





ООО «Виво Маркет»  
ИНН 3461061226, КПП 346101001  
**КОПИЯ ВЕРНА**  
Директор *[подпись]* Иванова М.Д.

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ *[подпись]*



**20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**

*для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования*

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	МАКАРОННЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	90	3,2	2,4	17,5	103,8	206
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>327</b>	<b>6,0</b>	<b>9,9</b>	<b>40,7</b>	<b>274,4</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>66,9</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,3	1,7	10,2	61,2	80
	№320 ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	2,9	2,6	7,7	68,2	320
	№287 ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2-Й ВАРИАНТ)	70	9,2	10,7	8,5	166,9	287
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,2	0,8	1,1	14,8	354
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>630</b>	<b>17,5</b>	<b>16,4</b>	<b>63,3</b>	<b>473,6</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№240 ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	140	15,7	13,2	20,4	277,4	240
	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>360</b>	<b>23,9</b>	<b>20,3</b>	<b>52,5</b>	<b>506,2</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>48,2</b>	<b>46,8</b>	<b>171,2</b>	<b>1 321,1</b>	

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

*Катерина*  
*детский сад № 273*



## 20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140/5	4,2	4,6	20,5	140,3	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>332</b>	<b>8,0</b>	<b>8,1</b>	<b>37,5</b>	<b>253,7</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>66,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10
	№67 ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5	1,3	4,3	6,0	70,5	67
	№286 ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-Й ВАРИАНТ)	70	9,4	10,8	8,1	167,8	286
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,2	0,8	1,1	14,8	354
	№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	3,5	5,6	10,4	108,5	336
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0,4	0,0	21,5	88,9	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>665</b>	<b>20,1</b>	<b>22,1</b>	<b>75,5</b>	<b>588,6</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	№230 ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	110	15,2	11,8	16,5	241,7	230
	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,0	0,0	5,1	20,5	362
	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>360</b>	<b>23,4</b>	<b>18,9</b>	<b>53,7</b>	<b>491,0</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>52,3</b>	<b>49,3</b>	<b>181,4</b>	<b>1 400,2</b>	

Повар \_\_\_\_\_



ООО «Виво Маркет»  
ИНН 3461061226, КПП 346101001  
**КОПИЯ ВЕРНА**

*Иванова М.Д.*  
Директор

## 20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ *детский сад № 3*



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 11</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140/5	3,7	3,9	23,5	144,1	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>322</b>	<b>5,3</b>	<b>4,5</b>	<b>40,5</b>	<b>222,2</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	№368 ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	160	2,3	0,8	32,7	149,4	368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>160</b>	<b>2,3</b>	<b>0,8</b>	<b>32,7</b>	<b>149,4</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4,6	4,3	9,5	95,5	83
	№292 МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	120	11,8	6,1	25,2	211,7	292
	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>535</b>	<b>21,6</b>	<b>11,1</b>	<b>76,4</b>	<b>502,9</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	9,1	6,8	8,3	129,2	282
	№344 РАГУ ОВОЩНОЕ (3)	150	2,9	5,9	14,8	129,6	344
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	№473 БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,9	3,0	29,0	158,6	473
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>447</b>	<b>17,5</b>	<b>15,8</b>	<b>69,1</b>	<b>492,9</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>46,7</b>	<b>32,2</b>	<b>218,7</b>	<b>1 367,4</b>	

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



ООО «Виво Маркет»  
ИНН 3461061226, КПП 346101001

**КОПИЯ ВЕРНА**

Директор

*для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования*

**20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

Согласовываю

Заведующий

МОУ



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	140/5	3,7	4,4	24,2	150,9	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>322</b>	<b>5,3</b>	<b>5,0</b>	<b>41,2</b>	<b>229,0</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>160</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,7</b>	<b>75,2</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	№67 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5	1,3	4,3	6,0	70,5	67
	№276 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	21,3	20,3	18,8	343,5	276
	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>585</b>	<b>27,8</b>	<b>25,3</b>	<b>66,5</b>	<b>609,7</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№230 ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	110	15,2	11,8	16,5	241,7	230
	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,0	0,0	5,1	20,5	362
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	№473 БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,0	3,1	29,0	160,2	473
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>367</b>	<b>20,8</b>	<b>15,0</b>	<b>67,6</b>	<b>497,9</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>54,5</b>	<b>45,9</b>	<b>191,0</b>	<b>1 411,8</b>	

