

Утверждаю



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ *Детский сад №31*

**20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	140/5 150/7	2,0 0,1	3,8 0,0	22,9 7,0	133,7 28,1	168 392
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>332</b>	<b>5,9</b>	<b>7,4</b>	<b>39,9</b>	<b>248,2</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
<b>Итого за прием пищи:</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)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,8	1,8	12,2	71,3	82
	№277 ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (60/60)	120	18,2	17,8	4,3	250,5	277
	№321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,5	4,3	20,4	130,5	321
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0,4	0,0	21,5	88,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>660</b>	<b>25,8</b>	<b>24,3</b>	<b>75,4</b>	<b>622,6</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	9,1	6,8	8,3	129,2	282
	№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,3	5,3	9,8	102,0	336
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	3,6	3,7	28,4	161,9	467
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>447</b>	<b>17,6</b>	<b>15,9</b>	<b>63,5</b>	<b>468,6</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>49,9</b>	<b>48,2</b>	<b>194,5</b>	<b>1 414,6</b>	

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

## 20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 2 ЗАВТРАК	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	МАКАРОННЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	90	3,2	2,4	17,5	103,8	206
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	1
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>327</b>	<b>6,0</b>	<b>9,9</b>	<b>407,4</b>	
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>66,9</b>	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,3	1,7	10,2	61,2	80
	№320 ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	2,9	2,6	7,7	68,2	320
	№287 ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2-й ВАРИАНТ)	70	9,2	10,7	8,5	166,9	287
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,2	0,8	1,1	14,8	354
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>17,5</b>	<b>16,4</b>	<b>63,3</b>	<b>473,6</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№240 ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	140	15,7	13,2	20,4	277,4	240
	КЕ-ФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>23,9</b>	<b>20,3</b>	<b>52,5</b>	<b>506,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,2</b>	<b>46,8</b>	<b>171,2</b>	<b>1 321,1</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



**20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ *Детский сад № 31*



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 3 ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	140/5	3,7	4,4	24,2	150,9	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>322</b>	<b>5,3</b>	<b>5,0</b>	<b>41,2</b>	<b>229,0</b>	
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>160</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,7</b>	<b>75,2</b>	
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	№67 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5	1,3	4,3	6,0	70,5	67
	№276 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	21,3	20,3	18,8	343,5	276
	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>27,8</b>	<b>25,3</b>	<b>66,5</b>	<b>609,7</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№230 ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	110	15,2	11,8	16,5	241,7	230
	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,0	0,0	5,1	20,5	362
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
Итого за прием пищи:	№473 БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,0	3,1	29,0	160,2	473
	<b>Всего за день:</b>	<b>367</b>	<b>20,8</b>	<b>15,0</b>	<b>67,6</b>	<b>497,9</b>	
Повар			<b>54,5</b>	<b>45,9</b>	<b>191,0</b>	<b>1 411,8</b>	



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ Детский сад № 31

## 20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	140/5		4,2	4,6	20,5	140,3	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7		0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/5		4,6	6,8	15,2	140,5	3
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>347</b>		<b>8,9</b>	<b>11,4</b>	<b>42,7</b>	<b>308,9</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	150		0,0	0,0	16,8	66,9	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>150</b>		<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>16,8</b>	<b>66,9</b>	
<b>ОБЕД</b>								
	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40		1,2	0,1	2,4	14,7	10
	№77 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150		1,6	1,8	11,7	68,3	77
	№294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	120		14,6	5,3	13,4	175,1	294
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	20		0,2	0,8	1,1	14,8	354
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	160		0,4	0,0	21,5	88,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	16,0	76,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>550</b>		<b>22,1</b>	<b>8,5</b>	<b>76,1</b>	<b>485,2</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
	№231 СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	140		23,6	21,3	16,5	369,4	231
	КЕ-ФИР							
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	180		5,2	4,5	7,2	95,4	401
	№470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	20		1,5	0,6	10,0	50,0	
		50		3,5	7,2	27,9	190,2	470
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>390</b>		<b>33,8</b>	<b>33,6</b>	<b>61,6</b>	<b>705,0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>64,8</b>	<b>53,5</b>	<b>197,2</b>	<b>1 566,0</b>	

