

Согласовано

*А.В. Ковалева*



Утверждаю **Алеко Ковалева А.В.**

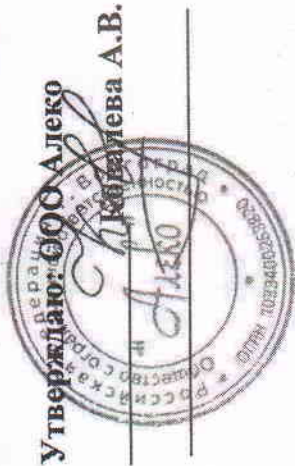
**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107              | 150          | 3,8              | 4,2     | 13,6        | 118                           | ТТК №107/1   | 2011             |
|                              | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                       | 150          | 2,6              | 2,3     | 11,2        | 76,2                          | 394          |                  |
|                              | БАТОН   | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |              |                  |
| Итого за завтрак             |   | 350          | 9,4              | 7,7     | 45,4        | 312,6                         |              |                  |
| 2. Завтрак                   | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                     | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399          | 2011             |
|                              | Итого за 2 завтрак                                    | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |              |                  |
| Обед                         | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                      | 30           | 0,6              | 2,7     | 2,3         | 35,7                          |              | 2011             |
|                              | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88 | 150          | 2,3              | 1,9     | 12,1        | 74,2                          | ТТК №88      |                  |
|                              | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №675                          | 150          | 17,8             | 16,7    | 15,6        | 287,3                         | ТТК №675     |                  |
|                              | КОМПЛОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376                      | 150          | 0                | 0       | 11,6        | 46,5                          | 376          |                  |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                      | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
| Итого за обед                |   | 520          | 23,5             | 21,6    | 60,1        | 531,9                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65                   | 50/30        | 6,6              | 7,8     | 15,2        | 143,9                         | ТТК №65      | 2011             |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                                | 110          | 2,3              | 3,3     | 15,6        | 104,9                         | 321          |                  |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392          |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 15           | 1,1              | 0,1     | 7,5         | 35,5                          |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |   | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467          | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |   | 445          | 14,2             | 15,1    | 77,0        | 481,0                         |              |                  |
| Всего за день:               |   |              | 48,0             | 44,6    | 200,2       | 1 410,6                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур    | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |                  |
| <b>Неделя 1</b>                     |  |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Вариант 2</b>                    |  |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>                      |  |              |                  |             |              |                               |               |                  |
|                                     | МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ                               | 30           | 0,4              | 0           | 2,1          | 10,5                          |               |                  |
|                                     | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72                      | 130          | 8,1              | 8,4         | 6,5          | 180,3                         | ТТК №72       |                  |
|                                     | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400                          | 150          | 4,3              | 3,7         | 7            | 78,6                          | 400           | 2011             |
|                                     | БАТОН  | 40           | 3                | 1,2         | 20,6         | 104,8                         |               |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>350</b>   | <b>15,8</b>      | <b>13,3</b> | <b>36,2</b>  | <b>374,2</b>                  |               |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    |  |              |                  |             |              |                               |               |                  |
|                                     | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                    | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          | 368           | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |  | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b>  | <b>91,2</b>                   |               |                  |
| <b>Обед</b>                         |  |              |                  |             |              |                               |               |                  |
|                                     | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                            | 30           | 0,4              | 1,9         | 2,5          | 29,5                          | 33            | 2011             |
|                                     | СУП С КРУПНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44  | 150          | 1,8              | 1,8         | 10,1         | 64,2                          | ТТК №44       |                  |
|                                     | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75                        | 120/15       | 7,6              | 10,4        | 11,3         | 177,2                         | ТТК №75       |                  |
|                                     | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383         | 150          | 0,1              | 0           | 21,1         | 84,8                          | 383           | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                               | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                          |               |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 25           | 1,9              | 0,2         | 12,5         | 59,2                          |               |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>510</b>   | <b>13,1</b>      | <b>14,5</b> | <b>66</b>    | <b>455,7</b>                  |               |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          |  |              |                  |             |              |                               |               |                  |
|                                     | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 130/60       | 12               | 13,9        | 35,1         | 285,5                         | ТТК №157, 477 |                  |
|                                     | САЛАТ С ВАНИЛЬЮ ТТК №157, №477                 | 180          | 3,6              | 3,0         | 15,0         | 101,9                         | 397           | 2011             |
|                                     | КАКАО С МОЛОКОМ №397                           | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71                            | 71            |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 400          | 17,8             | 17,1        | 64,7         | 456,3                         |               |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>47,5</b>      | <b>45,7</b> | <b>205,9</b> | <b>1407,4</b>                 |               |                  |

