







Согласовано

*Заведующий МОУ № 333*

*В.М. Виноградова*



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 2-х часовой режим функционирования



Утверждено ООО Алекс  
Ковалев А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
	МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	10	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
	СЛИМОНОМ №363	10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	363	2011
	СЫРОМ №3	15	8,1	8,1	19,5	182,3	3	2011
	ТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН) №371	0	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>7</b>	<b>12,7</b>	<b>13,7</b>	<b>63,6</b>	<b>440,5</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	БЛЮЧНЫЙ №369	0	1,0	0,2	19,6	83,4	369	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>		
<b>Обед</b>								
	КОРДЫ СОЛЕННЫЕ	0	0,7	0,0	1,4	8,1		
	КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК	10	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №4	
	ЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	10	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №6	
	КОРЕННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	0	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	ОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	0	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ПЕКЛЕВАНЫЙ	0	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ПШЕНИЧНЫЙ	0	1,5	0,1	9,7	45,0		
<b>Итого за обед</b>		<b>0</b>	<b>24,7</b>	<b>21,2</b>	<b>99,3</b>	<b>701,9</b>		
<b>Полдник</b>								
	КА ВЕЩУШКА №473	0	4,0	3,0	29,6	150,9	473	2011
	КА ИЗ ЛОВИЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	0	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>4,1</b>	<b>3,0</b>	<b>58,0</b>	<b>274,9</b>		
<b>Ужин</b>								
	КАТАРУБЕЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	0	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	0	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ЛИМОНОМ №393	0	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
<b>Итого за ужин</b>		<b>0</b>	<b>14,4</b>	<b>15,5</b>	<b>40,0</b>	<b>364,0</b>		
<b>Итого за день</b>								
		<b>10</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>	<b>401</b>	<b>2011</b>
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>0</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день</b>		<b>10</b>	<b>65,4</b>	<b>60,3</b>	<b>200,6</b>	<b>1400,0</b>		

Согласовано

*Заведующий МОУ г.к. 333*

*А.Н. Рыжикова*



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>13,2</b>	<b>11,6</b>	<b>73,5</b>	<b>457,4</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	44,1	20
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №67	180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №67	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>36,9</b>	<b>36,2</b>	<b>99,8</b>	<b>879,0</b>		
<b>Полдник</b>	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,5	112,6	397	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,7</b>	<b>8,2</b>	<b>53,7</b>	<b>321,1</b>		
<b>Ужин</b>	МКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИЛТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77	2011
	КАРТОНЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,5	3,5	20,6	126,3	125	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТАЦИНКА №398	180	0,6	0,3	18,1	89,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
<b>Итого за Ужин</b>		<b>470</b>	<b>16,7</b>	<b>15,4</b>	<b>69,5</b>	<b>505,6</b>		
<b>2 Ужин</b>	ПЕЧЕНЬЕ №401	150	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>150</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>80,6</b>	<b>76,0</b>	<b>323,1</b>	<b>2 340,0</b>			

Подпись

Согласовано

*Заведующий МДУ № 333*

*В.А.А. Рынчикова*



Утверждено: ООО Алеко

*Ковалева А.В.*

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 6</b>								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАИНАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	
Итого за завтрак		417	12,1	8,1	56,8	348,0		
<b>2 Завтрак</b>								
Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН) №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
<b>Обед</b>								
Итого за обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		ТТК №88
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Итого за обед		720	23,4	16,0	90,6	612,4		
<b>Полдник</b>								
Итого за Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, БАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10 290	0,1 4,2	0,0 3,9	9,8 38,7	39,4 206,7	392	2011
<b>Ужин</b>								
Итого за Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СПАРИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №152, №477	150/60	19,3	18,7	40,4	413,6	ТТК №152, 477	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	5,3	0,3	21,9	103,4		
		452	22,8	19,0	72,3	558,7		
Итого за Ужин		452	22,8	19,0	72,3	558,7		
<b>2. Ужин</b>								
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Повар			68,4	52,2	284,4	1 909,5		