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



**20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

*для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования*

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ *Детский сад № 331*

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 5 ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	140/5	3,6	5,2	19,3	139,3	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	1
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>342</b>	<b>6,1</b>	<b>12,7</b>	<b>41,5</b>	<b>304,5</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>66,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	№67 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5	1,3	4,3	6,0	70,5	67
	№276 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	21,3	20,3	18,8	343,5	276
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>27,1</b>	<b>25,2</b>	<b>69,2</b>	<b>614,6</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	№151 КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	160	3,8	6,0	22,0	165,4	151
	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	9,1	6,8	8,3	129,2	282
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>427</b>	<b>16,0</b>	<b>14,9</b>	<b>62,2</b>	<b>453,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,0</b>	<b>53,0</b>	<b>187,6</b>	<b>1 439,5</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ Детский сад №34

*Мед. А. Мухоморова*

**20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	140/5	3,7	4,4	24,2	150,9	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>332</b>	<b>7,5</b>	<b>7,9</b>	<b>41,2</b>	<b>264,3</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	№368 ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	160	2,3	0,8	32,7	149,4	368
<b>Итого за прием пищи:</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 ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,3	1,7	10,2	61,2	8
	№298 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190	13,3	12,3	11,3	209,7	298
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0,4	0,0	21,5	88,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>580</b>	<b>18,8</b>	<b>14,5</b>	<b>61,4</b>	<b>450,5</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	9,1	6,8	8,3	129,2	282
	№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,3	5,3	9,8	102,0	336
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	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 прием пищи:</b>		<b>507</b>	<b>18,0</b>	<b>19,5</b>	<b>64,5</b>	<b>505,0</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>46,6</b>	<b>42,7</b>	<b>199,8</b>	<b>1 369,2</b>	

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

*А.И. Мухоморов*  
*Д.В. Сидоров*

## 20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 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 7							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140/5	3,7	3,9	23,5	144,1	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/5	4,6	6,8	15,2	140,5	3
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>347</b>	<b>8,4</b>	<b>10,7</b>	<b>45,7</b>	<b>312,7</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
<b>Итого за прием пищи:</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)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4,6	4,3	9,5	95,5	83
	№292 МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	120	11,3	5,7	25,2	206,1	292
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>515</b>	<b>18,9</b>	<b>10,5</b>	<b>69,1</b>	<b>454,8</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№237 ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	15,5	11,6	17,2	246,0	237
	КЕ-ФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>350</b>	<b>23,7</b>	<b>18,7</b>	<b>49,3</b>	<b>474,8</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>51,6</b>	<b>40,5</b>	<b>179,8</b>	<b>1 317,5</b>	

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

*Александр 33*

**20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

**для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ОВЯНЯЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	140/5	3,6	5,2	19,3	139,3	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>322</b>	<b>5,2</b>	<b>5,8</b>	<b>36,3</b>	<b>217,4</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	150	0,0	0,0	16,8	66,9	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>150</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>16,8</b>	<b>66,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА, ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10
	№67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5	1,3	4,3	6,0	70,5	67
	№277 ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (60/60)	120	18,2	17,8	4,3	250,5	277
	№321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	2,6	4,6	21,7	139,5	321
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0,4	0,0	21,5	88,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>675</b>	<b>26,3</b>	<b>27,2</b>	<b>71,9</b>	<b>640,1</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	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	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 прием пищи:</b>		<b>397</b>	<b>15,9</b>	<b>21,2</b>	<b>47,1</b>	<b>439,4</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>47,4</b>	<b>54,2</b>	<b>172,1</b>	<b>1 363,8</b>	

