		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1.0	0.2	19.6	83.4	399	2011
	Итого за 2 завтрак	200	1.0	0.2	19.6	83.4		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУЧНОЙ КАПУСТЫ №20	50	0.8	2.4	4.5	44.1	20	2011
	СУП С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2.7	2.1	14.5	89.2	ТТК №88	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №675	150	17.8	16.7	15.6	287.3	ТТК №675	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	180	0.0	0.0	14.0	55.8	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ №4	50	3.3	0.4	21.2	102.0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0		
	Итого за обед	630	26.1	21.7	79.5	624.4		
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №487	50	4.1	3.9	23.9	167.3	487	2011
	ЖЕЛЬЕ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №393	200	0.1	0.0	28.4	114.0	393	
	Итого за Полдник	250	4.2	3.9	57.3	281.3		
<b>Ужин</b>	ТЕБЕЛЫ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10.3	12.4	11.0	205.3	ТТК №65	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2.7	3.9	18.5	124.4	321	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0.1	0.0	9.8	39.4	392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4		
Итого за Ужин	480	16.9	16.6	64.4	497.5			
<b>2 Ужин</b>	КЕСИР №401	180	5.1	4.4	7.0	92.6	401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5.1	4.4	7.0	92.6		
	Всего за день:		63.0	81.2	273.6	1 943.8		
Повар								



Согласовано

*Заведующий лабораторией*  
*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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖЕЛТАЯ (ПЕРЛОСОВАЯ) ТТК №104	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	150/10	0,1	0,0	8,8	39,4	392	2011
	СЫР (ПОРЦИОНАМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
Итого за завтрак	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5		
		400	12,1	9,2	51,2	337,0		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №388	200	0,8	0,8	19,0	91,2	388	2011
		400	1,8	1,0	38,6	174,6		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКОЛЫ №33	60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №67	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №97	150	28,9	31,2	24,8	492,1	ТТК №67	
Итого за обед	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	49,0		
		620	38,0	39,1	86,5	857,2		
Полдник	БУЛОЧКА ВЕСУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №393	200	0,1	0,0	28,4	114,0	393	2011
		250	4,1	3,0	58,0	274,9		
Ужин	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,6	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	4,1	23,8	149,3	125	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	160/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
Итого за ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	20,1	94,7			
		457	18,0	10,9	67,0	407,5		
2 Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	82,5	401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	82,5		
	Всего за день:		79,1	87,6	298,4	2 143,5		

Повар



Согласовано



*Ирина Владимировна Мухоморова*  
 И.В. Мухоморова С.А.

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ФЛЮИДНОЕ 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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 4</b>								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) ТТК №106	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	БУРГЕРОД С СЫРОМ №3	405/315	8,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,3	19,0	91,2	368	2011
Итого за завтрак		637	12,7	13,7	63,8	440,5		
<b>2. Завтрак</b>								
Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
<b>Обед</b>								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43	
	ТЕФЕЛЕС С СОУСОМ (овощная) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	226,3	ТТК №85	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	378	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,0		
Итого за обед		730	24,7	21,2	99,3	701,6		
<b>Полдник</b>								
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,0	160,9	473	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ТВОРОЖКА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
Итого за Полдник		250	4,1	3,0	58,0	274,9		
<b>Ужин</b>								
	КОТЛЕТА РУБЕЛЕННАЯ ИЗ ЛТИЦЫ ТТК №62	70	11,5	11,6	11,5	187,9	ТТК №62	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
Итого за Ужин		442	17,8	16,8	63,1	481,9		
<b>2. Ужин</b>								
Итого за 2 ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	82,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	82,5		
Всего за день:		654	59,3	310,6	2 074,8			

Повар \_\_\_\_\_



**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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 День 5	Завтрак	КАША ЖЕЛТАЯ (ПЕРЖУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104		
		КОРЕЯНСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №355	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011	
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	2,3	3,7	27,4	158,7	2	2011	
Итого за завтрак		435	13,2	11,6	73,5	457,4			
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
			1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,6	2,4	4,5	44,1	20	2011	
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87	
		ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	26,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
		КИСЕЛЬ ИЗ ЛЮБИЦЫ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №333	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		630	36,9	38,2	99,9	879,0			
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5			
		КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,5	112,6	397	2011
		Итого за Полдник	250	7,7	8,2	53,7	321,1		
Ужин	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5			
		КОЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	70	9,5	6,9	6,8	135,6	ТТК №77	
		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,5	3,5	20,8	128,3	125	2011
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №396	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Ужин		470	18,7	15,4	69,5	506,6			
2 ужин	Итого за 2 ужин	КЕШИР №401	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
		Итого за 2 ужин	160	5,1	4,4	7,0	92,5		
		Всего за день:		80,6	78,0	323,1	2 340,0		

