



Утверждаю

Согласовываю  
Заведующий

*С. П. Сидорова*  
М.П. *Сидорова*

**20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

*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 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША РИСОВАЯ вязкая	180/5	2,4	3,9	26,8	151,3	168
	№392 чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	Сыр порциями	15	3,5	4,4	0,0	54,6	7
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>7,5</b>	<b>8,9</b>	<b>46,7</b>	<b>295,8</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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,8	1,8	12,2	71,3	82
	№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
	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>30,1</b>	<b>28,3</b>	<b>86,4</b>	<b>714,8</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№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
	чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0,1	0,0	10,0	40,2	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 уплотненный полдник</b>		<b>525</b>	<b>22,0</b>	<b>23,2</b>	<b>71,9</b>	<b>586,5</b>	
<b>Всего за День</b>			<b>60,2</b>	<b>61,0</b>	<b>220,7</b>	<b>1 672,3</b>	

Повар

Утверждаю

Согласовываю

Заведующий  
Муниципальным центром  
социальной помощи для  
детей и подростков  
г. Волгограда



**20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
Зима-Осень  
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 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
	МАКАРОННЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150/5	7,0	5,5	38,8	233,6	206
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>9,8</b>	<b>6,5</b>	<b>65,2</b>	<b>356,6</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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>	№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
	№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	
<b>Итого за обед</b>		<b>794</b>	<b>23,5</b>	<b>19,3</b>	<b>95,5</b>	<b>653,1</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 прием пищи:</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>65,0</b>	<b>52,5</b>	<b>252,4</b>	<b>1 769,7</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

*М.Г. Мухоморова*  
*С.А. Мухоморова*



**20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

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>	ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКА	4,3	4,5	27,6	167,7	168
		№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	2,2	0,9	15,0	75,0	
		№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	3,4	4,3	0,0	53,0	7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>10,0</b>	<b>9,7</b>	<b>52,5</b>	<b>335,6</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>	Итого за 2 завтрак	ЯБЛОКО	0,6	0,6	15,7	75,2	368
			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,7</b>	<b>75,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые) №67 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №276 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 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	0,9	0,2	17,7	80,3	399
		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		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) СОУС ЯБЛОЧНЫЙ ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ БАТОН НАРЕЗНОЙ №473 БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	140/5	18,2	13,0	21,0	285,8	230
		30	0,0	0,0	5,1	20,5	362
		180/10	0,1	0,0	10,0	40,2	392
		20	1,5	0,6	10,0	50,0	
		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 \_\_\_\_\_

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

МОУ «Детский сад № 33»

*М.И. Федорова*  
 МОУ «Детский сад № 33»

**20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

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 4</b>	ЗАВТРАК	170/5	5,1	4,9	24,8	162,8	168		
		190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392		
		40/15/5	6,6	8,2	20,2	182,4	3		
		435	11,8	13,1	54,9	385,1			
Итого за завтрак		180	0,0	0,0	20,1	80,3	399		
	Итого за 2 завтрак	180	0,0	0,0	20,1	80,3			
<b>ОБЕД</b>	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО №77 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №354 СОУС СМЕТАННЫЙ №376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10		
		180	1,8	2,0	14,0	81,9	77		
		150	18,1	6,6	16,8	218,8	294		
		30	0,4	1,2	1,7	22,5	354		
		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			
		680	28,0	10,5	96,7	618,2			
		Итого за обед		680	28,0	10,5	96,7	618,2	
		<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	№231 СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА КЕФИР БАТОН НАРЕЗНОЙ №470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	150	25,3	22,7	17,7	393,4	231
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		
420	36,1			35,5	63,6	739,6			
Итого за уплотненный полдник		420	36,1	35,5	63,6	739,6			
<b>Всего за день</b>			75,9	59,1	235,3	1 823,2			

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ ДОУ «Детский сад №331»  
М.Т. Плугиньева

**20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
Зима-Осень

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 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 соленные)	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 \_\_\_\_\_

