

Утверждено

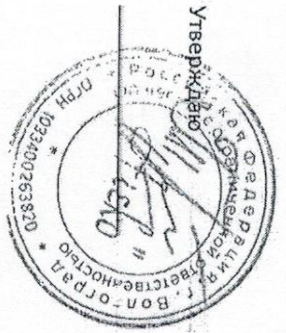


20-ти ДНЕВНОЕ ТЕРМИНЕРНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)
для аллергиков дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 14	ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ						
		№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	170/5	4,1	5,5	22,1	154,3	188
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	Итого за завтрак		30	2,2	0,9	15,0	75,0	
			405	6,4	6,4	47,0	269,2	
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный) 180	180	0,0	0,0	20,1	80,3	399	
Итого за 2 завтрак		180	0,0	0,0	20,1	80,3		
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10	
	№67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67	
	№276 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23,7	22,6	20,8	381,4	276	
	№372 КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
	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		705	32,7	28,4	88,8	744,9		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№230 ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	140/5	19,2	13,9	21,2	298,7	230	
	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,0	0,0	5,1	20,5	362	
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	401	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0		
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1		
Итого за уплотненный полдник		425	28,8	22,4	66,6	600,3		
Всего за день			67,9	57,2	222,5	1 694,7		

Повар



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 14	ЗАВТРАК ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72 КАКАО С МОЛОКОМ №397 БАТОН	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
		200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011
		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	Итого за завтрак	420	21,7	27,3	33,8	474,5		
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б ТТК №28 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
		180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
		150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	Итого за обед	620	24,6	21,0	73,2	586,2		
Уплотненный полдник	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУШАЙКА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК № 32№350 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЛЮЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	140/50	20,5	30,9	23,2	458,8	ТТК № 32, 350	2011
		180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	Итого за Уплотненный полдник	450	27,5	35,3	85,3	785,4		
	Всего за день:		74,8	83,8	211,9	1 929,5		

Повар _____



Утверждено

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5			
	Омлет натуральный ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72		
	Какао с молоком №397	200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011	
Итого за завтрак	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4			
		420	21,7	27,3	33,8	474,5			
2 Завтрак	Сок яблочно-виноградный, сок яблочно-абрикосовый №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	Помидоры соленые	50	0,6	0,0	1,2	6,8			
	Борщ с капустой и картошкой на м/б ТТК №28	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28		
	Жаркое по-домашнему ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7		
	Хлеб ржаной	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011	
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		620	24,6	21,0	73,2	586,2			
Полдник	Булочка ванильная №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
Итого за полдник		250	4,2	3,9	38,7	206,7			
Ужин	Икра свекольная или морковная (морковная) №54	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011	
	Фрикадельки "Вкусняшка" с соусом молочным ТТК №32/№350	140/50	20,5	30,9	23,2	458,8	ТТК № 32, 350	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	71,0			
Итого за ужин		450	24,5	33,8	62,0	668,0			
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	81,1	90,6	234,3	2 111,3			

Повар



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

Зима-Осень

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 3 День 15	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150	4,4	4,1	12,5	106,5	ТТК №106	
	КОФЕИНЫЙ 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 (ГОРЦУЛЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7		7
Итого за завтрак		350	11,3	8,7	47	313,4		2011
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		2011
Обед	Икра кабахюварь консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	СУП С КРУПНОЙ НА КБ 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	
	Кисель из повидла, джема, варенья №333	150	0,1	0	21,1	84,8	333	2011
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46		
		500	16,2	20,7	88,5	584,8		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕНЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61	
	ЧАЙ С ОВОЩНОМ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2	4,3	10,8	97,7	344	2011
	Хлеб пшеничный	180/107	0,2	0	10	41,7	393	2011
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46		
	БЛЮЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	189,1	478	2011
Итого за уплотненный полдник		427	13,5	18,2	72,7	500,86		
Всего за день:			41,8	48,4	227,2	1470,26		

Лист № _____