

Согласовано

Ирина Владимировна

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						
Неделя 1 Вариант 1	Завтрак		3,8	4,2	13,6	118	ТТК №107/1	2011			
		150	2,6	2,3	11,2	76,2	394				
		40	3	1,2	20,6	104,8					
		БАТОН	340	9,4	7,7	45,4	299				
Итого за завтрак											
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №398	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011			
		130	0,9	0,2	17,7	75,1					
Итого за 2 завтрак											
Обед	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	30	0,6	2,7	2,3	35,7		ТТК №88			
		150	2,3	1,8	12,1	74,2					
		150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №67/3		2011		
		150	0	0	11,6	46,5	376				
		20	1,3	0,2	8,5	40,8					
			ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,5	0,1	9,7			46	
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	520	23,5	21,6	59,8		530,5		
Итого за обед											
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №95 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	2011			
		110	2,3	3,3	15,6	104,9	321				
		180/10	0,1	0	9,8	38,4	392		2011		
		15	1,1	0,1	7,5	35,5					
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467		2011		
Итого за Уплотненный полдник		445	14,2	15,1	77,0	491,0					
Всего за день:			48,0	44,6	199,9	1 395,6					

Повар

Согласовано

УЧЕДНЕРСКОЕ 20-м ДИВЕРСНОЕ МЕЛГО

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

Кривалева А.В.



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
Вариант 2								
Завтрак	КАША ЯДЛОВАЯ (геркулесовая) ТТК №104 сметана 20%, сахар, сливочное масло, по вкусу, медом	150 180/10 40 360	6,4 0,1 3 9,5	4,6 0 1,2 5,8	23,4 9,6 20,6 53,8	159,2 39,4 104,9 303,4	ТТК №104	2011
Итого за завтрак								
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №359 СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200 180 380	0,8 0,8 1,7	0,9 0,2 1,0	19,0 17,7 36,7	91,2 75,1 166,3	368 389	2011
Итого за 2 завтрака								
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87 ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30 150 130 150 20 480	0,4 2,1 10,9 0,1 1,3 14,8	1,9 2,3 15,9 0,1 0,2 20,4	2,5 11,7 36,5 17,4 8,5 76,6	29,5 75,8 291,9 71,8 40,8 509,8	33 ТТК №37 ТТК №87 372	2011
Итого за обед								
Уплотненный полдник	СУХОЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74 КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	50 120 180/107 50 20 437	6,5 2,4 0,2 3,8 1,5 14,4	8,2 3,3 0 0,3 2,0 13,8	2,1 19 10 25,1 14,9 71,1	72,7 118,7 41,7 118,4 83,4 434,9	ТТК №74 125 393	2011
Итого за Уплотненный полдник								
Всего за день:			40,4	41,0	238,2	1 414,4		

Повар

Согласовано

В.В. Ковалева

Листов 53

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 1 Вариант 3 Завтрак	КОША ЖАЛДЫКАЯ (жареная) ТТК №83 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ГОРЬЧОМ №392 ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213 БАТОН	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	2011
		180/10	0,1	0	9,8	38,4	392	
		84	5,5	5	0,3	98,6	213	
		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		405	13,2	9	47,2	328,4		
Итого за завтрак								2011
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	76,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	47,7	75,1		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫЮ (печень) ТТК №79 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
		150/10	1,5	5	7,5	91,2	ТТК №28	
		150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК № 79	
		150/73,5	0,1	0	7	29	393	
		20	1,3	0,2	8,6	40,8		
Итого за обед	ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354 КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	5,7	46		
		540	14,6	12,1	58,5	426,7		
		40	0,6	1,4	4	33,4	324	2011
		50/30	6,7	9,7	16,9	167,96	ТТК №61, №354	2011
		110	5,7	6,4	26,3	191,4	166	2011
Итого за Уплотненный полдник	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,1	0,1	20,9	86	372	2011
		30	2,3	0,2	15,1	71		
		440	15,4	17,8	83,2	549,76		
		44	39,1	206	1402			
		Всего за день:						
Повар								

