

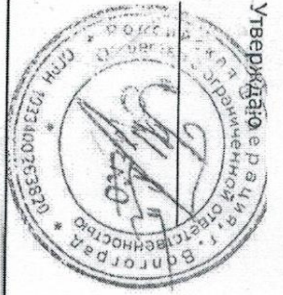
Утверждено



20-ти ДНЕВНОЕ ТРИМЕРНОЕ 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	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Неделя 1 День 1	КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	180/5	2,4	3,9	26,8	151,3	168
			190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
			15	3,5	4,4	0,0	54,6	7
			20	1,5	0,6	10,0	50,0	
			420	7,5	8,9	46,7	295,8	
			160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
			160	0,6	0,6	15,7	75,2	
			60	0,5	0,1	1,5	8,1	82
			150	1,8	1,8	12,2	71,3	277
			140	21,3	20,9	5,2	292,0	321
170	2,8	5,0	23,1	148,5	376			
180	0,4	0,0	24,3	99,9				
50	3,3	0,5	20,1	95,0				
Итого за обед		750	30,1	28,3	86,4	714,8		
Уплотненный полдник	№282 КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282	
		180	4,0	6,4	11,8	123,0	336	
		180/10	0,1	0,0	10,0	40,2	392	
		20	1,5	0,1	10,0	47,4		
		50	3,6	3,7	28,4	161,9	467	
Итого за уплотненный полдник		525	22,0	23,2	71,9	586,5		
Всего за День			60,2	61,0	220,7	1 672,3		
Повар								



20-ти ДНЕВНОЕ ТРИМЕСЕЧНОЕ 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 1 День 2	ЗАВТРАК	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
		МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150/5	7,0	5,5	38,8	233,6	206
		№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	
Итого за завтрак		445	9,8	6,5	65,2	356,6		
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399	
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	80,3		
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой	180	1,6	1,9	12,2	73,2	80	
	№320 ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/4	3,4	3,0	8,9	78,3	320	
	№287 ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2-й ВАРИАНТ)	80	10,4	12,4	9,6	191,1	287	
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5	354	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	Итого за обед		794	23,5	19,3	95,5	653,1	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№240 ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	180	20,5	17,0	26,2	356,9	240
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	401	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0		
	ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8		
Итого за прием пищи:		440	30,8	26,5	74,0	679,7		
Всего за день			66,0	52,5	282,4	1769,7		

Полвар

Утверждаю



20-ти ДНЕВНОЕ ТРИМЕСЕЧНОЕ 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 1 День 3	ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	4,3	4,5	27,6	167,7	168
		№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	7
	Итого за завтрак	№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3,4	4,3	0,0	53,0	7
	Итого за завтрак		420	10,0	9,7	52,5	335,6	
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 (огурцы соленые)		60	0,5	0,1	1,5	8,1	67
	№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	
	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399	
	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		705	32,3	28,5	83,5	725,2		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК								
	№230 ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	140/5	18,2	13,0	21,0	285,8	230	
	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,0	0,0	5,1	20,5	362	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10	0,1	0,0	10,0	40,2	392	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0		
Итого за уплотненный подник	№473 БУЛОЧКА "ВЕНУШКА"	50	4,0	3,1	29,0	160,2	473	
		435	23,8	16,7	75,1	556,7		
Итого за день			66,7	55,5	226,8	1682,7		

Повар _____



20-ти ДНЕВНОЕ ТЕРМИНОВАННОЕ 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 1 День 4	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
	№3 ВУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15/5	6,6	8,2	20,2	182,4	3
	Итого за завтрак	435	11,8	13,1	54,9	385,1	
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сблочно-виноградный) 180	180	0,0	0,0	20,1	80,3	399
Итого за 2 завтрака		180	0,0	0,0	20,1	80,3	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
	№77 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	1,8	2,0	14,0	81,9	77
	№294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	18,1	6,6	16,8	218,8	294
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5	354
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376
	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		680	28,0	10,5	96,7	618,2	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№231 СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	25,3	22,7	17,7	393,4	231
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	№470 ВУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7,2	27,9	190,2	470
Итого за уплотненный полдник		420	36,1	35,5	63,6	739,6	
Всего за День			75,9	59,1	235,3	1 823,2	