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



Согласовано  
Заведующий  
МОУ



## 20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140/5	3,7	3,9	23,5	144,1	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/5	4,6	6,8	15,2	140,5	3
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>347</b>	<b>8,4</b>	<b>10,7</b>	<b>45,7</b>	<b>312,7</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>160</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,7</b>	<b>75,2</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4,6	4,3	9,5	95,5	83
	№292 МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	120	11,3	5,7	25,2	206,1	292
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>515</b>	<b>18,9</b>	<b>10,5</b>	<b>69,1</b>	<b>454,8</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№237 ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	15,5	11,6	17,2	246,0	237
	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>350</b>	<b>23,7</b>	<b>18,7</b>	<b>49,3</b>	<b>474,8</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>51,6</b>	<b>40,5</b>	<b>179,8</b>	<b>1 317,5</b>	

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ



**20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**

*для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования*

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	140/5	3,6	5,2	19,3	139,3	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>322</b>	<b>5,2</b>	<b>5,8</b>	<b>36,3</b>	<b>217,4</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	150	0,0	0,0	16,8	66,9	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>150</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>16,8</b>	<b>66,9</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10
	№67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5	1,3	4,3	6,0	70,5	67
	№277 ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (60/60)	120	18,2	17,8	4,3	250,5	277
	№321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	2,6	4,6	21,7	139,5	321
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0,4	0,0	21,5	88,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>675</b>	<b>26,3</b>	<b>27,2</b>	<b>71,9</b>	<b>640,1</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№298 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190	13,3	12,3	11,3	209,7	298
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	ВАФЛИ	30	1,0	8,8	18,8	154,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>397</b>	<b>15,9</b>	<b>21,2</b>	<b>47,1</b>	<b>439,4</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>47,4</b>	<b>54,2</b>	<b>172,1</b>	<b>1 363,8</b>	

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

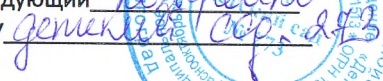
ООО «Виво Маркет»  
ИНН 3461061226, КПП 346101001

**КОПИЯ ВЕРНА**

Директор  Иванова М. П.

Согласовываю

Заведующий  Звездина

МОУ  Демченко

Краснооктябрьский район Волгограда

**20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**

*для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования*

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140/5	3,7	3,9	23,5	144,1	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/5	4,6	6,8	15,2	140,5	3
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>347</b>	<b>8,4</b>	<b>10,7</b>	<b>45,7</b>	<b>312,7</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>160</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,7</b>	<b>75,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4,6	4,3	9,5	95,5	83
	№294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	120	14,6	5,3	13,4	175,1	294
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,2	0,8	1,1	14,8	354
	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>555</b>	<b>24,6</b>	<b>11,1</b>	<b>65,7</b>	<b>481,1</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	№240 ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	140	15,7	13,2	20,4	277,4	240
	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>360</b>	<b>23,9</b>	<b>20,3</b>	<b>52,5</b>	<b>506,2</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>57,5</b>	<b>42,7</b>	<b>179,6</b>	<b>1 375,2</b>	

Повар \_\_\_\_\_





ООО «Виво Маркет»  
ИНН 3461061226, КПП 346101001  
**КОПИЯ ВЕРНА**  
Иванова М. Д.  
Директор



Согласовываю

Заведующий

МОУ

*Копия  
детский сад № 78*

### 20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 12</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150/5	2,2	3,8	25,3	144,5	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>352</b>	<b>4,7</b>	<b>11,3</b>	<b>47,5</b>	<b>309,7</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
<b>Итого за прием пищи:</b>	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>160</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,7</b>	<b>75,2</b>	
<b>ОБЕД</b>							
<b>Итого за прием пищи:</b>	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10
	№67 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5	1,3	4,3	6,0	70,5	67
	№278 БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70)	140	21,5	20,1	4,1	290,4	278
	№321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	2,6	4,6	21,7	139,5	321
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>685</b>	<b>29,3</b>	<b>29,6</b>	<b>67,6</b>	<b>662,9</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
<b>Итого за прием пищи:</b>	№212 ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	130/5	9,8	9,6	26,8	238,3	212
	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>335</b>	<b>16,5</b>	<b>14,7</b>	<b>44,0</b>	<b>383,7</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>51,1</b>	<b>56,2</b>	<b>174,8</b>	<b>1 431,5</b>	