Повар \_\_\_\_\_





Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

**для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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  |                               |              |                  |         |      |
| <b>Неделя 1<br/>Вариант 4<br/>Завтрак</b>             | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106                 | 150                                | 4,4              | 4,1         | 12,5         | 106,5                         | ТТК №106     | 2011             |         |      |
|   | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393  | 150/73,5                           | 0,1              | 0           | 7            | 29                            | 393          |                  |         |      |
|   | БАТОН   | 50                                 | 3,8              | 1,5         | 25,7         | 131                           |              |                  |         |      |
|   | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7   | 5                                  | 1,2              | 1,5         | 0            | 17,7                          | 7            |                  |         |      |
|   | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН) №371                     | 200                                | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          | 371          |                  |         |      |
| <b>Итого за завтрак</b>                               |   | <b>565</b>                         | <b>10,3</b>      | <b>7,9</b>  | <b>64,2</b>  | <b>375,4</b>                  |              |                  |         |      |
| <b>2 Завтрак</b>                                      | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399   | 180                                | 0,9              | 0,2         | 17,7         | 75,1                          | 399          | 2011             |         |      |
|   | <b>Итого за 2 завтрак</b>                                   | <b>180</b>                         | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>17,7</b>  | <b>75,1</b>                   |              |                  |         |      |
| <b>Обед</b>   | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ   | 30                                 | 0,3              | 0           | 0,7          | 4,1                           |              | ТТК №88          |         |      |
|   | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88 | 150                                | 2,3              | 1,9         | 12,1         | 74,2                          | ТТК №88      |                  |         |      |
|   | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65                         | 50/30                              | 6,6              | 7,8         | 15,2         | 143,9                         | ТТК №65      |                  |         |      |
|   | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205                   | 110                                | 4,1              | 4,4         | 26,3         | 166,1                         | 205          |                  |         |      |
|   | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                              | 150                                | 0                | 0           | 11,6         | 46,5                          | 376          |                  |         |      |
|   | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ   | 20                                 | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                          |              |                  |         |      |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20                                 | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46                            |              |                  |         |      |
|   | <b>Итого за обед</b>  |                                    | <b>560</b>       | <b>16,1</b> | <b>14,4</b>  | <b>84,1</b>                   |              |                  |         |      |
|   | <b>Уплотненный полдник</b>                                  | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62 | 50               | 6,1         | 8            | 8,1                           | 109,6        |                  | ТТК №62 | 2011 |
|   |   | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321             | 110              | 2,3         | 3,3          | 15,6                          | 104,9        |                  | 321     |      |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 |   | 180/10                             | 0,1              | 0           | 9,8          | 39,4                          | 392          |                  |         |      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  |   | 20                                 | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46                            |              |                  |         |      |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473                                 |   | 50                                 | 4                | 3           | 29,6         | 180,9                         | 473          |                  |         |      |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>                   |   | <b>420</b>                         | <b>14</b>        | <b>14,4</b> | <b>72,8</b>  | <b>460,8</b>                  |              |                  |         |      |
| <b>Всего за день:</b>                                 |   |                                    | <b>41,3</b>      | <b>36,9</b> | <b>238,8</b> | <b>1432,9</b>                 |              |                  |         |      |

Повар \_\_\_\_\_



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104         | 150          | 6,4              | 4,6     | 23,4        | 159,2                         | ТТК №104     |                  |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395             | 150          | 2,3              | 1,8     | 11,4        | 71,3                          | 395          | 2011             |
|                              | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2          | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         | 2            | 2011             |
| Итого за завтрак             |   | 355          | 11               | 10,1    | 62,2        | 387,2                         |              |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                           | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399          | 2011             |
| Итого за 2 завтрак           |   | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |              |                  |
| Обед                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                         | 30           | 0,4              | 1,9     | 2,5         | 29,5                          | 33           | 2011             |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87 | 150          | 2,1              | 2,3     | 11,7        | 75,8                          | ТТК №87      |                  |
|                              | ПЛОС ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                       | 130          | 10,9             | 15,9    | 36,5        | 291,9                         | ТТК №67      |                  |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383      | 150          | 0,1              | 0       | 21,1        | 84,8                          | 383          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                            | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |              |                  |
| Итого за обед                |   | 520          | 17,9             | 20,5    | 100,4       | 617,6                         |              |                  |
| Уплотненный                  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ            | 30           | 0,6              | 2,7     | 2,3         | 35,7                          |              |                  |
|                              | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77  | 50           | 4,9              | 5,7     | 4,8         | 64,1                          | ТТК №77      |                  |
|                              | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125  | 120          | 2,4              | 3,3     | 19          | 118,7                         | 125          | 2011             |
|                              | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398            | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3                          | 398          | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            |              |                  |
|                              |   | 410          | 10,8             | 12,2    | 59,3        | 377,8                         |              |                  |
| Всего за день:               |   |              | 40,6             | 43      | 239,6       | 1457,6                        |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано



*Ирина Владимировна А.В.*



Утверждено ООО Алеко  
Ковалева А.В.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры  | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83   | 150          | 6,1              | 3,4     | 26,8        | 163                           | ТТК №83       | 2011             |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393   | 150/73,5     | 0,1              | 0       | 7           | 29                            | 393           |                  |
|                                     | БАТОН  | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131                           |               |                  |
|                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7  | 5            | 1,2              | 1,5     | 0           | 17,7                          | 7             |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | 365          | 11,2             | 6,4     | 59,5        | 340,7                         |               |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН) №371  | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 371           | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |  | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |               |                  |
| <b>Обед</b>                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ  | 30           | 0,2              | 0       | 0,5         | 3,9                           |               |                  |
|                                     | СУП С МАКАРОНИ-НЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88                      | 150          | 2,3              | 1,9     | 12,1        | 74,2                          | ТТК №88       |                  |
|                                     | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75  | 120/15       | 7,6              | 10,4    | 11,3        | 177,2                         | ТТК №75       |                  |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376  | 150          | 0                | 0       | 11,6        | 46,5                          | 376           | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ  | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102                           |               |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5        | 59,2                          |               |                  |
|                                     | <b>Итого за обед</b>   |              | 540              | 15,3    | 12,9        | 69,2                          | 463           |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №152, №477 | 130/40       | 10,3             | 18,3    | 43,9        | 344,3                         | ТТК №152, 477 |                  |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393   | 150/73,5     | 0,1              | 0       | 7           | 29                            | 393           | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |               |                  |
|                                     | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467   | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467           | 2011             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | 400          | 16               | 22,3    | 89,5        | 586,6                         |               |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | 43,3             | 42,4    | 237,2       | 1481,5                        |               |                  |