Согласовано

Ирина Николаевна Ред

Утверждено ООО Алеко

Ирина Николаевна Ред

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 4 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ПРЯЧЕВОЙ) ТТК №106	150	4,4	4,1	12,5	106,5	ТТК №106	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	50	0,1	0	7	29	393	2011
	БАТОН	5	3,8	1,5	25,7	131	7	2011
	СЫР (ТУРКМЕНИ) №1	200	1,2	1,5	17,7	17,7	396	2011
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №396	565	0,9	0,8	10,0	51,2	375,4	
Итого за завтрак			10,3	7,9	64,2			2011
Обед	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1	ТТК №88	
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,8	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	28,3	168,1	205	2011
Уплотненный полдник	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0,2	11,6	46,5	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	46	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	521,6	
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	50	6,1	8	8,1	109,8	ТТК №62	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,8	104,9	321	2011
Итого за Уплотненный полдник	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №362	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	473	2011
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4	3	29,6	160,9	480,8	
		420	14	14,4	72,8			
			41,3	36,9	238,8	1432,9		
Всего за день:								

Повар

Prof. Dr. K. V. Srinivasan

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-м 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 Вариант 6 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (овсяная) ТТК №85	150	6,1	2,4	26,8	183	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	7	
		5	1,2	1,5	0	17,7		
	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) №17	395	11,2	6,4	89,5	340,7		
Итого за завтрак						91,2	368	2011
2. Завтрак Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №268	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	СУПЕЦ СОЛЕНЫЙ	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	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,5	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,9	46,5	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	58,2		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	540	15,3	12,9	89,2	483		
Итого за обед						344,3	ТТК №152, 477	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	130/40	10,3	18,3	43,8			2011
	СЛАДКИЕ С ВАНИЛЬЮ ТТК №152, №477	150/73,5	0,1	0	7	29	393	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	20	1,5	0,1	9,7	46		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	
Итого за Уплотненный полдник						586,6		
Всего за день:			43,3	42,4	237,2	1481,5		

Повар

Согласовано

В.В. Ковалева

Детский
СНД № 20

Утверждено: ООО Алеко

В.В. Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 7 Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	8,1	9,4	6,5	180,3	ТТК №72	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОЗДНОМ №392	180/10	0,1	0	9,5	35,4	392	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	75,5		2011
		5	1,2	1,5	0	17,7	7	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	355	11,7	10,8	31,7	316		
Итого за завтрак								
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		
Итого за 2 завтрак								
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1		2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ОРИГАДЕЛКАМИ ТТК №202	150/15	4,1	4	10,4	94	ТТК №202	
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫО (говядина) С СОУСОМ	130/20	13	7,4	28,4	251,1	ТТК №64, 354	2011
	СМЕТАНЫМ ТТК №64/№354	150	0,1	0,1	17,4	71,6	372	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	35	2,3	0,3	14,8	71,4		
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	550	22,1	12	85,8	583,4		
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	4	18,4	123,9	321	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Уплотненный полдник		430	15,1	14,3	67,7	450,1		
Всего за день:			49,8	37,3	203,9	1404,6		
Повар								

Согласовано

М.А. Киселева

МОУ "Средняя школа № 1"

Детский

Секретарь

Д.А. Дмитриев

Ковалева А.В.



ТЫТДЖЕВНОЕ 20-м ДИРЕКТОРЕ МЕНО

Зима-Осень

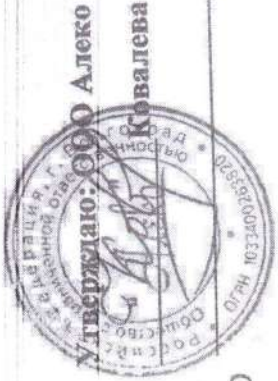
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
Вариант 8								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (молочная) ТТК №63	150	5,1	3,4	25,6	163	ТТК №63	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393	
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
		5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) №7	365	11,2	5,4	39,5	340,7		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №393	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед								
	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,8	46,5	376	
	ХЛЕБ ПЕКТЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
		540	15,3	12,3	69,2	463		
Итого за обед								
	СУП ПОСЛОТНЫЙ С ПОРЦИОННЫМ КОСТНЫМ БУЛЬОНОМ С РАССОЛОМ ИЗ ЯБЛОК №477	130/40	10,3	18,3	43,9	344,3	ТТК №152, 477	
Уплотненный полдник	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467							
Итого за Уплотненный полдник		400	16	22,3	89,5	586,6		
Всего за день:			43,3	42,4	237,2	1481,5		

Повар

Согласовано

М.П. [подпись]



