

Согласовано

Заведующий МОУ Детский сад №38

И.Г. Ветрова

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



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 1							
День 1							
ЗАВТРАК							
	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 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	
Итого за обед		750	30,1	28,3	86,4	714,8	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	№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
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

Завтрак №107

Доктор М.Т. Сидурова



Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

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 1							
День 2							
ЗАВТРАК	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
	МАКАРОНЫ 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	
Итого за завтрак		445	9,8	6,5	65,2	356,6	
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 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
	КОМОТ 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

Заведующий Мочаловской ЗЭ

М.Т. Вигурова



Утверждаю: ООО Алеко

А.В. Ковалева
Ковалева А.В.



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 1 День 3	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	
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	2,2	0,9	15,0	75,0		
	№7 сыр порционными	3,4	4,3	0,0	53,0	7		
Итого за завтрак		420	10,0	9,7	335,6			
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)	0,5	0,1	1,5	8,1		
		№67 щи из свежей капусты с картофелем	1,6	5,0	7,2	82,4	67	
		№276 жаркое по-домашнему	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)	18,2	13,0	21,0	285,8	230	
		СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	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		

Повср

Согласовано

Заведующей Моч Детской сад. 3а

М.Т. Мухоморова



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



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 1 День 4							
ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10 №3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	170/5 190/10 40/15/5 435	5,1 0,1 6,6 11,8	4,9 0,0 8,2 13,1	24,8 9,9 20,2 54,9	162,8 39,9 182,4 385,1	168 392 3
Итого за завтрак							
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 №77 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №354 СОУС СМЕТАННЫЙ №376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60 180 150 30 180 50 30 680	1,7 1,8 18,1 0,4 0,4 3,3 2,3 28,0	0,1 2,0 6,6 1,2 0,0 0,4 0,2 10,5	3,6 14,0 16,8 1,7 24,3 21,2 15,1 96,7	22,1 81,9 218,8 22,5 99,9 102,0 71,0 618,2	10 77 294 354 376
Итого за обед		680	28,0	10,5	96,7	618,2	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	№231 СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА КЕФИР БАТОН НАРЕЗНОЙ №470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	150 200 20 50 420	25,3 5,8 1,5 3,5 36,1	22,7 5,0 0,6 7,2 35,5	17,7 8,0 10,0 27,9 63,6	393,4 106,0 50,0 190,2 739,6	231 401 470
Итого за уплотненный полдник		420	36,1	35,5	63,6	739,6	
Всего за день			75,9	59,1	235,3	1 823,2	

Повар

Согласовано

Заведующий Мочаловской, ЗСХ

Мухоморова



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



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 6							
ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	4,3	4,5	27,6	167,7	168
	№3392 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	№388 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
	№298 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190	13,3	12,3	11,3	209,7	298
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ 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	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282
	№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,0	6,4	11,8	123,0	336
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
	№470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7,2	27,9	190,2	
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

Заведующий лечебной сест. 331
М. Г. Мурдова



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



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 7							
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	30	2,2	0,9	15,0	75,0	
Итого за завтрак		420	10,3	9,2	53,4	335,8	
2 ЗАВТРАК							
	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
Итого за 2 завтрак		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20	5,9	5,7	12,7	126,5	83
	№292 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	
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

Заведующей ЛОУ Детский сад № 38
А.Е. Мухоморова



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



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 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 ОВОШНЫЕ, 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 ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
	№67 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67
	№277 ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70)	140	21,3	20,9	5,2	292,0	277
	№321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	2,8	5,0	23,1	148,5	321
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
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

Заведующий лечебной ед. № 33
М.П. М.П. Мухоморова



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



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 №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10 БАТОН НАРЕЗНОЙ	170/5 190/10 30 405	4,6 0,1 2,2 6,9	4,0 0,0 0,9 4,9	28,5 9,9 15,0 53,4	167,9 39,9 75,0 282,8	168 392
Итого за завтрак							
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
Итого за 2 завтрак							
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые) СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №354 СОУС СМЕТАННЫЙ №372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60 180/20 150 30 180 50 20 690	0,5 5,9 18,1 0,4 0,1 3,3 1,5 29,8	0,1 5,7 6,6 1,2 0,1 0,4 0,1 14,2	1,5 12,7 16,8 1,7 20,9 21,2 10,0 84,8	8,1 126,5 218,8 22,5 86,0 102,0 47,4 611,3	83 294 354 372
Итого за обед							
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	№240 ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ КЕФИР БАТОН НАРЕЗНОЙ ПЕЧЕНЬЕ	180 200 20 40 440	20,5 5,8 1,5 3,0 30,8	17,0 5,0 0,6 3,9 26,5	26,2 8,0 10,0 29,8 74,0	356,9 106,0 50,0 166,8 679,7	240 401
Итого за уплотненный полдник							
Всего за день			68,1	46,2	227,9	1 649,0	

Повар _____

Согласовано

Заведующей МОУ Детский сад № 391

М. Г. Сидорова



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



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 10							
ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ вязкая	170/5	5,1	4,9	24,8	162,8	168
	№332 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 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
	№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		658	61,6	61,6	233,4	1 781,0	

Г.о.с.ар

Согласовано

Заведующий лечебной пед. ст.