Повар

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                       | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |              |
|----------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------------------------|--------------|------------------|--------------|
|                                  |  |              | Белки, г         | Жиры, г |                               |              |                  | Углеводы, г  |
| Неделя 2<br>Вариант 7<br>Завтрак | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72  | 130          | 8,1              | 8,4     | 6,5                           | ТТК №72      | 2011             |              |
|                                  | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392                    | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8                           | 392          |                  |              |
|                                  | БАТОН  | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4                          | 78,6         |                  |              |
|                                  | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7  | 5            | 1,2              | 1,5     | 0                             | 17,7         |                  | 7            |
|                                  | Итого за завтрак   | 355          | 11,7             | 10,8    | 31,7                          | 316          |                  |              |
| 2 Завтрак                        | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399   | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7                          | 75,1         | 399              |              |
|                                  | Итого за 2 завтрак   | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7                          | 75,1         |                  |              |
| Обед                             | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ  | 30           | 0,3              | 0       | 0,7                           | 4,1          | ТТК №202         |              |
|                                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202                        | 150/15       | 4,1              | 4       | 10,4                          | 94           |                  |              |
|                                  | МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №64/№354 | 130/20       | 13               | 7,4     | 28,4                          | 251,1        |                  | ТТК №64, 354 |
|                                  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372   | 150          | 0,1              | 0,1     | 17,4                          | 71,8         |                  | 372          |
|                                  | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ   | 35           | 2,3              | 0,3     | 14,8                          | 71,4         |                  |              |
|                                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7                           | 46           |                  |              |
|                                  | Итого за обед  | 550          | 21,3             | 11,9    | 81,4                          | 538,4        |                  |              |
| Уплотненный полдник              | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74  | 50           | 6,5              | 8,2     | 2,1                           | 72,7         | ТТК №74          |              |
|                                  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321   | 110          | 2,3              | 3,3     | 15,6                          | 104,9        | 321              |              |
|                                  | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394  | 180          | 2,7              | 2,3     | 14,0                          | 87,6         | 394              |              |
|                                  | БАТОН  | 60           | 4,5              | 1,74    | 30,84                         | 157,2        |                  |              |
|                                  | ПЕЧЕНЬЕ  | 20           | 1,5              | 2       | 14,9                          | 83,4         |                  |              |
| Итого за Уплотненный полдник     | 420  | 17,5         | 17,54            | 77,44   | 505,8                         |              |                  |              |
| Всего за день:                   |  | 51,4         | 40,44            | 208,24  | 1435,3                        |              |                  |              |

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

Утверждено ООО Алеко

Ковалева А.В.

*С.В. Смирнова*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                       | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                  |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 2<br>Вариант 8<br>Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104                                     | 150          | 6,4              | 4,6     | 23,4        | 159,2                         | ТТК №104     |                  |
|                                  | КАКАО С МОЛОКОМ №397  | 150          | 3,1              | 2,5     | 12,3        | 84,7                          | 397          | 2011             |
|                                  | ЯЙЦА, ВАРЕННЫЕ №213   | 64           | 5,5              | 5       | 0,3         | 68,6                          | 213          | 2011             |
|                                  | БАТОН   | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |              |                  |
| Итого за завтрак                 |   | 365          | 16,5             | 12,7    | 46,3        | 364,9                         |              |                  |
| 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 СОЛЕННЫЙ   | 30           | 0,2              | 0       | 0,5         | 3,9                           |              |                  |
|                                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47 | 150/10       | 1,9              | 4,6     | 5,7         | 76,8                          | ТТК №47      |                  |
|                                  | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №675  | 150          | 17,8             | 16,7    | 15,6        | 287,3                         | ТТК №675     | 2011             |
|                                  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №383  | 180/10/7     | 0,2              | 0       | 10          | 41,7                          | 393          |                  |
|                                  | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ  | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
|                                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            |              |                  |
| Итого за обед                    |   | 587          | 23,6             | 21,7    | 55,2        | 519,7                         |              |                  |
| Уплотненный полдник              | ТЕ-ФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65                                    | 50/30        | 6,6              | 7,8     | 15,2        | 143,9                         | ТТК №65      |                  |
|                                  | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205                               | 110          | 4,1              | 4,4     | 26,3        | 166,1                         | 205          | 2011             |
|                                  | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398  | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3                          | 398          | 2011             |
|                                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник     |   | 400          | 13,5             | 12,6    | 74,2        | 467,2                         |              |                  |
| Всего за день:                   |   |              | 54,4             | 47,8    | 194,7       | 1443                          |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано

Утверждено: ООО Алеко

Коналева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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 |                               |               |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105   | 150          | 7                | 3,5     | 29,1        | 175,1                         | ТТК №105      | 2011             |
|                              | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400  | 150          | 4,3              | 3,7     | 7           | 78,6                          | 400           |                  |
|                              | БАТОН  | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131                           |               |                  |
| Итого за завтрак             |  | 350          | 15,1             | 8,7     | 61,8        | 384,7                         |               |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399  | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399           | 2011             |
| Итого за 2 завтрак           |  | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |               |                  |
| Обед                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33  | 30           | 0,4              | 1,9     | 2,5         | 29,5                          | 33            | 2011             |
|                              | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28 | 150/10       | 1,5              | 5       | 7,5         | 91,2                          | ТТК №28       |                  |
|                              | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68                                      | 130/5        | 8,9              | 12,2    | 14,2        | 241,8                         | ТТК №68       | 2011             |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383                                   | 150          | 0,1              | 0       | 21,1        | 84,8                          | 383           |                  |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ   | 40           | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          |               |                  |
|                              | Итого за обед  |              | 515              | 13,5    | 19,5        | 62,3                          | 528,9         |                  |
| Уплотненный полдник          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477  | 130/50       | 16,2             | 12,3    | 29,5        | 365,6                         | ТТК №151, 477 |                  |
|                              | СНЕЖОК №401  | 180          | 5,1              | 4,4     | 7           | 92,5                          | 401           | 2011             |
|                              | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467   | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467           | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |  | 410          | 25,4             | 20,6    | 65,4        | 625,4                         |               |                  |
| Всего за день:               |  |              | 54,9             | 49      | 207,2       | 1614,1                        |               |                  |