Утверждаю



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

*С.И. Мухоморова*  
*Директор МОУ*

**20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

**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 6</b>	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10 БАТОН НАРЕЗНОЙ	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	
		405	6,6	5,4	52,5	282,6	
<b>Итого за завтрак</b>							
<b>2 ЗАВТРАК</b>	№368 ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	160	2,3	0,8	32,7	149,4	368
		160	2,3	0,8	32,7	149,4	
<b>Итого за 2 завтрак</b>							
<b>ОБЕД</b>	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №298 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным) №376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 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	
<b>Итого за обед</b>		690	22,6	14,9	87,7	577,9	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые) №282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
		80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282
		180	4,0	6,4	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	27,9	190,2	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		605	23,2	26,9	77,9	646,2	
<b>Всего за День</b>			54,7	48,0	250,8	1 656,1	

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

МОУ

*С.М.С. Сидорова*  
Муниципальное учреждение  
«Центр питания №371»

## 20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 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 МАКАРОНИК 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

Утверждаю



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

*М.Т. Мухоморова*  
*Мухоморова Сад. 381*

**20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

*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 8</b>								
ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" 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	
Итого за завтрак			10,8	13,7	52,2	376,6		
<b>2 ЗАВТРАК</b>								
Итого за 2 завтрак								
ОБЕД	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный) 180	180	0,0	0,0	20,1	80,3	399	
	Итого за 2 завтрак							
	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10	
	№67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67	
	№277 ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70)	140	21,3	20,9	5,2	292,0	277	
	№321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	2,8	5,0	23,1	148,5	321	
	№376 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		
	Итого за обед			31,1	31,4	84,6	746,9	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Итого за уплотненный полдник	№298 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190	13,3	12,3	11,3	209,7	298	
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	39	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
	ВАФЛИ	30	1,0	8,8	18,8	154,2		
Итого за уплотненный полдник			15,9	21,2	50,0	451,2		
<b>Всего за день</b>			57,8	66,3	206,9	1 655,0		

Повар \_\_\_\_\_





Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

*М.С. Дегуров*  
МОУ

**20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
Зима-Осень

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 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 Итого за 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
	№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	
Итого за обед		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	166,8	
Итого за уплотненный полдник		440	30,8	26,5	74,0	679,7	
Всего за день			68,1	46,2	227,9	1 649,0	

Повар

Утверждаю



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

*Ирина М.Т. Лычкова*  
*А.И. Шендеров*

**20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**

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 ВЯЗАЯ	5,1	4,9	24,8	162,8	168
		№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
		№3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	6,6	8,2	20,2	182,4	3
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>11,8</b>	<b>13,1</b>	<b>54,9</b>	<b>385,1</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<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 №67 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №286 ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-Й ВАРИАНТ) №354 СОУС СМЕТАННЫЙ №336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ №376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 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
		80	10,6	12,6	9,3	192,4	286
		30	0,4	1,2	1,7	22,5	354
		180	4,0	6,4	11,8	123,0	336
		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	
		795	24,3	25,9	94,2	715,3	
		<b>Итого за обед</b>	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>				
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	№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	0,6	10,0	50,0	
		30	2,3	2,9	22,3	125,1	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>Всего за День</b>	425	28,8	22,4	66,6	600,3	
			65,8	61,6	233,4	1781,0	

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

*М.Г. Дегурбе*  
4384

**20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**

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 11</b>	ЗАВТРАК КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ №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	
		<b>405</b>	<b>6,9</b>	<b>4,9</b>	<b>53,4</b>	<b>282,8</b>	
<b>Итого за завтрак</b>							
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
		<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) СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №292 МАКАРОННИК 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	
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>25,8</b>	<b>13,2</b>	<b>101,2</b>	<b>642,5</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №344 РАГУ ОВОЩНОЕ (3) №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №473 БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282
		180	3,5	7,2	17,6	155,3	344
		190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
		20	1,5	0,1	10,0	47,4	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>535</b>	<b>21,8</b>	<b>23,3</b>	<b>78,2</b>	<b>615,2</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>55,1</b>	<b>42,0</b>	<b>248,5</b>	<b>1 615,7</b>	