Согласовано

*Заведующий МСЧ № 333*

*И.И. Виткина*

19 октября 2011  
 М.П. МСЧ № 333

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 8</b>	<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011
		КАКАО С МОЛОКОМ №397	3,6	3,0	15,0	101,9	397	
		БАТОН	1,5	0,6	10,3	52,4		
		ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	5,5	5,0	0,3	68,6	213	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>14,4</b>	<b>54,6</b>	<b>420,5</b>			
<b>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>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ №20 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №675 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
		180/5	2,0	4,5	6,6	78,7	ТТК №47	
		150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №675	
		180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
<b>Итого за обед</b>		<b>622</b>	<b>23,4</b>	<b>53,7</b>	<b>533,4</b>			
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392	50	4,0	3,0	29,0	160,9	473	2011
		100/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,1</b>	<b>3,0</b>	<b>39,4</b>	<b>200,3</b>		
<b>Ужин</b>	ТРЕТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА №396 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011
		130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	
		50	0,6	0,3	18,1	89,2	396	
		50	3,8	0,3	25,1	118,4		
<b>Итого за ужин</b>		<b>460</b>	<b>19,6</b>	<b>85,3</b>	<b>600,4</b>			
<b>Итого за 24 часа</b>	Итого за 24 часа	1850	21,1	24,1	255,0	1520,1	4011	2011
		1850	21,1	24,1	255,0	1520,1		
<b>Итого за 24 часа</b>		<b>1850</b>	<b>21,1</b>	<b>24,1</b>	<b>255,0</b>	<b>1520,1</b>		

Повар



Согласовано

*Заведующий ИОУ гр. н. 333*  
*Мр. А.Н. Рыжанин*



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 9</b>								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	
Итого за завтрак		400	17,9	12,5	59,4	422,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	150	19,6	11,4	16,9	276,5	ТТК №68	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
	ХЛЕБ ПЕЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	Итого за обед		640	26,9	19,9	66,8	668,2	
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	23,9	107,3	467	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №92	150/10	0,1	0,0	9,8	38,4	392	
Итого за Полдник		250	4,2	3,9	33,7	206,7		
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЕБРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 477	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №386	200	0,7	0,3	20,1	95,1	396	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	96,7		
	Итого за Ужин:	400	31,7	21,6	70,3	720,5		
<b>Итого за 2 день:</b>								
<b>Итого за День:</b>								
			86,8	61,7	284,2	2 104,5		

Полдник

Согласовано

*Заведующий МДОУ г.п.к. 333*

*И.И.И. Иванова*

09.01.2015

МДОУ г.п.к. 333  
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 333

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждаю: О.Ю. Алеко

Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 10</b>								
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	Омлет натуральный ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	149,4	ТТК №72	
	Чай с молоком или сливками №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак		430	21,6	26,8	37,8	34,8		
<b>2 Завтрак</b>								
Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	33,4	399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	33,4		
<b>Обед</b>								
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,0	15,2	10,0	ТТК №88	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	211,5	ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	91,9	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	91,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	18,4		
Итого за обед		670	23,9	16,4	88,4	319,9		
<b>Полдник</b>								
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	216,5		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №365	200	3,1	2,4	17,0	3,1	365	2011
Итого за Полдник		250	6,9	7,3	54,2	11,6		
<b>Ужин</b>								
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70	11,6	15,2	11,0	14,5	ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150	8,1	5,6	36,9	4,4	166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДОМ №392	150/110	0,1	0,0	9,8	9,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	1,0		
Итого за Ужин		450	22,1	21,0	72,8	23,3		
<b>Итого за 24 часа</b>								
		1400	67,1	67,1	67,1	67,1		
<b>Повар</b>								

