



09.12.24

Согласовано  
 Заведующий МОУ ДЕТСКИМ САДОМ № 27.5  
 МОУ Козыренко Т.А.  
 КОЗЫРЕНКО Т.А.  
 09.01.2024

**20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
 (с солеными 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 1	ЗАВТРАК							
		КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ						
		№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/5	2,4	3,9	26,8	151,3	168
		СЫР ПОРЦИЯМИ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	15	3,5	4,4	0,0	54,6	7
	Итого за завтрак	20	1,5	0,6	10,0	50,0		
		420	7,5	8,9	46,7	295,8		
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО							
	Итого за 2 завтрак	160	0,6	0,6	15,7	75,2		
		160	0,6	0,6	15,7	75,2	368	
ОБЕД								
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)						
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
		№277 ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70)	150	1,8	1,8	12,2	71,3	82
		№321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	21,3	20,9	5,2	292,0	277
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	170	2,8	5,0	23,1	148,5	321
	Итого за обед	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376	
		50	3,3	0,5	20,1	95,0		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		750	30,1	28,3	86,4	714,8		
	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ							
	№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180	4,0	6,4	11,8	123,0	336	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/10	0,1	0,0	10,0	40,2	392	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
	Итого за уплотненный полдник	50	3,6	3,7	28,4	161,9	467	
		525	22,0	23,2	71,9	586,5		
Всего за день			60,2	61,0	220,7	1 672,3		

Повар Ранг



10.12.24г

20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
(с солеными овощами)

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

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ  
Заведующий  
МОУ ДЕТСКИМ САДОМ № 273  
КОЗЫРЕНКО Т.А.  
09.01.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)						
	МАКАРОННЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	150/5	7,0	5,5	38,8	233,6	206
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
<b>Итого за завтрак</b>		30	2,2	0,9	15,0	75,0	
		445	9,8	6,5	65,2	356,6	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ						
<b>Итого за 2 завтрак</b>		180	0,9	0,2	17,7	80,3	399
		180	0,9	0,2	17,7	80,3	
<b>ОБЕД</b>	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
	№320 ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	1,6	1,9	12,2	73,2	80
	№287 ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2-Й ВАРИАНТ)	180/4	3,4	3,0	8,9	78,3	320
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	80	10,4	12,4	9,6	191,1	287
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ 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	0,5	20,1	95,0	
<b>Итого за обед</b>		30	2,3	0,2	15,1	71,0	
		794	23,5	19,3	95,5	653,1	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№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
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		40	3,0	3,9	29,8	166,8	
<b>Всего за день</b>		440	30,8	26,5	74,0	679,7	
<b>Повар</b>			65,0	52,5	252,4	1 769,7	



11.12.24

Согласовано Заведующий  
 Заведующий МОУ ДЕТСКИМ САДОМ № 273  
 МОУ Козыренко А.А. КОЗЫРЕНКИ



**20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
 (с солеными 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		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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 СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3,4	4,3	0,0	53,0	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>10,0</b>	<b>9,7</b>	<b>52,5</b>	<b>335,6</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>160</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,7</b>	<b>75,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
	№67 ЩИ 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	
<b>Итого за обед</b>		<b>705</b>	<b>32,3</b>	<b>28,5</b>	<b>83,5</b>	<b>725,2</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№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	
	№473 БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,0	3,1	29,0	160,2	473
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>435</b>	<b>23,8</b>	<b>16,7</b>	<b>75,1</b>	<b>556,7</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>66,7</b>	<b>55,5</b>	<b>226,8</b>	<b>1 692,7</b>	

Повар \_\_\_\_\_





13.12.24г

20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
(с солеными овощами)

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

Согласовано Заведующий  
Заведующий МОУ ДЕТСКИМ САДОМ № 273  
МОУ Козыренко Т.А. КОЗЫРЕНКО