Повар

Согласовано



*А.В. Ковалева*

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



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

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-тур | Сборник рецептов |
|------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                              |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Неделя 2</b>              |  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| <b>Вариант 10</b>            |  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                      | Икра кабачковая консервированная                       | 30           | 0,6              | 2,7     | 2,3         | 35,7                          |             |                  |
|                              | Омлет натуральный ТТК №72                              | 130          | 8,1              | 8,4     | 6,5         | 180,3                         | ТТК №72     |                  |
|                              | Чай с молоком или сливками №394                        | 150          | 2,6              | 2,3     | 11,2        | 76,2                          | 394         | 2011             |
|                              | Батон  | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |             |                  |
| Итого за завтрак             |  | 350          | 14,3             | 14,6    | 40,8        | 397                           |             |                  |
| <b>2 Завтрак</b>             |  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Сок яблочно-виноградный №399 |  | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399         | 2011             |
| Итого за 2 завтрак           |  | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |             |                  |
| <b>Обед</b>                  |  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Итого за обед                | Огурец соленый   | 30           | 0,2              | 0       | 0,5         | 3,9                           |             |                  |
|                              | Суп с макаронными изделиями на курином бульоне ТТК №88 | 150          | 2,3              | 1,8     | 12,7        | 75,1                          | 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 №376                         | 150          | 0                | 0       | 11,8        | 46,5                          | 376         |                  |
|                              | Хлеб пеклеваный  | 40           | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          |             |                  |
|                              | Хлеб пшеничный   | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |             |                  |
| Итого за обед                |  | 540          | 15,5             | 15,3    | 66,9        | 450,1                         |             |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>   |  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Итого за Уплотненный полдник | Котлеты, биточки, шницели рубленые ТТК №61             | 50           | 6,3              | 8,5     | 15,1        | 144,96                        | ТТК №61     | 2011             |
|                              | Каша рассыпчатая с овощами (гречневая) №166            | 120          | 6,3              | 4,48    | 28,7        | 203                           | 166         |                  |
|                              | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392  | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392         | 2011             |
| Хлеб пшеничный               |  | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |             |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |  | 400          | 15,8             | 15,6    | 73,7        | 487,56                        |             |                  |
| Всего за день:               |  |              | 46,5             | 45,7    | 188,9       | 1409,76                       |             |                  |

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано



*С.В. Иванова А.В.*



Александрова А.В.

Ковалева А.В.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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

| Прием пищи                          | Примем пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |                  |
| Завтрак                             | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107                   | 150          | 3,5              | 3,9         | 12,3         | 100,8                         | ТТК №107     | 2011             |
|                                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395                            | 150          | 2,3              | 1,8         | 11,4         | 71,3                          | 395          |                  |
|                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7  | 5            | 1,2              | 1,5         | 0            | 17,7                          | 7            |                  |
|                                     | БАТОН  | 45           | 3,4              | 1,3         | 23,1         | 117,9                         |              |                  |
|                                     | <b>Итого за завтрак</b>                                    |              | <b>350</b>       | <b>10,4</b> | <b>8,5</b>   | <b>46,8</b>                   | <b>307,7</b> |                  |
| 2 Завтрак                           | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388                          | 110          | 0,7              | 0,5         | 31,9         | 137,0                         | 388          | 2011             |
|                                     | <b>Итого за 2 завтрак</b>                                  | <b>110</b>   | <b>0,7</b>       | <b>0,5</b>  | <b>31,9</b>  | <b>137,0</b>                  |              |                  |
| Обед                                | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ  | 30           | 0,3              | 0           | 0,7          | 4,1                           |              | 2011             |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87           | 150          | 2,1              | 2,3         | 11,7         | 75,8                          | ТТК №87      |                  |
|                                     | МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕЧЬЮ (говядина) ТТК №64          | 150          | 14,8             | 7,6         | 31,5         | 272,7                         | ТТК №64      |                  |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                               | 150          | 0,1              | 0,1         | 17,4         | 71,8                          | 372          |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ   | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                          |              |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46                            |              |                  |
|                                     | <b>Итого за обед</b>                                       |              | <b>520</b>       | <b>20,1</b> | <b>10,3</b>  | <b>80,2</b>                   | <b>515,7</b> |                  |
| Уплотненный полдник                 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54              | 30           | 0,4              | 1,5         | 2,3          | 24,5                          | 54           | 2011             |
|                                     | КОТЛЕТЫ РУБЕЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №62/№354 | 50/30        | 6,5              | 9,2         | 9,9          | 132,6                         | ТТК №62, 354 |                  |
|                                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                                     | 110          | 2,3              | 3,3         | 15,6         | 104,9                         | 321          |                  |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393   | 180/107      | 0,2              | 0           | 10           | 41,7                          | 393          |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46                            |              |                  |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467              | 50   | 4,1          | 3,9              | 28,9        | 167,3        | 467                           |              |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | <b>487</b>   | <b>15</b>        | <b>18</b>   | <b>79,7</b>  | <b>518,5</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>46,2</b>      | <b>37,3</b> | <b>238,6</b> | <b>1478,9</b>                 |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Утверждено ООО Алеко  
Ковалева А.В.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**

