

Ковалева А.В.

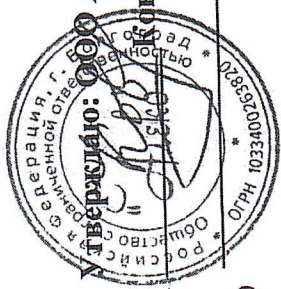
22/2/2025

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-м ДНЕВНОЕ МЕНЮ

# Зима-Осень

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 рецептов |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                     |                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| <b>Неделя 3</b>                     |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Вариант 11</b>                   |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107                   | 150          | 3,5              | 3,9     | 12,3        | 100,8                         | ТТК №107     | 2011             |
|                                     | КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395                             | 150          | 2,3              | 1,8     | 11,4        | 71,3                          | 395          | 2011             |
|                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                                           | 5            | 1,2              | 1,5     | 0           | 17,7                          | 7            |                  |
|                                     |                                                             | 45           | 3,4              | 1,3     | 23,1        | 117,9                         |              |                  |
|                                     | БАТОН                                                       | 350          | 10,4             | 8,5     | 46,8        | 307,7                         |              |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                                     |                                                             | 110          | 0,7              | 0,5     | 31,9        | 137,0                         | 388          | 2011             |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388                           | 110          | 0,7              | 0,5     | 31,9        | 137,0                         |              |                  |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Обед</b>                         | ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ                                            | 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 ПЕЧЕНЫО (говядина) ТТК №64           | 150          | 14,8             | 7,6     | 31,5        | 272,7                         | ТТК №64      | 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                          |              |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
|                                     |                                                             | 520          | 20,1             | 10,3    | 79,5        | 511,2                         |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                                     |                                                             | 30           | 0,4              | 1,5     | 2,3         | 24,6                          | 54           | 2011             |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54               | 30           |                  |         |             |                               | ТТК №62, 354 | 2011             |
|                                     | КОТЛЕТЫ РУБЕЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №62/№354 | 50/30        | 6,5              | 9,2     | 9,9         | 132,6                         |              |                  |
|                                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                                      | 110          | 2,3              | 3,3     | 15,6        | 104,9                         | 321          | 2011             |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                          | 180/10/7     | 0,2              | 0       | 10          | 41,7                          | 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             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                                     |                                                             | 487          | 15               | 18      | 76,4        | 517,1                         |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                                     |                                                             |              | 46,2             | 37,3    | 234,6       | 1473                          |              |                  |
| <b>Повар</b>                        |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |



Ковалева А.В.

2025

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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 рецептов |
|-----------------------------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                   |                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 3<br>Вариант 12<br>Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104         | 150          | 6,4              | 4,6     | 23,4        | 159,2                         | ТТК №104     | 2011             |
|                                   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395             | 150          | 2,3              | 1,8     | 11,4        | 71,3                          | 395          | 2011             |
|                                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2          | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         | 2            |                  |
|                                   |                                             | 355          | 11               | 10,1    | 62,2        | 387,2                         |              |                  |
|                                   | Итого за завтрак                            |              |                  | 0,9     | 0,2         | 17,7                          | 75,1         | 399              |
| 2 Завтрак                         | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                           | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |              |                  |
| Итого за 2 завтрак                |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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      | 2011             |
|                                   | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383      | 150          | 0,1              | 0       | 21,1        | 84,8                          | 383          |                  |
|                                   | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                             | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
|                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |              |                  |
|                                   | Итого за обед                               |              | 520              | 17,9    | 20,5        | 100,4                         | 617,5        |                  |
| Уплотненный                       | ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ            | 30           | 0,6              | 2,7     | 2,3         | 35,7                          | ТТК №77      |                  |
|                                   | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77  | 50           | 4,9              | 5,7     | 4,8         | 64,1                          | 125          | 2011             |
|                                   | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125   | 120          | 2,4              | 3,3     | 19          | 118,7                         | 398          | 2011             |
|                                   | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА №398            | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3                          | 71           |                  |
|                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 37,8                          |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник      |                                             | 410          | 10,8             | 12,2    | 59,3        | 1457,6                        |              |                  |
| Всего за день:                    |                                             |              | 40,6             | 43      | 239,6       |                               |              |                  |