Повар _____

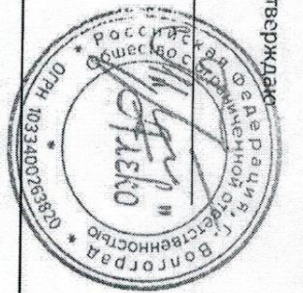


20-ти ДНЕВНОЕ ТРИМЕСЕЧНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)
для аллергика дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 5	ЗАВТРАК КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10 №1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	170/5	4,1	5,5	22,1	154,3	168	
		190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392	
		30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	1	
Итого за завтрак		415	6,6	13,0	47,2	331,3		
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	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 (супы с соевыми)	60	0,5	0,1	1,5	8,1		
		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 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
		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		705	31,5	28,4	86,7	730,9		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№151 КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬЕ	180	4,4	6,7	24,8	185,4	151	
		80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282	
		190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392	
		40	3,1	0,2	20,1	94,7		
		30	2,3	2,9	22,3	125,1		
Итого за уплотненный полдник		535	22,7	22,8	88,8	659,1		
Всего за день			61,7	64,4	240,4	1801,6		

Повар _____



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

11.03.2014



Прем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 6	ЗАВТРАК							
		КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	4,3	4,5	27,6	167,7	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		30	2,2	0,9	15,0	75,0	
			405	6,6	5,4	52,5	282,6	
2 ЗАВТРАК	№368 ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	160	2,3	0,8		32,7	149,4	368
Итого за 2 завтрак		160	2,3	0,8		32,7	149,4	
ОБЕД								
	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1		3,6	22,1	10
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ	180	1,6	1,9		12,2	73,2	80
	№298 ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190	13,3	12,3		11,3	209,7	298
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0		24,3	95,9	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		690	22,6	14,9		87,7	577,9	
УПЛОТНЕННЫЙ								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	60	0,5	0,1		1,5	8,1	
	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5	12,8	13,0		11,7	214,0	282
	№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,0	6,4		11,8	123,0	336
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0		9,9	39,9	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2		15,1	71,0	
	№470 БУЛОЧКА ДОРОЖКАЯ	50	3,5	7,2		27,9	190,2	
Итого за уплотненный полдник		605	23,2	26,9		77,9	646,2	
Всего за День			54,7	48,0		250,8	1 656,1	

Повар



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

20-ти ДНЕВНОЕ ТРИМЕТРНОЕ МЕНЮ
 (с соевыми овощами)



Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Неделя 2 День 7	ЗАВТРАК КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАКА	№892 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	170/5	4,6	4,0	28,5	167,9	168		
		№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	420	2,2	0,9	15,0	75,0			
	2 ЗАВТРАК	РЫЛКО	420	10,3	9,2	53,4	335,8			
	Итого за 2 завтрак	РЫЛКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368		
			160	0,6	0,6	15,7	75,2			
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	60	0,5	0,1	1,5	8,1			
		№292 МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	180/20	5,9	5,7	12,7	126,5	83		
		№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	14,2	6,9	31,5	258,6	292		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
		Итого за обед	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
			670	26,3	13,4	102,9	652,2			
		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№237 ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	КЕФИР	160	19,1	14,2	21,0	302,7	237
				БАТОН НАРЕЗНОЙ	200	5,8	5,0	8,0	106,0	401
				ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	1,2	20,0	100,0	
				Итого за уплотненный полдник	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
			430	30,2	23,3	71,3	633,8			
	Всего за день		67,4	46,5	243,3	1 697,0				

Повар _____



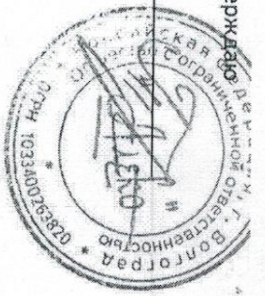
20-ти ДНЕВНОЕ ТЕРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)

для аммигков 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 2 День 8	ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗАКА	170/5	4,1	5,5	22,1	154,3	168
		№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
		№3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15/5	6,6	8,2	20,2	182,4	3
	Итого за завтрак		435	10,8	13,7	52,2	376,6	
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ягодочно-виноградный) 180	180	0,0	0,0	20,1	80,3	389	
	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	
	№277 ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70)	140	21,3	20,9	5,2	292,0	277	
	№321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	2,8	5,0	23,1	148,5	321	
	№376 КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		785	31,1	31,4	84,6	746,9		
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	39	
	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		440	15,9	21,2	50,0	451,2		
Всего за День			57,8	66,3	206,9	1 655,0		