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 Вариант 9 Завтрак	КАША ЖУЛИКА (пшеница) ТТК №105	150	7	3,5	28,1	175,1	ТТК №105		2011
	МОЛОКО КИТАЙСКОЕ №400	50	4,3	3,7	1,1	78,6	403		
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131			
		350	15,1	8,7	61,9	304,7			
Итого за завтрак									
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №359	180	0,9	0,2	17,7	75,1	359		2011
		180	0,9	0,2	17,7	75,1			
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33		2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10	1,5	5	7,5	91,2	ТТК №28		
Обед	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	130/5	8,9	12,2	14,2	181,9	ТТК №68		2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383		
	ХЛЕБ ПЕКСЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6			
		515	13,6	19,5	62,3	469,9			
Итого за обед									
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477	130/50	16,2	12,3	29,5	355,6	ТТК №151, 477		2011
	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7	92,5	401		
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8			
		400	24,3	17,9	57,1	562,9			
Итого за Уплотненный полдник									
Всего за день:			63,8	46,3	198,9	1491,6			

Повар

Согласовано

Всего 15

ЭКСПЕРИМЕНТ 20-м ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Удостоверение
Алеко
Зювалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пшеничные вещества		Энергетическая ценность, кал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г			
Неделя 2 Вариант 10 Завтрак	ЯЙРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,1	2,9	35,7	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	9,1	9,4	6,5	100,3	ТТК №72
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	75,2	394
		40	3	4,2	20,0	104,8	
	BATCH	350	14,3	15,0	40,6	397	
Итого за завтрак							2011
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Итого за 2 завтрак							
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,3	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
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,9	46,5	376
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	
		20	1,5	0,1	9,7	46	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	540	21	15,9	66,2	494,8	
Итого за обед						ТТК №61	
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	166
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПРЕЧНЕВАЯ) №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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
Итого за Уплотненный полдник							
Всего за день:							

Повар _____

Согласовано

Мед. МОУ Детский сад № 58

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 11 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КУКУРУЗНОЙ (РАСОВОЙ) ТТК №107	150	3,5	12,3	100,8	100,8	ТТК №107	2011
	КОФЕЯНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	11,4	71,3	71,3	№395	2011
	СЫР (ГОРЦАРИИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	
	БАТОН	45	3,4	23,1	117,8	117,8		
		350	10,4	8,5	49,8	307,7		
Итого за завтрак						137,0	388	2011
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	ЯБЛОКА ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №320	110	0,7	0,5	31,9	31,9		
			0,7	0,5				
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0,7	4,1	4,1	ТТК №87	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	150	2,1	11,7	75,9	75,9	ТТК №87	
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫО (говядина) ТТК №84	150	14,8	7,8	272,7	272,7	ТТК №84	2011
Обед	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	17,4	372	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	8,5	46	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	9,7	46	
					511,2			
	Итого за обед	520	20,1	10,3	79,5	79,5	54	2011
Уплотненный полдник	Икра свекольная или морковная (морковная) №54	30	0,4	1,5	2,3	2,3	ТТК №52, 354	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №62/№354	50/30	6,5	9,2	132,6	132,6	321	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	104,9	104,9	383	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0	41,7	41,7	467	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	9,7		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	167,3	167,3		
		487	15	18	617,1	617,1		
Всего за день:			46,2	37,3	1473	1473		

Повар

Согласовано

М.А.О.У. Пискунов Р.А.

Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептурный	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 12 Завтрак	КАША ЖЕЛТОК (геркулесовая) ТТК №104	150	0,4	4,5	23,4	152,2	ТТК №104	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №295	100	2,1	1,8	11,4	71,3	385	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	150,7	2	
		355	4,7	10,1	52,2	397,2		
	Итого за завтрак							
2 Застрапак Итого за 2 застрапак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,2	0,2	17,7	75,1	399	2011
		180	0,2	0,2	17,7	75,1		
	САЛАТ ИЗ ОВЕЖИИ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	150	2,1	11,7	11,7	75,6	ТТК №87	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ТТК №87	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №87	2011
Обед	ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ ТТК №87	150	0,1	0	21,1	84,8	383	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	520	17,9	20,5	100,4	617,5		
	Итого за обед							
Уплотненный	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,8	2,7	2,3	35,7	ТТК №77	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	50	4,9	5,7	4,8	64,1	125	2011
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125	120	2,4	3,3	19	118,7	388	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИГОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	71	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за Уплотненный подник		410	10,8	12,2	59,3	377,8		
	Всего за день:		40,6	43	239,6	1457,6		

Повар

Согласовано

Мед. психологический

Евдоким

Сл. № 53

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Генеральный директор

Алеко

Ковалева А.В.

