

Ковалева А.В.

4. 1. 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 Вариант 11 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	150	3,5	3,9	12,3	100,8	ТТК №107	2011
	КОФЕЙНЫЙ 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	
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
		350	10,4	8,5	46,8	307,7		
Итого за завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0		
Итого за 2 завтрак								
Обед	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 ПЕЧЕНЫЮ (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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед		520	20,1	10,3	79,5	511,2		
Уплотненный полдник	ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	30	0,4	1,5	2,3	24,6	54	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЕЛЬНЫЕ 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 ЛИМОНОМ №393	180/107	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
Итого за Уплотненный полдник		487	15	18	76,4	517,1		
Всего за день:			46,2	37,3	234,6	1473		
Повар								

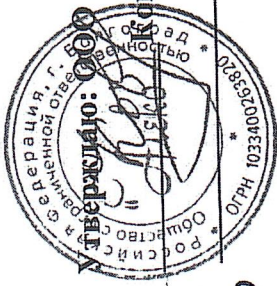


Согласовано

МОУ

Врач-педиатр О.И.

17.03.2025



Утверждено: ООФ Алеко

Ковалева А.В.

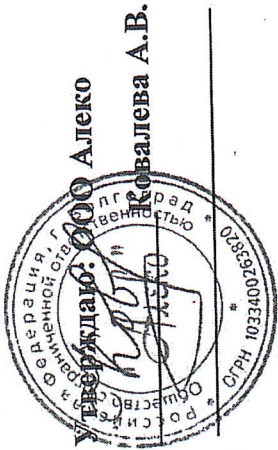
25.11.2025

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 Вариант 12 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	2011
		355	11	10,1	62,2	387,2		
Итого за завтрак								
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
2 Завтрак								
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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за обед								
Уплотненный	Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	50	4,9	5,7	4,8	64,1	ТТК №77	2011
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125	120	2,4	3,3	19	118,7	125	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	
Итого за Уплотненный полдник								
Всего за день:	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
		410	10,8	12,2	59,3	377,8		
Итого за день:								
Всего за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
Итого за день:								
И								



Согласовано

17.03.2025

17.03.2025

26.11.2025

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 Вариант 13 Завтрак	КАША ЖЕЛТКАЯ (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			
		50	3,8	1,5	25,7	131				
	БАТОН	360	13,6	7,4	63,8	387,4				
Итого за завтрак										
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	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		ТТК №88		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88			
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65			
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	120	2,7	4,5	11,5	98,6	336			
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376			
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46				
		590	15,9	14,7	77,8	494,7				
	Итого за обед									
	Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	6,5	8,2	2,1	72,7		ТТК №74	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166		120	3,1	3,1	31,8	171,1	166			
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392		180/10	0,1	0	9,8	39,4	392			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46				
Итого за Уплотненный полдник	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

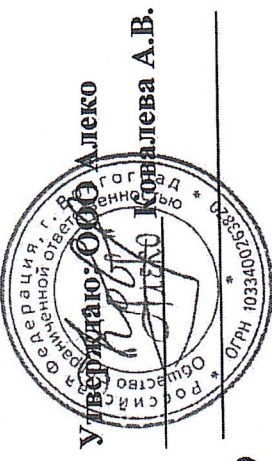


Согласовано

МДУ №32

Иванова О.Ю.

17.03.2025



Утверждено

Ковалева А.В.

27.11.2025

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 рецептур
			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	
	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								



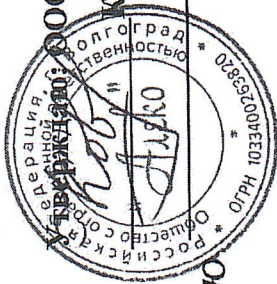
Согласовано

МОУ

МОУ Центральный-132

Павлова О.Ю.

17.03.2015



ООО Алеко

Ковалева А.В.

28.11.2015
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			
Завтрак	Неделя 3							
	Вариант 15							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150	4,4	4,1	12,5	106,5	ТТК №106	
	КОФЕИННЫЙ 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		
Итого за завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
		350	11,3	8,7	47	313,4		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	СУП С КРУТОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44	150	1,8	1,8	10,1	64,2	ТТК №44	
	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	20	1,5	0,1	9,7	46		
		500	16,2	20,7	88,2	563,4		
Уплотненный полдник	Котлеты, биточки, шницели рубленые 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
Итого за Уплотненный полдник		427	14	15,9	75,2	491,26		
Всего за день:			42,3	46,1	229,4	1469,26		

Повар _____