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю  
 Заведующий  
 МОУ



**20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**

*для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования*

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 13</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140/5	3,7	3,9	23,5	144,1	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>332</b>	<b>7,5</b>	<b>7,4</b>	<b>40,5</b>	<b>257,5</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>66,9</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,8	1,8	12,2	71,3	82
	№288 ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70	10,5	10,9	5,5	162,5	288
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	70	1,1	3,4	4,8	61,2	356
	№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	3,5	5,6	10,4	108,5	336
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0,4	0,0	21,5	88,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>690</b>	<b>20,2</b>	<b>22,1</b>	<b>71,4</b>	<b>573,8</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№291 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (мясо)	140	9,5	10,4	23,5	227,1	291
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	ВАФЛИ	30	1,0	8,8	18,8	154,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>347</b>	<b>12,1</b>	<b>19,8</b>	<b>59,3</b>	<b>459,4</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>40,6</b>	<b>49,5</b>	<b>185,9</b>	<b>1 357,6</b>	

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ



## 20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 14</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	140/5	3,6	5,2	19,3	139,3	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>322</b>	<b>5,2</b>	<b>5,8</b>	<b>36,3</b>	<b>217,4</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	150	0,0	0,0	16,8	66,9	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>150</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>16,8</b>	<b>66,9</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10
	№67 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5	1,3	4,3	6,0	70,5	67
	№276 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	21,3	20,3	18,8	343,5	276
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>585</b>	<b>28,0</b>	<b>25,3</b>	<b>70,6</b>	<b>623,9</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№230 ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	110	15,2	11,8	16,5	241,7	230
	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	20	0,0	0,0	3,3	13,5	362
	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>350</b>	<b>23,4</b>	<b>18,9</b>	<b>51,9</b>	<b>484,0</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>56,6</b>	<b>50,0</b>	<b>175,6</b>	<b>1 392,2</b>	

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

МОУ



## 20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 15</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140/5	4,2	4,6	20,5	140,3	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/5	4,6	6,8	15,2	140,5	3
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>347</b>	<b>8,9</b>	<b>11,4</b>	<b>42,7</b>	<b>308,9</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>66,9</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,3	1,7	10,2	61,2	80
	№286 ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-Й ВАРИАНТ)	70	9,4	10,8	8,1	167,8	286
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,2	0,8	1,1	14,8	354
	№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	3,5	5,6	10,4	108,5	336
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0,4	0,0	21,5	88,9	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>660</b>	<b>19,2</b>	<b>19,4</b>	<b>78,3</b>	<b>570,0</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№298 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190	13,3	12,3	11,3	209,7	298
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
	№470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7,2	27,9	190,2	470
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>427</b>	<b>19,2</b>	<b>19,7</b>	<b>61,3</b>	<b>499,0</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>48,1</b>	<b>50,7</b>	<b>197,0</b>	<b>1 444,8</b>	

Повар \_\_\_\_\_



**20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**

**для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 16</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140/5	3,7	3,9	23,5	144,1	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>332</b>	<b>7,5</b>	<b>7,4</b>	<b>40,5</b>	<b>257,5</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>160</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,7</b>	<b>75,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10
	№67 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5	1,3	4,3	6,0	70,5	67
	№291 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (мясо)	160	11,0	12,1	26,9	259,2	291
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0,4	0,0	21,5	88,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>555</b>	<b>16,5</b>	<b>16,9</b>	<b>72,8</b>	<b>509,3</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	9,1	6,8	8,3	129,2	282
	№151 КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	160	3,8	6,0	22,0	165,4	151
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (с творогом)	75	9,5	5,3	31,3	214,4	458
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>492</b>	<b>24,8</b>	<b>18,3</b>	<b>83,7</b>	<b>608,1</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>49,4</b>	<b>43,2</b>	<b>212,7</b>	<b>1 450,1</b>	