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

| Прием пищи                 | Применение 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>Вариант 12</b>          |   |              |                  |             |             |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>             |   |              |                  |             |             |                               |               |                  |
|                            | КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83  | 150          | 6,1              | 3,4         | 26,8        | 163                           | ТТК №83       |                  |
|                            | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400   | 150          | 4,3              | 3,7         | 7           | 78,6                          | 400           |                  |
|                            | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213  | 64           | 5,5              | 0,3         | 0,3         | 69,6                          | 213           |                  |
|                            | БАТОН   | 20           | 1,5              | 0,6         | 10,3        | 52,4                          |               |                  |
|                            | <b>Итого за завтрак</b>   | <b>365</b>   | <b>17,4</b>      | <b>12,7</b> | <b>44,4</b> | <b>362,6</b>                  |               |                  |
| <b>2 Завтрак</b>           |   |              |                  |             |             |                               |               |                  |
|                            | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368   | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0        | 91,2                          | 368           |                  |
|                            | <b>Итого за 2 завтрак</b>   | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b> | <b>91,2</b>                   |               |                  |
| <b>Обед</b>                |   |              |                  |             |             |                               |               |                  |
|                            | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33   | 30           | 0,4              | 1,9         | 2,5         | 29,5                          | 33            |                  |
|                            | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47     | 150/10       | 1,4              | 4,5         | 5,7         | 74,7                          | ТТК №47       |                  |
|                            | КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61                                       | 50           | 6,3              | 8,5         | 15,1        | 144,96                        | ТТК №61       |                  |
|                            | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166                                       | 110          | 5,7              | 6,4         | 26,3        | 191,4                         | 166           |                  |
|                            | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383  | 150          | 0,1              | 0           | 21,1        | 84,8                          | 383           |                  |
|                            | ХЛЕБ ПЕКЛЕБАНЫЙ   | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5         | 40,8                          |               |                  |
|                            | <b>Итого за обед</b>  | <b>520</b>   | <b>15,2</b>      | <b>21,5</b> | <b>79,2</b> | <b>566,16</b>                 |               |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b> |   |              |                  |             |             |                               |               |                  |
|                            | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №156, №477 | 130/40       | 12,9             | 16          | 33,9        | 374,5                         | ТТК №156, 477 |                  |
|                            | СНЕЖОК №401   | 180          | 5,1              | 4,4         | 7           | 92,5                          | 401           |                  |
|                            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1        | 94,7                          |               |                  |
|                            | ПЕЧЕНЬЕ   | 20           | 1,5              | 2           | 14,9        | 83,4                          |               |                  |
|                            | <b>Итого за Уплотненный полдник</b>   | <b>410</b>   | <b>22,5</b>      | <b>22</b>   | <b>77,4</b> | <b>645,2</b>                  |               |                  |
|                            | <b>Всего за день:</b>   |              | <b>55,9</b>      | <b>57</b>   | <b>220</b>  | <b>1665,16</b>                |               |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

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

| Прием пищи  | Примем пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры  | Сборник рецептов |
|---|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|   |                                  |              | Белки, г         | Жиры, г     |                               |               |                  |
| <b>Неделя 3</b>   |                                  |              |                  |             |                               |               |                  |
| <b>Вариант 13</b>   |                                  |              |                  |             |                               |               |                  |
| Завтрак   | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105 | 150          | 7                | 3,5         | 29,1                          | 175,1         | ТТК №105         |
|   | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394  | 160          | 2,8              | 2,4         | 9                             | 81,3          | 394              |
|   | БАТОН                            | 50           | 3,8              | 1,5         | 25,7                          | 131           |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>                                     |                                  | <b>360</b>   | <b>13,6</b>      | <b>7,4</b>  | <b>63,8</b>                   | <b>387,4</b>  |                  |
| <b>2 Завтрак</b>  |                                  |              |                  |             |                               |               |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399   |                                  | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,7                          | 75,1          | 399              |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>                                   |                                  | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>17,7</b>                   | <b>75,1</b>   |                  |
| <b>Обед</b>   |                                  |              |                  |             |                               |               |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ   |                                  | 30           | 0,2              | 0           | 0,5                           | 3,9           |                  |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88 |                                  | 150          | 2,3              | 1,9         | 12,1                          | 74,2          | ТТК №88          |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65                         |                                  | 50/30        | 6,6              | 7,8         | 15,2                          | 143,9         | ТТК №65          |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336  |                                  | 120          | 2,7              | 4,5         | 11,5                          | 98,6          | 336              |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376                             |                                  | 150          | 0                | 0           | 11,6                          | 46,5          | 376              |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ   |                                  | 40           | 2,6              | 0,4         | 17                            | 81,6          |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  |                                  | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7                           | 46            |                  |
| <b>Итого за обед</b>  |                                  | <b>590</b>   | <b>15,9</b>      | <b>14,7</b> | <b>78,2</b>                   | <b>496,4</b>  |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                  |                                  |              |                  |             |                               |               |                  |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74                                       |                                  | 50           | 6,5              | 8,2         | 2,1                           | 72,7          | ТТК №74          |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125                  |                                  | 120          | 2,4              | 3,3         | 19                            | 118,7         | 125              |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392       |                                  | 180/10       | 0,1              | 0           | 9,8                           | 39,4          | 392              |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  |                                  | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7                           | 46            |                  |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473                                       |                                  | 50           | 4                | 3           | 29,6                          | 160,9         | 473              |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>                         |                                  | <b>430</b>   | <b>14,5</b>      | <b>14,6</b> | <b>70,2</b>                   | <b>437,7</b>  |                  |
| <b>Всего за день:</b>                                       |                                  |              | <b>44,9</b>      | <b>36,9</b> | <b>229,9</b>                  | <b>1396,6</b> |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано

