



**20-ти ДНЕВНОЕ ТЕРМИННОЕ 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 15 | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 170/5 | 5,1 | 4,9 | 24,8 | 162,8 | 168 |
| | | №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10 | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 39,9 | 392 |
| | Итого за завтрак | 4015/5 | 6,6 | 8,2 | 20,2 | 182,4 | 3 | |
| | 435 | 11,8 | 13,1 | 54,9 | 385,1 | | | |
| 2 ЗАВТРАК | №399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный) | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 80,3 | 399 | |
| Итого за 2 завтрака | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 80,3 | 399 | |
| ОБЕД | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (отруцы соевые) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,1 | | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ | 180 | 1,6 | 1,9 | 12,2 | 73,2 | 80 | |
| | №286 ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-й ВАРИАНТ) | 80 | 10,6 | 12,6 | 9,3 | 192,4 | 286 | |
| | №354 СОУС СМЕТАННЫЙ | 30 | 0,4 | 1,2 | 1,7 | 22,5 | 354 | |
| | №336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 170 | 3,7 | 6,0 | 11,1 | 115,8 | 336 | |
| | №376 КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0,4 | 0,0 | 24,3 | 99,9 | 376 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | | |
| Итого за обед | | 770 | 22,0 | 22,3 | 91,3 | 661,3 | | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | |
| | №298 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным) | 190 | 13,3 | 12,3 | 11,3 | 209,7 | 298 | |
| | №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10 | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 39,9 | 392 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | | |
| | №470 БУЛОЧКА ДОРОЖКАЯ | 50 | 3,5 | 7,2 | 27,9 | 190,2 | 470 | |
| Итого за уплотненный полдник | | 460 | 18,4 | 19,6 | 59,1 | 487,2 | | |
| Всего за день | | | 53,1 | 55,2 | 223,0 | 1 613,9 | | |
| 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 15 | Завтрак СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РЕЧНЕВОЙ) ТТК №106 СЫР (ГОРЦИЯМИ) №7 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БАТОН | 180 | 5,3 | 4,8 | 15,1 | 125,3 | ТТК №106 | |
| | | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 | 7 | 2011 |
| | | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,1 | 103,1 | 395 | 2011 |
| | | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | | |
| Итого за завтрак | | 430 | 13,7 | 11,4 | 52,8 | 369,6 | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 371 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | |
| Обед | ИГРА КАБАЧУКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ СУП С КРУПНОЙ НА КЕБ ТТК №44 ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 59,5 | | |
| | | 180 | 2,2 | 1,9 | 12,9 | 78,0 | ТТК №44 | |
| | | 150 | 28,9 | 31,2 | 24,8 | 499,1 | ТТК №67 | |
| | | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 | 383 | 2011 |
| | | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | | |
| | | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | |
| Итого за обед | | 630 | 37,0 | 38,1 | 98,2 | 887,2 | | |
| Уплотненный полдник | КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЛЮЧКА ОСЕННЯЯ №478 | 70 | 11,6 | 15,2 | 11,0 | 234,5 | ТТК №61 | |
| | | 150 | 2,8 | 5,9 | 14,9 | 134,6 | 344 | 2011 |
| | | 180/107 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | 2011 |
| | | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | |
| | | 50 | 3,5 | 5,3 | 26,8 | 169,1 | 478 | 2011 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 497 | 20,4 | 26,6 | 77,8 | 650,9 | | |
| Всего за день: | | | 71,9 | 76,9 | 247,8 | 1 998,9 | | |

Повар _____

Утверждаю



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 рецептур |
|--------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | Суп молочный с крутой (речневой) ТТК №106 | 180 | 5,3 | 4,8 | 15,1 | 125,3 | ТТК №106 | |
| | | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 | 7 | 2011 |
| | | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,1 | 103,1 | 395 | 2011 |
| | | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | | |
| Итого за завтрак | | 430 | 13,7 | 11,4 | 52,8 | 369,6 | | |
| 2 Завтрак | Фрукты свежие (Апельсин) №371 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 371 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | |
| Обед | Икра кабачковая консервированная | 50 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 59,5 | | |
| | | 180 | 2,2 | 1,9 | 12,9 | 78,0 | ТТК №44 | |
| | | 150 | 28,9 | 31,2 | 24,8 | 499,1 | ТТК №67 | |
| | | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 | 383 | 2011 |
| | | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | | |
| | | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | |
| Итого за обед | | 630 | 37,0 | 38,1 | 98,2 | 887,2 | | |
| Полдник | Булочка осенняя №478 | 50 | 3,5 | 5,3 | 26,8 | 169,1 | 478 | 2011 |
| | | 200 | 3,0 | 2,5 | 15,6 | 97,3 | 394 | 2011 |
| Итого за Полдник | | 250 | 6,5 | 7,8 | 42,4 | 266,4 | | |
| Ужин | Котлеты, биточки, шницели рубленые ТТК №61 | 70 | 11,6 | 15,2 | 11,0 | 234,5 | ТТК №61 | |
| | | 150 | 2,8 | 5,9 | 14,9 | 134,6 | 344 | 2011 |
| | | 180/107 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | 2011 |
| | | 35 | 2,7 | 0,2 | 17,6 | 82,9 | | |
| Итого за Ужин | | 452 | 17,3 | 21,3 | 53,5 | 493,7 | | |
| 2 Ужин | Кефир №401 | 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 | 80,4 | 83,8 | 272,9 | 2 200,6 | | |

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 День 15 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106 | 150 | 4,4 | 4,1 | 12,5 | 106,5 | ТТК №106 | 2011 |
| | КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 150 | 2,3 | 1,8 | 11,4 | 71,3 | 395 | |
| | БАТОН | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 117,9 | | |
| | СЫР (ГОРПУЛЯМИ) №7 | 5 | 1,2 | 1,5 | 0 | 17,7 | 7 | |
| Итого за завтрак | | 350 | 11,3 | 8,7 | 47 | 313,4 | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 371 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | |
| Обед | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | 0,6 | 2,7 | 2,3 | 35,7 | | 2011 |
| | СУП С КРУПКОЙ НА КВ 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 ТОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 150 | 0,1 | 0 | 21,1 | 84,8 | 383 | |
| | 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 | 564,8 | | |
| Уплотненный полдник | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕЦНЫЕ ТТК №61 | 50 | 6,3 | 8,5 | 15,1 | 144,96 | ТТК №61 | 2011 |
| | ЧАЙ С ЛИМОННОМ (3 ВАРИАНТ) №344 | 110 | 2 | 4,3 | 10,8 | 97,7 | 344 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 180/107 | 0,2 | 0 | 10 | 41,7 | 393 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | | |
| Итого за уплотненный полдник | БЛЮЧКА ОСЕННЯЯ №478 | 50 | 3,5 | 5,3 | 26,8 | 189,1 | 478 | 2011 |
| | | 427 | 13,5 | 18,2 | 72,7 | 500,86 | | |
| Всего за день: | | | 41,8 | 48,4 | 227,2 | 1470,26 | | |

Повар _____