

Согласовано

Заведующий отделом диетологии

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 1	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	-
	Итого за завтрак	420	7,5	8,9	46,7	295,8	
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
	Итого за 2 завтрак	160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	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	
Итого за обед		750	30,1	28,3	86,4	714,8	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№282 котлеты, биточки, шницели рубленые	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282
	№338 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
Итого за уплотненный полдник		525	22,0	23,2	71,9	586,5	
Всего за день			60,2	61,0	220,7	1 672,3	

Повар



Согласовано

Заведующий отделом
Детский сад № 331
г. Волгоград

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.
г. Волгоград

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 2	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
	МАКАРОННЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150/5	7,0	5,5	38,8	233,6	206
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	30	30	2,2	0,9	15,0	75,0	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	445	9,8	6,5	65,2	356,6	
Итого за завтрак							
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	80,3	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
	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	
	Итого за обед	794	23,5	19,3	95,5	653,1	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№240 ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	180	20,5	17,0	26,2	356,9	240
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	
	Итого за прием пищи:	440	30,8	26,5	74,0	679,7	
Всего за день			65,0	52,5	252,4	1 769,7	

Повар

Согласовано

М.В. Дегтярева

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 3	ЗАВТРАК							
		КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	4,3	4,5	27,6	167,7	168
		№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	
		№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3,4	4,3	0,0	53,0	7
	Итого за завтрак	420	10,0	9,7	52,5	335,6		
	2 ЗАВТРАК							
	Итого за 2 завтрак	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368	
	ОБЕД							
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
		№67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67
		№276 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23,7	22,6	20,8	381,4	276
		№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
	Итого за обед	705	32,3	28,5	83,5	725,2		
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
		№230 ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	140/5	18,2	13,0	21,0	285,8	230
		СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,0	0,0	5,1	20,5	362
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10	0,1	0,0	10,0	40,2	392
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
		№473 БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,0	3,1	29,0	160,2	473
	Итого за уплотненный полдник	435	23,8	16,7	75,1	556,7		
	Всего за день		66,7	55,5	226,8	1 692,7		

Повар

Согласовано



Заведующий МДЧ Велоев адр 33

Утверждаю: ООО Алеко

Коватева А.В.



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 4							
ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	170/5	5,1	4,9	24,8	162,8	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	№3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15/5	6,6	8,2	20,2	182,4	3
Итого за завтрак			11,8	13,1	54,9	385,1	
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный) 180	180	0,0	0,0	20,1	80,3	399
Итого за 2 завтрак			0,0	0,0	20,1	80,3	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
	№77 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	1,8	2,0	14,0	81,9	77
	№294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	18,1	6,6	16,8	218,8	294
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5	354
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
	Итого за обед	680	28,0	10,5	96,7	618,2	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№231 СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	25,3	22,7	17,7	393,4	231
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	№470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7,2	27,9	190,2	470
Итого за уплотненный полдник			36,1	35,5	63,6	739,6	
Всего за день			75,9	59,1	235,3	1 823,2	

Повар

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Иванов Иван Иванович

Ковалева А.В.

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 5	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗАЯ	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
	Итого за завтрак	415	6,6	13,0	47,2	331,3	
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	80,3	
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
	№67 ЦИ 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
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
	Итого за обед	705	31,5	28,4	86,7	730,9	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№151 КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	4,4	6,7	24,8	185,4	151
	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	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	
Итого за уплотненный полдник	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
	Итого за уплотненный полдник	535	22,7	22,8	88,8	659,1	
Всего за день	Итого за день		61,7	64,4	240,4	1 801,6	
	Повар						

Согласовано

Ковалева А.В.

Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	4,3	4,5	27,6	167,7	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	
Итого за завтрак		405	6,6	5,4	52,5	282,6	
2 ЗАВТРАК	№368 ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	160	2,3	0,8	32,7	149,4	368
Итого за 2 завтрак		160	2,3	0,8	32,7	149,4	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ	180	1,6	1,9	12,2	73,2	80
	№298 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190	13,3	12,3	11,3	209,7	298
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
Итого за обед		690	22,6	14,9	87,7	577,9	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282
	№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,0	6,4	11,8	123,0	336
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
	№470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7,2	27,9	190,2	
Итого за уплотненный полдник		605	23,2	26,9	77,9	646,2	
Всего за день			54,7	48,0	250,8	1 656,1	

Повар

Согласовано

Медико-психологический центр детского сада №33

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 7 ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ	170/5	4,6	4,0	28,5	167,9	188
	№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	
	Итого за завтрак	420	10,3	9,2	53,4	335,8	
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 свежие)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20	5,9	5,7	12,7	126,5	83
	№292 МАКАРОНИКИ 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	
Итого за обед		670	26,3	13,4	102,9	652,2	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№237 ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	19,1	14,2	21,0	302,7	237
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,0	100,0	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
Итого за уплотненный полдник		430	30,2	23,3	71,3	633,8	
Всего за День			67,4	46,5	243,3	1 697,0	

Повар

Согласовано

Утверждаю: 000 Алеко

Ковалева А.В.