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано

*Иверженская Анастасия Ор 18/05*  
*Юрты Юрмаева С.А.*



Утверждаю: ООО Алеко

*Иверженская Анастасия Ор 18/05*  
 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, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белок, г	Жир, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 6 Завтрак	КАША ЖАДКАЯ (МАННА) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2	0,0	41,7	393		
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ПОРЦИЯ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	
Итого за завтрак		417	12,1	8,1	56,8	348,0		
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,8	6,5		2011
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	ГОЛУБИЦ ЛЕНЬВЫЕ ТТК №75	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАРЫШЫ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Итого за обед		720	23,4	16,0	90,8	612,4		
Полдник Итого за Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
Итого за Полдник		250	4,2	3,9	38,7	206,7		
Ужин Итого за Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДОМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №152, №477	150/60	19,3	18,7	40,4	413,6	ТТК №152, 477	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4		
Итого за Ужин		452	22,8	19,0	72,3	558,7		
2 Ужин Итого за 2 ужин Засего за день:	КЕСИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Итого за день:		63,4	52,2	284,4	1 909,5			

Товар

Согласовано

*Заведующий медпунктом  
Труфанова С.А.*



Утверждено: ООО Аллеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 7</b>								
Завтрак	МЯСА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	50,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	240,4	ТТК №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	8,8	39,4	392	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,9		
Итого за завтрак			430	18,7	24,3	426,9		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Итого за 2 завтрак</b>								
			200	1,0	0,2	83,4	399	2011
			200	1,0	0,2	83,4		
<b>Обед</b>								
<b>Итого за обед</b>								
			50	0,6	0,0	6,8		
			180/25	6,6	6,3	134,6	ТТК №202	
			150/30	15,2	9,0	237,2	ТТК №64, 349	2011
			180	0,1	0,1	88,0	372	2011
			40	2,6	0,4	81,6		
			655	25,1	15,8	606,2		
<b>Полдник</b>								
<b>Итого за Полдник</b>								
			50	3,8	4,9	208,5		
			200	0,7	0,3	99,1	398	2011
			250	4,5	5,2	308,6		
<b>Ужин</b>								
<b>Итого за Ужин</b>								
			70/30	10,3	12,4	205,3	ТТК №65	
			150	3,1	4,6	143,4	321	2011
			200	3,0	2,5	97,3	394	2011
			30	2,3	0,2	71,0		
			480	18,7	19,7	517,0		
<b>2 Ужин</b>								
<b>Итого за 2 ужин</b>								
			180	5,1	4,4	92,0	401	2011
			180	5,1	4,4	92,0		
			73,1	63,6	284,2	2 032,6		

Товар

Согласовано

*Заведующий кафедрой № 1348  
Генерал-майор С.А.*

Утверждено: ООО Алеко

*Ю.В. 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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 8</b>								
Завтрак	КАША ЖЕЛТАЯ (МАМАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,8		
Итого за завтрак	СЫР (ПОРЦИОННИ) №7	10	2,3	0,0	36,4	7		2011
		417	12,1	8,1	58,8	348,0		
<b>2 Завтрак</b>								
Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №088	200	0,8	0,8	19,0	91,2	388	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
<b>Обед</b>								
Итого за обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		2011
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАРИЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	116,4		
		720	23,4	16,0	90,6	612,4		
		50	4,1	3,9	29,9	167,3	467	
<b>Полдник</b>								
Итого за Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	250	4,2	3,9	38,7	206,7		
<b>Ужин</b>								
Итого за Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬКО ТТК №152, №477	150/60	18,3	18,7	40,4	413,6	ТТК №152, 477	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	100/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4		
Итого за 2 ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:								1 909,5
Повар								