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	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
	№1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>6,6</b>	<b>13,0</b>	<b>47,2</b>	<b>331,3</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>80,3</b>	
<b>ОБЕД</b>	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
	№67 ЩИ 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 РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
<b>Итого за обед</b>		<b>705</b>	<b>31,5</b>	<b>28,4</b>	<b>86,7</b>	<b>730,9</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№151 КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	4,4	6,7	24,8	185,4	151
	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>535</b>	<b>22,7</b>	<b>22,8</b>	<b>88,8</b>	<b>659,1</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>61,7</b>	<b>64,4</b>	<b>240,4</b>	<b>1 801,6</b>	

Повар \_\_\_\_\_



16.12.2014

Согласовываю  
 Заведующий  
 МОУ  
 Т.А. КОЗЫРЕНКО  
 ЗАВЕДУЮЩИЙ  
 МОУ ДЕТСКИМ САДОМ № 273  
 02.01.2014

20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
 (с солеными 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		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>6,6</b>	<b>5,4</b>	<b>52,5</b>	<b>282,6</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	№368 ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	160	2,3	0,8	32,7	149,4	368
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>160</b>	<b>2,3</b>	<b>0,8</b>	<b>32,7</b>	<b>149,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО 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
	№298 ГОЛУБЦЫ 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	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>22,6</b>	<b>14,9</b>	<b>87,7</b>	<b>577,9</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 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 ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7,2	27,9	190,2	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>605</b>	<b>23,2</b>	<b>26,9</b>	<b>77,9</b>	<b>646,2</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>54,7</b>	<b>48,0</b>	<b>250,8</b>	<b>1 656,1</b>	

Повар \_\_\_\_\_



17.12.24г

20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
(с солеными овощами)

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

Согласовываю  
Заведующий Заведующий  
МОУ МОУ ДЕТСКИМ САДОМ № 273  
Козыренко Т.А. КОЗЫРЕНКО



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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 ПОРЦИЯМИ	15	3,4	4,3	0,0	53,0	7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>10,3</b>	<b>9,2</b>	<b>53,4</b>	<b>335,8</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>160</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,7</b>	<b>75,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	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
	№292 МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150	14,2	6,9	31,5	258,6	292
	№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	
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>26,3</b>	<b>13,4</b>	<b>102,9</b>	<b>652,2</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№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	40	3,0	1,2	20,0	100,0	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>430</b>	<b>30,2</b>	<b>23,3</b>	<b>71,3</b>	<b>633,8</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>67,4</b>	<b>46,5</b>	<b>243,3</b>	<b>1 697,0</b>	

Повар \_\_\_\_\_

10.10.2024



Согласовано  
 Заведующий МОУ ДЕТСКИМ САДОМ № 273  
 МОУ Козыренко А.А. КОЗЫРЕНКО  
 10.09.2024

20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
 (с солеными 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		
<b>Неделя 2 День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>10,8</b>	<b>13,7</b>	<b>52,2</b>	<b>376,6</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный) 180	180	0,0	0,0	20,1	80,3	399
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>20,1</b>	<b>80,3</b>	
<b>ОБЕД</b>	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
	№67 ЩИ 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 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	
<b>Итого за обед</b>		<b>785</b>	<b>31,1</b>	<b>31,4</b>	<b>84,6</b>	<b>746,9</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№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	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>440</b>	<b>15,9</b>	<b>21,2</b>	<b>50,0</b>	<b>451,2</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>57,8</b>	<b>66,3</b>	<b>206,9</b>	<b>1 655,0</b>	

Повар \_\_\_\_\_



утверждаю



21.11.24



20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
(с солеными 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		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>6,9</b>	<b>4,9</b>	<b>53,4</b>	<b>282,8</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>160</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,7</b>	<b>75,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	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
	№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
	№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	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>29,8</b>	<b>14,2</b>	<b>84,8</b>	<b>611,3</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№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	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>440</b>	<b>30,8</b>	<b>26,5</b>	<b>74,0</b>	<b>679,7</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>68,1</b>	<b>46,2</b>	<b>227,9</b>	<b>1 649,0</b>	