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ



## 20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ПШЕНИЧНАЯ вязкая	140/5	3,7	3,9	23,5	144,1	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/5	4,6	6,8	15,2	140,5	3
<b>Итого за прием пищи:</b>		347	8,4	10,7	45,7	312,7	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
<b>Итого за прием пищи:</b>	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
<b>ОБЕД</b>							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4,6	4,3	9,5	95,5	83
	№294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	120	14,6	5,3	13,4	175,1	294
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,2	0,8	1,1	14,8	354
	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		555	24,6	11,1	65,7	481,1	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№240 ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	140	15,7	13,2	20,4	277,4	240
	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		360	23,9	20,3	52,5	506,2	
<b>Всего за день:</b>			57,5	42,7	179,6	1 375,2	

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ *Детский сад № 331*



## 20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 10							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140/5	4,2	4,6	20,5	140,3	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>332</b>	<b>8,0</b>	<b>8,1</b>	<b>37,5</b>	<b>253,7</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>66,9</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10
	№67 ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5	1,3	4,3	6,0	70,5	67
	№286 ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-й ВАРИАНТ)	70	9,4	10,8	8,1	167,8	286
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,2	0,8	1,1	14,8	354
	№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	3,5	5,6	10,4	108,5	336
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0,4	0,0	21,5	88,9	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>665</b>	<b>20,1</b>	<b>22,1</b>	<b>75,5</b>	<b>588,6</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№230 ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	110	15,2	11,8	16,5	241,7	230
	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,0	0,0	5,1	20,5	362
	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>360</b>	<b>23,4</b>	<b>18,9</b>	<b>53,7</b>	<b>491,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>52,3</b>	<b>49,3</b>	<b>181,4</b>	<b>1 400,2</b>		

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ *Федеральный центр*

*Александр Шереметев*  
МОУ *Федеральный центр*

## 20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 11 ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ вязкая	140/5	3,7	3,9	23,5	144,1	168
	№392 чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>322</b>	<b>5,3</b>	<b>4,5</b>	<b>40,5</b>	<b>222,2</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	№368 плоды и ягоды свежие (банан)	160	2,3	0,8	32,7	149,4	368
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>160</b>	<b>2,3</b>	<b>0,8</b>	<b>32,7</b>	<b>149,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с мясными фрикадельками	150/15	4,6	4,3	9,5	95,5	83
	№292 МАКАРОНИК с мясом или печенью (печень)	120	11,8	6,1	25,2	211,7	292
	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>535</b>	<b>21,6</b>	<b>11,1</b>	<b>76,4</b>	<b>502,9</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	9,1	6,8	8,3	129,2	282
	№344 РАГУ ОВОЩНОЕ (3)	150	2,9	5,9	14,8	129,6	344
	№392 чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>447</b>	<b>17,5</b>	<b>15,8</b>	<b>69,1</b>	<b>492,9</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>46,7</b>	<b>32,2</b>	<b>218,7</b>	<b>1 367,4</b>	

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ *Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 331*

## 20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3 День 12 ЗАВТРАК</b>	КАША РИСОВАЯ вязкая	150/5	2,2	3,8	25,3	144,5	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>352</b>	<b>4,7</b>	<b>11,3</b>	<b>47,5</b>	<b>309,7</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
<b>Итого за прием пищи:</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	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10
	№67 ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5	1,3	4,3	6,0	70,5	67
	№278 БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70)	140	21,5	20,1	4,1	290,4	278
	№321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	2,6	4,6	21,7	139,5	321
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>685</b>	<b>29,3</b>	<b>29,6</b>	<b>67,6</b>	<b>662,9</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	№212 ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	130/5	9,8	9,6	26,8	238,3	212
	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>335</b>	<b>16,5</b>	<b>14,7</b>	<b>44,0</b>	<b>383,7</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>51,1</b>	<b>56,2</b>	<b>174,8</b>	<b>1 431,5</b>	