Согласовано

*Заведующий лабораторией*  
*Д.В.Т. Думалева С.А.*



Утверждаю: ООО Алеко

*С.А. Коралева 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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
<b>Неделя 2</b>										
<b>День 9</b>										
Завтрак	КАША ЯЧМЯКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011		
	МОЛОКО КИПЯТЕННОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	84,3	400			
	БЛЮДО	30	2,3	0,9	15,4	75,6				
	СЫР (ПОРЦИОНАМ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7			
Итого за завтрак			17,9	12,5	59,4	422,7				
<b>2 Завтрак</b>										
Итого за 2 завтрак										
<b>Обед</b>										
Итого за обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10	1,7	5,1	9,2	94,5	ТТК №28			
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	150	19,6	11,4	16,8	243,0	ТТК №68			
	КАСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,8	383			
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	8,7	48,0				
		640	26,9	19,9	85,8	634,7				
	<b>Полдник</b>									
	Итого за Полдник									
	<b>Ужин</b>									
Итого за Ужин										
<b>2 Ужин</b>										
Итого за 2 ужин										
Всего за день:										
Повар			87,0	62,7	281,8	2 072,5				



Согласовано



Утверждено: ООО Алеко

Юр. А. Юрмасова С.А.

Т.ЖЕОФИЗИЧЕСКОЕ 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	№ рецеп-тур	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Неделя 2</b>									
<b>День 10</b>									
Завтрак	КОРКА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,8	59,5			
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,8	249,4	ТТК №72		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6			
Итого за завтрак			430	21,8	28,8	37,8	484,8		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОННО-АЛЕРИКОСОВЫЙ №360	200	1,0	0,2	19,6	83,4	360	2011	
	Итого за 2 завтрак			200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	0,5			
	СУП С МАКАРОНИИМИ ИЗДЕЛЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №88		
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №378	200	0,0	0,0	15,5	81,9	378		
	ХЛЕБ ПЕХЛЕВАЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	50	3,8	0,3	25,1	173,4			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	870	23,9	16,4	88,4	593,9			
Итого за обед			1480	34,0	32,6	1071,3			
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5			
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №385	200	3,1	2,4	17,0	103,1	385	2011	
	Итого за Полдник			250	6,9	7,3	311,6		
Ужин	КОЛЕТЫ, БИТОНКА, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61		
	КАША РАСОБЯЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ТРЕЧНЕВАЯ) №168	150	8,1	5,6	36,8	234,4	168	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	59,4	392	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
	Итого за Ужин			450	22,1	21,9	579,3		
2 Ужин	КОФЕЙ №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
	Итого за 2 ужин			180	5,1	4,4	92,5		
Итого за день:			80,6	76,1	279,8	2 151,5			

Повар

Согласовано



*Заведующая лабораторией №15405*  
*Юр. Фортисова С.А.*

Утверждаю: ООО Алеко  
 Ковалева А.В.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

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

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 11</b>								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107	2011
	КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	385	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	3510	2,8	7,5	17,7	157,7	1	
Итого за завтрак		405	9,9	14,1	48,1	382,2		
<b>2 Завтрак</b>								
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗКОСМ №388		110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0		
<b>Обед</b>								
2 Завтрак	ГОММОЛОРЫ СОЛЕНЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,6		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	2,4	2,1	13,8	85,7	ТТК №87	
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №84, 348	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №84, 348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		670	23,9	11,8	105,9	648,7		
<b>Полдник</b>								
Итого за Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	187,3	467	2011
	КОУСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЫЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
		250	4,2	3,9	57,3	281,3		
<b>Ужин</b>								
Итого за Ужин	МИРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50	1,1	2,4	5,6	43,8	54	2011
	КОТЛЕТА РУБЕЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№355	70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 355	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №383	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	383	2011
Итого за Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9		
		552	19,5	20,7	69,7	556,8		
<b>2 Ужин</b>								
ДЕФИР №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:			53,3	55,4	319,8	2 098,3		