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

МОУ



## 20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 17</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10
	МАКАРОННЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	90	3,2	2,4	17,5	103,8	206
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>307</b>	<b>6,0</b>	<b>3,1</b>	<b>36,9</b>	<b>196,6</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	150	0,0	0,0	16,8	66,9	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>150</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>16,8</b>	<b>66,9</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4,6	4,3	9,5	95,5	83
	№294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	120	14,6	5,3	13,4	175,1	294
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,2	0,8	1,1	14,8	354
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>535</b>	<b>22,4</b>	<b>10,9</b>	<b>58,4</b>	<b>438,6</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№240 ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	140	15,7	13,2	20,4	277,4	240
	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	№470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7,2	27,9	190,2	470
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>390</b>	<b>25,9</b>	<b>25,5</b>	<b>65,5</b>	<b>613,0</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>54,3</b>	<b>39,5</b>	<b>177,6</b>	<b>1 315,1</b>	

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю  
 Заведующий  
 МОУ



**20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

**для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 18</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	140/5	3,6	5,2	19,3	139,3	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/5	4,6	6,8	15,2	140,5	3
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>347</b>	<b>8,3</b>	<b>12,0</b>	<b>41,5</b>	<b>307,9</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	ЯБЛОКО	160	2,3	0,8	32,7	149,4	368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>160</b>	<b>2,3</b>	<b>0,8</b>	<b>32,7</b>	<b>149,4</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,3	1,7	10,2	61,2	80
	№277 ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (60/60)	120	18,2	17,8	4,3	250,5	277
	№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	3,5	5,6	10,4	108,5	336
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>660</b>	<b>26,9</b>	<b>25,7</b>	<b>60,7</b>	<b>582,7</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>							
	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	9,1	6,8	8,3	129,2	282
	№321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160/5	2,6	4,0	21,7	134,3	321
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>432</b>	<b>14,8</b>	<b>12,9</b>	<b>61,9</b>	<b>422,4</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>52,3</b>	<b>51,4</b>	<b>196,8</b>	<b>1 462,4</b>	

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю  
 Заведующий *[Подпись]*  
 МОУ *[Подпись]*



**20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**

*для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования*

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 19</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	140/5	3,7	4,4	24,2	150,9	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>342</b>	<b>6,2</b>	<b>11,9</b>	<b>46,4</b>	<b>316,1</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>66,9</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	№77 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	1,6	1,8	11,7	68,3	77
	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70/5	9,1	10,3	8,4	161,3	282
	344 РАГУ ОВОЩНОЕ (3)	160	2,4	4,8	13,0	104,2	344
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0,4	0,0	21,5	88,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>625</b>	<b>16,4</b>	<b>17,3</b>	<b>72,6</b>	<b>509,7</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№237 ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	15,5	11,6	17,2	246,0	237
	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	ВАФЛИ	30	1,0	8,8	18,8	154,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>360</b>	<b>23,2</b>	<b>25,5</b>	<b>53,2</b>	<b>545,6</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>46,6</b>	<b>54,9</b>	<b>186,9</b>	<b>1 438,3</b>	

Повар \_\_\_\_\_





**20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
Зима-Осень**

**для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 20</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140/5	3,7	3,9	23,5	144,1	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>332</b>	<b>7,5</b>	<b>7,4</b>	<b>40,5</b>	<b>257,5</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	№368 ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>160</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,7</b>	<b>75,2</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10
	№67 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5	1,3	4,3	6,0	70,5	67
	№294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	120	14,6	5,3	13,4	175,1	294
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5	354
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0,4	0,0	21,5	88,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
		<b>565</b>	<b>22,0</b>	<b>11,4</b>	<b>72,0</b>	<b>500,7</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№298 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190	13,3	12,3	11,3	209,7	298
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7,2	27,9	190,2	470
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>417</b>	<b>18,4</b>	<b>19,6</b>	<b>56,2</b>	<b>475,4</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>48,5</b>	<b>39,0</b>	<b>184,4</b>	<b>1 308,8</b>	

Повар \_\_\_\_\_