



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



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 День 13	ЗАВТРАК КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	170/5	4,3	4,5	27,6	167,7	169	
		№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392	
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	15	3,4	4,3	0,0	53,0	7	
		Итого за завтрак	40	3,0	1,2	20,0	100,0		
		Итого за 2 завтрак	430	10,8	10,0	57,5	360,6		
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ягодный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399		
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	80,3			
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	60	0,5	0,1	1,5	8,1		
		№288 ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	150	1,8	1,8	12,2	71,3	82	
		СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	80	12,0	12,6	6,3	185,7	288	
		№165 КАША РАССЫПЧАТАЯ (гречневая)	80	1,3	3,9	5,6	70,4	356	
		№376 КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	130	7,5	5,7	34,1	217,8	165	
		Итого за обед	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376	
		Итого за обед	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		Итого за обед	730	26,8	24,5	105,2	755,2		
		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№291 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (мясо)	170	11,7	12,7	28,6	275,2	291
				№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20			1,5	0,1	10,0	47,4		
ВАФЛИ	30			1,0	8,8	18,8	154,2		
Итого за уплотненный полдник	420	14,3	21,6	67,3	516,7				
Всего за день			52,8	56,3	247,7	1 712,8			

Повар



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

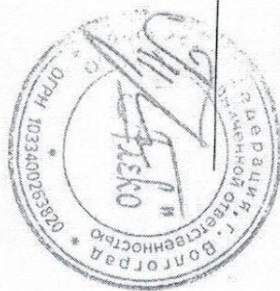
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень



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 День 13	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011			
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394				
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	27,4	2				
		Итого за завтрак	415	13,3	10,2	77,1	457,7					
		2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	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	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	2011			
		ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65				
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336				
		КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376				
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0					
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0					
		Итого за обед	720	21,9	20,1	89,2	636,7					
		Уплотненный, полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	70	11,8	6,6	3,1		122,6	ТТК №74	2011
				ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	150/10	0,1	0,0	9,8		39,4	392	
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1		71,0		
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50			3,5	5,3	26,8	169,1	478				
Итого за Уплотненный полдник	500			20,9	16,8	73,1	536,3					
Всего за день:				57,1	47,3	259,0	1714,1					

Повар _____

Утверждаю



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



Применение пищи	Неделя 3 День 13	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак		КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
Итого за завтрак		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	305/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
			415	13,3	10,2	77,1	457,7		
2 Завтрак		СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрака			200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
		СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
		ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	2011
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за обед			720	21,9	20,1	89,2	636,7		
Полдник		БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200	0,7	0,3	20,1	98,1	398	2011
Итого за Полдник			250	4,2	5,6	46,9	267,2		
Ужин		СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
		КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150	3,2	4,7	18,3	134,2	151	2011
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
Итого за Ужин			450	20,9	16,8	73,1	536,3		
2 Ужин		КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Итого за 2 ужина			180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			180	66,4	57,3	312,9	2 073,8		



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			
Завтрак День 14	ИГРА 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	
	КАКАО С МОЛОКОМ №97	180	3,2	2,7	13,12	90,35	397	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак		380	14,9	15	42,52	411,15		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №99	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрака		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 МЯС ТТК №28	150	1,5	3	7,1	62,4	ТТК №28	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед		520	22,5	20,1	59,7	516,9		
Уплотненный полдник	ФРИКАДЕЛЬКИ "ЭКСУСЯШКА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №32	100/40	8,9	10,6	17,1	213,5	ТТК № 32, 350	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №98	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		400	15,8	15	78,7	538		
Всего за день:			54,1	50,3	198,62	1541,15		

Повар _____