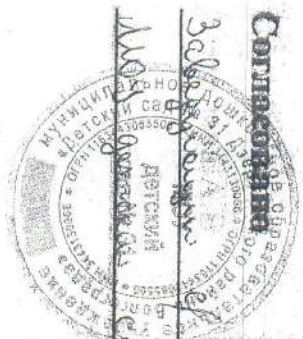




СЕЗОННОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

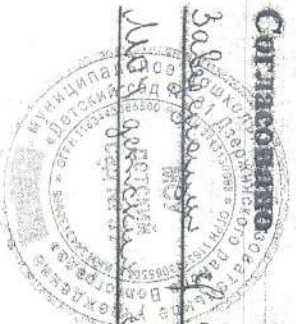
Зима-Осень

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



Пример пищи	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 16	Завтрак	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	300/520	2,3	3,7	27,4	155,7	2	2011
	БЛЮД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	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	СУПЦА СОЛЕННЫЕ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	ТТК №47	
	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛОНЕ	160	2,0	3,6	7,2	70,2		
	ПТИЦА, ПШЕНИЧНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	160	0,0	0,0	14,0	55,8	376	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	78,1	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	292	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,3	0,2	20,1	94,7		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
		490	21,8	14,6	80,4	548,4		
Итого за день			38,8	36,9	205,6	1755,9		

Итого за день



Согласовано: Оведущие Т.М.
Мед. ос. 10.05.14

РЕЖИМЕННОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень



Мед. ос. 10.05.14

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

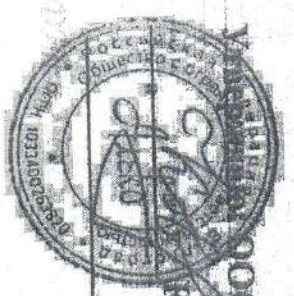
Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4 Вариант 17	Завтрак	КАША ВЯСКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)	180	2,7	7,2	28,4	186,2	6. ПТК №102	2011
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,9	180 394	
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	305,10	4,4	6,7	14,6	141,9	157,9 3	2011
	Итого за завтрак		405	9,8	16,2	57,0	426,4	405	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	200 389		2011
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4	200		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКУЧАННОЙ КАПУСТЫ	150,50	0,8	2,4	4,5	44,1	50 20		2011
	БОРЩ НА МЯСНО-КОСТНОЙ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180,05	1,3	4,3	7,0	76,6	80 ПТК №200		
	ОБЖАРЕНКА В СОУСЕ (ПОВИДЛО)	70,30	11,5	13,1	8,3	203,3	0,1 ПТК №80		
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	330 205		2011
Итого за обед	КОШЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	10,180	0,1	0,0	26,7	102,8	180 383		2011
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	40		
		585	21,2	24,6	93,7	496,6	585		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150,60	28,1	21,3	30,1	439,7	1751 477		
	КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,6	70 401		2011
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,8	104,3			
	Итого за Уплотненный полдник	480	36,7	27,4	58,5	647,3			
Всего за день:			58,7	68,4	228,8	1 832,7			

Повар



Регистрация
№ 121
17.03.2015

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

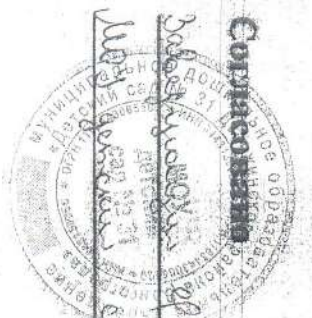


14.03.2015
Ковалева А.В.

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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 18	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180,5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТРК №104	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	СОС (ТОРТИЛЬЯМИ)	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
	СОС ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,6	399	2011
	Итого за 2 завтрак	400	1,8	1,0	38,6	174,8		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	38	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТРК №43	
	ПИЩЕВЫЕ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТРК №67	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	88,0	312	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	48,0		
	Итого за обед	610	37,9	38,5	85,8	848,2		
Уютный полдник	ЧЕШЕВИЧ С СОУСОМ (овощная)	70/30	10,3	12,4	11,0	208,3	ТРК №65	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,8	5,9	14,9	134,8	344	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ	130/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	383	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	48,0		
Итого за Уютный полдник		487	14,8	18,4	45,6	427,6		
	Итого за день		45,6	65,1	241,2	1782,4		

10:30



Судисовкина
Добродухова
Медведева
19.03.2015

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень



Алеко
Ковалева А.В.
17.03.2015

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

24.04.2015

Прием пищи	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 19	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	Омлет натуральным	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	16,4	78,6		
	Итого за завтрак	430	21,6	26,8	37,8	484,8		
2 Завтрак	Сок яблочно-апельсиновый	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	Супец соевый	50	0,4	0,1	0,8	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	2011
	Компот из соевых фруктов	200	0,0	0,0	15,5	61,9	378	
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	12,0	81,6		
Итого за обед	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
		670	23,9	16,4	88,4	599,9		
Уплотненный полдник	Котлеты биточки шницели рулетчики	70	11,6	15,2	11,0	234,6	ТТК №61	
	Карпасная с овощами (тренировка)	150	8,1	5,6	33,6	234,4	188	2011
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	100/10	0,1	0,0	8,6	39,4	392	2011
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	Итого за полдник	450	22,1	21,0	72,3	579,3		
Всего за день:			66,6	64,4	216,6	1997,4		

Повар



РЕЖИМНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень



17.03.2015

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ раздел-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4 Вариант 20	Завтрак	180	6,3	4,2	36,7		213,4	ТТК №105	
		200	3,4	2,4	17,1		103,1	395	2011
		50	3,8	1,5	26,7		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	ТТК №28	
	Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне	180	2,0	3,7	8,8		78,5		
	Котлеты, биточки, шницели рулетные	70	11,8	15,2	11,0		234,5	ТТК №61	
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,8	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 пеклеварный	40	2,6	0,4	17,0		81,6		
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1		71,0		
	Итого за обед	680	24,6	28,4	112,6		916,1		
Употребляемый подзаказ	Помидоры соленные	50	0,6	0,0	1,2		6,8		
	Фрикадельки мясные с соусом сметанным с томатом	140/50	12,3	13,8	23,5		290,3	ТТК №22, 395	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 Употребляемый подзаказ		470	15,2	14,0	49,6		407,5		
Всего за день:			55,7	51,3	289,7		1782,3		

Получено