

Заведующий МОУ ДОУ ДС  
Синь Смирнова О.А.



Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.



## Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                              |                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Неделя 1</b>              |                                                  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| <b>Вариант 1</b>             |                                                  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>               | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой (РИСОВОЙ)                  | 180          | 4,3              | 4,4     | 15,0        | 131,6                         | ТТК №107    |                  |
|                              | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                       | 200          | 3,0              | 2,5     | 15,6        | 97,3                          | 394         | 2011             |
|                              | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                               | 30/10        | 2,4              | 7,5     | 15,2        | 145,8                         | 1           | 2011             |
| Итого за завтрак             |                                                  | 420          | 9,7              | 14,4    | 45,8        | 374,7                         |             |                  |
| <b>2 Завтрак</b>             | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                     | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399         | 2011             |
| Итого за 2 завтрак           |                                                  | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |             |                  |
| <b>Обед</b>                  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                    | 50           | 0,8              | 2,4     | 4,5         | 44,1                          | 20          | 2011             |
|                              | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ    | 180          | 2,7              | 2,1     | 14,5        | 89,2                          | ТТК №88     |                  |
|                              | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                              | 150          | 17,8             | 16,7    | 15,6        | 287,3                         | ТТК №675    |                  |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                        | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 376         | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                 | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |             |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |             |                  |
| Итого за обед                |                                                  | 650          | 27,7             | 21,8    | 89,9        | 673,1                         |             |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>   | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                      | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №65     |                  |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                | 130          | 2,7              | 3,9     | 18,5        | 124,4                         | 321         | 2011             |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392         | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |             |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467         | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                  | 530          | 21,0             | 20,5    | 93,3        | 664,8                         |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>        |                                                  |              | 59,4             | 56,9    | 268,8       | 1 802,4                       |             |                  |

# HEAD



**Согласовано**

Завідуючий склад №23

Лит. Смирнов О. Я.

сад № 123

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-му ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Утверждаю: 000 Алеко

Ковалева А.В.

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                     |                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Неделя 1</b>                     |                                                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| <b>Вариант 2</b>                    |                                                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)                             | 180/5        | 7,8              | 5,5     | 28,5        | 195,7                         | ТТК №104    |                  |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ       | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392         | 2011             |
|                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                         | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7           | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>             | БАТОН                                                  | 25           | 1,9              | 0,7     | 12,9        | 65,5                          |             |                  |
|                                     |                                                        | 420          | 12,1             | 9,2     | 51,2        | 337,0                         |             |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                 | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368         | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                           | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399         | 2011             |
| <b>Обед</b>                         |                                                        | 400          | 1,8              | 1,0     | 38,6        | 174,6                         |             |                  |
|                                     | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                        | 50           | 0,7              | 2,9     | 4,1         | 45,6                          | 33          | 2011             |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 4,7              | 3,9     | 13,6        | 110,3                         | ТТК №43     |                  |
|                                     | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                          | 150          | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         | ТТК №67     |                  |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372         | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                       | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                          |             |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |             |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |                                                        | 610          | 37,9             | 38,5    | 85,8        | 848,2                         |             |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                          | 70           | 11,8             | 6,6     | 3,1         | 122,6                         | ТТК №74     |                  |
|                                     | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                  | 150          | 2,9              | 4,1     | 23,8        | 148,3                         | 125         | 2011             |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                          | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393         | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |             |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ                                     | 20           | 1,5              | 2,0     | 14,9        | 83,4                          |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |                                                        | 487          | 20,2             | 13,0    | 76,9        | 514,4                         |             |                  |
| <b>Повар</b>                        |                                                        |              | 72,0             | 51,7    | 252,5       | 1 874,2                       |             |                  |