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

МОУ Актевский сад № 331

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 13</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ вязкая	140/5	3,7	3,9	23,5	144,1	168
	№392 чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№7 сыр порционными	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>7,5</b>	<b>7,4</b>	<b>40,5</b>	<b>257,5</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>66,9</b>	<b>399</b>
<b>ОБЕД</b>							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с макаронными изделиями	150	1,8	1,8	12,2	71,3	82
	№288 ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ в соусе	70	10,5	10,9	5,5	162,5	288
	СОУС СМЕТАННЫЙ с луком	70	1,1	3,4	4,8	61,2	356
	№336 КАПУСТА тушеная	160	3,5	5,6	10,4	108,5	336
	№376 КОМПОТ из сушеных фруктов	160	0,4	0,0	21,5	88,9	376
	ХЛЕБ ржаной	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>20,2</b>	<b>22,1</b>	<b>71,4</b>	<b>573,8</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№291 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ с мясом или печенью (мясо)	140	9,5	10,4	23,5	227,1	291
	№392 чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	ВАФЛИ	30	1,0	8,8	18,8	154,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>12,1</b>	<b>19,8</b>	<b>59,3</b>	<b>459,4</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>40,6</b>	<b>49,5</b>	<b>185,9</b>	<b>1 357,6</b>	

Повар



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ Детский сад № 381

## 20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 14 ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	140/5	3,6	5,2	19,3	139,3	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	0,0	28,1
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	392
Итого за прием пищи:		322	5,2	5,8	36,3	217,4	
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	150	0,0	0,0	16,8	66,9	399
Итого за прием пищи:		150	0,0	0,0	16,8	66,9	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10
	№67 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5	1,3	4,3	6,0	70,5	67
	№276 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	21,3	20,3	18,8	343,5	276
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
Итого за прием пищи:		585	28,0	25,3	70,6	623,9	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№230 ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	110	15,2	11,8	16,5	241,7	230
	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	20	0,0	0,0	3,3	13,5	362
	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
Итого за прием пищи:		350	23,4	18,9	51,9	484,0	
Всего за день:			56,6	50,0	175,6	1 392,2	

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

## 20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 15 ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140/5	4,2	4,6	20,5	140,3	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/5	4,6	6,8	15,2	140,5	3
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>347</b>	<b>8,9</b>	<b>11,4</b>	<b>42,7</b>	<b>308,9</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>66,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (отурцы соленые)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,7	1,7	10,2	61,2	80
	№286 ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1-И ВАРИАНТ)	70	9,4	10,8	8,1	167,8	286
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,2	0,8	1,1	14,8	354
	№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	3,5	5,6	10,4	108,5	336
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	160	0,4	0,0	21,5	88,9	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>19,2</b>	<b>19,4</b>	<b>78,3</b>	<b>570,0</b>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	№298 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190	13,3	12,3	11,3	209,7
№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ		150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0	
№470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ		50	3,5	7,2	27,9	190,2	470
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>427</b>	<b>19,2</b>	<b>19,7</b>	<b>61,3</b>	<b>499,0</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>48,1</b>	<b>50,7</b>	<b>197,0</b>	<b>1 444,8</b>	

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ



## 20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 16 ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140/5	3,7	3,9	23,5	144,1	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>332</b>	<b>7,4</b>	<b>40,5</b>	<b>257,5</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>160</b>	<b>0,6</b>	<b>15,7</b>	<b>75,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10
	№67 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5	1,3	4,3	6,0	70,5	67
	№291 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (мясо)	160	11,0	12,1	26,9	259,2	291
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0,4	0,0	21,5	88,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>555</b>	<b>16,9</b>	<b>72,8</b>	<b>509,3</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	9,1	6,8	8,3	129,2	282
	№151 КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	160	3,8	6,0	22,0	165,4	151
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	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 прием пищи:</b>		<b>492</b>	<b>24,8</b>	<b>83,7</b>	<b>608,1</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>49,4</b>	<b>212,7</b>	<b>1 450,1</b>		

