

СОГЛАСОВАНО

Зверевская

109 летняя едд №31

17.03.2025 г.

17.03.2025 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

17.03.2025



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак Неделя 1 Вариант 1	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	160	3,8	4,2	13,6	118	ТТК №107/1		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394	2011	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	3	1,2	20,6	104,8	1	2011	
	Итого за завтрак	350	9,4	7,7	45,4	299			
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011	
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1			
Обед	КАША КРУПЯНОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7	ТТК №88		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88		
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №675	150	17,8	15,7	15,6	287,3	ТТК №675	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,5	46,5	376	2011	
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
		20	1,5	0,1	9,7	46			
		20	1,5	0,1	9,7	46			
	Итого за обед	520	23,5	21,6	59,8	530,5			
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65		
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5			
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
		445	14,2	15,1	77,0	491,0			
			48,0	44,6	199,9	1 395,6			
	Итого за день:								

Повар

Утвърждаю: 000 АТЕКО

КОВАЛЕВА А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕСЯЧНО

Зима-Осень

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

Прим пищи Неделя 1 Вариант 2	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	
	Чай с сахаром или варенье, фруктов, подсластителей	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
	Итого за завтрак	380	9,5	5,8	53,8	303,4		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №398	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		380	1,7	1,0	36,7	166,3		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	Итого за обед	480	14,8	20,4	76,6	509,8		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125	120	2,4	3,3	19	118,7	125	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Итого за Уплотненный полдник	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
		437	14,4	13,8	71,1	434,9		
Всего за день:			40,4	41,0	236,2	1 414,4		

Повар

СОГЛАСОВАНО *Заведующий*

Ирина Викторовна №34

17.03.2025 г.



ЕЖЕДУНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

17.03.2025



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Вариант 3	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	64	5,5	5	0,3	68,6	213	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	Итого за завтрак	405	13,2	9	47,2	323,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ ВУЛФОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10	1,5	5	7,5	91,2	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) ТТК №79	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК № 79	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393	2011
	ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45		
		540	14,6	12,1	58,5	426,7		
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40	0,6	1,4	4	33,4	324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61/№354	50/30	6,7	9,7	16,9	167,96	ТТК №61, №354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110	5,7	6,4	26,3	191,4	166	2011
	КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	9,1	0,1	20,9	85	372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за Уплотненный полдник		440	15,4	17,8	83,2	549,76		
Всего за день:			44	39,1	206	1402		

Повар

СОГЛАСОВАНО *Зеленчук*

1009 речный вок №38

17.03.2025 г.

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

РЕЖИМЕНТНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Приним пищи	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
Вариант 4								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮ (ПРЕЧЕВОЙ) ТТК №106	150	4,4	4,1	12,5	106,5	ТТК №106	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,6	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за завтрак		565	10,3	7,9	64,2	375,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНО-КОСТОМ	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
	ВУЛРОНЕ ТТК №88	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №85	2011
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	150	0	0	11,6	46,5	376	2011
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	560	16,1	14,4	84,1	521,6		
Итого за обед								
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	50	6,1	8	8,1	109,6	ТТК №62	
	ПИРОЖОК КАРТОФЕЛЬНЫЙ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4	3	29,6	160,9	473	2011
Итого за Уплотненный полдник		420	14	14,4	72,8	460,8		
Всего за день:			41,3	36,9	238,8	1432,9		

Повар

Согласовано *Зеленчук*

100 г/лентей вев №31

Дир. - Зеленчук В.И.

07.20.25.2.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

19.03.2025



Прием пищи	Приним. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборники рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 Вариант 5	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104		
	КОРБИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2011	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011	
	Итого за завтрак	355	11	10,1	62,2	387,2			
	2. Завтрак								
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011	
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87		
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011	
	ХЛЕБ ПЕЧЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
Итого за обед		40	3,1	0,2	20,1	94,7			
		520	17,9	20,5	100,4	617,5			
Уплотненный	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7			
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	50	4,8	5,7	4,8	84,1	ТТК №77		
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125	120	2,4	3,3	19	116,7	125	2011	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	86,3	398	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71			
Итого за Уплотненный полдник		410	10,8	12,2	59,3	377,8			
Всего за день:			40,6	43	239,6	1457,5			

Повар

СОГЛАСОВАНО Заведующий

МКУ детского сада №39

Иванов Алексей В.И.

17.08.2025 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждаю: 000 Алеко

Ковалева А.В.