Согласовано

*Заведующий МОУДО №23*  
*Вед. Витченко О.А.*



Утверждаю: ООО Алеко  
Новалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры  | Сборник рецептур |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1<br>Вариант 3        |                                                                  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                                             | 180          | 7,3              | 4,2     | 31,4        | 191,3                         | ТТК №83      |                  |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ                 | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                              | БАТОН                                                            | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |              |                  |
|                              | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                                    | 64           | 5,5              | 5,0     | 0,3         | 68,6                          | 213          | 2011             |
| Итого за завтрак             |                                                                  | 445          | 14,4             | 9,8     | 51,8        | 351,7                         |              |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ                                          | 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                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                                  | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |              |                  |
|                              | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/10       | 1,7              | 5,1     | 9,2         | 95,5                          | ТТК №28      |                  |
|                              | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫЮ (печень)              | 150          | 10,0             | 6,8     | 25,3        | 215,8                         | ТТК № 79     |                  |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                    | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                   | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                 | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                  |
| Итого за обед                |                                                                  | 647          | 16,4             | 12,5    | 72,1        | 487,1                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)                              | 60           | 1,0              | 1,9     | 6,2         | 47,8                          | 324          | 2011             |
|                              | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ            | 70/30        | 12,0             | 16,4    | 12,7        | 257,0                         | ТТК №61, 354 | 2011             |
|                              | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)                           | 130          | 7,0              | 4,8     | 32,0        | 208,5                         | 166          | 2011             |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                          | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                   | 80           | 4,4              | 0,4     | 29,2        | 137,8                         |              |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                                                 | 50           | 4,0              | 3,0     | 29,6        | 160,9                         | 473          | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                                  | 580          | 28,5             | 26,6    | 130,6       | 898,0                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                                                  |              | 60,3             | 49,1    | 274,1       | 1 820,2                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано

*Заведующий МОУДО №123*  
*Смирнова О.А.*



Утверждаю: О.О. Алеко

Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                              |                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Неделя 1                     |                                                             |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Вариант 4                    |                                                             |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)                           | 180          | 5,3              | 4,8     | 15,1        | 125,3                         | ТТК №106    |                  |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                               | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393         | 2011             |
|                              | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                           | 40/5/15      | 6,4              | 8,1     | 19,5        | 182,3                         | 3           | 2011             |
|                              | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                      | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368         | 2011             |
| Итого за завтрак             |                                                             | 637          | 12,7             | 13,7    | 63,6        | 440,5                         |             |                  |
|                              |                                                             |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                | 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                         | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                                           | 60           | 0,7              | 0,0     | 1,4         | 8,1                           |             |                  |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 4,7              | 3,9     | 13,6        | 110,3                         | ТТК №43     |                  |
|                              | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                                 | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №65     |                  |
|                              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                        | 130          | 4,9              | 4,4     | 31,1        | 188,4                         | 205         | 2011             |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                   | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          | 376         | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                             | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |             |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |             |                  |
| Итого за обед                |                                                             | 730          | 24,7             | 21,2    | 99,3        | 701,6                         |             |                  |
|                              |                                                             |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Уплотненный полдник          | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                                  | 70           | 11,5             | 11,6    | 11,5        | 197,9                         | ТТК №62     |                  |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                           | 130          | 2,7              | 3,9     | 18,5        | 124,4                         | 321         | 2011             |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ            | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392         | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |             |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                                            | 50           | 4,0              | 3,0     | 29,6        | 160,9                         | 473         | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                             | 600          | 22,1             | 18,8    | 94,5        | 641,0                         |             |                  |
|                              |                                                             |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Всего за день:               |                                                             |              | 60,5             | 63,9    | 277,0       | 1866,5                        |             |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано

заведующий МОУ ДОС №23  
Смирнова О.Я.



Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                              |                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Неделя 1<br>Вариант 5        |                                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)            | 180          | 7,8              | 5,5     | 29,0        | 197,6                         | ТТК №104    |                  |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ            | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         | 395         | 2011             |
|                              | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ       | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         | 2           | 2011             |
|                              |                                       | 435          | 13,2             | 11,6    | 73,5        | 457,4                         |             |                  |
| Итого за завтрак             |                                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                          | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399         | 2011             |
|                              |                                       | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |             |                  |
| Итого за 2 завтрак           |                                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Обед                         | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ         | 50           | 0,8              | 2,4     | 4,5         | 44,1                          | 20          | 2011             |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ   | 180          | 2,3              | 2,1     | 13,9        | 85,2                          | ТТК №87     |                  |
|                              | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                         | 150          | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         | ТТК №67     |                  |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ     | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         | 383         | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                      | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |             |                  |
|                              |                                       | 610          | 35,4             | 36,1    | 90,1        | 833,0                         |             |                  |
| Итого за обед                |                                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Уплотненный полдник          | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ      | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |             |                  |
|                              | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 70           | 9,5              | 6,9     | 6,8         | 135,8                         | ТТК №77     |                  |
|                              | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130          | 2,5              | 3,5     | 20,6        | 128,3                         | 125         | 2011             |
|                              | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА           | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3                          | 398         | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |             |                  |
|                              |                                       | 470          | 16,7             | 15,4    | 69,5        | 506,6                         |             |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Всего за день:               |                                       |              | 66,3             | 63,3    | 252,7       | 1 880,4                       |             |                  |

Повар



Заведующий МОУ ДОС 123  
Синд. Синирова О.А.