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 8								
	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		435	10,8	13,7	52,2	376,6	
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный) 180	180	0,0	0,0	20,1	80,3	399	
Итого за 2 завтрак		180	0,0	0,0	20,1	80,3		
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10	
	№67 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67	
	№277 ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70)	140	21,3	20,9	5,2	292,0	277	
	№321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	2,8	5,0	23,1	148,5	321	
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		785	31,1	31,4	84,6	746,9		
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		440	15,9	21,2	50,0	451,2		
Всего за День			57,8	66,3	206,9	1 655,0		

Повар

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ирина Сергеевна Мещеряковская

Ковалева А.В.

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 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
		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20	5,9	5,7	12,7	126,5	83
	№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

Согласовано

закреплено
Детский сад № 331
Детский сад № 331



Детский сад № 331

Утверждаю: **ООО Алеко**
Ковалева А.В.



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 10	ЗАВТРАК						
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	5,1	4,9	24,8	162,8	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	№3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15/5	6,6	8,2	20,2	182,4	3
	Итого за завтрак	435	11,8	13,1	54,9	385,1	
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	80,3	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
	№67 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67
	№286 ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-й ВАРИАНТ)	80	10,6	12,6	9,3	192,4	286
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5	354
	№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,0	6,4	11,8	123,0	336
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
	Итого за обед	795	24,3	25,9	94,2	715,3	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№230 ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	140/5	19,2	13,9	21,2	298,7	230
	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,0	0,0	5,1	20,5	362
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
Итого за уплотненный полдник		425	28,8	22,4	66,6	600,3	
Всего за день			65,8	61,6	233,4	1 781,0	

Повар

Согласовано

УТВЕРЖАЮ: ООО Алко

Ковалева А.В.

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 11								
	ЗАВТРАК							
		КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	4,6	4,0	28,5	167,9	168
		№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	
	Итого за завтрак		405	6,9	4,9	53,4	282,8	
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368	
	Итого за 2 завтрак		160	0,6	15,7	75,2		
ОБЕД								
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20	5,9	5,7	12,7	126,5	83
		№292 МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150	14,2	6,9	31,5	258,6	292
		№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
	Итого за обед		660	25,8	13,2	101,2	642,5	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
		№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282
		№344 РАГУ ОВОШНОЕ (3)	180	3,5	7,2	17,6	155,3	344
		№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
	№473 БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,9	3,0	29,0	158,6	473	
	Итого за уплотненный полдник		535	21,8	23,3	78,2	615,2	
Всего за день			55,1	42,0	248,5	1 615,7		

Повар

Согласовано

Заведующий МОУ Детский сад №33

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 12 ЗАВТРАК	КАША РИСОВАЯ вязкая	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
	Итого за завтрак	415	4,8	11,3	51,1	325,1	
2 ЗАВТРАК Итого за 2 завтрак	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО 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 ПОРЕ 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	
	Итого за обед	785	31,0	30,7	80,1	731,4	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№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	
Итого за уплотненный полдник		455	25,6	21,9	83,7	650,3	
Всего за день			62,0	64,5	230,6	1 782,0	

Повар

Согласовано

М. Д. Бекетов 34

Директор

20-ми ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕТРО

Лето-Весна

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

Утверждаю: 000 **Алеко**

Ковалева А.В.



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3							
День 13							
ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	4,3	4,5	27,6	167,7	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3,4	4,3	0,0	53,0	7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,0	100,0	
		430	10,8	10,0	57,5	360,6	
Итого за завтрак							
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	80,3	
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,8	1,8	12,2	71,3	82
	№288 ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80	12,0	12,6	6,3	185,7	288
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	80	1,3	3,9	5,6	70,4	356
	№165 КАША РАССЫПЧАТАЯ (гречневая)	130	7,5	5,7	34,1	217,8	165
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за обед		730	26,8	24,5	105,2	755,2	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№291 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (мясо)	170	11,7	12,7	28,6	275,2	291
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	ВАФЛИ	30	1,0	8,8	18,8	154,2	
Итого за уплотненный полдник		420	14,3	21,6	67,3	516,7	
Всего за день			52,8	56,3	247,7	1 712,8	

