

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна

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

Согласовываю
Заведующий
МОУ *С.С. Давыдов*
№ 379

МОУ *С.С. Давыдов*
Детский сад
№ 379

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 1	ЗАВТРАК КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10 СЫР ПОРЦИЙМИ БАТОН НАРЕЗНОЙ	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	
Итого за завтрак	РЯБЛОКО	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 (овуцы свежие) СУТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №277 ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70) №321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
		150	1,8	1,8	12,2	71,3	82
		140	21,3	20,9	5,2	292,0	277
		170	2,8	5,0	23,1	148,5	321
		180	0,4	0,0	24,3	99,9	376
Итого за обед		50	3,3	0,5	20,1	95,0	
		750	30,1	28,3	86,4	714,8	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	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	
		5/	3,6	3,7	28,4	161,9	477
Итого за уплотненный полдник		535	22,0	23,2	71,9	586,5	
Всего за день			60,2	64,0	220,7	1 672,3	
Повар							



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна
 для аллергиков дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Согласовываю
 Заведующий
 МОУ *№ 579*

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 2	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	60	0,5	0,1	1,5	8,1		
	МАКАРОННЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150/5	7,0	5,5	38,8	233,6	206	
	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		
	2 ЗАВТРАК	№999 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	445	9,8	6,5	65,2	356,6	
	Итого за 2 завтрака	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399	
	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 КРУПЮ	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		65,0	52,5	252,4	1769,7			
Повар								



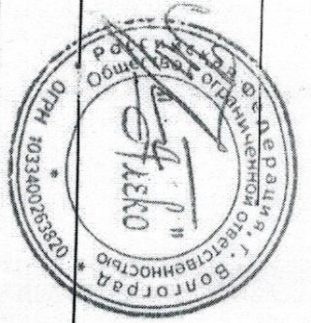
20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна

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	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	170/5	4,3	4,5	27,6	167,7	168		
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392		
		№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	7		
Итого за завтрак		15	3,4	4,3	0,0	53,0				
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	420	10,0	9,7	52,5	335,6				
Итого за 2 завтрак		160	0,6	0,6	15,7	75,2	368			
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	№67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	160	0,6	0,6	15,7	75,2			
		№276 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	60	0,5	0,1	1,5	8,1	67		
		№276 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4			
		№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	23,7	22,6	20,8	381,4	276		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
		Итого за обед	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
			705	32,3	28,5	83,5	725,2			
		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№230 ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	140/5	18,2	13,0	21,0	285,8	230
				ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	30	0,0	0,0	5,1	20,5	362
БАТОН НАРЕЗНОЙ	180/10			0,1	0,0	10,0	40,2	392		
№473 БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	20			1,5	0,6	10,0	54,0			
Итого за УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	50			4,0	3,1	29,0	160,2	473		
Всего за день		435	23,8	16,7	75,1	554,7				
Повар			66,7	55,5	226,8	162,7				

Согласовываю
Заведующий
МОУ



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна
 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	ЗАВТРАК КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	№992 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	170/5	5,1	4,9	24,8	162,8	168		
		№3 ВУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15/5	6,6	8,2	9,9	39,9	392		
		Итого за завтрак	435	11,8	13,1	20,2	182,4	3		
		Итого за 2 завтрака	870	23,6	26,2	40,4	364,8	6		
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	№77 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10		
		№294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	180	1,8	2,0	14,0	81,9	77		
		№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	150	18,1	6,6	16,8	218,8	294		
		№376 КОМПЛОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	30	0,4	1,2	1,7	22,5	354		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
		Итого за обед	300	23,3	0,2	15,1	71,0			
		Итого за обед	680	28,0	10,5	96,7	618,2			
		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№231 СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	КЕФИР	150	25,3	22,7	17,7	393,4	231
				БАТОН НАРЕЗНОЙ	200	5,8	5,0	8,0	106,0	401
№470 БУЛОЧКА ДОС.У.КЛАЯ	20			1,5	0,6	10,0	50,0			
Итого за уплотненный поделник	50			3,5	7,2	27,9	190,2	470		
Итого за день	Всего за день	Итого за день	420	36,1	35,5	63,6	739,6			
		Итого за день	75,5	59,1	235,3	1 823,2				

