

Согласовано

[illegible]

20-ми ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕЛЛО

Лето-Весна

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

Повар.

УТВЕРЖАЮ: ООО «Алеко»

КОВАЛЕВА А.В.

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	140/5	2,0	3,8	22,9	133,7	168
	№392 чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	сыр порциями	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
Итого за прием пищи:		332	5,9	7,4	39,9	248,2	
2 ЗАВТРАК							
	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
Итого за прием пищи:		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД							
	ОГУРЕЦ свежий	40	0,33	0,07	1	5,6	
	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
	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	
Итого за прием пищи:		660	25,8	24,3	75,4	622,6	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	№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
Итого за прием пищи:		447	17,6	15,9	63,5	468,6	
Всего за день:			49,9	48,2	194,5	1 414,6	

Согласовано

заведующий МОУ Детский сад 33



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 2 ЗАВТРАК	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленные)	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
		327	6,0	9,9	40,7	274,4	
Итого за прием пищи:							
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399
		150	0,8	0,2	14,7	66,9	
Итого за прием пищи:							
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	165,9	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	
Итого за прием пищи:							
		630	17,5	16,4	63,3	473,6	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№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	
		360	23,9	20,3	52,5	506,2	
Итого за прием пищи:							
Всего за день:							
			48,2	46,8	171,2	1 321,1	

Повар



Согласовано

за подписями: *М.И. Ветшин* с.р.з.н.
М.И. Ветшин



Утверждено: ООО Алеко

А.В. Ковалева

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 3 ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	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	
		322	5,3	5,0	41,2	229,0	
	Итого за прием пищи:						
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
	Итого за прием пищи:						
	ОБЕД	40	0,33	0,07	1	5,6	
	№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	
	Итого за прием пищи:	585	27,8	25,3	66,5	609,7	
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	
	№473 БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,0	3,1	29,0	160,2	473
Итого за прием пищи:		367	20,8	15,0	67,6	497,9	
	Всего за день:		54,5	45,9	191,0	1 411,8	

Повар _____

[illegible]

утверждаю: 00

Лето-Весна

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 4							
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	140,5	3	3
Итого за прием пищи:		347	8,9	11,4	42,7	308,9	
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 ЗЕЛЕННОГО 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 СУШЕНЫХ 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	
Итого за прием пищи:		550	22,1	8,5	76,1	485,2	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№231 СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	140	23,6	21,3	16,5	369,4	231
	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
Итого за прием пищи:		390	33,8	33,6	61,6	705,0	
Всего за день:			64,8	53,5	197,2	1 566,0	

Повар _____

Согласовано

Утверждено
20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна
для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждаю

ООО Алеко

Ковалева А.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 5 ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	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
	Итого за прием пищи:	342	6,1	12,7	41,5	304,5	
2 ЗАВТРАК Итого за прием пищи:	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399
		150	0,8	0,2	14,7	66,9	
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,33	0,07	1	5,6	
	№67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5	1,3	4,3	6,0	70,5	67
ОБЕД	№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	
Итого за прием пищи:		585	27,1	25,2	69,2	614,6	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№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	
Итого за прием пищи: Всего за день:	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
		427	16,0	14,9	62,2	453,5	
			50,0	53,0	187,6	1 439,5	

Повар

Согласовано

заведующий ММЦ Веселый сад ЗН

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для аллергиков раннего возраста 1-3 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 6 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
	№7 ОЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	Итого за прием пищи:	332	7,5	7,9	41,2	264,3	
2 ЗАВТРАК Итого за прием пищи:	№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	
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	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	
Итого за прием пищи:		580	18,8	14,5	61,4	450,5	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	
	№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	
Итого за прием пищи: Всего за день:	№470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7,2	27,9	190,2	470
		507	18,0	19,5	64,5	505,0	
Повар			46,6	42,7	199,8	1 369,2	

Утверждаю: 000

Восстановлено
2009.05.20
Итого: 2009.05.20
Восстановлено
2009.05.20
Итого: 2009.05.20

