



Согласовано

*С.Н. Жукина*

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 1<br>Вариант 1        | Завтрак                        |                                                  |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              |                                | 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              |
|                              |                                | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                               | 30/10            | 2,4     | 7,5         | 15,2                          | 145,8        | 1                |
| Итого за завтрак             |                                | 420                                              | 9,7              | 14,4    | 45,8        | 374,7                         |              | 2011             |
| 2 Завтрак                    |                                |                                                  |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              |                                | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                     | 200              | 1,0     | 0,2         | 19,6                          | 83,4         | 399              |
| Итого за 2 завтрак           |                                | 200                                              | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |              | 2011             |
| Обед                         |                                |                                                  |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              |                                | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                    | 50               | 0,8     | 2,4         | 4,5                           | 44,1         | 20               |
|                              |                                | 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              |
|                              |                                | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                 | 50               | 3,3     | 0,4         | 21,2                          | 102,0        |                  |
| Итого за обед                |                                | 40                                               | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |              |                  |
|                              |                                | 650                                              | 27,7             | 21,8    | 89,9        | 673,1                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          |                                |                                                  |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              |                                | 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              |
|                              |                                | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10           | 0,1     | 0,0         | 9,8                           | 39,4         | 392              |
|                              |                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 50               | 3,8     | 0,3         | 25,1                          | 118,4        |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                | 50                                               | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467          | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                | 530                                              | 21,0             | 20,5    | 93,3        | 654,8                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                |                                                  | 59,4             | 56,9    | 268,8       | 1 802,4                       |              |                  |
| Повар                        |                                |                                                  |                  |         |             |                               |              |                  |

Согласовано

МОУ  
детский  
сад № 37

Образовательное учреждение  
Муниципального района Волгограда

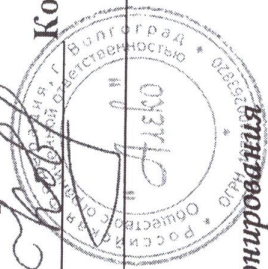
ИНН 34/3313133000 КПП 34/3005000

18.04.2018

18.04.2018

**Утверждаю: 000** **Алеко**

**Ковалева А.В.**



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕСЯЧНО

Весна-Лето

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

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                              |                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
| Неделя 1<br>Вариант 2        |                                                        |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| 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                          | 388        | 2011             |
| Итого за 2 завтрак           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                           | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399        | 2011             |
|                              |                                                        | 400          | 1,8              | 1,0     | 38,6        | 174,6                         |            |                  |
|                              | Обед                                                   |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| Итого за 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ                                        | 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          | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                          | 70           | 11,8             | 6,6     | 3,1         | 122,6                         | ТТК №74    |                  |
| Итого за полдник             | 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                         |            |                  |
|                              | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ                                     | 20           | 1,5              | 2,0     | 14,9        | 83,4                          |            |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                        | 487          | 20,2             | 13,0    | 76,9        | 514,4                         |            |                  |
| Всего за день:               |                                                        |              | 72,0             | 61,7    | 252,5       | 1 874,2                       |            |                  |

Повар

Согласовано



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 |                               |              |                  |
| 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 ВАРЕНЬЕ                                                     | 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 СВЕЖИЙ                                                    | 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 ПЕЧЕНЬЮ (печень)              | 150          | 10,0             | 6,8     | 25,3        | 215,8                         | ТТК № 79     | 2011             |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                    | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393          |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                   | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |
| Итого за обед                | 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, ШНИЦЕЛЫ 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                                                   | 60           | 4,4              | 0,4     | 29,2        | 137,8                         |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник | 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

*С. С. Сергеев*

Утверждено: ООО Алеко



Ковалева А.В.

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 |                               |              |                  |
| Завтрак                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)                          | 180          | 5,3              | 4,8     | 15,1        | 125,3                         | ТТК №106     |                  |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                               | 180/107      | 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 СВЕЖИЕ                                             | 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 ВЕСУШКА                                             | 50           | 4,0              | 3,0     | 29,6        | 160,9                         | 473          | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                             | 500          | 22,1             | 18,8    | 94,5        | 641,0                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                                             |              | 60,5             | 53,9    | 277,0       | 1 866,5                       |              |                  |

Повар

**Согласовано**

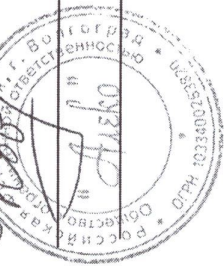
Итого: 7-09-09

Муниципальное образование «Городской округ Щербинки»  
Детский сад № 13  
НОУ

Министерство образования Московской области  
Муниципальный район Щербинки  
Муниципальное образование «Городской округ Щербинки»  
Детский сад № 13  
НОУ

Министерство образования Московской области  
Муниципальный район Щербинки  
Муниципальное образование «Городской округ Щербинки»  
Детский сад № 13  
НОУ

**Ковалева А.В.**



Весна-Лето

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

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции                           | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |      |
|------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|------|
|                              |                                |                                        | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |      |
| Неделя 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 |
|                              | Итого за завтрак               |                                        | 435              | 13,2    | 11,6        | 73,5                          | 457,4      |                  |      |
| 2 Завтрак                    |                                |                                        |                  |         |             |                               |            |                  |      |
| Итого за 2 завтрак           |                                | 200                                    | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399        | 2011             |      |
|                              |                                | 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 |
| Итого за обед                |                                | 50                                     | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |            |                  |      |
|                              |                                | 610                                    | 35,4             | 36,1    | 90,1        | 833,0                         |            |                  |      |
| Уплотненный полдник          |                                |                                        |                  |         |             |                               |            |                  |      |
|                              |                                | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ       | 50               | 1,0     | 4,5         | 3,9                           | 59,5       |                  |      |
|                              |                                | КОТЛЕТКИ 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 |
| Итого за Уплотненный полдник |                                | 40                                     | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |            |                  |      |
|                              |                                | 470                                    | 16,7             | 15,4    | 69,5        | 506,6                         |            |                  |      |
| Всего за день:               |                                |                                        | 66,3             | 63,3    | 252,7       | 1 880,4                       |            |                  |      |
| Повар                        |                                |                                        |                  |         |             |                               |            |                  |      |