Согласовываю
 Заведующий
 МОУ ДСД № 379



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна

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 5	ЗАВТРАК КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗАЯ №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	
		415	6,6	13,0	47,2	331,3		
		Итого за завтрак						
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (облочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399	
		180	0,9	0,2	17,7	80,3		
		Итого за 2 завтрака						
		ОБЕД						
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)						
	№67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №276 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №372 КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,1		
		180/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67	
		200	23,7	22,6	20,8	381,4	276	
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		705	31,5	28,4	86,7	730,9		
		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
		№151 КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ						
		180	4,4	6,7	24,8	185,4	151	
	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬЕ	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		
		535	22,7	22,8	88,8	659,1		
Итого за уплотненный полдник								
Всего за день								
		31,7	64,4	240,4	1 801,6			
Повар								

Согласовываю
Заведующий
МОУ *В.Е. Н. 2018*

МОУ
Детский сад
№ 379



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна
 для аллергиков дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю
 Заведующий
 МОУ *СШ № 5*
 МОУ *СШ № 5*
 Департамент образования
 МОУ *СШ № 5*
 № 379

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 День 6	КАША ПШЕНИЧНАЯ №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	170/5	4,3	4,5	27,6	167,7	168		
		190/10	0,1	0,0	9,9	39,9		392	
		30	2,2	0,9	15,0	75,0			
Итого за завтрак	БАТОН НАРЕЗАННЫЙ	405	6,6	5,4	52,5	282,6			
2 ЗАВТРАК	Итого за 2 завтрака	№368 ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	160	2,3	0,8	32,7	149,4	268	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ ПЕНИВЬЕ (с соусом сметанным) №298 ГОЛУБЦЫ №376 КОМПОТ ИЗ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10		
		180	1,6	1,9	12,2	73,2	80		
		190	13,3	12,3	11,3	209,7	298		
		180	0,4	0,0	24,3	99,9	376		
		50	3,3	0,4	21,2	102,0			
		30	2,3	0,2	15,1	71,0			
		990	22,5	14,9	87,7	577,9			
		Итого за обед	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№282 КОТЛЕТЫ, №336 КАПУСТА, №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №470 БУЛОЧКА ДРОЖЖЕВАЯ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282
				180	4,0	5,4	11,8	123,0	336
190/10	0,1			0,0	9,9	39,9	392		
30	2,3			0,2	15,1	71,0			
50	3,5			7,2	2,3	190,2			
605	23,2			25,9	77,3	645,2			
Итого за уплотненный полдник	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			54,7	48,0	450,8	1656,1		
Повар									



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна
 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 7	ЗАВТРАК КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	170/5	4,6	4,0	28,5	167,9	168
		№7 СЫР ГОРЦИЯМИ	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	30	2,2	0,9	15,0	75,0	
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	420	10,3	9,2	53,4	335,8		
Итого за 2 завтрака		160	0,6	0,6	15,7	75,2	368	
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	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	
		Итого за обед	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	
		ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	1,2	20,0	100,0	401
		Итого за уплотненный полдник	400	2,3	2,9	22,3	125,1	
Всего за день			30,2	23,3	71,3	633,8		
	Повар		67,4	46,5	243,3	1 697,0		