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



22.11.2024

Согласовано  
Заведующий МОУ Козыренко Т.А.  
09.01.2024

20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
(с солеными 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		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
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	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
	№67 ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 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	192,4	286
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5	354
	№336 КАПУСТА 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	715,3	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№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	1 781,0	

Повар \_\_\_\_\_

утверждаю

09.01.2024

25.11.24/17

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ ДЕТСКИМ САДОМ № 273  
МОУ  
Козыренко А. А. КОЗЫРЕНКО  
09.01.2024



20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
(с солеными 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		
<b>Неделя 3 День 11</b>							
ЗАВТРАК	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
	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 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	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20	5,9	5,7	12,7	126,5	83
	№292 МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150	14,2	6,9	31,5	258,6	292
	№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	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	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282
	№344 РАГУ ОВОЩНОЕ (3)	180	3,5	7,2	17,6	155,3	344
	№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	
	№473 БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	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			55,1	42,0	248,5	1 615,7	

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

09.01.2024



Согласовано  
 Заведующий МОУ Козыренко А.А.  
 МАУ ДЕТСКИМ САДОМ № 273

09.01.2024

**20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
 (с солеными 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		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 12</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	1
		415	4,8	11,3	51,1	325,1	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ЯБЛОКО						
<b>Итого за 2 завтрак</b>		160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
<b>ОБЕД</b>	№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
	№278 БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70)	140	21,5	20,1	4,1	290,4	278
	№321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	2,8	5,0	23,1	148,5	321
	№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	
<b>Итого за обед</b>		785	31,0	30,7	80,1	731,4	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№212 ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	200/5	16,0	13,4	43,4	369,2	212
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		30	2,3	2,9	22,3	125,1	
		455	25,6	21,9	83,7	650,3	
<b>Всего за день</b>			62,0	64,5	230,6	1782,0	

Повар \_\_\_\_\_

утверждаю:

09.01.2024



27.11.242

20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
(с солеными овощами)

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

Согласовано  
Заведующий ДЕТСКИМ САДОМ № 273  
МОУ *Козыренко* Т.А. КОЗЫРЕНКО



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3 День 13</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
	№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3,4	4,3	0,0	53,0	7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,0	100,0	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>10,8</b>	<b>10,0</b>	<b>57,5</b>	<b>360,6</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>80,3</b>	
<b>ОБЕД</b>	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,8	1,8	12,2	71,3	82
	№288 ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80	12,0	12,6	6,3	185,7	288
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	80	1,3	3,9	5,6	70,4	356
	№165 КАША РАССЫПЧАТАЯ (гречневая)	130	7,5	5,7	34,1	217,8	165
	№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	
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>26,8</b>	<b>24,5</b>	<b>105,2</b>	<b>755,2</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№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	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	ВАФЛИ	30	1,0	8,8	18,8	154,2	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>420</b>	<b>14,3</b>	<b>21,6</b>	<b>67,3</b>	<b>516,7</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>52,8</b>	<b>56,3</b>	<b>247,7</b>	<b>1 712,8</b>	

Повар \_\_\_\_\_

утвержден



28.11.24ч

Согласовано  
Заведующий МОУ ДЕТСКИМ САДОМ № 273  
МОУ Козыренко Т.А. КОЗЫРЕНКО



### 20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (с солеными 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		
<b>Неделя 3 День 14</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	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
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>6,4</b>	<b>6,4</b>	<b>47,0</b>	<b>269,2</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный) 180	180	0,0	0,0	20,1	80,3	399
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>20,1</b>	<b>80,3</b>	
<b>ОБЕД</b>	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
	№67 ЩИ 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 РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
<b>Итого за обед</b>		<b>705</b>	<b>32,7</b>	<b>28,4</b>	<b>88,8</b>	<b>744,9</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№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	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>425</b>	<b>28,8</b>	<b>22,4</b>	<b>66,6</b>	<b>600,3</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>67,9</b>	<b>57,2</b>	<b>222,5</b>	<b>1 694,7</b>	