Повар _____



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



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 День 9	ЗАВТРАК КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ №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	9,9	39,9	392		
		30	2,2	0,9	15,0	75,0			
Итого за завтрак		405	6,9	4,9	53,4	282,8			
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368		
Итого за 2 завтрака		160	0,6	0,6	15,7	75,2			
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые) СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №354 СОУС СМЕТАННЫЙ №372 КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,1			
		180/20	5,9	5,7	12,7	126,5	83		
		150	18,1	6,6	16,8	218,8	294		
		30	0,4	1,2	1,7	22,5	354		
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372		
		50	3,3	0,4	21,2	102,0			
		20	1,5	0,1	10,0	47,4			
		Итого за обед	690	29,8	14,2	84,8	611,3		
		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№240 ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ КЕФИР БАТОН НАРЕЗНОЙ ПЕЧЕНЬЕ	180	20,5	17,0	26,2	356,9	240
				200	5,8	5,0	8,0	106,0	401
20	1,5			0,6	10,0	50,0			
40	3,0			3,9	29,8	166,8			
Итого за уплотненный полдник	440	30,8	26,5	74,0	679,7				
Всего за День			68,1	46,2	227,9	1 649,0			

Повар

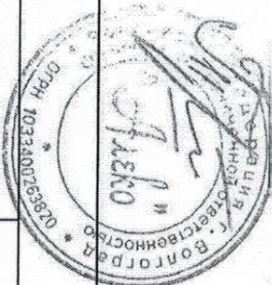
Утверждаю



20-ти ДНЕВНОЕ ПЕРИМЕРНОЕ 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 2 День 10	ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	5,1	4,9	24,8	168	
		№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	180/10	0,1	0,0	9,9	39,9	
		№3 ВУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15/5	6,6	8,2	20,2	182,4	
Итого за завтрак		435	11,8	13,1	54,9	385,1	3	
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399	
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	80,3		
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10	
	№67 ШИШ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	160/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67	
	№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	
	№339 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,0	6,4	11,8	123,0	339	
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	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		795	24,3	25,9	94,2	715,3	
	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			65,8	61,6	233,4	1781,0		
Повар								

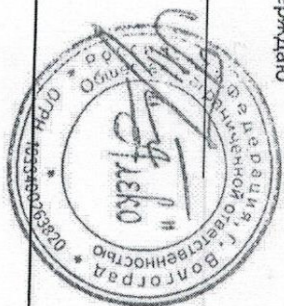


20-ти ДНЕВНОЕ ТЕРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(с заменами овощами)
для аллергиков дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



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	
Итого за завтрак		405	6,9	4,9	53,4	282,8	
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, соленья) 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	
		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 _____



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 12	ЗАВТРАК КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	170/5	2,3	3,8	26,0	148,1	168
		№1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
		Итого за завтрак	307/10	2,4	7,5	15,2	137,1	1
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	415	4,8	11,3	51,1	325,1	
		Итого за 2 завтрак	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
		Итого за завтрак	160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	№67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
		№278 БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70)	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67
		№321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	21,5	20,1	4,1	290,4	278
		№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	170	2,8	5,0	23,1	148,5	321
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
Итого за обед	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№212 ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	Итого за обед	785	31,0	30,7	80,1	731,4	
		КЕФИР	200/5	16,0	13,4	43,4	389,2	212
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	200	5,8	5,0	8,0	106,0	401
Итого за уплотненным полдником	ПЕЧЕНЬЕ	Итого за уплотненным полдником	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
		Итого за уплотненным полдником	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
		Итого за уплотненным полдником	485	25,6	21,9	83,7	650,3	
Всего за день			62,0	64,5	230,6	1782,0		

Повар



20-ти ДНЕВНОЕ ТЕРМИРЕННОЕ 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 ПОРЦИЙМИ	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		
			430	10,8	10,0	57,5	360,5		
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (рабонный)	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 КОМПОТ 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	
			50	3,3	0,4	21,2	102,0		
			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	1712,8			

Повар

Утверждено



20-ти ДНЕВНОЕ ТЕРМИМЕРНОЕ 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 КОМПОТ 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