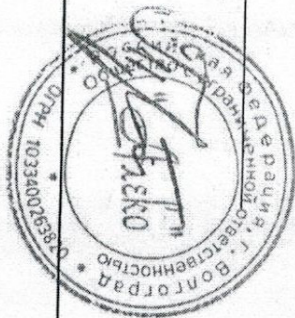


20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна

для детей в возрасте 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			
Неделя 2 День 8	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	168
		№3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15/5	6,6	8,2	20,2	39,9	392
		Итого за завтрак	435	10,8	13,7	52,2	182,4	3
Итого за 2 завтрака	2 ЗАВТРАК №399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный) 180	180	0,0	0,0	20,1	80,3	399	
		ОБЕД	180	0,0	0,0	20,1	80,3	
		№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	80	1,7	0,1	3,6	22,1	10
Итого за обед	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК №277 ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70)	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67	
		№321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	21,3	20,9	5,2	292,0	277
		№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	170	2,8	5,0	23,1	148,5	321
		ХЛЕБ РУКАНОЙ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376
		Итого за обед	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		785	31,1	31,4	84,6	746,9		
Итого за 2 завтрака	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК №298 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190	13,3	12,3	11,3	209,7	298	
		Итого за 2 завтрака	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	39
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
Итого за обед	Итого за уплотненный полдник	30	1,0	8,8	18,8	154,2		
		Итого за обед	440	15,9	21,2	50,0	451,2	
		Итого за 2 завтрака	57,8	66,3	206,9	1555,0		
Всего за День	Повар							

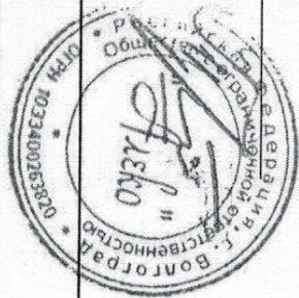


10-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна
 для аллергиков дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 9	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	4,6	4,0	28,5	167,9	168	
		№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9		39,9
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	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 свежие)	60	0,5	0,1	1,5	8,1		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20	5,9	5,7	12,7	126,5	83	
	№394 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	18,1	6,6	16,8	218,8	294	
	№372 СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5	354	
	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		20	1,5	0,1	10,0	47,4		
		690	29,8	14,2	84,8	611,3		
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	166,3		
Итого за уплотненный полдник		440	30,8	26,5	74,0	679,3		
Всего за день			68,1	46,2	227,9	1 649,0		
Повар								

Утверждаю



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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 2 День 10	ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	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 БУТЕРБРОД 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 (ягодный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3
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 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67
		№286 ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-й ВАРИАНТ)	80	10,6	12,6	9,3	182,4	286
		№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5	354
		№336 КАЛУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,0	6,4	11,8	123,0	336
		№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	745,3	
		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№230 ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	140/5	19,2	13,9	21,2	298,7
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

Утверждаю



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна

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

Согласовываю
Заведующий
МОУ *Светлана*



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			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	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 завтрак		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие) СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №292 МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) №376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 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	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 РАТУ ОВОЩНОЕ (3) №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №473 БИЛОЧКИ, 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	21,8	23,3	78,2	615,2	
Всего за день			35,1	42,0	248,5	1 615,7	

Повар

Утверждено



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна
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 №892 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10 №1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	170/5	2,3	3,8	26,0	148,1	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	4,8	11,3	51,1	325,1	
2 ЗАВТРАК	РЫБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
Итого за 2 завтрака		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО №67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №278 БЕОСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70) №321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
		180/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67
		140	21,5	20,1	4,1	290,4	278
		170	2,8	5,0	23,1	148,5	321
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за обед		785	31,0	30,7	80,1	731,4	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№212 ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ КЕФИР БАТОН ЧАРЕЗНОЙ ПЕЧЬ ИСЕ	200/5	16,0	13,4	43,4	369,2	212
		200	5,8	5,0	8,0	106,0	401
		20	1,5	0,6	1,0	50,0	
Итого за уплотненным полдником		30	2,3	2,9	22,3	125,1	
		455	25,6	21,9	83,7	650,3	
Всего за День			62,0	64,5	230,6	1 782,0	
Повар							

Утверждаю



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ ЗАПЕЧЕ
 Летно-Весна
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю
 Заведующий
 МОУ Детский сад № 379