Товар

Согласовано

*Заведующий МКДОУ "СДЮСШОР №1 г. Армавира ст."*



Утверждено: ООО Алко

*А.В. Ковалева*



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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белок, г	Жир, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 12 Завтрак	КАША ЖЕЛТАЯ (ПЕРКОЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
	КОФЕЯНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №365	200	3,1	2,4	17,1	103,1	385	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>435</b>	<b>13,2</b>	<b>11,6</b>	<b>73,5</b>	<b>457,4</b>		
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	369	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАЛУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87	
	РІСОМ ИЗ ПИЦЦЫ ТТК №87	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №87	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	393	2011
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	48,0		
<b>Итого за обед</b>	<b>630</b>	<b>36,9</b>	<b>36,2</b>	<b>99,8</b>	<b>878,0</b>			
Полдник Итого за Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,5	112,6	397	2011
		250	7,7	8,2	53,7	321,1		
Итого за Ужин	КАКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	52,5		
	КОТЛЕТЫ ИЛИ 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	20,6	128,3	125	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИКОВНИКА №388	180	0,8	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
		470	18,7	15,4	69,5	505,6		
Итого за 2 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		
	<b>Итого за день:</b>	<b>80,8</b>	<b>76,0</b>	<b>323,1</b>	<b>2 340,0</b>			





Согласовано

*Заведующий отделом №345  
Ирина Юрмисова С.А.*

Утверждено: ООО Алеко

*Ирина Юрмисова 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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ПРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	100	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106		
		10	2,3	3,0	0,0	36,4		7	2011
		200	3,1	2,4	17,1	103,1		365	2011
		40	3,0	1,2	20,6	104,8			
Итого за завтрак	БАТОН	430	13,7	11,4	82,8	369,6			
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2		369	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
	Итого за 2 завтрак								
Обед	ИГРА КАРБОНОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5			
		180	2,2	1,9	12,9	78,0		ТТК №44	
		150	28,9	31,2	24,8	459,1		ТТК №67	
		180	0,1	0,0	25,7	102,6		383	2011
		50	3,3	0,4	21,2	102,0			
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	630	37,0	38,1	98,2	887,2			
	БУЛОЧКА ВЕСУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9		473	2011
Полдник	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3		384	2011
		250	7,0	5,5	45,2	258,2			
Итого за Полдник									
	Итого за Полдник								
Ужин	КОТЛЕТЫ, БЛЮЧНОМ, ШИШЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70	11,6	15,2	11,0	234,6		ТТК №61	
		150	2,8	5,9	14,9	134,6		344	2011
		180/107	0,2	0,0	10,0	41,7		383	2011
		35	2,7	0,2	17,6	82,9			
		452	17,3	21,3	53,5	493,7			
Итого за 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:	Итого за день:	20,9	81,5	275,7	2 192,4				
	Итого за день:								

Повар

Согласовано



Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

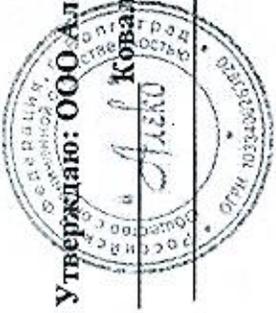
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 16</b>								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №106	180	8,3	4,2	36,7	213,4	ТТК №106	
	КОСЕЙНЫЙ НАЛИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		455	15,2	10,9	90,5	525,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №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	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №47	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №47	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №68	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №68	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	Итого за обед	500	19,4	17,7	53,8	455,8		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	29,9	167,3	467	2011
	КУСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	29,4	114,0	383	2011
Итого за Полдник		250	4,2	3,9	57,3	281,3		
Ужин	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	ПОРЕ 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	94,7		
Итого за Ужин		460	18,1	11,4	54,4	400,6		
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		
Всего за день:		62,8	49,1	282,0	1 846,8			

Повар

Согласовано

*Заведующий МОУ Д/с №345  
Др. Г. Артамова С.А.*



Утверждаю: ООО Алко

*Алко*  
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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 17 Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	180	2,7	7,2	29,4	196,2	ТТК №102	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТТЕРБРОД С СЫРОМ №3	305/510	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
Итого за завтрак		405	9,8	16,2	57,0	425,4		
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №369	200	1,0	0,2	19,6	83,4	369	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	БОРЩ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	180/5	1,3	4,3	7,1	76,6	ТТК №200	
	ФРУКТАДЕЖИ В СОУСЕ (овощные) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	6,3	203,3	ТТК №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	168,4	205	2011
	КУСЬЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ ПЕЧЕНЬЯНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		635	21,2	24,6	93,7	696,6		
Полдник Итого за Полдник	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	50	3,6	4,9	37,2	206,5		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	150/10	0,1	0,0	8,8	39,4	392	2011
		250	3,9	4,9	47,0	247,8		
Ужин Итого за Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 477	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №383	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
		452	31,7	22,6	63,2	599,3		
2 Ужин Итого за 2 ужин Итого за день:	КЕСИР №401	180	5,1	4,4	7,0	52,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	52,5		
Итого за день:		72,7	72,9	287,5	2145,1			