## Зима-Осень

Утверждаю: 

Утверждаю: **ООО Алеко**  
**Ковалева А.В.**

| Прием пищи            | Прием пищи, наименование блюда                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры   | Сборник рецептов |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                       |                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| Неделя 2<br>Вариант 6 |                                                                     |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Завтрак               | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                                                | 180          | 7,3              | 4,2     | 31,4        | 191,3                         | ТТК №83       |                  |
|                       | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                       | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393           | 2011             |
|                       | БАТОН                                                               | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |               |                  |
|                       | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                                      | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7             | 2011             |
| Итого за завтрак      |                                                                     | 417          | 12,1             | 8,1     | 56,8        | 348,0                         |               |                  |
| 2 Завтрак             | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                              | 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                                                     | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |               |                  |
|                       | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ                 | 180          | 2,7              | 2,1     | 14,5        | 89,2                          | ТТК №88       |                  |
|                       | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                                     | 140/50       | 13,2             | 13,1    | 13,4        | 234,4                         | ТТК №75       |                  |
|                       | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                           | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          | 376           | 2011             |
|                       | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                    | 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                         |               |                  |
| Уплотненный полдник   | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/50       | 19,1             | 18,1    | 39,7        | 404,3                         | ТТК №152, 477 |                  |
|                       | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                       | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393           | 2011             |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                      | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |               |                  |
|                       | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                                   | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467           | 2011             |
|                       | Итого за Уплотненный полдник                                        | 467          | 24,9             | 22,1    | 88,3        | 659,3                         |               |                  |
| Итого за день:        |                                                                     |              | 91,2             | 47,0    | 254,7       | 1810,9                        |               |                  |

## Повар



Согласовано

*Заведующий МОУДО №3*  
*Сид. Симановас.Я.*



Утверждаю: **ООО Алеко**  
**Ковалева А.В.**



## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры  | Сборник рецептов |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 2<br>Вариант 7        |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                            | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |              |                  |
|                              | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                           | 150          | 15,3             | 18,9    | 2,9         | 249,4                         | ТТК №72      |                  |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ            | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                              | БАТОН                                                       | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |              |                  |
| Итого за завтрак             |                                                             | 430          | 18,7             | 24,3    | 32,0        | 426,9                         |              |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ                                     | 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                         | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                                           | 50           | 0,6              | 0,0     | 1,2         | 6,8                           |              |                  |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ                    | 180/25       | 6,6              | 6,3     | 12,8        | 134,6                         | ТТК №202     |                  |
|                              | МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 150/30       | 15,2             | 9,0     | 33,5        | 297,2                         | ТТК №64, 348 | 2011             |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                     | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                            | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                  |
| Итого за обед                |                                                             | 655          | 25,1             | 15,8    | 85,4        | 606,2                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                                 | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №65      |                  |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                           | 150          | 3,1              | 4,6     | 21,2        | 143,4                         | 321          | 2011             |
|                              | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                                  | 200          | 3,0              | 2,5     | 15,6        | 97,9                          | 394          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            |              |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                                            | 50           | 4,0              | 3,0     | 29,6        | 160,9                         | 473          | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                             | 530          | 22,7             | 22,7    | 92,5        | 677,9                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                                             |              | 67,5             | 63,0    | 229,5       | 1794,4                        |              |                  |

Повар



Заведующий МОУ ДОУ ПКЗ  
Свиридова О.А.

Ковалева А.В.

## Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                                      | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры   | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                                     |                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |                  |
| <b>Неделя 2</b><br><b>Вариант 8</b> |                                                                     |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                                                | 180          | 7,3              | 4,2         | 31,4         | 191,3                         | ТТК №83       |                  |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                       | 180/10/7     | 0,2              | 0,0         | 10,0         | 41,7                          | 393           | 2011             |
|                                     | БАТОН                                                               | 30           | 2,3              | 0,9         | 15,4         | 78,6                          |               |                  |
|                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                                      | 10           | 2,3              | 3,0         | 0,0          | 36,4                          | 7             | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                                                     | <b>417</b>   | <b>12,1</b>      | <b>8,1</b>  | <b>56,8</b>  | <b>348,0</b>                  |               |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                              | 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>                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                                     | 50           | 0,4              | 0,1         | 0,9          | 6,5                           |               |                  |
|                                     | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ                 | 180          | 2,7              | 2,1         | 14,5         | 89,2                          | ТТК №88       |                  |
|                                     | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                                     | 140/50       | 13,2             | 13,1        | 13,4         | 234,4                         | ТТК №75       |                  |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                           | 200          | 0,0              | 0,0         | 15,5         | 61,9                          | 376           | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                    | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         |               |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                      | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         |               |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |                                                                     | <b>720</b>   | <b>23,4</b>      | <b>16,0</b> | <b>90,6</b>  | <b>612,4</b>                  |               |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/50       | 19,1             | 18,1        | 39,7         | 404,3                         | ТТК №152, 477 |                  |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                       | 180/10/7     | 0,2              | 0,0         | 10,0         | 41,7                          | 393           | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                      | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46,0                          |               |                  |
|                                     | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                                   | 50           | 4,1              | 3,9         | 28,9         | 167,3                         | 467           | 2011             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                                                     | <b>467</b>   | <b>24,9</b>      | <b>22,1</b> | <b>88,3</b>  | <b>659,3</b>                  |               |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |                                                                     |              | <b>61,2</b>      | <b>47,0</b> | <b>254,7</b> | <b>1 810,9</b>                |               |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано

Заведующий МОУ д/с № 3  
Сидорова С.Я.



Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры   | Сборник рецептов |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                              |                                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| Неделя 2<br>Вариант 9        |                                                                  |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                                          | 180          | 8,3              | 4,2     | 35,7        | 213,4                         | ТТК №105      |                  |
|                              | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                                 | 180          | 5,0              | 4,4     | 8,3         | 94,3                          | 400           | 2011             |
|                              | БАТОН                                                            | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |               |                  |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                                   | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7             | 2011             |
| Итого за завтрак             |                                                                  | 400          | 17,9             | 12,5    | 59,4        | 422,7                         |               |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                     | 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                                                  | 50           | 0,7              | 2,9     | 4,1         | 45,6                          | 33            | 2011             |
|                              | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/10       | 1,7              | 5,1     | 9,2         | 95,5                          | ТТК №28       |                  |
|                              | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ                                      | 150          | 19,6             | 11,4    | 16,9        | 243,0                         | ТТК №68       |                  |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                                | 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                |                                                                  | 640          | 26,9             | 19,9    | 86,8        | 634,7                         |               |                  |
| Уплотненный полдник          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ         | 150/60       | 27,7             | 19,9    | 31,4        | 429,7                         | ТТК №151, 477 |                  |
|                              | КЕФИР                                                            | 200          | 5,6              | 4,9     | 7,8         | 102,8                         | 401           | 2011             |
|                              | БАТОН                                                            | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131,0                         |               |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                                  | 450          | 37,1             | 26,3    | 64,9        | 663,5                         |               |                  |
| Всего за день:               |                                                                  |              | 52,9             | 58,9    | 230,7       | 1804,3                        |               |                  |

Повар



Согласовано

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

Заведующий МБОУ №123  
Сит. Смирнова О.А.

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                              |                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Неделя 2<br>Вариант 10       |                                                  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                      | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                 | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |             |                  |
|                              | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                | 150          | 15,3             | 18,9    | 2,9         | 249,4                         | ТТК №72     |                  |
|                              | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                       | 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        | 484,8                         |             |                  |
|                              |                                                  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ                          | 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                         | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                                   | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |             |                  |
|                              | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ   | 180          | 2,7              | 2,0     | 15,2        | 90,0                          | ТТК №88     |                  |
|                              | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ                | 150          | 14,4             | 13,6    | 14,7        | 241,5                         | ТТК №66     |                  |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                        | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          | 376         | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                 | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |             |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |             |                  |
| Итого за обед                |                                                  | 670          | 23,9             | 16,4    | 88,4        | 599,9                         |             |                  |
|                              |                                                  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Уплотненный полдник          | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ              | 70           | 11,6             | 15,2    | 11,0        | 234,5                         | ТТК №61     |                  |
|                              | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)           | 150          | 8,1              | 5,6     | 36,9        | 234,4                         | 166         | 2011             |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392         | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |             |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                  | 450          | 22,1             | 21,0    | 72,8        | 579,3                         |             |                  |
| Всего за день:               |                                                  |              | 68,6             | 64,4    | 218,6       | 1 807,4                       |             |                  |