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, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ 190/10 №7 СЫР ПОРЦИОННЫЙ БАТОН НАРЕЗНОЙ	170/5	4,3	4,5	27,6	167,7	168	
		190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392	
		15	3,4	4,3	0,0	53,0	7	
		40	3,0	1,2	20,0	100,0		
		430	10,8	10,0	57,5	360,6		
Итого за завтрак								
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		
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие) СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №288 ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ №165 КАША РАССЫПЧАТАЯ (гречневая) №376 КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,1		
		150	1,8	1,8	12,2	71,3	82	
		80	12,0	12,6	6,3	185,7	288	
		80	1,3	3,9	5,6	70,4	356	
		130	7,5	5,7	34,1	217,8	165	
		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		
		Итого за обед						
		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№291 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (мясо) №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ 190/10 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БАФЛИ	170	11,7	12,7	28,6	275,2
190/10	0,1			0,0	9,9	39,9	392	
30	1,5			0,1	10,0	47,4		
30	1,0			8,8	18,8	154,2		
420	14,3			21,6	67,3	516,7		
Итого за уплотненный полдник								
Всего за день			52,8	56,3	247,7	1 712,8		

Поваар



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна
 для аллергиков дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Согласовываю
 Заведующий
 МОУ *[Signature]*

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, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ 190/10 БАТОН НАРЕЗНОЙ	170/5	4,1	5,5	22,1	154,3	168		
		190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392		
		30	2,2	0,9	15,0	75,0			
		405	6,4	6,4	47,0	269,2			
Итого за завтрак									
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 №67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №276 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10		
		180/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67		
		200	23,7	22,6	20,8	381,4	276		
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372		
		50	3,3	0,4	21,2	102,0			
		30	2,3	0,2	15,1	71,0			
		705	32,7	28,4	88,8	744,9			
		Итого за обед							
		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№230 ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные) СОУС ЯБЛОЧНЫЙ КЕФИР БАТОН НАРЕЗНОЙ ПЕЧЕНЬЕ	140/5	19,2	13,9	21,2	298,7	230
				30	0,0	0,0	5,1	20,5	362
200	5,8			5,0	8,0	106,0	401		
20	1,5			0,0	10,0	50,0			
30	2,3			0,0	22,3	125,1			
425	28,8			22,4	66,6	600,3			
Итого за уплотненный полдник									
Всего за день			67,9	117,7	222,5	1 694,7			

Повар _____

Утверждаю



20-ти ДНЕВНОЕ РЕЖИМНОЕ ЛЕТО-ВЕСИ
для аллергиков дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю
 Заведующий МОУ Детский сад № 37
 [Подпись]



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
		№3 БУТЕРБРОД 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 (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 (огурцы свежие)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	80	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮ	180	1,6	1,9	12,2	73,2	286	
	№286 ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-й ВАРИАНТ)	80	10,6	12,6	9,3	192,4	354	
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5	336	
	№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	3,7	6,0	11,1	115,8	376	
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9		
	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 ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190	13,3	12,3	11,3	209,7	298	
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАФЕЛЬЕМ, 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 ДОРОЖНИЦА	50	3,5	7,2	27,9	150,2	470	
	Итого за уплотненный полдник	460	18,4	19,6	59,1	457,2		
Всего за день			53,1	55,2	223,0	1613,9		

Повар _____



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДУНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна
для аллергиков дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю
 Заведующий *Ирина*
 МОУ Детский сад № 37/1
 МОУ Детский сад № 37/1
 МОУ Детский сад № 37/1