А. Г. Сидорова



Утверждаю: ООО Алеко
А. В. Ковалева

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 3							
День 12							
ЗАВТРАК							
	КАША РИСОВАЯ вязкая	170/5	2,3	3,8	26,0	148,1	168
	№332 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	4,8	11,3	51,1	325,1	
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 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	
	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

Заведующей МЧД детского сада №331

М.А.С. Сидорова



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



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 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	
	Итого за завтрак	430	10,8	10,0	57,5	360,6	
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 (отурцы соленые)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,8	1,8	12,2	71,3	82
	№288 ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80	12,0	12,6	6,3	185,7	288
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	80	1,3	3,9	5,6	70,4	356
	№165 КАША РАССЫПЧАТАЯ (гречневая)	130	7,5	5,7	34,1	217,8	165
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	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

Согласовано

Заведующий лечебной сест. эс

М.П. Г. Лядова



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

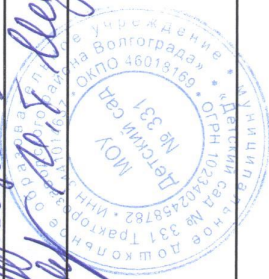
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3							
День 14							
ЗАВТРАК							
	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	170/5	4,1	5,5	22,1	154,3	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	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	6,4	6,4	47,0	269,2	
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, 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	
Итого за обед		705	32,7	28,4	88,8	744,9	
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		67,9	57,2	222,5	1 694,7		

Повар

Согласовано

Заведующей Молочной с/х. ЗЭ

А.А. Ведурова



Утверждаю: ООО Алеко

А.В. Ковалева



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	№ рецепт-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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	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	
	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
№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

Заведующий
Моч Детский сад - 331
М.Т. Ведугина



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

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 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 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
	№291 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (мясо)	160	11,0	12,1	26,8	258,9	291
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5	354
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
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

Заведующая п/о ЧОУ Детский сад № 331
Душина Т. В.



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



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 4 День 17							
ЗАВТРАК							
	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
	МАКАРОННЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150/5	7,0	5,5	38,9	233,9	206
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40	3,0	1,2	20,0	100,0	
Итого за завтрак		455	11,8	6,8	72,4	395,9	
2 ЗАВТРАК							
Итого за 2 завтрак	№899 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный) 180	180	0,0	0,0	20,1	80,3	399
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
	№872 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		670	28,3	14,1	74,8	563,9	
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	
	№470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7,2	27,9	190,2	470
Итого за уплотненный полдник		450	31,3	29,8	72,1	703,1	
Всего за день			71,4	50,7	239,4	1 743,2	

Повар

Согласовано

Заведующий лечебным садом ЗЗ

Д.А.Т. Агурова



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

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 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 РУЖАНОЙ	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 лечебной сестрой
А.Е. Визунова



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



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

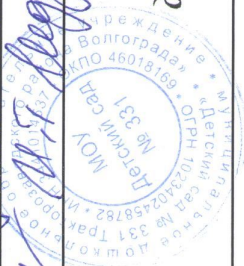
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 19							
ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ вязкая №392 чай с сахаром, вареньем, медом, повидлом 190/10 №1 БУТЕРБРОД с маслом	170/5 190/10 30/10 415	4,3 0,1 2,4 6,8	4,5 0,0 7,5 12,0	27,6 9,9 15,2 52,7	167,7 39,9 137,1 344,7	168 392 1
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 (отурцы соленые) №77 СУП картофельный №282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ рубленые 344 РАГУ овощное (3) №376 КОМПОТ из сушеных фруктов ХЛЕБ ржаной	60 180 80/5 180 180 50	0,5 1,8 12,8 2,7 0,4 3,3	0,1 2,0 13,0 5,3 0,0 0,4	1,5 14,0 11,7 14,6 24,3 21,2	8,1 81,9 214,0 117,3 99,9 102,0	77 282 344 376
Итого за обед		735	21,5	20,8	87,3	623,2	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	№237 ЗАПЕКАНКА из творога КЕФИР БАТОН НАРЕЗНОЙ БАФЛИ	160 200 20 30	19,1 5,8 1,5 1,0	14,2 5,0 0,6 8,8	21,0 8,0 10,0 18,8	302,7 106,0 50,0 154,2	237 401
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

Заведующий ДООД Детский сад № 331

М.П. Верубов



Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

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 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
		№67 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	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 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	
	№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 _____