Приведение пищи	Приведение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 10 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (из овсянки) ТТК №103	140	7	3,5	29,1	17,1	ТТК №103	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВОМ ТТК №304	140	2,8	2,4	9	3,3	304	
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
		360	13,5	7,4	33,8	307,4		
Итого за завтрак								
2. Завтрак Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
		190	0,9	0,2	17,7	75,1		
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,8	12,1	74,2	ТТК №88	
Обед	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	2011
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	120	2,7	4,5	11,5	98,6	336	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	46	
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
		590	15,9	14,7	77,6	494,7		
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	120	3,1	3,1	31,8	171,1	166	2011
Уплотненный полдник	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4	3	29,6	160,9	473	2011
		430	15,2	14,4	83	490,1		
Итого за Уплотненный полдник								
Всего за день:								
			45,6	36,7	242,1	1447,3		

Повар



Согласовано

А.В. Ковалева

С.А. № 58

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		Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 Вариант 14 Завтрак	Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35	ТТК №72
	Сметаночный ТТК №72	130	8,1	8,4	0,5	18	ТТК №72
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0,1	0	9,8	36,4	392
	№392	40	3	1,2	20,8	100,7	
	БАТОН	399	11,6	12,3	39,2	390,4	
Итого за завтрак							
2 Завтрак	Сок яблочный-виноградный №369	180	0,9	0,2	17,7	75,1	369
Итого за 2 завтрак							
Обед	Помидоры соленные	30	0,3	0	0,7	4,1	ТТК №28
	Борщ с капустой и картофелем на мяско-костном бульоне ТТК №28	150	1,5	3	7,1	62,4	ТТК №75
	Голубцы ленивые ТТК №75	120/15	7,8	10,4	11,3	177,2	372
	Компот из свежих плодов №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	2011
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
Итого за обед							
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46	
	Хлеб пшеничный	505	12,3	13,8	54,7	402,3	
	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
	Напиток из плодов шиповника №388	180	0,6	0,3	18,1	88,3	388
Итого за Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	467
	Хлеб пшеничный	50	4,1	3,9	28,9	167,3	
	Булочка ванильная №467	450	19,4	18,6	104	646,9	
Всего за день:			44,4	44,9	215,6	1 484,5	

Повар

гласовано

Российская Федерация
г. Москва
ИП "Алексей Александрович Ковалев"
ИНН 77-07-0000000
ОГРН 1047707000000
02.05.2012

ТЕХНИЧЕСКОЕ 20-м ДИЕВНОЕ МЕТО

Зима-Осень

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

Прием пищи	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта-туры	Сборник рецептов
			зл/кбж, г	Углевод., г			
Неделя 3 Вариант 45 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) ТТК №106	150	4,4	4,1	106,5	ТТК №106	2011
	КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	71,3	395	
	БАТОН	45	3,4	1,3	117,9		
	СЫР (ГОРЦОВЫЙ) №7	5	1,2	1,5	17,7	7	
		350	11,3	8,7	313,4		
Итого за завтрак							
2. Завтрак Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №308	200	0,6	0,8	19,0	308	2011
		200	0,8	0,8	19,0		
Обед	КАРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7	ТТК №44 ТТК №67 383
	СУП С КРУТОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44	150	1,6	1,8	10,1	64,2	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5	291,9	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	48	
		500	16,2	20,7	88,2	563,4	
Итого за обед							
Уютный полдник	КОТЛЕТЫ, БУЛОЧКИ, ШИШЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	3,5	15,1	144,95	ТТК №61 344 393 473
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2	4,3	10,8	97,7	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0	10	41,7	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	48	
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4	3	29,6	160,9	
Итого за Уютный полдник		427	14	15,9	75,2	491,26	
Всего за день:			42,3	48,1	229,4	1459,26	

Повар



Согласовано

Н.А. Киселева



Алеко

Новалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборная процент
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 16 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	№105	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №365	150	2,3	1,8	11,4	71,3	385	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/120	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
		395	14,5	10,2	88,5	507,9		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №658	200	0,8	0,8	19,0	61,2	368	2011
Итого за 2 завтрака		200	0,6	0,8	19	51,2		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	5,9		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ	150	1,7	3	5,9	57,7	ТТК №47	
	БУЛЬОНЕ ТТК №47	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	2011
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №65	150	0	0	11,6	46,5	376	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	48		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	520	19,1	16,9	50,9	436,4		
Итого за обед								
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	130/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	48		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
		420	14,5	16,5	86,1	430,3		
Всего за день:								
			49	43,4	224,5	1455,8		