17.08.2025

Прием пищи Неделя 2 Вариант 6	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
	Итого за завтрак	365	11,2	6,4	59,5	340,7		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	2011
	КОМОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
	Итого за обед	540	15,3	12,9	69,2	483		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	130/40	10,3	18,3	43,9	344,3	ТТК №152, 477	
	СЛАДИКИ С ВАНИЛЬЮ ТТК №152, №477							
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник	400	16	22,3	89,5	586,6			
Всего за день:			43,3	42,4	237,2	1481,5		
Повар								

Согласовано *Заведующий*
Ирина Сергеевна 15.03.2015 г.
 19.03.2015 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждено: 06.06.2015
 Ковалева А.Р.
 19.03.2015

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Неделя 2 Вариант 8	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №63	150	6,1	3,4	26,6	163	ТТК №83
		ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393
		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	
		СЫР (ПОРЦИЙНИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7
		Итого за завтрак	365	11,2	6,4	59,5	340,7	2011
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
			200	0,8	0,8	19,0	91,2	2011
Обед		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	30	0,2	0	0,5	3,9	
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0	0	11,6	46,5	376
		Итого за обед	25	3,3	0,4	21,2	102	2011
Уплотненный полдник		САЛАТ С ЯБЛОКАМИ И ЦИТРУСОВЫМИ ФРУКТАМИ	540	1,9	0,2	12,5	59,2	
		ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	130/40	10,3	18,3	43,9	344,3	ТТК №152, 477
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150/73,5	0,1	0	7	29	393
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	20	1,5	0,1	9,7	46	
		Итого за Уплотненный полдник	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
Всего за день:			400	18	22,3	89,5	586,6	
				43,3	42,4	237,2	1481,5	

Повар

1/23 Structure day 15/31

September 27, 1891

47.03.2025z.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕСЯЦО

Зима-Осень

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

Утвєрждано: 000 А.Текс

Ковалева А.В.

14.07.2025

Прим. пищи Неделя 2 Вариант 9	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшениная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
Итого за завтрак		350	15,1	8,7	61,8	384,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ ВУЛФОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10	1,5	5	7,5	91,2	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	130/5	8,9	12,2	14,2	181,8	ТТК №68	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №363	150	0,1	0	21,1	84,8	363	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
Итого за обед		515	13,5	19,5	62,3	468,9		
Уютный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477	130/50	16,2	12,3	29,5	365,6	ТТК №151, 477	
	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7	92,5	401	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за Уютный полдник		400	24,3	17,9	57,1	562,9		
Всего за день:			53,8	46,3	198,9	1491,6		

СОГЛАСОВАНО *Заведующий*

1103 денешки сар №31

1.81.2025 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак Неделя 2 Вариант 10	Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7			
	Омлет натуральный ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72		
	Чай с молоком или сливками №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394		2011
	Батон	40	3	1,2	20,6	104,8			
	Итого за завтрак	350	14,3	14,6	40,6	397			
2 завтрак	Сок яблочно-виноградный №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399		2011
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1			
Обед	Огулец соленый	30	0,2	0	0,5	3,9			
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне ТТК №88	150	2,3	1,8	12,7	75,1	ТТК №88		
	Птица, тушенная в соусе с овощами ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66		2011
	Компот из сушеных фруктов №376	150	0	0	11,6	46,5	376		
	Хлеб пеклеваный	40	2,6	0,4	17	81,6			
Итого за обед	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46			
	Итого за обед	540	21	15,9	66,2	494,6			
Уплотненный полдник	Котлеты, биточки, шницели рубленые ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61		
	Каша рассыпчатая с овощами (рецептура) №166	120	6,3	4,48	28,7	203	166		2011
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392		2011
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7			
	Итого за Уплотненный полдник	400	15,8	13,18	73,7	482,06			
Всего за день:			52	43,88	198,2	1448,76			

Повар

СОГЛАСОВАНО *Заведующей*

ИОЗ детской сср №31

Мед. Заведующая ТТ.И.

1.09.2025 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

Утверждаю: ООО Алеко

М.П. Ковалева А.В.

