



20-ти ДНЕВНОЕ ПЕРИМЕТРИЧЕСКОЕ МЕНЮ

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

Зима-Осень

Приложение
к соглашению от 04.04.2022

Исполнитель:
Директор

М.П.



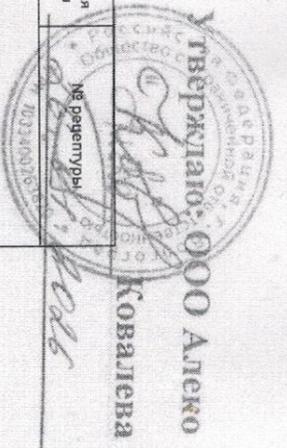
ООО Алеко

Ковалева А.В.

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Валки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 вариант ЗАВТРАК	КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ	140/6					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7					392
	СЫР ПОРЦИЙНЫМ	10					7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
Итого за прием пищи:		332	5,9	7,4	39,9	248,2	
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	160					368
Итого за прием пищи:		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (бульон, соевые)	40					82
	СУП КАРТФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150					277
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (60/60)	120					321
	ПЮРЕ КАРТФЕЛЬНОЕ	160					376
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160					
Итого за прием пищи:	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	40					
		660	25,8	24,3	75,4	622,6	
ПОЛДНИК	КОТЛЕТЫ, ВЯЛОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					282
	КАЛУСТА ТУШЕНАЯ	150					336
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за прием пищи:	БЛЮЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					467
		447	17,6	15,9	63,5	468,6	
Всего за день:			49,9	48,2	194,5	1 414,6	



20-ти ДНЕВНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ
Зима-Осень
для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования



Ковалева А.В.

Прем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 вариант День 2 вариант ЗАВТРАК	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы, помидоры)	40					206
	МАКРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	90					392
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	150/7					
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					1
Итого за прием пищи:		327	6,0	9,9	40,7	274,4	
2 ЗАВТРАК	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150					399
Итого за прием пищи:		150	0,8	0,2	14,7	66,9	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40					10
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮ	150					80
	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160					320
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (2-й ВАРИАНТ)	70					287
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20					354
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					372
Итого за прием пищи:	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	40					
		630	17,5	18,4	63,3	473,6	
ПОЛДНИК	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	140					240
	КЕФИР	180					401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
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	



*Сестра Наталья
Дмитриевна
Дмитриева*
20-ти ДНЕВНОЕ УСИЖЕННОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

20-ти ДНЕВНОЕ УСИЖЕННОЕ МЕНЮ
Зима-Осень
для амбулаторного раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования



Утверждено: ООО Алко
Ковалева А.В.

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 вариант							
День 3 вариант							
ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	140/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	150/7					392
	БАЛОН НАРЕЗНОЙ	20					
Итого за прием пищи:		322	5,3	5,0	41,2	229,0	
2 ЗАВТРАК							
Итого за прием пищи:	РЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
Итого за прием пищи:							
ОБЕД							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (горьки, соленья)	40					67
	ШИШ С ВАРЕНЬЕМ КАЛУШЬ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5					276
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180					399
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150					
	ХЛЕБ ПЕКАРЯЧНЫЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за прием пищи:		585	27,8	25,3	66,5	609,7	
ПОЛДНИК							
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	110					230
	СОУС РЯБЛОЧНЫЙ	30					362
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	150/7					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	367					473
Итого за прием пищи:		208	20,8	15,0	67,6	487,9	
Всего за день:		54,5	45,9	191,0	1411,8		

Василий Васильевич
Иванов
Иванов

20-ти ДНЕВНОЕ ТЕРМИНОВОЕ МЕНЮ
 Зима-Осень
 для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждаю: 000 Алеко
 Ковалева А.В.