Повар \_\_\_\_\_





**20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

**для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 17</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10
	МАКАРОННЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	90	3,2	2,4	17,5	103,8	206
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>307</b>	<b>6,0</b>	<b>3,1</b>	<b>36,9</b>	<b>196,6</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	150	0,0	0,0	16,8	66,9	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>150</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>16,8</b>	<b>66,9</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4,6	4,3	9,5	95,5	83
	№294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	120	14,6	5,3	13,4	175,1	294
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,2	0,8	1,1	14,8	354
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>535</b>	<b>22,4</b>	<b>10,9</b>	<b>58,4</b>	<b>438,6</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№240 ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	140	15,7	13,2	20,4	277,4	240
	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	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 прием пищи:</b>		<b>390</b>	<b>25,9</b>	<b>25,5</b>	<b>65,5</b>	<b>613,0</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>54,3</b>	<b>39,5</b>	<b>177,6</b>	<b>1 315,1</b>	

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

*А.В. Курова*  
Директор  
№ 387



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 18 ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	140/5	3,6	5,2	19,3	139,3	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	307/10/5	4,6	6,8	15,2	140,5	3
Итого за прием пищи:		347	8,3	12,0	41,5	307,9	
2 ЗАВТРАК	№368 ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	160	2,3	0,8	32,7	149,4	368
Итого за прием пищи:		160	2,3	0,8	32,7	149,4	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,3	1,7	10,2	61,2	80
	№277 ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (60/60)	120	18,2	17,8	4,3	250,5	277
	№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	3,5	5,6	10,4	108,5	336
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
Итого за прием пищи:		660	26,9	25,7	60,7	582,7	
УПЛОТНЕННЫЙ	№282 КОПЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	9,1	6,8	8,3	129,2	282
	№321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160/5	2,6	4,0	21,7	134,3	321
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
Итого за прием пищи:		432	14,8	12,9	61,9	422,4	
Всего за день:			52,3	51,4	196,8	1 462,4	

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

*Ирина Владимировна Шугрова*  
Детский сад № 387



**20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 19</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	140/5	3,7	4,4	24,2	150,9	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>342</b>	<b>6,2</b>	<b>11,9</b>	<b>46,4</b>	<b>316,1</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>66,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	№77 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	1,6	1,8	11,7	68,3	77
	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70/5	9,1	10,3	8,4	161,3	282
	344 РАГУ ОВОЩНОЕ (3)	160	2,4	4,8	13,0	104,2	344
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0,4	0,0	21,5	88,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>625</b>	<b>16,4</b>	<b>17,3</b>	<b>72,6</b>	<b>509,7</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	№237 ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	15,5	11,6	17,2	246,0	237
	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	ВАФЛИ	30	1,0	8,8	18,8	154,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>360</b>	<b>23,2</b>	<b>25,5</b>	<b>53,2</b>	<b>545,6</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>46,6</b>	<b>54,9</b>	<b>186,9</b>	<b>1 438,3</b>	

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



**20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

**для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ *Детский сад № 331*



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 20</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140/5	3,7	3,9	23,5	144,1	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>7,5</b>	<b>7,4</b>	<b>40,5</b>	<b>257,5</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,7</b>	<b>75,2</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>							
	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10
	№67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5	1,3	4,3	6,0	70,5	67
	№294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	120	14,6	5,3	13,4	175,1	294
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5	354
	№376 КОМПЛОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	160	0,4	0,0	21,5	88,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№298 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190	13,3	12,3	11,3	209,7	298
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7,2	27,9	190,2	470
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>18,4</b>	<b>19,6</b>	<b>56,2</b>	<b>475,4</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>48,5</b>	<b>39,0</b>	<b>184,4</b>	<b>1 308,8</b>	

Повар \_\_\_\_\_