Повар

Согласовано

*Завершено 10.04.13*  
*Зорина С.А.*



Утверждаю: **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	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Неделя 4</b>									
<b>День 1В</b>									
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/5	7,8	5,5	20,5	165,7	ТТК №104		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №382	100/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) №7	10	2,3	3,0	0,0	30,4	7	2011	
	БАТОН	25	1,8	0,7	12,9	55,5			
Итого за завтрак			12,1	9,2	51,2	337,0			
<b>2 Завтрак</b>									
Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №389	200	1,0	0,2	19,8	83,4	369	2011	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
Итого за 2 завтрак			1,8	1,0	38,6	174,6			
<b>Обед</b>									
Итого за обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №83		
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №7	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372		
	ХЛЕБ ПЕКИВОВАНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
	Итого за обед			38,0	39,1	86,6	857,2		
	<b>Полдник</b>								
	Итого за Полдник	БУЛОЧКА ВЕСУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,8	473	2011
		КУСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
Итого за Полдник			4,1	3,0	58,0	274,9			
<b>Ужин</b>									
Итого за Ужин	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №5	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №5		
	РАГУ СВОДНОЕ (З ВАРЬАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
	Итого за Ужин			14,8	19,4	45,6	427,6		
<b>2 Ужин</b>									
Итого за 2 ужин	КЕФИР №401	180	6,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
	Итого за 2 ужин			5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			75,9	75,1	287,0	2 163,8			
Повар _____									

Согласовано

*Заведующей МОУ ЦК 1345*  
*Т.Ф.Ф. Артамонова с.п.*



Утверждаю: ООО Алеко

*Т.А. Ковалева А.В.*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 19 Завтрак	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №384	200	3,0	2,5	15,6	97,3	384	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак		430	21,6	26,8	37,8	484,8		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,8	83,4	399	2011
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	СУПЕЦ СОЛЕВЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №68	180	2,7	2,0	15,2	80,0	ТТК №68	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №576	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКАРЕВАРЪЕВЫЙ	40	2,9	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	Итого за обед	870	23,9	16,4	88,4	589,9		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,0	103,1	395	2011
	Итого за Полдник	250	6,9	7,3	54,2	311,6		
Ужин	КОЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШИШЕЛИ РУБЕЛЕННЫЕ ТТК №61	70	11,8	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ГЛОВАДЛОМ №392	180/10	0,1	0,0	9,8	39,4	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			
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		

Согласовано

*Заведующий отделом ЗОЖ - ЗЧБ*  
*Дру-Армасов С.А.*



Утверждено: ООО Алеко  
*С.В. 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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Всего за день: 80,6 76,1 279,8 2 151,5									
Повар _____									
<b>Неделя 4</b>									
<b>День 20</b>									
Завтрак	КАША ЖУДЬКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011	
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0			
Итого за завтрак 430 15,2 8,1 78,5 447,5									
<b>Итого за завтрак</b>									
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №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			
<b>Обед</b>									
Итого за обед	МЯРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5			
	БОРЩ С КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №23	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №23		
	КОТЛЕТЫ, БЛЮЧКИ, ШНИЦЛА РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61		
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011	
	КУСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011	
	ХЛЕБ ПЕЩЕВАНСКИЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
	Итого за обед	680	24,5	28,4	112,6	816,1			
	<b>Полдник</b>								
	Итого за полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛАДКАМИ №384		200	3,0	2,5	15,6	97,3	384	2011	
Итого за полдник		250	6,8	7,4	52,8	305,8			
<b>Ужин</b>									
Итого за ужин	ТОМИЛОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,8	0,0	1,2	6,8			
	ФРИКАДЕЛКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	140/50	12,2	13,8	23,5	290,3	ТТК №32, 305	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №382	180/10	0,1	0,0	9,8	38,4	382	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
Итого за ужин 470 15,2 14,0 49,6 407,5									
<b>Итого за день</b>									
2 УЖИН 180 5,1 4,4 7,0 82,5 401 2011									
Итого за 2 ужин 180 5,1 4,4 7,0 82,5 401 2011									
Всего за день: 80,6 76,1 279,8 2 151,5									
Повар _____									