

20-ти ДНЕВНОЕ ТЕРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)
для аллергика дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 День 11	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАКА №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10 БАТОН НАРЕЗНОЙ	170/5	4,6	4,0	28,5	167,9	168		
		190/10	0,1	0,0	8,9	39,9	392		
		30	2,2	0,9	15,0	75,0			
		405	6,9	4,9	53,4	282,8			
Итого за завтрак									
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368		
Итого за 2 завтрак		160	0,6	0,6	15,7	75,2			
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (супы с соевыми) СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №292 МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) №376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ РУЧНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,1	83		
		180/20	5,9	5,7	12,7	126,5	83		
		130	14,2	6,9	31,5	258,6	292		
		180	0,4	0,0	24,3	99,9	376		
		50	3,3	0,4	21,2	102,0			
		20	1,5	0,1	10,0	47,4			
		Итого за обед		660	25,8	13,2	101,2	642,5	
		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №344 РАГУ ОВОЩНОЕ (3) №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №473 БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282
				180	3,5	7,2	17,6	155,3	344
				190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
20	1,5			0,1	10,0	47,4			
50	3,9			3,0	29,0	158,6	473		
Итого за уплотненный полдник		535	24,8	23,3	78,2	615,2			
Всего за День			55,1	42,0	248,5	1 615,7			

Повар _____

Утверждаю



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

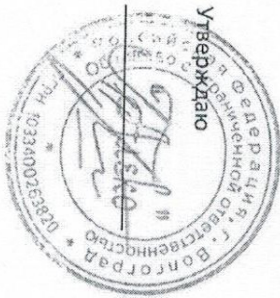
Зима-Осень

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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
День 11								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107	
	КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1	2011
Итого за завтрак		405	9,9	14,1	48,1	368,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед								
	ПОМИДОРЫ*СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТК №87	
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150	14,8	7,6	31,5	272,7	ТТК №64	
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за обед		670	23,9	11,8	105,8	648,7		
Уплотненный полдник	ИЖРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№355	70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 355	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		602	23,6	24,6	98,6	724,1		
Всего за день:			58,2	51,3	271,5	1 832,6		

Повар _____



Утверждено

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107			
		180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	2011		
		35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1	2011		
Итого за завтрак		405	9,9	14,1	48,1	368,6				
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011		
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2				
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №67 МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64 СОУС ТОМАТНЫЙ №348 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,6	0,0	1,2	6,8				
		180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТК №87			
		150	14,8	7,6	31,5	272,7	ТТК №64			
		30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	2011		
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011		
		50	3,3	0,4	21,2	102,0				
		30	2,3	0,2	15,1	71,0				
		670	23,9	11,8	105,8	648,7				
		Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
				200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
Итого за Полдник		250	4,2	3,9	57,3	281,3				
Ужин	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №64 КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№355 №62/№355 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011		
		70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 355	2011		
		150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011		
		180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011		
		35	2,7	0,2	17,6	82,9				
		552	19,5	20,7	69,7	556,8				
Итого за Ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011		
Итого за 2 Ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5				
Всего за День:		180	53,4	55,7	306,9	2 039,1				



ЕЖЕДУНЕВНОЕ 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	Витамины			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	2011	
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6		400
		ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6		213
Итого за завтрак	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2011	
		365	17,4	12,7	44,4	362,6			
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011	
Итого за 2 завтрака		110	0,7	0,5	31,9	137,0			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011	
		ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10	1,4	4,5	5,7	73,5		ТТК №47
		КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96		ТТК №61
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110	5,7	6,4	26,3	191,4		166
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЫЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8		383
		ХЛЕБ РУЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед		520	15,2	21,5	79,2	584,96			
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/351	130/40	12,8	15,4	35,4	374,6	ТТК №156, 351	2011	
		ХЛЕБ №401	180	5,1	4,4	7	92,5		401
		ПЕЧЕНЬЕ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за уплотненный полдник		20	1,5	2	14,9	83,4			
Итого за день:		410	22,5	22	77,4	645,2			
Всего за день:			55,8	56,7	232,9	1709,76			

Повар _____