*И.И. Иванова*  
10.11.2011

Утверждаю, ООО Алеко  
*А.В. Ковалева*



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**

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

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| <b>Неделя 3</b>              |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Вариант 14</b>            |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                             | 30           | 0,6              | 2,7     | 2,3         | 35,7                          |              |                  |
|                              | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72                                    | 130          | 8,1              | 8,4     | 6,5         | 180,3                         | ТТК №72      |                  |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392        | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
| Итого за завтрак             | БАТОН  | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |              |                  |
|                              |  | 390          | 11,8             | 12,3    | 39,2        | 360,2                         |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>             |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Итого за 2 завтрак           | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399                                 | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399          | 2011             |
|                              |  | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |              |                  |
| <b>Обед</b>                  |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Итого за обед                | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ  | 30           | 0,3              | 0       | 0,7         | 4,1                           |              |                  |
|                              | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №28 | 150          | 1,5              | 3       | 7,1         | 62,4                          | ТТК №28      |                  |
|                              | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75                                      | 120/15       | 7,6              | 10,4    | 11,3        | 177,2                         | ТТК №75      |                  |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                                 | 150          | 0,1              | 0,1     | 17,4        | 71,8                          | 372          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ   | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
|                              |  | 505          | 12,3             | 13,8    | 54,7        | 402,3                         |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>   |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (повидляне) ТТК №60                      | 50/30        | 8,3              | 9,8     | 15,6        | 154,2                         | ТТК №60      |                  |
|                              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205                    | 110          | 4,1              | 4,4     | 26,3        | 166,1                         | 205          | 2011             |
|                              | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398                             | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 86,3                          | 398          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            |              |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                                       | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467          | 2011             |
|                              | 450  | 19,4         | 18,6             | 104     | 646,9       |                               |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>        |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              |  | 44,4         | 44,9             | 215,6   | 1 484,5     |                               |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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

| Прием пищи                                 | Прием пищи, наименование блюда              | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур     | Сборник рецептур |             |
|--|---|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|----------------|------------------|-------------|
|  |   | Масса порции     | Белки, г    | Жиры, г     |                               |                |                  | Углеводы, г |
| <b>Неделя 3<br/>Вариант 15<br/>Завтрак</b> | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106  | 150              | 4,4         | 4,1         | 12,5                          | ТТК №106       | 2011             |             |
|  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395             | 150              | 2,3         | 1,8         | 71,3                          | 395            |                  |             |
|  | БАТОН                                       | 45               | 3,4         | 1,3         | 23,1                          | 117,9          |                  |             |
|  | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                           | 5                | 1,2         | 1,5         | 0                             | 17,7           |                  | 7           |
| <b>Итого за завтрак</b>                    |   | <b>350</b>       | <b>11,3</b> | <b>8,7</b>  | <b>47</b>                     | <b>313,4</b>   |                  |             |
| <b>2 Завтрак</b>                           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН) №371     | 200              | 0,8         | 0,8         | 19,0                          | 91,2           | 371              | 2011        |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>                  |   | <b>200</b>       | <b>0,8</b>  | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b>                   | <b>91,2</b>    |                  |             |
| <b>Обед</b>                                | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ            | 30               | 0,6         | 2,7         | 2,3                           | 35,7           |                  |             |
|  | СУП С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44     | 150              | 1,8         | 1,8         | 10,1                          | 64,2           | ТТК №44          |             |
|  | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                       | 130              | 10,9        | 15,9        | 36,5                          | 291,9          | ТТК №67          |             |
|  | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383      | 150              | 0,1         | 0           | 21,1                          | 84,8           | 383              |             |
|  | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                            | 20               | 1,3         | 0,2         | 8,5                           | 40,8           |                  |             |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20               | 1,5         | 0,1         | 9,7                           | 46             |                  |             |
| <b>Итого за обед</b>                       |   | <b>500</b>       | <b>16,2</b> | <b>20,7</b> | <b>38,5</b>                   | <b>564,8</b>   |                  |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>                 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 | 50               | 6,3         | 8,5         | 15,1                          | 144,98         | ТТК №61          |             |
|  | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344               | 110              | 2           | 4,3         | 10,8                          | 97,7           | 344              |             |
|  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                          | 180/107          | 0,2         | 0           | 10                            | 41,7           | 393              |             |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20               | 1,5         | 0,1         | 9,7                           | 46             |                  |             |
|  | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473                       | 50               | 4           | 3           | 29,8                          | 160,9          | 473              |             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>        |   | <b>427</b>       | <b>14</b>   | <b>15,9</b> | <b>72,7</b>                   | <b>500,86</b>  |                  |             |
| <b>Всего за день:</b>                      |   |                  | <b>42,3</b> | <b>46,1</b> | <b>227,2</b>                  | <b>1470,26</b> |                  |             |