ГЛАСОВАНО

Информация МДЧ Ветеринария
21.08.2018

Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 7							
ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ вязкая	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
Итого за прием пищи:		347	8,4	10,7	45,7	312,7	
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
Итого за прием пищи:		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД	ОГУРЕЦ свежий	40	0,33	0,07	1	5,6	83
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4,6	4,3	9,5	95,5	292
	№292 МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	120	11,3	5,7	25,2	206,1	372
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	76,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	69,1	454,8
Итого за прием пищи:		515	18,9	10,5	69,1	454,8	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№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	83,4
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	49,3	474,8
Итого за прием пищи:		350	23,7	18,7	49,3	474,8	
Всего за день:			51,6	40,5	179,8	1 317,5	

Повар _____

Утверждаю: 000 Алеко

Ковалева А.В.

Лето-Весна

Лето-Весна

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 8 ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" 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	
		322	5,2	5,8	36,3	217,4	
Итого за прием пищи:							
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
	№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	
	Итого за прием пищи:	675	26,3	27,2	71,9	640,1	
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	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	
Итого за прием пищи:		397	15,9	21,2	47,1	439,4	
Всего за день:			47,4	54,2	172,1	1 363,8	

Повар



Согласовано

Медведев С.В.



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для аллергиков раннего возраста 1-3 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	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
		347	8,4	10,7	45,7	312,7	
Итого за прием пищи:							
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
Итого за прием пищи:							
ОБЕД	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,33	0,07	1	5,6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с мясными фрикадельками	150/15	4,6	4,3	9,5	95,5	83
	№294 ЗАПЕКАНКА из пирожков 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	
Итого за прием пищи:							
		555	24,6	11,1	65,7	481,1	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№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	
Итого за прием пищи:							
		360	23,9	20,3	52,5	506,2	
Всего за день:							
			57,5	42,7	179,6	1375,2	

Повар

Согласовано

Утверждаю: 

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 10							
ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	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	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	
Итого за прием пищи:		332	8,0	8,1	37,5	253,7	
2 ЗАВТРАК							
Итого за прием пищи:	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399
		150	0,8	0,2	14,7	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
	№286 ТЕФЕЛИ 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	
	Итого за прием пищи:		665	20,1	22,1	75,5	588,6
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
	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:		360	23,4	18,9	53,7	491,0	
Всего за день:			52,3	49,3	181,4	1 400,2	

Повар _____

Согласовано

Утверждаю

Заведующий отделом
Медицинской помощи
детям



Ковалева А.В.

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 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	
	Итого за прием пищи:	322	5,3	4,5	40,5	222,2	
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	ОГУРЕЦ свежий	40	0,33	0,07	1	5,6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с мясными фрикадельками	150/15	4,6	4,3	9,5	95,5	83
	№292 МАКАРОНИКИ 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	
Итого за прием пищи:		535	21,6	11,1	76,4	502,9	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№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 "БЕСНУШКА"	50	3,9	3,0	29,0	158,6	473
Итого за прием пищи:		447	17,5	15,8	69,1	492,9	
Всего за день:			46,7	32,2	218,7	1 367,4	

Повар

СОН

Сотласовано _____
 Валерия Дмитриевна Зайцева

Утверждаю: 000 Алеко

Ковалева А.В.



20-ти дневное ежедневное меню

Лето-Весна

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 3 День 12 ЗАВТРАК	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
Итого за прием пищи:		352	4,7	11,3	47,5	309,7	
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
Итого за прием пищи:		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО 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
	№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	
Итого за прием пищи:		685	29,3	29,6	67,6	662,9	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№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	
Итого за прием пищи:		335	16,5	14,7	44,0	383,7	
Всего за день:			51,1	56,2	174,8	1 431,5	

Повар

Согласовано

Утверждаю: ООО
«Роснефть»
«_____» _____ 2017 г.

Ковалев

Ковалева А.В.

Лето-Весна

1-3 лет. 12 ч

Повар

Утверждаю: 000 **Алеко**

Ковалева А.В.