Повар

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



Лето-Весна

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

Повар

Повар

Согласовано

Заведующий ЛПУ Веселов с/ср 331
Мед. И. И. Сергеев



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 15	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	170/5	5,1	4,9	24,8	162,8	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	№3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15/5	6,6	8,2	20,2	182,4	3
	Итого за завтрак	435	11,8	13,1	54,9	385,1	
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	80,3	
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
	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	
	Итого за обед	770	22,0	22,3	91,3	661,3	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№298 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190	13,3	12,3	11,3	209,7	298
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	№470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7,2	27,9	190,2	470
	Итого за уплотненный полдник	460	18,4	19,6	59,1	487,2	
Всего за день			53,1	55,2	223,0	1 613,9	

Повар

Согласовано

Завершено

Утверждаю: 000 Алеко

Ковалева А.В.

20-ти дневное ежедневное меню

Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4							
День 16							
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
	№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3,4	4,3	0,0	53,0	7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40	3,0	1,2	20,0	100,0	
Итого за завтрак		430	11,1	9,5	58,4	360,8	
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
Итого за 2 завтрак		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД							
	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО 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 ПЕЧЕНЬЮ (мясо)	180	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	
Итого за обед		665	18,4	18,8	84,8	587,8	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	№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
Итого за уплотненный полдник		570	29,1	25,2	92,8	724,7	
Всего за день			59,2	54,1	251,7	1 748,5	

Повар

Согласовано

Заведующий МОУ Детский сад № 33

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 17							
ЗАВТРАК		60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО						
	МАКАРОННЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150/5	7,0	5,5	38,9	233,9	206
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ. ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40	3,0	1,2	20,0	100,0	
		455	11,8	6,8	72,4	395,9	
Итого за завтрак							
2 ЗАВТРАК		180	0,0	0,0	20,1	80,3	399
Итого за 2 завтрак		180	0,0	0,0	20,1	80,3	
ОБЕД		60	0,5	0,1	1,5	8,1	
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (опуры свежие)						
	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	
		670	28,3	14,1	74,8	563,9	
Итого за обед							
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		180	20,5	17,0	26,2	356,9	240
	№240 ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ						
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	№470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7,2	27,9	190,2	470
		450	31,3	29,8	72,1	703,1	
Итого за уплотненный полдник							
Всего за день			71,4	50,7	239,4	1 743,2	

Повар

Согласовано

 *Вакрушевский МБОУ Детский спорт 33*

Ковалева А.В.



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4							
День 18							
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		435	10,8	13,7	52,2	376,6	
2 ЗАВТРАК	№368 ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	160	2,3	0,8	32,7	149,4	368
	Итого за 2 завтрак	160	2,3	0,8	32,7	149,4	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
	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	
Итого за обед		800	33,2	29,5	84,2	738,5	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№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	
	Итого за уплотненный полдник	515	19,7	20,9	78,3	579,9	
	Всего за День			66,0	64,9	247,4	1 844,4

Повар

Согласовано

заведующий МОЧ Детский сад 331

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 19	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	4,3	4,5	27,6	167,7	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	№1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	1
	Итого за завтрак	415	6,8	12,0	52,7	344,7	
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	80,3	
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
	№77 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	1,8	2,0	14,0	81,9	77
	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282
	344 РАГУ ОВОЩНОЕ (3)	180	2,7	5,3	14,6	117,3	344
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	Итого за обед	735	21,5	20,8	87,3	623,2	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№237 ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	19,1	14,2	21,0	302,7	237
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	ВАФЛИ	30	1,0	8,8	18,8	154,2	
	Итого за уплотненный полдник	410	27,4	28,6	57,8	612,9	
Всего за день			56,6	61,6	215,5*	1 661,1	

Повар _____

Согласовано

закреплено в МОУ Детский сад 33

МБОУ Детский сад 33

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 20	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
	№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3,4	4,3	0,0	53,0	7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,0	100,0	
Итого за завтрак			11,1	9,5	58,4	360,8	
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
	Итого за 2 завтрак	160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО 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
	№294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	18,1	6,6	16,8	218,8	294
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5	354
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
	Итого за обед	685	27,8	13,5	89,9	618,7	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№298 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190	13,3	12,3	11,3	209,7	298
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	№470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7,2	27,9	190,2	470
	Итого за уплотненный полдник	460	18,4	19,6	59,1	487,2	
Всего за день			57,9	43,2	223,1	1 541,9	

Повар