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак Неделя 3 Вариант 11	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	150	3,5	3,9	12,3		100,8	ТТК №107	
	КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4		71,3	395	2011
	СЫР (ГОРЦЫЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0		17,7	7	2011
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1		117,9		
	Итого за завтрак	350	10,4	8,5	46,8		307,7		
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9		137,0	388	2011
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9		137,0		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7		4,1		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	150	2,1	2,3	11,7		75,8	ТТК №87	
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №64	150	14,8	7,6	31,5		272,7	ТТК №64	2011
	КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4		71,9	372	2011
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5		40,8		
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7		48		
		520	20,1	10,3	79,5		511,2		
Уплотненный полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	30	0,4	1,5	2,3		24,6	54	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №62/№354	50/30	6,5	9,2	9,9		132,6	ТТК №62, 354	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6		104,9	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2	0	10		41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7		46		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9		167,3	467	2011
		487	15	18	76,4		517,1		
Всего за день:			46,2	37,3	234,6		1473		

Повар

Согласовано *Заведующий*

М.О. Шевченко с.с.с. №31

1.04.2025г.

Утверждено: 000 Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Приним пищи	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	Неделя 3								
	Вариант 12								
		150	6,4	4,6	23,4		159,2	ТТК №104	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4		71,3	395	2011
Итого за завтрак		300/520	2,3	3,7	27,4		156,7	2	2011
		355	11	10,1	62,2		387,2		
2 Завтрак									
Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7		75,1	399	2011
		180	0,9	0,2	17,7		75,1		
Обед									
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5		29,5	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛДОНЕ ТТК №67	150	2,1	2,3	11,7		75,8	ТТК №67	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5		291,9	ТТК №67	
Итого за обед	ХИЩЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1		84,8	383	2011
	ХИЩЬ ПЕКИВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5		40,8		
	ХИЩЬ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1		94,7		
		520	17,9	20,6	100,4		617,5		
Уплотненный									
	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,5	2,7	2,3		35,7		
	КОТЛЕТЫ, ВЫГОТКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	50	4,9	5,7	4,8		64,1	ТТК №77	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125	120	2,4	3,3	19		118,7	125	2011
Итого за Уплотненный	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1		88,3	398	2011
	ХИЩЬ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1		71		
		410	10,8	12,2	59,3		377,8		
			40,6	43	239,6		1457,6		
Всего за день:									
Повар									

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

МКУ «Специализированная
детская поликлиника №31»

1.07.2025 г.

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1		175,1	ТТК №105	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	160	2,8	2,4	9		81,3	394	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7		131		
Итого за завтрак		360	13,6	7,4	63,8		387,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7		75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7		75,1		
Обед	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	30	0,2	0	0,5		3,9	ТТК №88	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	150	2,3	1,9	12,1		74,2		
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	50/30	6,6	7,8	15,2		143,9	ТТК №65	
Итого за обед	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	120	2,7	4,5	11,5		98,6	336	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	0	0	11,6		45,5	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17		81,6		
Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7		46		
		590	15,9	14,7	77,6		494,7		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	6,5	8,2	2,1		72,7	ТТК №74	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (рисовая) №166	120	3,1	3,1	31,8		171,1	166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8		39,4	392	2011
Итого за Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7		46		
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4	3	29,6		160,9	473	2011
		430	15,2	14,4	83		490,1		
Всего за день:			45,6	36,7	242,1		1447,3		

Повар

СОГЛАСОВАНО *Заведующий*

10.09.2025 г.

17.09.2025 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждено: 000 Алеко

Ковалева А.В.

17.09.2025



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

Повар _____

СОГЛАСОВАНО *Заведующий*

ИОУ детский сад №31

дир. Перешина Т.А.

17.03.2025 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень



Утверждено: 000 Алеко

Ковалева А.В.

17.03.2025

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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак Неделя 3 Вариант 15	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150	4,4	4,1	12,5		106,5	ТТК №106	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4		71,3	395	2011
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1		117,9		
	СЫР (ГОРЦЫЯНИ) №7	5	1,2	1,5	0		17,7	7	2011
	Итого за завтрак	350	11,3	8,7	47		313,4		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №366	200	0,8	0,8	19,0		91,2	366	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0		91,2		
Обед	Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3		35,7		
	СУП С КРУПКОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44	150	1,8	1,8	10,1		64,2	ТТК №44	
	Плов из пшеницы ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5		291,9	ТТК №67	2011
	Кисель из повидла, джема, варенья №383	150	0,1	0	21,1		84,8	383	2011
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5		40,8		
Итого за обед		500	15,5	20,7	88,2		553,4		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИГЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1		144,96	ТТК №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2	4,3	10,8		97,7	344	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2	0	10		41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7		46		
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4	3	29,6		160,9	473	2011
Итого за Уплотненный полдник		427	14	15,9	75,2		491,26		
Всего за день:			42,3	46,1	229,4		1459,26		