Повар



Согласовано

*Заведующий МОУ ДОС №123*  
*Сид. Смирнова О.Я.*



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры  | Сборник рецептур |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 3                     |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Вариант 11                   |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ)                            | 180          | 4,3              | 4,4     | 15,0        | 131,6                         | ТТК №107     |                  |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                  | 180          | 2,8              | 2,2     | 15,4        | 92,9                          | 395          | 2011             |
|                              | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                          | 35/10        | 2,8              | 7,5     | 17,7        | 157,7                         | 1            | 2011             |
| Итого за завтрак             |                                                             | 405          | 9,9              | 14,1    | 48,1        | 382,2                         |              |                  |
|                              |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 2 Завтрак                    | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ                                | 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                         | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                                           | 50           | 0,6              | 0,0     | 1,2         | 6,8                           |              |                  |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ                    | 180          | 2,4              | 2,1     | 13,9        | 85,7                          | ТТК №87      |                  |
|                              | МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 150/30       | 15,2             | 9,0     | 33,5        | 297,2                         | ТТК №64, 348 | 2011             |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                     | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                             | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |              |                  |
| Итого за обед                |                                                             | 670          | 23,9             | 11,8    | 105,8       | 648,7                         |              |                  |
|                              |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Уплотненный полдник          | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)                   | 50           | 1,1              | 2,4     | 5,6         | 49,9                          | 54           | 2011             |
|                              | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ     | 70/50        | 12,4             | 13,5    | 15,1        | 238,4                         | ТТК №62, 355 | 2011             |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                           | 150          | 3,1              | 4,6     | 21,4        | 143,9                         | 321          | 2011             |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                               | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 35           | 2,7              | 0,2     | 17,6        | 82,9                          |              |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                           | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467          | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                             | 602          | 23,6             | 24,6    | 98,6        | 724,1                         |              |                  |
|                              |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Всего за день:               |                                                             |              | 58,1             | 51,0    | 284,4       | 1 692,0                       |              |                  |

Повар



Согласовано

*Заведующий МОУДО №3*  
*Сид. Смирнов А.А.*



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                              |                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Неделя 3                     |                                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Вариант 12                   |                                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)            | 180          | 7,8              | 5,5     | 29,0        | 197,6                         | ТТК №104    |                  |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ            | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         | 395         | 2011             |
|                              | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ       | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         | 2           | 2011             |
| Итого за завтрак             |                                       | 435          | 13,2             | 11,6    | 73,5        | 457,4                         |             |                  |
|                              |                                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                          | 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         | 50           | 0,8              | 2,4     | 4,5         | 44,1                          | 20          | 2011             |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ   | 180          | 2,3              | 2,1     | 13,9        | 85,2                          | ТТК №87     |                  |
|                              | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                         | 150          | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         | ТТК №67     |                  |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ     | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         | 383         | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                      | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |             |                  |
| Итого за обед                |                                       | 610          | 35,4             | 36,1    | 90,1        | 833,0                         |             |                  |
|                              |                                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Уплотненный полдник          | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ      | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |             |                  |
|                              | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 70           | 9,5              | 6,9     | 6,8         | 135,8                         | ТТК №77     |                  |
|                              | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130          | 2,5              | 3,5     | 20,6        | 128,3                         | 125         | 2011             |
|                              | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА           | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3                          | 398         | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |             |                  |
| Итого за уплотненный полдник |                                       | 470          | 16,7             | 15,4    | 69,5        | 506,6                         |             |                  |
|                              |                                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Всего за день:               |                                       |              | 66,3             | 63,3    | 252,7       | 1 880,4                       |             |                  |

Повар



Согласовано

Заведующий МОУДО №123

Вед. Смирнова О.А.



