



Согласовано

Заведующий кафедрой диетологии и питания
Мед. пед. центр



Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ 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	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленные)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с макаронными изделиями	150	1,8	1,8	12,2	71,3	82
	№277 гуляш из отварного мяса (60/60)	120	18,2	17,8	4,3	250,5	277
	№321 пюре картофельное	150	2,5	4,3	20,4	130,5	321
	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	

Повар _____

Согласовано

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	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
Итого за прием пищи:		327	6,0	9,9	40,7	274,4	
2 ЗАВТРАК							
Итого за прием пищи:	№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	
ОБЕД							
	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ	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-И ВАРИАНТ)	70	9,2	10,7	8,5	166,9	287
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,2	0,8	1,1	14,8	354
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
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	
Итого за прием пищи:		360	23,9	20,3	52,5	506,2	
Всего за день:			48,2	46,8	171,2	1 321,1	

Повар

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 3 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
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	Итого за прием пищи:	322	5,3	5,0	41,2	229,0	
2 ЗАВТРАК Итого за прием пищи:	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 соленые)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	№67 ШИ 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

Согласовано

Заведующий отделением
Мед. и периферии



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			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	15,2	140,5	3
	Итого за прием пищи:	347	8,9	11,4	42,7	308,9	
2 ЗАВТРАК Итого за прием пищи:	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	150	0,0	0,0	16,8	66,9	399
		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

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 5 ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗАЯ	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	№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	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (отурцы соленные)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	№67 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5	1,3	4,3	6,0	70,5	67
	№276 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	21,3	20,3	18,8	343,5	276
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
Итого за прием пищи:	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	185,4	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:	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
	Итого за прием пищи:	427	16,0	14,9	62,2	453,5	
	Всего за день:		50,0	53,0	187,6	1 439,5	

Повар

Согласовано

Заведующий отделом питания
Мед. № 1



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 6 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
	№7 СЫР ПОРЦИОННЫЙ	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
	Итого за прием пищи:	160	2,3	0,8	32,7	149,4	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,3	1,7	10,2	61,2	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	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	9,1	6,8	8,3	129,2	282
	№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,3	5,3	9,8	102,0	336
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
Итого за прием пищи:	№470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7,2	27,9	190,2	470
	Итого за прием пищи:	507	18,0	19,5	64,5	505,0	
Всего за день:			46,6	42,7	199,8	1 369,2	

Повар

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порцииг	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 Итого за прием пищи:	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 соленные)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ПРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4,6	4,3	9,5	95,5	83
	№292 МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	120	11,3	5,7	25,2	206,1	292
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
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	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
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

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ 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	
	Итого за прием пищи:	322	5,2	5,8	36,3	217,4	
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	150	0,0	0,0	16,8	66,9	399
	Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	16,8	66,9	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10
	№67 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5	1,3	4,3	6,0	70,5	67
	№277 ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (60/60)	120	18,2	17,8	4,3	250,5	277
	№321 ПОРЕ 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

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ 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
	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	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4,6	4,3	9,5	95,5	83
	№294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	120	14,6	5,3	13,4	175,1	294
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,2	0,8	1,1	14,8	354
	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
	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	1 375,2	

Повар

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ 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	28,1	392
	№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
Итого за прием пищи:		332	8,0	8,1	37,5	253,7	
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	№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
	№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	89,9	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

Заведующий отделом
Мед. и диагност.



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ 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	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленные)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с мясными фрикадельками	150/15	4,6	4,3	9,5	95,5	83
	№292 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 "ВЕСНУШКА"	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

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			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 Алеко

Ковалева А.В.