20-ми ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3							
День 14							
ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" вязкая	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	
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 ЗЕЛЕННОГО 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

Согласовано

Служба безопасности
подполковник МВФ Дементьев с/п 31
№ 331 М. Удмурт
20.01.2017

Лето-Весна

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
		347	8,9	11,4	42,7	308,9	
Итого за прием пищи:							
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399
Итого за прием пищи:		150	0,8	0,2	14,7	66,9	
ОБЕД	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,33	0,07	1	5,6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ	150	1,3	1,7	10,2	61,2	80
	№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	
Итого за прием пищи:		660	19,2	19,4	78,3	570,0	
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	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	470
	№470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7,2	27,9	190,2	
Итого за прием пищи:		427	19,2	19,7	61,3	499,0	
Всего за день:			48,1	50,7	197,0	1 444,8	

Повар



Согласовано

Мед. Отдел с/с 34
И.И. Шереметьев

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 16 ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ вязкая	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	
	Итого за прием пищи:	332	7,5	7,4	40,5	257,5	
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
	Итого за прием пищи:	160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО 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	25,9	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	
Итого за прием пищи:		555	16,5	16,9	72,8	509,3	
УПЛОТНЕННЫЙ	№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
Итого за прием пищи:		492	24,8	18,3	83,7	608,1	
	Всего за день:		49,4	43,2	212,7	1 450,1	

Повар

Согласовано

Защитен МВД Делни сел 34

[Handwritten signature]

Лето-Весна

вводный

Повар.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4							
День 17							
ЗАВТРАК	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ БАТОН НАРЕЗНОЙ	40 90 150/7 20 307	1,2 3,2 0,1 1,5 6,0	0,1 2,4 0,0 0,6 3,1	2,4 17,5 7,0 10,0 36,9	14,7 103,8 28,1 50,0 196,6	10 206 392
Итого за прием пищи:							
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	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №354 СОУС СМЕТАННЫЙ №372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ	40 150/15 120 20 150 40 535	0,33 4,6 14,6 0,2 0,1 2,6 22,4	0,07 4,3 5,3 0,8 0,1 0,4 10,9	1 9,5 13,4 1,1 17,4 16,0 58,4	5,6 95,5 175,1 14,8 71,8 76,0 438,6	83 294 354 372
Итого за прием пищи:							
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№240 ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ КЕФИР БАТОН НАРЕЗНОЙ №470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	140 180 20 50 390	15,7 5,2 1,5 3,5 25,9	13,2 4,5 0,6 7,2 25,5	20,4 7,2 10,0 27,9 65,5	277,4 95,4 50,0 190,2 613,0	240 401 470
Итого за прием пищи:							
Всего за день:			54,3	39,5	177,6	1 315,1	

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



Согласовано

Ирина Александровна Ковалева
Заведующая отделом детского питания



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 18 ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	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	30/10/5	4,6	6,8	15,2	140,5	3
		347	8,3	12,0	41,5	307,9	
Итого за прием пищи:							
2 ЗАВТРАК	№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	
Итого за прием пищи:							
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:							582,7
УПЛОТНЕННЫЙ	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	9,1	6,8	8,3	129,2	282
	№321 ПОРЕ 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:							422,4
Всего за день:							1 462,4

Повар

Согласовано

Утверждаю: 000 Алеко

Ковалева А.В.

20-му ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 19 ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ	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
	Итого за прием пищи:	342	6,2	11,9	46,4	316,1	
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399
Итого за прием пищи:		150	0,8	0,2	14,7	66,9	
ОБЕД	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,33	0,07	1	5,6	
	№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	
Итого за прием пищи:		625	16,4	17,3	72,6	509,7	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№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	
Итого за прием пищи:		360	23,2	25,5	53,2	545,6	
Всего за день:			46,6	54,9	186,9	1 438,3	

Повар

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 20 ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ вязкая	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	
	Итого за прием пищи:	332	7,5	7,4	40,5	257,5	
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
	Итого за прием пищи:	160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО 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
	№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 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	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
Итого за прием пищи:		565	22,0	11,4	72,0	500,7	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№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
Итого за прием пищи:		417	18,4	19,6	56,2	475,4	
Всего за день:			48,5	39,0	184,4	1 308,8	

Повар _____