20-ти ДНЕВНОЕ ТРИМЕСЕЧНОЕ 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 4 День 17	ЗАВТРАК №10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10 БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10		
		150/5	7,0	5,5	38,9	233,9	206		
		190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392		
		40	3,0	1,2	20,0	100,0			
Итого за завтрак		455	11,8	6,8	72,4	395,9			
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный) 180	180	0,0	0,0	20,1	80,3	399		
Итого за 2 завтрака		180	0,0	0,0	20,1	80,3			
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (оруды соленые) СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №354 СОУС СМЕТАННЫЙ №372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ РУЖАНОЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,1			
		180/20	5,9	5,7	12,7	126,5	83		
		150	18,1	6,6	16,8	218,8	294		
		30	0,4	1,2	1,7	22,5	354		
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372		
		50	3,3	0,4	21,2	102,0			
		670	28,3	14,1	74,8	563,9			
		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№240 ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ КЕФИР	180	20,5	17,0	26,2	356,9	240
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	200	5,8	5,0	8,0	106,0	401	
		Итого за уплотненный полдник	№470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
50	3,5	7,2	27,9	190,2	470				
Итого за обед		450	31,3	29,8	72,1	703,1			
Всего за день			71,4	50,7	239,4	1 743,2			
Повар									



20-ти ДНЕВНОЕ ПЕРИМЕТРНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)
для аллергика 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 4 День 18	ЗАВТРАК КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10 №3 ВУТЕРРОД С СЫРОМ	170/5	4,1	5,5	22,1	154,3	168	
		190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392	
		40/15/5	6,6	8,2	20,2	182,4	3	
Итого за завтрак		435	10,8	13,7	52,2	376,6		
2 ЗАВТРАК	Итого за 2 завтрака №368 ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	180	2,3	0,8	32,7	149,4	368	
		160	2,3	0,8	32,7	149,4		
		60	1,7	0,1	3,6	22,1	10	
Итого за обед	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК №10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ №277 ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70) №336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ №372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	1,6	1,9	12,2	73,2	80	
		140	21,3	20,9	5,2	292,0	277	
		170	3,7	6,0	11,1	115,8	336	
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		20	1,5	0,1	10,0	47,4		
		800	33,2	29,5	84,2	738,5		
		№282 КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282
		№321 ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,0	4,9	24,4	153,5	321
		№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
Итого за уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
		30	2,3	2,9	22,3	125,1		
Итого за обед		515	19,7	20,9	78,3	579,9		
Всего за День		66,0	64,9	247,4	1 844,4			
Повар								



20-ти ДНЕВНОЕ ТЕРМИРОВОЕ МЕНЮ
 (с соевыми овощами)
 для аллергика 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 1 День 19	ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	4,3	4,5	27,6	167,7	168
	Итого за завтрак	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
Итого за обед	ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (оруды соевые) №282 КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №376 КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	4,15	6,8	12,0	52,7	344,7
	Итого за 2 завтрака	170/5	0,9	0,2	17,7	80,3	399
Итого за обед	Итого за обед	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399
	Итого за обед	180	1,8	2,0	14,0	81,9	77
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ХЛЕБ РЖАНОЙ №376 КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	12,8	13,0	11,7	214,0	282
	Итого за обед	60	0,5	0,1	1,5	8,1	344
Итого за обед	Итого за обед	180	2,7	5,3	14,6	117,3	376
	Итого за обед	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376
Итого за обед	Итого за обед	50	3,3	0,4	21,2	102,0	376
	Итого за обед	735	24,5	20,8	87,3	623,2	376
Итого за уплотненный полдник	Итого за уплотненный полдник	САТОН НАРЕЗНОЙ ВАФЛИ	19,1	14,2	21,0	302,7	237
	Итого за обед	200	5,8	5,0	8,0	106,0	401
Итого за обед	Итого за обед	20	1,5	0,6	10,0	50,0	401
	Итого за обед	30	1,0	8,8	18,8	154,2	401
Итого за обед	Итого за обед	410	27,4	28,6	57,8	612,9	401
	Итого за обед	56,6	61,6	215,5	1661,1	401	



20-ти ДНЕВНОЕ ТЕРМИНОВАННОЕ 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 4 День 20	ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ						
		№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	170/5	4,6	4,0	28,5	167,9	168
		№7 БЫР ПОРЦИЙНЫМИ	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		
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	430	11,1	9,5	58,4	360,8		
Итого за 2 завтрака		160	0,6	0,6	15,7	75,2	368	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368	
	№67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10	
	№294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67	
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	150	18,1	6,6	16,8	218,8	294	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5	354	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376	
	Итого за обед	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	№298 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	685	27,8	13,5	89,9	618,7		
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190	13,3	12,3	11,3	209,7	298	
Итого за уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392	
	№470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
		50	3,5	7,2	27,9	190,2	470	
Всего за День		480	18,4	19,6	59,1	487,2		
Повар			57,9	43,2	223,1	1 541,9		