Неделя 1 вариант День 4 вариант	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Итого за прием пищи:	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140/5					3		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7							
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/5	8,9	11,4	42,7	308,9			
Итого за прием пищи:		347							
2 ЗАВТРАК	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (абсолютно-виноградный)	150	0,0	0,0	16,8	66,9	399		
	Итого за прием пищи:	150							
	ОБЕД	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40						10
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150						
		ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	120						
		СОУС СМЕТАННЫЙ	20						
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160						
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ		40							
Итого за прием пищи:	550	22,1	8,5	76,1	485,2				
ПОЛДНИК	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	140					231		
	КЕФИР	180							
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20							
	БУЛОЧКА ДРОЖЖАВАЯ	50							
Итого за прием пищи:	390	33,8	33,8	61,8	705,0	470			
Всего за день:		64,8	53,5	197,2	1 566,0				

№ рецептуры
 168
 392



20-ти ДНЕВНОЕ ГИГИЕНЫ
Зима-Осень
Для амбулаторное 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	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 вариант День 5 вариант ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	140/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	150/7					392
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					1
Итого за прием пищи:		342	6,1	12,7	41,5		304,5
2 ЗАВТРАК	СОСКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (вегетарианские)	150					
	Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7		68,9
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40					
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5					67
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180					276
	КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					372
	ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	40					
Итого за прием пищи:		20					
Итого за прием пищи:		585	27,1	25,2	69,2		614,6
ПОЛДНИК	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	160					151
	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					282
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	150/7					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за прием пищи:		20					
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



Васильева
Иванов
Сидорова

20-ти ДНЕВНОЕ ЛЕЧЕБНОЕ МЕЗЕО
 Зима-Осень
 для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования



Увержанье, ООО Алёко
 Ковалева А.В.

Прием-пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 вариант День 6 вариант ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧКА ВЯЗКАЯ	140/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7					392
	СЫР ПОРЦИЙНЫМ	10					7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
Итого за прием пищи:		332	7,5	7,9	41,2		284,3
2 ЗАВТРАК	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	160					368
Итого за прием пищи:		160	2,3	0,8	32,7		149,4
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40					10
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЦОЙ	150					8
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190					298
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160					376
	ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	40					
Итого за прием пищи:		580	18,8	14,5	61,4		450,5
ПОЛДНИК	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	60					
	КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					282
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150					336
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за прием пищи:	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50					470
Всего за день:		507	18,0	19,5	64,5		505,0
			46,6	42,7	199,8		1 369,2

С.С. Ковалева
 Директор
 ООО «Детский сад № 10»
 г. Москва, ул. Давыдовская, д. 10

20-ти ДНЕВНОЕ ТРЕМЕРНОЕ МЕНЮ
 Зима-Осень
 для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждаю: 000 Алго
 Ковалева А.В.

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 вариант День 7 вариант ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	150/7					392
	БУЛЕРБОД С СЫРОМ	30/10/5					3
Итого за прием пищи:		347	8,4	10,7	45,7		312,7
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	160					368
Итого за прием пищи:		160	0,6	0,6	15,7		75,2
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (лорды, соленье)	40					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15					83
	МАКAROНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	120					292
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					372
	ХЛЕБ ПЕКИВАЧНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:		515	18,9	10,5	69,1		454,8
ПОЛДНИК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130					237
	КЕФИР	180					401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
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



20-ти ДНЕВНОЕ ТЕРМЕТРИЧНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

Утверждаю: ООО Алгоко

Ковалева А.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 вариант							
День 8 вариант							
ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	140/5					169
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	150/7					169
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					392
Итого за прием пищи:		322	5,2	5,8	36,3		217,4
2 ЗАВТРАК							
Итого за прием пищи:	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (абсолютно-виноградный)	150	0,0	0,0	16,8		399
ОБЕД							
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40					10
	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5					67
	ГУЛЫШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (60/60)	120					277
	ПЛОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160					321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160					376
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					40
Итого за прием пищи:		675	26,3	27,2	71,9		640,1
ПОЛДНИК							
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190					298
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	150/7					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					30
	ВАФЛИ	30					30
Итого за прием пищи:		397	15,9	21,2	47,1		439,4
Всего за день:			47,4	54,2	172,1		1 383,8