Повар _____

Согласовано *Заведующий*

1009 сметный лист №31

17.03.2025 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

17.03.2025



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	Неделя 4								
	Вариант 17								
		КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	150	2,3	6,0	23,7	163,5	ТТК №102	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		СЫР (ГОРЦЫМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
			355	7,7	10,4	48,0	321,2		
2 Завтрак		СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак			180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
		БОРЩ НА МЯСНО-КОСТОМ ВУЛОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	150/5	1,2	3	5,4	54,9	ТТК №200	
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	50/30	8,3	9,8	15,6	154,2	ТТК №60	
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	2011
			150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
			545	15,4	19,3	79,4	530,2		
Уплотненный полдник		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С							
		ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477	130/50	16,3	13,2	27,4	365,8	ТТК №151, 477	
		КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7	92,5	401	2011
Итого за Уплотненный полдник		БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
			400	24,4	18,8	55	563,1		
Всего за день:				48,4	48,7	200,1	1489,6		
Повар									

409 generic exp 1838
exp 1838

47.07.2025

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕСЯЦУ

Зима-Осень

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

Утверждаю: 000 Алекс

КОВАЛЕВА А.В.

17.03.2025

Прим пищи		Прим 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) ТТК №104 №392	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	2011
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ БАТОН	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	
	Итого за завтрак		40	3	1,2	20,6	104,8		
			380	9,5	5,8	53,8	303,4		
	2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак		380	1,7	1,0	36,7	166,3		
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №67	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №67	
		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67	
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
	Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	46		
			520	17,6	20,7	94,8	596,6		
Углеотенный подник		ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	2011
		РАТУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2	4,3	10,8	97,7	344	
		ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	393	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
	Итого за Углеотенный подник		412	10,7	12,3	48,6	342,5		
	Всего за день:								
	Повар			39,5	39,8	233,8	1408,8		

СОГЛАСОВАНО Заведующий

№09 Решений сар №31

17.01.2025 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

Утверждено: ООО Алёко

Ковалева А.В.

17.03.2025

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 19	Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	Омлет натуральный ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	
	Чай с молоком или сливками №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394	2011
	Батон	40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак		350	14,3	14,6	40,6	397		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	Оррел соевый	30	0,2	0	0,5	3,9		
	Птица, тушенная в соусе с овощами ТТК №66	150	2,3	1,8	12,7	75,1	ТТК №66	
	Компот из сушеных фруктов №376	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	2011
	Хлеб пеклеваный	40	2,6	0,4	17	81,9		
Итого за обед		520	19,5	15,8	56,5	448,6		
Уплотненный полдник	Котлеты, биточки, цинцедли руленды ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	120	6,3	4,48	28,7	203	166	2011
	Хлеб пшеничный	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Уплотненный полдник		400	15,8	13,18	73,7	482,06		
Всего за день:			50,5	43,78	188,5	1402,76		
Повар								

Согласовано *Заведующий*

ИОУ детский сад №39

г.п.г. Дзержинск Р.д.д.

18.03.2025 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

17.03.2025

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

Прием пищи	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4 Вариант 20	Завтрак	Каши жидкая (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	176,1	ТТК №105	
		Ковоинный напиток с молоком №395	160	2,4	1,9	12,2	76,1	395	2011
		Батон	40	3	1,2	20,6	104,8		
		Сыр (Порципми) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
		Итого за завтрак	385	13,6	8,1	61,9	373,7		
2. Завтрак	Итого за 2 завтрак	Фрукты свежие (Яблоко) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	Итого за обед	Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
		Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне ТТК №28	150	1,5	3	7,1	62,4	ТТК №28	
		Котлеты, биточки, шницели рубленные ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61	
		Макаронные изделия отварные с маслом №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	2011
		Кисель из повидла, джема, варенья №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
		Итого за обед	535	15,8	19	92,9	593,96		
Уплотненный полдник	Итого за уплотненный полдник	Помидоры соленные	40	0,4	0	0,9	5,5		
		Фрикадельки вкусняшка с соусом сметанным ТТК №32/№354	100/30	8,5	9,7	15,9	201,4	ТТК №32, 354	2011
		Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46		
		Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4		
Всего за день:	Повар	Итого за день:	400	12	11,8	51,2	375,7		
		Итого за день:	400	12	11,8	51,2	375,7		