Согласовано

*Завучуниверс ШУ № 333*  
*Н.Н. Викенкова*



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



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

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

Прием пищи	Гр. ем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 11</b>								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУ. ОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1	
Итого за завтрак		405	9,9	14,1	48,1	386,6		
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАШИРОВАНЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
	Итого за 2 завтрак	110	0,7	0,5	31,9	137,0		
Обед	ПОММОДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,9	0,0	1,2	6,8		2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ Н. МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТК №87	
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №64	150	14,8	7,8	31,5	272,7	ТТК №64	
	СОУС ТОМАТНЫЙ №34	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,2	15,1	71,0		
	Итого за обед	670	23,9	11,8	105,8	648,7		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДИА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	26,4	114,0	383	
	Итого за Полдник	250	4,2	3,9	57,3	281,3		
Ужин	ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
	КОТЛЕТА РУБЕЦНАЯ ИЛИ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№355	70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 355	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	
	ЧАЙ С ЛАМОНОМ №333	100/10/7	0,1	0,0	10,0	41,7	393	
Итого за ужин		35	4,7	17,6	82,6			
Итого за день:		180	2,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:		63	55,4	319,8	2 084,9			

Согласовано

Заведующий МОУ г/с № 333  
И.И. Румянцева



Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Н: 30.01.12</b>								
<b>Завтрак</b>								
	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №63	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №63	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	64	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
	БАТОН	20	1,5	0,8	10,3	52,4		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>19,3</b>	<b>14,2</b>	<b>50,3</b>	<b>406,6</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	60	0,8	3,5	4,9	54,6		2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОК СМЕТАНОЙ ТТК №47	200/10	1,7	5,5	7,5	93,5	ТТК №47	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	80	13,3	13,4	12,8	226,5	ТТК №61	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>27,3</b>	<b>28,4</b>	<b>111,5</b>	<b>825,0</b>		
<b>Полдник</b>								
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,0	37,2	208,5		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	29,4	392	2011
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,9</b>	<b>4,9</b>	<b>47,0</b>	<b>247,9</b>		
<b>Ужин</b>								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ И ВАНИЛЬЮ ТТК №156, №477	190/60	24,4	18,2	41,4	437,3	ТТК №156, 477	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4		
<b>Итого за ужин</b>		<b>452</b>	<b>27,9</b>	<b>18,5</b>	<b>73,3</b>	<b>582,4</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1800</b>	<b>51,1</b>	<b>44,1</b>	<b>207,8</b>	<b>923,5</b>		
<b>Итого за ден.</b>		<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>20,8</b>	<b>92,5</b>		
<b>Итого за ден.</b>		<b>84,3</b>	<b>71,2</b>	<b>308,1</b>	<b>2 245,6</b>			

Полдник

Согласовано

*Заведующий МОУ г/с а 333*

*М.А. А.А. Выменеква*



Утверждаю: ООО Алеко

*А.В. Ковалева*

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 13</b>								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (БЕЛИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С ДРОЖЖАМИ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
Итого за завтрак			13,3	10,2	77,1	457,7		
<b>2 Завтрак</b>								
Итого за 2 завтрак			1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
<b>Обед</b>								
Итого за обед			0,4	0,1	0,9	6,5		
Итого за обед			2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
Полдник	СУП С МАКАРОНИ И ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	ПЕТЕЛИ С СОУС (говядина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	Итого за обед			21,9	20,1	89,2	636,7	
<b>Полдник</b>								
Итого за полдник			4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
Итого за полдник			0,7	0,3	20,1	98,1	399	2011
Итого за полдник			4,7	3,3	49,7	259,0		
Ужин	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8	6,5	3,1	122,6	ТТК №74	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	2,9	4,1	23,6	148,3	125	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ И МЯГОМ	180/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за ужин			17,1	10,8	51,6	381,3		
<b>2 Ужин</b>								
Итого за 2 ужин			5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Итого за день			5,1	4,4	7,0	92,5		
Итого за день			53,1	49,1	254,4	1 910,6		