### Повар

1105 g/kw 32  
thouk hammed  
17.03.2015

17.03.2025

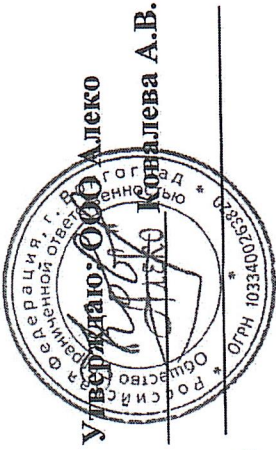
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-м ДНЕВНОЕ МЕСЯЦЕ

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

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 рецептов |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                     |                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| <b>Неделя 3</b>                     |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Вариант 13</b>                   |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                                     | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105                            | 150          | 7                | 3,5     | 29,1        | 175,1                         | ТТК №105     | 2011             |
|                                     | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                             | 160          | 2,8              | 2,4     | 9           | 81,3                          | 394          |                  |
|                                     | БАТОН                                                       | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131                           |              |                  |
|                                     |                                                             | 360          | 13,6             | 7,4     | 63,8        | 387,4                         |              |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                                     |                                                             | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399          | 2011             |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                           | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |              |                  |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                                     |                                                             | 30           | 0,2              | 0       | 0,5         | 3,9                           |              |                  |
| <b>Обед</b>                         |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                                     | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                             | 150          | 2,3              | 1,9     | 12,1        | 74,2                          | ТТК №88      |                  |
|                                     | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88 | 50/30        | 6,6              | 7,8     | 15,2        | 143,9                         | ТТК №65      | 2011             |
|                                     | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65                         | 120          | 2,7              | 4,5     | 11,5        | 98,6                          | 336          | 2011             |
|                                     | КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336                                        | 150          | 0                | 0       | 11,6        | 46,5                          | 376          |                  |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                              | 40           | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          |              |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                            | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 590          | 15,9             | 14,7    | 77,6        | 494,7                         |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                                     |                                                             | 50           | 6,5              | 8,2     | 2,1         | 72,7                          | ТТК №74      | 2011             |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74                                       | 120          | 3,1              | 3,1     | 31,8        | 171,1                         | 166          | 2011             |
|                                     | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166                   | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392          |                  |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392       | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 50           | 4                | 3       | 29,6        | 160,9                         | 473          |                  |
|                                     | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473                                       | 430          | 15,2             | 14,4    | 83          | 490,1                         |              |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                                     |                                                             |              | 45,6             | 36,7    | 242,1       | 1447,3                        |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_



## Зима-Осень

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 рецептов |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 3                     |                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Вариант 14                   |                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      |                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              | 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 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                           |              |                  |
|                              | Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне ТТК №28 | 150          | 1,5              | 3       | 7,1         | 62,4                          | ТТК №28      |                  |
|                              | Голубцы 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 пеклеваный                                              | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
|                              | Хлеб пшеничный                                               | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
| Итого за обед                |                                                              | 505          | 12,3             | 13,8    | 54,7        | 402,3                         |              |                  |
|                              |                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Уплотненный полдник          | Фрикадельки в соусе (говядина) ТТК №60                       | 50/30        | 8,3              | 9,8     | 15,6        | 154,2                         | ТТК №60      | 2011             |
|                              | 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        | 88,3                          | 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

204964 W32

Станислав Раманович Д.И.

УТВЕРЖДАЮ: 000 Алеко

Ковалева А.В.

2022-12-26

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-МИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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 |                               |              |                  |
| <b>Неделя 3</b>                     |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Вариант 15</b>                   |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                                     | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (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 (ПОРЦИЯМИ) №7                           | 5            | 1,2              | 1,5     | 0           | 17,7                          | 7            | 2011             |
|                                     |                                             | 350          | 11,3             | 8,7     | 47          | 313,4                         |              |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                                     |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                 | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368          | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |                                             | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |              |                  |
|                                     |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Обед</b>                         |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                                     | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ            | 30           | 0,6              | 2,7     | 2,3         | 35,7                          |              |                  |
|                                     | СУП С КРУПНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44    | 150          | 1,8              | 1,8     | 10,1        | 64,2                          | ТТК №44      |                  |
|                                     | ПЛОД 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ                            | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
|                                     |                                             | 500          | 16,2             | 20,7    | 88,2        | 583,4                         |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                                     |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 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 ЛИМОНОМ №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             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                             | 427          | 14               | 15,9    | 75,2        | 491,26                        |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |                                             |              | 42,3             | 46,1    | 229,4       | 1459,26                       |              |                  |

Повар,