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано  
 Заведующий  
 МОУ ДЕТСКИМ САДОМ № 273  
 Козыренко Т.А. КОЗЫРЕНКО  
 09.01.2024

**20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
 (с солеными 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		
<b>Неделя 3 День 15</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>11,8</b>	<b>13,1</b>	<b>54,9</b>	<b>385,1</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>80,3</b>	
<b>ОБЕД</b>	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	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 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	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>22,0</b>	<b>22,3</b>	<b>91,3</b>	<b>661,3</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№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	7,2	27,9	190,2	470
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>460</b>	<b>18,4</b>	<b>19,6</b>	<b>59,1</b>	<b>487,2</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>53,1</b>	<b>55,2</b>	<b>223,0</b>	<b>1 613,9</b>	

Повар \_\_\_\_\_

Госоруддан

02.12.24



Согласовываю  
 Заведующий **МОУ ДЕТСКИМ САДОМ № 273**  
 МОУ *Козыренко* **Т.А. КОЗЫРЕНКО**

09.01.2024

**20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
 (с солеными 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		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 16</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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 ПОРЦИЯМИ	15	3,4	4,3	0,0	53,0	7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40	3,0	1,2	20,0	100,0	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>11,1</b>	<b>9,5</b>	<b>58,4</b>	<b>360,8</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>160</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,7</b>	<b>75,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО 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
	№291 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (мясо)	160	11,0	12,1	26,8	258,9	291
	№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	
<b>Итого за обед</b>		<b>665</b>	<b>18,4</b>	<b>18,8</b>	<b>84,8</b>	<b>587,8</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282
	№151 КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	4,4	6,7	24,8	185,4	151
	№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	
	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (с творогом)	75	9,5	5,3	31,3	214,4	458
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>570</b>	<b>29,1</b>	<b>25,2</b>	<b>92,8</b>	<b>724,7</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>59,2</b>	<b>54,1</b>	<b>251,7</b>	<b>1 748,5</b>	
<b>Повар</b>	_____						



03.12.24г



20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
(с солеными 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		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 17</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
	МАКАРОННЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150/5	7,0	5,5	38,9	233,9	206
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40	3,0	1,2	20,0	100,0	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>11,8</b>	<b>6,8</b>	<b>72,4</b>	<b>395,9</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный) 180	180	0,0	0,0	20,1	80,3	399
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>20,1</b>	<b>80,3</b>	
<b>ОБЕД</b>	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	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
	№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
	№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	
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>28,3</b>	<b>14,1</b>	<b>74,8</b>	<b>563,9</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№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	
	№470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7,2	27,9	190,2	470
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>31,3</b>	<b>29,8</b>	<b>72,1</b>	<b>703,1</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>71,4</b>	<b>50,7</b>	<b>239,4</b>	<b>1 743,2</b>	

Повар \_\_\_\_\_



03.12.24 П



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



05.12.2024

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ Козыренко А. КОЗЫРЕНКО



09.01.2024

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

Прием пищи	Неделя 1 День 19	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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
		№1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	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		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399
		№77 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	0,9	0,2	17,7	80,3	
		№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
	Итого за 2 завтрак	344 РАГУ ОВОЩНОЕ (3)	180	1,8	2,0	14,0	81,9	77
		№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282
ОБЕД		ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	2,7	5,3	14,6	117,3	344
			50	0,4	0,0	24,3	99,9	376
			735	21,5	20,8	87,3	623,2	
	Итого за обед	№237 ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	19,1	14,2	21,0	302,7	237
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	401
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
		ВАФЛИ	30	1,0	8,8	18,8	154,2	
	Итого за уплотненный полдник		410	27,4	28,6	57,8	612,9	
	Всего за день			56,6	61,6	215,5	1 661,1	

Повар