Повар

Согласовано

*Заведующий МСЧ г.с. 333*

*И. П. Витменко*

89 апреля 2011

Сад № 333



Утверждаю

2011-09-06

Алеко



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блк	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 14</b>								
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	Омлет натуральный ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидом	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	Батон	20	1,5	0,8	10,3	52,4		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>17,9</b>	<b>24,0</b>	<b>26,9</b>	<b>400,7</b>		
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	369	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>		
<b>Обед</b>								
	Помидоры соленые	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне ТТК №28	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
	Голубцы ленивые ТТК №75	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	
	Компот из свежих плодов №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>20,0</b>	<b>17,4</b>	<b>71,0</b>	<b>533,3</b>		
<b>Полдник</b>								
	Булочка ванильная №467	50	4,1	3,9	28,9	187,3	467	2011
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидом	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,2</b>	<b>3,9</b>	<b>38,7</b>	<b>206,7</b>		
<b>Ужин</b>								
	Икра свекольная или морковная (морковная) №56	50	1,1	2,4	5,0	45,9	54	2011
	Фрикадельки в соусе (говядина) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
	Макаронные изделия отварные с маслом №216	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	Напиток из плодов шиповника №395	150	0,6	0,3	18,1	88,3	368	2011
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
<b>Итого за ужин</b>		<b>490</b>	<b>20,4</b>	<b>20,4</b>	<b>79,2</b>	<b>500,9</b>		
2. Ужин	Кефир №401	180	5,1	4,4	7,0	92,6	401	2011
<b>Итого за ужин</b>		<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,6</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>68,6</b>	<b>70,3</b>	<b>241,4</b>	<b>1 917,5</b>		

Пассар

Согласовано

*Завуч медпункта МОУ г.р.к. 333*

*А.А. Вишневская*

09.11.2015

детский сад № 333



Утверждаю: ООО Алеко

*А.В. Мовалева*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Неделя 3</b>									
<b>День 15</b>									
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	0,0	30,4	36,4	7	2011	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011	
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8			
Итого за завтрак			13,7	11,4	52,8	369,6			
<b>2 Завтрак</b>									
Итого за 2 завтрак			0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011	
<b>Обед</b>									
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5			
	СУП С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44	180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44		
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	28,9	31,2	24,8	489,1	ТТК №67		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
	Итого за обед			37,0	38,1	98,2	887,2		
	<b>Полдник</b>								
Итого за Полдник	БУЛОЧКА ВЕСУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №334	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011	
	Итого за Полдник			7,0	5,5	45,2	258,2		
<b>Ужин</b>									
Итого за Ужин	КОТЛЕТЫ БИТОНЧИ, ШИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61		
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №363	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	363	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9			
Итого за Ужин			17,3	21,3	53,5	493,7			
<b>2 Ужин</b>									
Итого за 2 ужин			5,1	4,4	7,4	92,5	401	2011	
Всего за день:			80,9	81,5	275,7	2 192,4			
<b>Повар</b>									

Согласовано

*Зав.участком №4 гр.п. 333*

*Н.А. Вилленкова*



Утверждено: ООО Алеко

*Н.А. Ковалева А.В.*

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г			
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 16</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №95	200	3,1	17,1	103,1	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	2	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>15,2</b>	<b>10,9</b>	<b>90,5</b>	<b>525,6</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>368</b>	
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №47	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №47
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,8	14,7	241,5	ТТК №66
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,8	0,4	17,0	81,6	
	<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>19,4</b>	<b>17,7</b>	<b>53,8</b>	<b>455,6</b>
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №393	200	0,1	0,0	28,4	114,0	393
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>4,2</b>	<b>3,9</b>	<b>57,3</b>	<b>281,3</b>	
<b>Ужин</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8	5,5	3,1	122,0	ТТК №74
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,1	4,5	21,4	143,9	321
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	150/10	0,1	0,9	9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>18,1</b>	<b>11,4</b>	<b>54,4</b>	<b>400,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1800</b>	<b>51,1</b>	<b>48,8</b>	<b>70,7</b>	<b>525,6</b>	<b>2011</b>
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,8</b>	<b>7,0</b>	<b>52,5</b>	<b>2011</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1980</b>	<b>56,2</b>	<b>53,6</b>	<b>77,7</b>	<b>578,1</b>	<b>2011</b>