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

Согласовываю

Заведующий

*С.М. Витурова*  
*С.М. Витурова*



**20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

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	170/5	2,3	3,8	26,0	148,1	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	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>4,8</b>	<b>11,3</b>	<b>51,1</b>	<b>325,1</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 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
	№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>		<b>785</b>	<b>31,0</b>	<b>30,7</b>	<b>80,1</b>	<b>731,4</b>	
<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	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>455</b>	<b>25,6</b>	<b>21,9</b>	<b>83,7</b>	<b>650,3</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>62,0</b>	<b>64,5</b>	<b>230,6</b>	<b>1 782,0</b>	

Повар \_\_\_\_\_



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ «Центральный соевый завод»

*М.С. Ведущая*

**20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**  
**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 13</b>	ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	4,3	4,5	27,6	167,7	168
		№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
		№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	3,4	4,3	0,0	53,0	7
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	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>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) СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №288 ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ №165 КАША РАССЫПЧАТАЯ (гречневая) №376 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
		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	
<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) №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВАФЛИ	170	11,7	12,7	28,6	275,2	291
		190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
		20	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	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>			<b>52,8</b>	<b>56,3</b>	<b>247,7</b>	<b>1 712,8</b>	
<b>Всего за день</b>							

Повар \_\_\_\_\_

Утверждено

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ



**20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

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 14</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" 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 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>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 \_\_\_\_\_

Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

МОУ ДОУ «Центр здоровья дошкольников»

## 20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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>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 \_\_\_\_\_

Утверждаю

Согласовываю

Заведующий

МОУ



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

**20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

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	4,6	4,0	28,5	167,9	168
		№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
		№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	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>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 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
	№291 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫЮ (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>	

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю

Согласовываю  
 Общественный контроль  
 Заведующий кафедрой А.Г. Вигорубов  
 МГУ Волгоградского государственного университета



## 20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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
	МАКАРОНЫ 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 (отурцы соленные)	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
	КЕ-ФИР	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 \_\_\_\_\_

Утверждаю



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

*А.С. Мухомов*  
МОУ

**20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*Зима-Осень*

**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 18</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" 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>	№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
	№277 ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70)	140	21,3	20,9	5,2	292,0	277
	№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	3,7	6,0	11,1	115,8	336
	№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>800</b>	<b>33,2</b>	<b>29,5</b>	<b>84,2</b>	<b>738,5</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282
	№321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,0	4,9	24,4	153,5	321
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>515</b>	<b>19,7</b>	<b>20,9</b>	<b>78,3</b>	<b>579,9</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>66,0</b>	<b>64,9</b>	<b>247,4</b>	<b>1 844,4</b>	

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



Согласовываю



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 День 19</b>	ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	4,3	4,5	27,6	167,7	168
		№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
		№1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	2,4	7,5	15,2	137,1	1
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>6,8</b>	<b>12,0</b>	<b>52,7</b>	<b>344,7</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	Итого за 2 завтрак	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	0,9	0,2	17,7	80,3	399
		<b>Итого за 2 завтрак</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)	№77 СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ	0,5	0,1	1,5	8,1	
		№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	1,8	2,0	14,0	81,9	77
		344 РАТУ ОВОЩНОЕ (3)	12,8	13,0	11,7	214,0	282
		№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	2,7	5,3	14,6	117,3	344
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	0,4	0,0	24,3	99,9	376
		<b>Итого за обед</b>	<b>7,35</b>	<b>20,8</b>	<b>87,3</b>	<b>623,2</b>	
		<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	№237 ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	19,1	14,2	21,0
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	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>410</b>	<b>27,4</b>	<b>28,6</b>	<b>57,8</b>	<b>612,9</b>		
<b>Всего за день</b>			<b>61,6</b>	<b>215,5</b>	<b>1 661,1</b>		

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю



Согласовываю  
Заведующий

*С.В. Мухоморова*  
*С.В. Мухоморова*

**20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**  
**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 20</b>	<b>ЗАВТРАК</b>						
		КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	4,6	4,0	28,5	167,9	168
		№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
		№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	3,4	4,3	0,0	53,0	7
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	3,0	1,2	20,0	100,0	
	<b>Итого за завтрак</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 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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>685</b>	<b>27,8</b>	<b>13,5</b>	<b>89,9</b>	<b>618,7</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>57,9</b>	<b>43,2</b>	<b>223,1</b>	<b>1 541,9</b>		

Повар \_\_\_\_\_