20-му ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 13 ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ	140/5	3,7	3,9	23,5	144,1	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	Итого за прием пищи:	332	7,5	7,4	40,5	257,5	
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	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленные)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,8	1,8	12,2	71,3	82
	№288 ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70	10,5	10,9	5,5	162,5	288
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	70	1,1	3,4	4,8	61,2	356
	№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	3,5	5,6	10,4	108,5	336
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0,4	0,0	21,5	88,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
Итого за прием пищи:	690	20,2	22,1	71,4	573,8		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№291 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (мясо)	140	9,5	10,4	23,5	227,1	291
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	ВАФЛИ	30	1,0	8,8	18,8	154,2	
	Итого за прием пищи:	347	12,1	19,8	59,3	459,4	
Всего за день:		40,6	49,5	185,9	1 357,6		

Повар.

Согласовано

Заведующий отделом
Зима-Осень

Утверждено: ООО Алеко
Ковалева А.В.

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ 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 ЦИ 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
	КЕ-ФИР	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:	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
		350	23,4	18,9	51,9	484,0	
Всего за день:			56,6	50,0	175,6	1 392,2	

Повар

Wagner

21/11/20

1000

Wagner

21/11/20

1000

Зима-Осень

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

Повар _____

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции:	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	
			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	0,0	0,1	7,0	0,0	28,1	392
	№3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/5	4,6	6,8	15,2	140,5	3	
	Итого за прием пищи:	347	8,9	11,4	42,7	308,9		
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	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (отурцы соленные)	40	0,3	0,0	1,0	5,4		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЫЙ	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 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ		50	3,5	7,2	27,9	190,2	470	
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		

Согласовано

Утверждаю: 0000 Алеко

Ковалева А.В.

Заведующий отделом
Детской психиатрии



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 16 ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ	140/5	3,7	3,9	23,5	144,1	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	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	26,9	259,2	291
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0,4	0,0	21,5	88,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
	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

Заведующий

Дед И.С.

Детский сад № 284
г. Волгоград

Муниципальное учреждение
«Детский сад № 284»
ОГРН 1023401014014
Копия образовательного учреждения
г. Волгоград

Согласовано

Заведующий

Дед И.С.

Детский сад № 284
г. Волгоград

Муниципальное учреждение
«Детский сад № 284»
ОГРН 1023401014014
Копия образовательного учреждения
г. Волгоград

Утверждаю: ООО
Ковалев

Утверждаю: ООО
Ковалев

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 17 ЗАВТРАК	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10
	МАКАРОННЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	90	3,2	2,4	17,5	103,8	206
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/77	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
Итого за прием пищи:		307	6,0	3,1	36,9	196,6	
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	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленные)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4,6	4,3	9,5	95,5	83
	№294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	120	14,6	5,3	13,4	175,1	294
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,2	0,8	1,1	14,8	354
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
Итого за прием пищи:		535	22,4	10,9	58,4	438,6	
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	
	№470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7,2	27,9	190,2	470
Итого за прием пищи:		390	25,9	25,5	65,5	613,0	
Всего за день:			54,3	39,5	177,6	1 315,1	

Повар

Согласовано

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ 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
	Итого за прием пищи:	347	8,3	12,0	41,5	307,9	
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	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 РУЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
Итого за прием пищи:		660	26,9	25,7	60,7	582,7	
УПЛОТНЕННЫЙ	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	9,1	6,8	8,3	129,2	282
	№321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160/5	2,6	4,0	21,7	134,3	321
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
Итого за прием пищи:	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
		432	14,8	12,9	61,9	422,4	
Всего за день:			52,3	51,4	196,8	1 462,4	

Повар

Согласовано

Заведующий отделом питания с/р 331

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	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
	№332 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 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	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленные)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	№77 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	1,6	1,8	11,7	68,3	77
	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70/5	9,1	10,3	8,4	161,3	282
	344 РАГУ ОВОЩНОЕ (3)	160	2,4	4,8	13,0	104,2	344
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0,4	0,0	21,5	88,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
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

Зима-Осень

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 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	7,4	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	
	Итого за прием пищи:	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	565	22,0	11,4	72,0	500,7	
	№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 _____