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                              |                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Неделя 3<br>Вариант 13       |                                                     |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                             | 180          | 8,3              | 4,2     | 35,7        | 213,4                         | ТТК №105    |                  |
|                              | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                          | 180          | 2,7              | 2,3     | 14,0        | 87,6                          | 394         | 2011             |
|                              | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ                     | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         | 2           | 2011             |
| Итого за завтрак             |                                                     | 415          | 13,3             | 10,2    | 77,1        | 457,7                         |             |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                        | 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                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                     | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |             |                  |
|                              | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,7              | 2,1     | 14,5        | 89,2                          | ТТК №88     |                  |
|                              | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                         | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №65     |                  |
|                              | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                     | 130          | 2,9              | 4,9     | 12,5        | 106,9                         | 336         | 2011             |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                           | 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                |                                                     | 720          | 21,9             | 20,1    | 89,2        | 636,7                         |             |                  |
| Уплотненный полдник          | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                       | 70           | 11,8             | 6,6     | 3,1         | 122,6                         | ТТК №74     |                  |
|                              | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)                | 150          | 3,9              | 3,9     | 39,7        | 214,1                         | 166         | 2011             |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ    | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392         | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |             |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                                    | 50           | 4,0              | 3,0     | 29,6        | 160,9                         | 473         | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                     | 500          | 22,1             | 13,7    | 97,3        | 608,0                         |             |                  |
| Всего за день:               |                                                     |              | 56,3             | 44,2    | 293,2       | 1786,8                        |             |                  |

Повар



Согласовано

*За подписом шеф-повара №123*

*А.В. Ковалева О.А.*



Утверждает: ООО Алеко

Ковалева А.В.

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------|------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                              |                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Неделя 3<br>Вариант 14       |                                                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                      | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                     | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |             |                  |
|                              | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                    | 150          | 15,3             | 18,9    | 2,9         | 249,4                         | ТТК №72     |                  |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ     | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392         | 2011             |
|                              | БАТОН                                                | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |             |                  |
| Итого за завтрак             |                                                      | 420          | 17,9             | 24,0    | 26,9        | 400,7                         |             |                  |
|                              |                                                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ                              | 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                         | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                                    | 50           | 0,6              | 0,0     | 1,2         | 6,8                           |             |                  |
|                              | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,0              | 3,7     | 8,8         | 78,5                          | ТТК №28     |                  |
|                              | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                      | 140/30       | 12,8             | 12,3    | 12,0        | 217,4                         | ТТК №75     |                  |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                              | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372         | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                     | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |             |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |             |                  |
| Итого за обед                |                                                      | 640          | 19,6             | 16,6    | 69,6        | 516,3                         |             |                  |
|                              |                                                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Уплотненный полдник          | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60               | 70/30        | 11,5             | 13,1    | 8,3         | 203,3                         | ТТК №60     |                  |
|                              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                 | 130          | 4,9              | 4,4     | 31,1        | 188,4                         | 205         | 2011             |
|                              | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                          | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3                          | 398         | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |             |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                    | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467         | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                      | 490          | 23,4             | 21,9    | 101,5       | 718,3                         |             |                  |
| Всего за день:               |                                                      |              | 61,9             | 62,7    | 217,6       | 1 818,7                       |             |                  |

Повар



Согласовано

*Заведующий МОУДО №3  
Смирнова О.А.*



Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                              |                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Неделя 3<br>Вариант 15       |                                     |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)   | 180          | 5,3              | 4,8     | 15,1        | 125,3                         | ТТК №106    |                  |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                      | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7           | 2011             |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ          | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         | 395         | 2011             |
|                              | БАТОН                               | 40           | 3,0              | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |             |                  |
| Итого за завтрак             |                                     | 430          | 13,7             | 11,4    | 52,8        | 369,6                         |             |                  |
|                              |                                     |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)              | 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                         | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ    | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |             |                  |
|                              | СУП С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ     | 180          | 2,2              | 1,9     | 12,9        | 78,0                          | ТТК №44     |                  |
|                              | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                       | 150          | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         | ТТК №67     |                  |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ   | 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                |                                     | 630          | 37,0             | 38,1    | 98,2        | 887,2                         |             |                  |
|                              |                                     |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Уплотненный полдник          | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 70           | 11,6             | 15,2    | 11,0        | 234,5                         | ТТК №61     |                  |
|                              | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)            | 150          | 2,8              | 5,9     | 14,9        | 134,6                         | 344         | 2011             |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                       | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393         | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |             |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                     | 447          | 16,9             | 21,3    | 51,0        | 481,8                         |             |                  |
| Всего за день:               |                                     |              | 68,4             | 71,6    | 221,0       | 1 829,6                       |             |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано

*Заведующий МОУДОУ  
Сит. Смирнова О.А.*



Утверждаю: **ООО Алеко**  
**Ковалева А.В.**

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 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 4<br>Вариант 16       |                                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                              | 180          | 8,3              | 4,2     | 35,7        | 213,4                         | ТТК №105     |                  |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                           | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         | 395          | 2011             |
|                              | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ                      | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         | 2            | 2011             |
|                              | БАТОН                                                | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |              |                  |
| Итого за завтрак             |                                                      | 455          | 15,2             | 10,9    | 90,5        | 525,6                         |              |                  |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                               | 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                                      | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |              |                  |
|                              | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,0              | 3,6     | 7,2         | 70,2                          | ТТК №47      |                  |
|                              | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ                    | 150          | 14,4             | 13,6    | 14,7        | 241,5                         | ТТК №66      |                  |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                            | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 376          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                     | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                  |
|                              | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ                                   | 30           | 2,3              | 2,9     | 22,3        | 125,1                         |              |                  |
| Итого за обед                |                                                      | 630          | 21,7             | 20,6    | 76,1        | 580,7                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                        | 70           | 11,8             | 6,6     | 3,1         | 122,6                         | ТТК №74      |                  |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                    | 130          | 2,7              | 3,9     | 18,5        | 124,4                         | 321          | 2011             |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ     | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |              |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                    | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467          | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                      | 490          | 21,8             | 14,6    | 80,4        | 548,4                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                                      |              | 58,5             | 46,9    | 266,0       | 1 745,9                       |              |                  |

Повар



Согласовано

Заведующий МОУДО №123

Вед. Смирнова О.А.

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры   | Сборник рецептов |
|------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                              |                                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| Неделя 4<br>Вариант 17       |                                                          |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Завтрак                      | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)                           | 180          | 2,7              | 7,2     | 28,4        | 196,2                         | ТТК №102      |                  |
|                              | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                               | 180          | 2,7              | 2,3     | 14,0        | 87,6                          | 394           | 2011             |
|                              | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                        | 30/5/10      | 4,4              | 6,7     | 14,6        | 141,6                         | 3             | 2011             |
| Итого за завтрак             |                                                          | 405          | 9,8              | 16,2    | 57,0        | 425,4                         |               |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ                                  | 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                            | 50           | 0,8              | 2,4     | 4,5         | 44,1                          | 20            | 2011             |
|                              | БОРЩ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ                 | 180/5        | 1,3              | 4,3     | 7,1         | 76,6                          | ТТК №200      |                  |
|                              | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)                           | 70/30        | 11,5             | 13,1    | 8,3         | 203,3                         | ТТК №60       |                  |
|                              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                     | 130          | 4,9              | 4,4     | 31,1        | 188,4                         | 205           | 2011             |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                        | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         | 383           | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                         | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |               |                  |
| Итого за обед                |                                                          | 685          | 21,2             | 24,6    | 93,7        | 696,6                         |               |                  |
| Уплотненный полдник          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/60       | 28,1             | 21,3    | 30,1        | 439,7                         | ТТК №151, 477 |                  |
|                              | КЕФИР                                                    | 200          | 5,6              | 4,9     | 7,8         | 102,8                         | 401           | 2011             |
|                              | БАТОН                                                    | 40           | 3,0              | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |               |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                          | 480          | 36,7             | 27,4    | 58,5        | 647,3                         |               |                  |
| Всего за день:               |                                                          |              | 68,7             | 88,4    | 228,8       | 1 852,7                       |               |                  |