Повар



Согласовано

*Заведующий МОУ № 333*

*Н.Н. Васильева*

*09.09.2015*

Сад № 333

Утверждаю: ООО Алеко

*Ковалева А.В.*



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 17</b>								
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	
Итого за завтрак		405	9,8	16,2	57,0	425,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	БОРЩ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	180/5	1,3	4,3	7,1	76,6	ТТК №200	
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	
	КИСЕЛЬ ИЗ ЛОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	Итого за обед		685	21,2	24,6	93,7	696,6	
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
	Итого за Полдник	250	3,9	4,9	47,0	247,9		
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477	150/60	28,1	21,3	30,1	435,7	ТТК №151, 477	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	190/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	БАТОН	45	3,4	1,9	23,1	117,9		
	Итого за Ужин	457	31,7	22,6	63,2	595,3		
<b>Итого за день</b>								
<b>Суммарно:</b>								
<b>Итого за 20-ти дневное меню:</b>								

Итого за 20 дневное меню

Согласовано

Заведующий МОУ № 333

И.И. Гринькина

09.01.2011  
Сад № 333



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	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	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5		
Итого за завтрак		400	12,1	9,2	51,2	337,0		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
	Итого за 2 завтрак	400	1,8	1,0	38,6	174,6		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №87	150	28,9	31,2	24,8	496,1	ТТК №67	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	Итого за обед	620	38,0	39,1	86,6	857,2		
Полдник	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №93	200	0,1	0,0	28,4	114,0	363	2011
	Итого за Полдник	250	4,1	3,0	58,0	274,9		
Ужин	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (ПОВИДЛО) ТТК №85	70/90	10,3	12,4	11,0	266,3	ТТК №65	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАКЕДОНСКИМИ №205	130	4,9	4,4	41,1	188,4	205	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОЙ ЦЕДРОЙ №13	190/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	303	2011
	АЛЮМИНИЙНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за ужин								
Итого за 2 дня:		160	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			78,0	73,6	303,2	2 717,6		

План

Согласовано

*Индивидуальный ИОУ № 333*

*И.И. Вильменко*

09.01.2015  
Детский  
сад № 333



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b> Неделя 4 День 19	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	180	5,2	4,3	17,5	131,1	ТТК №85	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>16,6</b>	<b>16,8</b>	<b>45,3</b>	<b>407,7</b>		
<b>2 Завтрак</b> Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		2011
	СУП С КРУПНОЙ МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350	150/50	11,0	9,6	29,2	263,1	ТТК №79, 350	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>17,7</b>	<b>12,2</b>	<b>83,0</b>	<b>530,2</b>		
<b>Полдник</b> Итого за полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	
		<b>250</b>	<b>4,2</b>	<b>3,9</b>	<b>57,3</b>	<b>281,3</b>		
<b>Ужин</b> Итого за Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №156, №477	150/50	24,0	10,8	38,6	432,4	ТТК №156, 477	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОРОШКОМ №92	100/10	0,1	0,0	9,0	39,4	302	
	БАТОН	50	3,8	1,2	25,7	131,0		
		<b>450</b>	<b>28,2</b>	<b>20,2</b>	<b>74,1</b>	<b>502,8</b>		
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>28,2</b>	<b>20,2</b>	<b>74,1</b>	<b>502,8</b>		
<b>Итого за день</b>								

Иювар

Согласовано

*Заведующий ИОУ № 333*

*А.А. А. Викентьева*

*09.09.2011*

Итого за 2 завтрак



Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наимен. вание блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 20</b>								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	105,1	395	
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
Итого за завтрак		430	15,2	8,1	78,5	447,5		
<b>2 Завтрак</b>								
Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
<b>Обед</b>								
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №28	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,0	344	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №3	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за обед		700	22,4	29,9	96,4	762,3		
<b>Полдник</b>								
Итого за Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
Итого за Полдник		250	6,8	7,4	52,8	305,8		
<b>Ужин</b>								
Ужин	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	140/50	12,2	13,8	23,5	290,3	ТТК №32, 365	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	0,6	30,4	392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за Ужин		470	15,2	14,0	40,6	407,5		
<b>Итого за 24 часа</b>								
Итого за 24 часа								
Итого за 24 часа								
Итого за 24 часа								
Итого за 24 часа								

Повар