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано



*С.В. Смирнова*



Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда               | Пищевые вещества                                      |          |         | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |             |      |
|-------------------------------------|--|---|----------|---------|-------------------------------|--------------|------------------|-------------|------|
|                                     |  | Масса порции  | Белки, г | Жиры, г |                               |              |                  | Углеводы, г |      |
| <b>Неделя 4<br/>Вариант 16</b>      | <b>Завтрак</b>                               | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105                      | 150      | 7       | 3,5                           | 29,1         | 175,1            | ТТК №105    |      |
|                                     |  | КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395                      | 150      | 2,3     | 1,8                           | 11,4         | 71,3             | 395         | 2011 |
|                                     |  | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2                    | 30/5/20  | 2,3     | 3,7                           | 27,4         | 156,7            | 2           | 2011 |
|                                     |  | БАТОН   | 40       | 3       | 1,2                           | 20,6         | 104,8            |             |      |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | 395   | 14,6     | 10,2    | 88,5                          | 507,9        |                  |             |      |
| <b>2. Завтрак</b>                   | <b>Итого за 2 завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                           | 200      | 0,8     | 0,8                           | 19,0         | 91,2             | 368         | 2011 |
|                                     |  |   | 200      | 0,8     | 0,8                           | 19,0         | 91,2             |             |      |
| <b>Обед</b>                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                              | 30  | 0,2      | 0       | 0,5                           | 3,9          |                  |             |      |
|                                     | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ | 150   | 1,7      | 3       | 5,9                           | 57,7         | 57,7             | ТТК №47     |      |
|                                     | БУЛЬОНЕ ТТК №47                              | 150   | 14,4     | 13,6    | 14,7                          | 241,5        | 241,5            | ТТК №66     |      |
|                                     | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66    | 150   | 0        | 0       | 11,6                          | 46,5         | 46,5             | 376         |      |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376               | 20  | 1,3      | 0,2     | 8,5                           | 40,8         | 40,8             |             |      |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                              | 20  | 1,5      | 0,1     | 9,7                           | 46           | 46               |             |      |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 520   | 19,1     | 16,9    | 50,9                          | 496,4        | 496,4            |             |      |
| <b>Итого за обед</b>                |  | 50  | 6,5      | 8,2     | 2,1                           | 72,7         | 72,7             | ТТК №74     |      |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | <b>Итого за Уплотненный полдник</b>          | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74                                 | 110      | 2,3     | 3,3                           | 15,6         | 104,9            | 321         | 2011 |
|                                     |  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                                | 180/10   | 0,1     | 0                             | 9,8          | 39,4             | 39,4        | 392  |
|                                     |  | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 20       | 1,5     | 0,1                           | 9,7          | 46               | 46          |      |
|                                     |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 50       | 4,1     | 3,9                           | 28,9         | 167,3            | 167,3       | 467  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | 420   | 14,5     | 15,5    | 66,4                          | 431,7        | 431,7            |             |      |
| <b>Всего за день:</b>               |  |   | 49       | 43,4    | 224,8                         | 1467,2       |                  |             |      |

Повар \_\_\_\_\_





Согласовано

*С.А. Смирнова*



Утверждено: ООО Алеко

*Ковалева А.В.*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

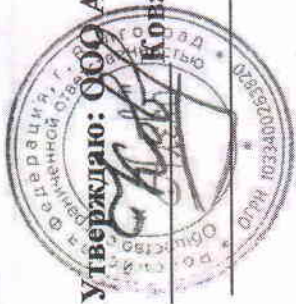
| Прием пищи                          | Применение пищи, наименование блюда                                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур    | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША вязкая молочная (рисовая) ТТК №102                                   | 150          | 2,3              | 6,0     | 23,7        | 163,5                         | ТТК №102      | 2011             |
|                                     | ЧАЙ с молоком или сливками №394   | 150          | 2,6              | 11,2    | 11,2        | 76,2                          | 394           |                  |
|                                     | БАТОН   | 45           | 3,4              | 1,3     | 23,1        | 117,9                         |               |                  |
|                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7   | 5            | 1,2              | 1,5     | 0           | 17,7                          | 7             |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | 350          | 9,5              | 11,1    | 58          | 375,3                         |               |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399  | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399           | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |   | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |               |                  |
| <b>Обед</b>                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33   | 30           | 0,4              | 1,9     | 2,5         | 29,5                          | 33            | 2011             |
|                                     | БОРЩ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200                         | 150/5        | 1,2              | 3       | 5,4         | 54,8                          | ТТК №200      |                  |
|                                     | ФРИКАДЕЛЬКИ в соусе (говядина) ТТК №60                                    | 50/30        | 8,3              | 9,8     | 15,6        | 154,2                         | ТТК №60       |                  |
|                                     | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с МАСЛОМ №205                                 | 110          | 4,1              | 4,4     | 26,3        | 166,1                         | 205           | 2011             |
|                                     | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383                                    | 150          | 0,1              | 0       | 21,1        | 84,8                          | 383           | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ   | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |               |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |   | 545          | 15,4             | 19,3    | 79,4        | 530,2                         |               |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ с ВАНИЛИНОМ ТТК №151, №477 | 130/50       | 16,3             | 13,2    | 27,4        | 365,8                         | ТТК №151, 477 |                  |
|                                     | СНЕЖОК №401   | 180          | 5,1              | 4,4     | 7           | 92,5                          | 401           | 2011             |
|                                     | БАТОН   | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |               |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | 400          | 24,4             | 18,8    | 55          | 563,1                         |               |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | 50,2             | 49,4    | 210,1       | 1543,7                        |               |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано

*С.И. Иванова* 11.11.11



Утверждаю: ООО Алеко

*Ковалева А.В.*

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104                   | 150          | 6,4              | 4,6     | 23,4        | 159,2                         | ТТК №104     | 2011             |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392          |                  |
|                              | БАТОН   | 40           | 3                | 1,2     | 20,5        | 104,8                         |              |                  |
| Итого за завтрак             |   | 380          | 9,5              | 5,8     | 53,8        | 303,4                         |              |                  |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                           | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368          | 2011             |
|                              | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                     | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399          | 2011             |
| Итого за 2 завтрак           |   | 380          | 1,7              | 1,0     | 36,7        | 166,3                         |              |                  |
| Обед                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                                   | 30           | 0,4              | 1,9     | 2,5         | 29,5                          | 33           | 2011             |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №67           | 150          | 2,1              | 2,3     | 11,7        | 75,8                          | ТТК №67      |                  |
|                              | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                                 | 130          | 10,9             | 15,9    | 36,5        | 291,9                         | ТТК №67      |                  |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                          | 150          | 0,1              | 0,1     | 17,4        | 71,8                          | 372          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                      | 20           | 1,3              | 0,2     | 6,5         | 40,8                          |              |                  |
|                              | Итого за обед   | 480          | 14,8             | 20,4    | 76,6        | 509,8                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65                   | 50/30        | 5,5              | 7,8     | 15,2        | 143,9                         | ТТК №65      | 2011             |
|                              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205             | 110          | 4,1              | 4,4     | 26,3        | 166,1                         | 205          | 2011             |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                    | 180/10/7     | 0,2              | 0       | 10          | 41,7                          | 393          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5        | 59,2                          |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |   | 412          | 12,8             | 12,4    | 64          | 410,9                         |              |                  |
| Всего за день:               |   |              | 35,8             | 39,6    | 231,1       | 1 390,4                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



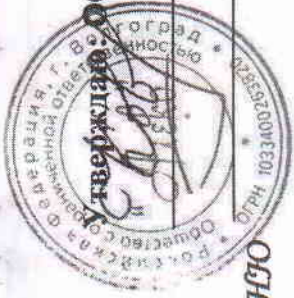
Согласовано

*С.В. Шмакова П.В.*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждено ООО Алеко

Ковалева А.В.

| Прием пищи                   | Применение пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур    | Сборник рецептур |
|------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                              |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| Завтрак                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85                                       | 150          | 4,3              | 3,8     | 14,8        | 112,6                         | ТТК №85       |                  |
|                              | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400  | 150          | 4,3              | 3,7     | 7           | 78,6                          | 400           | 2011             |
|                              | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213   | 64           | 5,5              | 5       | 0,3         | 68,6                          | 213           | 2011             |
|                              | БАТОН  | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |               |                  |
| Итого за завтрак             |  | 375          | 16,4             | 13,4    | 37,5        | 338,4                         |               |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399  | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399           | 2011             |
|                              | Итого за 2 завтрак   | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |               |                  |
| Обед                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ  | 30           | 0,2              | 0       | 0,5         | 3,9                           |               |                  |
|                              | СУП С КРУПОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44                                       | 150          | 1,8              | 1,8     | 10,1        | 64,2                          | ТТК №44       |                  |
|                              | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350 | 150/50       | 11,0             | 9,6     | 29,2        | 268,1                         | ТТК №79, 350  | 2011             |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376  | 150          | 0                | 0       | 11,6        | 46,5                          | 376           | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ   | 40           | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          |               |                  |
| Итого за обед                |  | 570          | 15,6             | 11,8    | 88,4        | 459,3                         |               |                  |
| Уплотненный полдник          | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №156, №477  | 130/40       | 12,9             | 16      | 33,9        | 374,5                         | ТТК №156, 477 |                  |
|                              | СНЕЖОК №401  | 180          | 5,1              | 4,4     | 7           | 92,5                          | 401           | 2011             |
|                              | БАТОН  | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131                           |               |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |  | 400          | 21,8             | 21,9    | 66,6        | 598                           |               |                  |
| Всего за день:               |  | /            | 54,7             | 47,3    | 190,2       | 1470,8                        |               |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано

*С.В. Шибанова*



Утверждено: ООО Алеко

*С.В. Шибанова*  
"Ковалева А.В."

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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

| Прием пищи                           | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                      |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| <b>Неделя 4</b><br><b>Вариант 20</b> | <b>Завтрак</b>   | 150          | 7                | 3,5     | 29,1        | 175,1                         | ТТК №105     | 2011             |
|                                      |  | 160          | 2,4              | 1,9     | 12,2        | 76,1                          | 395          |                  |
|                                      |  | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |              |                  |
|                                      |  | 5            | 1,2              | 1,5     | 0           | 17,7                          | 7            |                  |
|                                      |  | 355          | 13,6             | 8,1     | 61,9        | 373,7                         |              |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>              |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                     | <b>ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368</b>   | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368          | 2011             |
|                                      |  | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |              |                  |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>            |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Обед</b>                          | <b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ</b><br><b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №28</b><br><b>КОТЛЕТЫ, БЛТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61</b><br><b>РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344</b><br><b>КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383</b><br><b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> | 30           | 0,6              | 2,7     | 2,3         | 35,7                          |              | 2011             |
|                                      |  | 150          | 1,5              | 3       | 7,1         | 62,4                          | ТТК №28      |                  |
|                                      |  | 50           | 6,3              | 8,5     | 15,1        | 144,96                        | ТТК №61      |                  |
|                                      |  | 110          | 2                | 4,3     | 10,8        | 97,7                          | 344          |                  |
|                                      |  | 150          | 0,1              | 0       | 21,1        | 84,8                          | 383          |                  |
|                                      |  | 40           | 2,8              | 0,4     | 17          | 81,6                          |              |                  |
|                                      |  | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5        | 59,2                          |              |                  |
|                                      |  | 565          | 15               | 19,1    | 85,9        | 568,36                        |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                 |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>           | <b>ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ</b><br><b>ФРИКАДЕЛКИ ВЮСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №32/№354</b><br><b>ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392</b><br><b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b><br><b>ПЕЧЕНЬЕ</b>   | 40           | 0,4              | 0       | 0,9         | 5,5                           |              | 2011             |
|                                      |  | 100/30       | 8,5              | 9,7     | 15,9        | 201,4                         | ТТК №32, 354 |                  |
|                                      |  | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392          |                  |
|                                      |  | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
|                                      |  | 20           | 1,5              | 2       | 14,9        | 83,4                          |              |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>  |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>                |  |              | 41,4             | 39,8    | 218         | 1406,96                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_