Повар



Согласовано

*Заведующий МОУ №123*  
*Лин. Смирнова О.Я.*



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 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 4            |                                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Вариант 18          |                                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак             | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)                             | 180/5        | 7,8              | 5,5     | 28,5        | 195,7                         | ТТК №104     |                  |
|                     | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ       | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                         | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7            | 2011             |
|                     | БАТОН                                                  | 25           | 1,9              | 0,7     | 12,9        | 65,5                          |              |                  |
| Итого за завтрак    |                                                        | 420          | 12,1             | 9,2     | 51,2        | 337,0                         |              |                  |
|                     |                                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 2 Завтрак           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                 | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368          | 2011             |
|                     | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                           | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399          | 2011             |
| Итого за 2 завтрак  |                                                        | 400          | 1,8              | 1,0     | 38,6        | 174,6                         |              |                  |
| Обед                |                                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                     | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                        | 50           | 0,7              | 2,9     | 4,1         | 45,6                          | 33           | 2011             |
|                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 4,7              | 3,9     | 13,6        | 110,3                         | ТТК №43      |                  |
|                     | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                          | 150          | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         | ТТК №67      |                  |
|                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          | 2011             |
|                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                       | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                          |              |                  |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |
|                     | Итого за обед                                          |              | 610              | 37,9    | 38,5        | 85,8                          | 848,2        |                  |
|                     |                                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Уплотненный полдник | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                            | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №65      |                  |
|                     | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)                               | 150          | 2,8              | 6,9     | 14,9        | 134,8                         | 344          | 2011             |
|                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                          | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393          | 2011             |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |
|                     | Итого за Уплотненный полдник                           |              | 467              | 14,8    | 19,4        | 45,6                          | 427,8        |                  |
| Всего за день:      |                                                        |              | 66,6             | 67,1    | 221,2       | 1787,4                        |              |                  |

Повар



Согласовано

Заведующий МОУ детский сад №123  
Смирнова О.А.

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 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 4<br>Вариант 19       |                                                  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                 | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |              |                  |
|                              | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                | 150          | 15,3             | 18,9    | 2,9         | 249,4                         | ТТК №72      |                  |
|                              | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                       | 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        | 484,8                         |              |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ                          | 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                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                  | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |              |                  |
|                              | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ   | 180          | 2,7              | 2,0     | 15,2        | 90,0                          | ТТК №88      |                  |
|                              | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ                | 150          | 14,4             | 13,6    | 14,7        | 241,5                         | ТТК №66      |                  |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                        | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          | 376          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                 | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |              |                  |
| Итого за обед                |                                                  | 670          | 23,9             | 16,4    | 88,4        | 599,9                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ              | 70           | 11,6             | 15,2    | 11,0        | 234,5                         | ТТК №61      |                  |
|                              | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)           | 150          | 8,1              | 5,6     | 36,9        | 234,4                         | 166          | 2011             |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |              |                  |
| Итого за уплотненный полдник |                                                  | 450          | 22,1             | 21,0    | 72,8        | 579,3                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                                  |              | 68,6             | 64,4    | 218,6       | 1 807,4                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано

*Заведующий ВУЧР №23*  
*Сидорова О.Х.*



Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры  | Сборник рецептур |
|------------------------------|------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 4<br>Вариант 20       |                                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                              | 180          | 8,3              | 4,2     | 35,7        | 213,4                         | ТТК №105     |                  |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                           | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         | 395          | 2011             |
|                              | БАТОН                                                | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131,0                         |              |                  |
| Итого за завтрак             |                                                      | 430          | 15,2             | 8,1     | 78,5        | 447,5                         |              |                  |
|                              |                                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                               | 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                         | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                     | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |              |                  |
|                              | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,0              | 3,7     | 8,8         | 78,5                          | ТТК №28      |                  |
|                              | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ                  | 70           | 11,6             | 15,2    | 11,0        | 234,5                         | ТТК №61      |                  |
|                              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                 | 130          | 4,9              | 4,4     | 31,1        | 188,4                         | 205          | 2011             |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                    | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         | 383          | 2011             |
|                              | 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                |                                                      | 680          | 24,5             | 28,4    | 112,6       | 816,1                         |              |                  |
|                              |                                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Уплотненный полдник          | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                                    | 50           | 0,6              | 0,0     | 1,2         | 6,8                           |              |                  |
|                              | ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ   | 140/50       | 12,2             | 13,8    | 23,5        | 290,3                         | ТТК №32, 355 | 2011             |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ     | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                      | 470          | 15,2             | 14,0    | 49,6        | 407,5                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                                      |              | 55,7             | 51,3    | 259,7       | 1 762,3                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_