Согласовано



Ирина Сергеевна



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	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г				
Неделя 4 Вариант 17	Завтрак	160	2,3	2,3	23,7	163,5	ТТК №102	2011
		180	2,7	2,7	14,0	87,8	394	
		20	1,6	0,6	10,3	62,4		
		5	1,2	1,8	0	17,7	7	
	Итого за завтрак	365	7,7	10,4	48,0	321,2		
2 Завтрак	Итого за 2 Завтрак	180	0,8	0,2	17,7	75,1	399	2011
		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
	Борщи 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	
	Кусель из повидла, джема, варенья №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	
	Хлеб пеклеваный	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	Итого за обед	545	15,4	19,3	79,4	530,2		
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с соусом молочно-слизистым с ванилью ТТК №151, №477	130/50	16,3	13,2	27,4	365,8	ТТК №151, 477	2011
	Кефир №401	130	5,1	4,4	7	92,5	401	
	Батон	40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за Уплотненный полдник		400	24,4	18,8	55	563,1		
Всего за день:			48,4	48,7	200,1	1489,6		
Повар								



Утверждаю: 000 Алеко

Ковалева А.В.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые в		Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта	Сборная рецептура	
			Белки	Жиры				
Неделя 4 Вариант 18	Завтрак	КАША ЖЕЛТЫЯ (геркулесовая) ТТК №104	5,4	0	23,4	ТТК 1		
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ ПОВИДЛОМ №392	0,1	0	9,8	39,4	39,4	2011
		БАТОН	3	1,2	20,6	104,8		
			380	9,5	5,8	53,8	303,4	
Итого за завтрак								
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛСОН) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		180	0,9	0,2	17,1	75,1	303	2011
		360	1,7	1,0	36,7	166,3		
Итого за 2 Завтрак								
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
		150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87	
		130	10,8	15,9	36,5	291,9	ТТК №87	
		150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
		40	2,6	0,4	17	81,6		
		20	1,5	0,1	9,7	46		
		570	17,6	20,7	94,8	596,6		
Итого за обед								
Уплотненный полдник	ТЕОТЕЛ С СОУСОМ (сметана) ТТК №35	50/50	6,8	7,8	15,2	143,9	ТТК №85	
		110	2	4,3	10,6	97,7	344	2011
		180/10/7	0,2	0	10	41,7	393	2011
		25	1,9	0,2	12,5	56,2		
Итого за Уплотненный полдник	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	412	10,7	12,3	48,5	342,5		
			39,5	39,8	233,8	1 406,8		
Всего за день:								

Повар.

Согласовано

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-м ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием	Наименование	Количество	Цена	Сумма	Дата
Завтрак	Чай с молоком или сливками №376	180	0,2	36,0	2011
	Сахар	40	0,1	4,0	
Итого за завтрак		220	0,3	40,0	
Обед	Сок лебони-винградный №369	180	0,2	36,0	2011
	Итого за 2 завтрак	180	0,2	36,0	
Обед	Огурец соленый	30	0,2	6,0	2011
	Пюре картофельное №376	150	2,3	345,0	
Итого за обед	Итого за обед	180	2,5	405,0	
	Итого за обед	520	2,7	1404,0	
Уплотненный полдник	Котлеты, биточки, шницели рубленные ТТК №51	50	6,3	315,0	2011
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	180/10	0,1	18,0	
Итого за Уплотненный полдник	Итого за Уплотненный полдник	400	6,4	333,0	
Всего за день:	Всего за день:	1200	9,0	1242,0	
Совар	Совар	1200	9,0	1242,0	

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"АЛМА-ТЕРА" *Ал. Мухоморов*



S. J. Hoxby

Зима-Осень

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4 Вариант 20 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105		
	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	190	2,4	1,9	12,2	76,1	395	2011	
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8			
	Сыр (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011	
	Итого за завтрак		355	13,6	8,1	61,9	373,7		
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №365	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19	91,2			
Обед	МЯСО КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7			
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №28	150	1,5	3	7,1	62,4	ТТК №28		
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ ТТК №81	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №81		
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	2011	
	КУСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011	
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2			
	Итого за обед	535	15,8	19	92,9	593,96			
	Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,4	0	0,9	5,5		
		ФРИКАДЕЛКИ ВКУШАЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №32/№354	100/30	8,5	9,7	15,9	201,4	ТТК №32, 354	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ. ПОВИДЛОМ №392		180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46			
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2	14,9	83,4			
Итого за Уплотненный полдник Итого за день:		400	12	11,8	51,2	375,7			
			42,2	39,7	225	1434,56			

Повар _____