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 16	ЗАВТРАК КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	170/5	4,6	4,0	28,5	167,9	168
		№7 СЫР ПОРЦИЙНЫМИ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
		БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	15	3,4	4,3	0,0	53,0	7
		Итого за завтрак	40	3,0	1,2	20,0	100,0	
			430	11,1	9,5	58,4	360,8	
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	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	№67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	80	1,7	0,1	3,6	22,1	10
		№291 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (мясо)	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67
		№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	160	11,0	12,1	26,8	258,9	291
		№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	30	0,4	1,2	1,7	22,5	354
		ХЛЕБ РУЖАНОЙ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376
Итого за обед		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		665	18,4	18,8	84,8	587,8		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	№151 КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282
		№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	180	4,4	6,7	24,8	185,4	151
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
		ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (с творогом)	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
		Итого за уплотненный полдник	75	9,5	5,3	31,3	214,4	458
Итого за день		570	29,1	25,2	92,8	724,7		
			59,2	54,1	251,7	1748,5		

Получено



Утверждено в районной общественной организации

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна

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



Согласовываю

Заведующий

МОУ

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 (огурцы свежие) СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №354 СОУС СМЕТАННЫЙ №372 КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	
		Итого за обед		670	28,3	14,1	74,8
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№240 ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ КЕФИР БАТОН НАРЕЗНОЙ №470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	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	
		50	3,5	7,2	27,9	190,2	470
Итого за уплотненный полдник		450	31,3	29,8	72,1	703,1	
Всего за день			71,4	50,7	239,4	1743,2	
Повар							

Утверждено



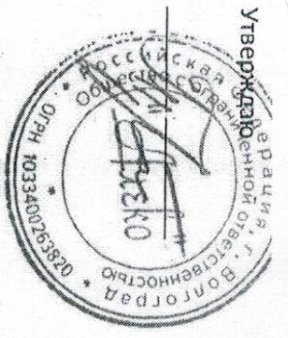
20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна
для аллергиков дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю
Заведующий
МОУ *Средняя школа № 375*
Смирнова

МОУ **Детский сад № 275**
г. Волгоград, Волжский район
ул. Мухоморова, 10
Тел: 44-2041571 *
Факс: 44-2024093/455

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 "ГЕРКУЛЕС" ВЯЖАЯ №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10 №3 БУТЕРБРОД 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	РЫБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368	
Итого за 2 завтрак		160	0,6	0,6	15,7	75,2		
ОБЕД	№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	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10	
		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		
УПЛОТНЕННЫМИ ПОЛДНИК	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬЕ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282	
		180	3,0	4,9	2,4	153,5	321	
		190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392	
		20	1,5	0,1	10,0	47,4		
		30	2,3	2,9	2,3	125,1		
Итого за уплотненные полдник		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 ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
 №то-Весна
 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 19	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	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	1	
		415	6,8	12,0	52,7	344,7		
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		
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	60	0,5	0,1	1,5	8,1		
	№77 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	1,8	2,0	14,0	81,9	77	
	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282	
	344 РАГУ ОВОЩНОЕ (3)	180	2,7	5,3	14,6	117,3	344	
	№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		
Итого за обед		735	21,5	20,8	87,3	623,2		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№237 ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	19,1	14,2	21,0	302,7	237	
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	401	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0		
	РАФЛИ	30	1,0	8,8	18,8	154,2		
Итого за уплотненный полдник		480	27,4	28,6	57,8	612,9		
Всего за День			56,6	61,6	215,5	1661,1		
Повар								

Утверждаю



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна

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



Согласовываю
Заведующий
МОУ *Р.Е. 13.85*

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК Неделя 4 День 20	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	4,6	4,0	28,5	167,9	168	
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392	
	№7 СЫР ПОРЦИЙНЫМ	15	3,4	4,3	0,0	53,0	7	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,0	100,0		
Итого за завтрак		430	11,1	9,5	58,4	360,8		
2 ЗАВТРАК	№368 ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	160	2,3	0,8	32,7	149,4	368	
Итого за 2 завтрака		160	2,3	0,8	32,7	149,4		
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	
	№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 РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	Итого за обед		685	27,8	13,5	89,9	618,7	
	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 ДОРОЖНАЯ		50	3,5	1,2	27,9	190,2	470	
Итого за уплотненный полдник		460	18,4	13,6	59,1	487,2		
Всего за день			57,9	31,2	223,1	1541,9		
Повар								