20-ти ДНЕВНОЕ ТЕРМЕННОЕ МЕНЮ
Зима-Осень
для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждаю: ООО Алгоко
Ковалева А.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 вариант День 9 вариант ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7					392
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/5					3
Итого за прием пищи:		347	8,4	10,7	45,7		312,7
2 ЗАВТРАК	РЯБЛОКО	160					368
Итого за прием пищи:		160	0,6	0,6	15,7		75,2
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15					83
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	120					294
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20					354
	СОКИ ОВОЩНЫЕ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150					399
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за прием пищи:	ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	40					
Итого за прием пищи:		555	24,6	11,1	65,7		481,1
ПОЛДНИК	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РЯБЛОКАМИ	140					240
	КЕФИР	180					401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
Итого за прием пищи:	ПЕЧЕНЬЕ	20					
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

Свищевская
 Анастасия
 Давыдовна
 20-ти ДНЕВНОЕ ПЕРИОДИЧЕСКОЕ
 Зима-Осень
 для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

20-ти ДНЕВНОЕ ПЕРИОДИЧЕСКОЕ
 Зима-Осень



Утверждаю: ООО Алгоко
 Ковалева А.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 вариант День 10 вариант ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140/5				188	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7				392	
	СЫР ПОРЧИЗМИ	10				7	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
Итого за прием пищи:		332	8,0	8,1	37,5	253,7	
2 ЗАВТРАК	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (репелчичи)	150					399
Итого за прием пищи:		150	0,8	0,2	14,7	66,9	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40					10
	ШИ ИЗ СЫРКА КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5				67	286
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1-й ВАРИАНТ)	70					354
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20					336
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160					376
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:		665	20,1	22,1	75,5	588,6	
ПОЛДНИК	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	110					230
	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30					362
	КЕФИР	180					401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
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	

Семья Ковалева
Александрович
Александрович
Александрович
Александрович

20-ти ДНЕВНОЕ УТРОМЕРНОЕ МЕНЮ
 Зима-Осень
 для детей от 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждено: ООО Алеко
 Ковалева А.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 вариант День 11 вариант ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7					392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
Итого за прием пищи:		322	5,3	4,5	40,5	222,2	
2 ЗАВТРАК	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	160					368
Итого за прием пищи:		160	2,3	0,8	32,7	149,4	
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (супы, салаты)	40					83
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	150/15					292
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫО (печень)	120					399
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (фруктовый)	150					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за прием пищи:	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					
		535	21,6	11,1	76,4	502,9	
ПОЛДНИК	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					282
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3)	150					344
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за прием пищи:	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50					473
		447	17,5	15,8	69,1	492,9	
Всего за день:		46,7	32,2	218,7	1 367,4		

Семья Семенова
Александр Семенов
Ирина Семенова
Светлана Семенова

20-ти ДНЕВНОЕ ТЕРИТЕРИАЛЬНОЕ МЕСЯЦЕВОЕ
 Зима-Осень

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

УТВЕРЖДАЮ: ООО Алгоко
 Ковалева А.В.

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 вариант День 12 вариант ЗАВТРАК	КАШКА РИСОВАЯ ВЯЖКАЯ	150/5					168	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	150/7					382	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10						
Итого за прием пищи:		352	4,7	11,3	47,5	309,7		
2 ЗАВТРАК	БЕЛКО	160					368	
	Итого за прием пищи:	160	0,6	0,6	15,7	75,2		
	ОБЕД	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40					10
		ЦУЛ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5					67
		БЕКСИРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70)	140					278
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		160					321	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		150					372	
Итого за прием пищи:	40	29,3	29,6	67,6	662,9			
ПОЛДНИК	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	130/5					212	
	КЕФИР	180					401	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20						
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			

Составлено
 Заверено
 20-ти ДНЕВНОЕ ПРИБЛИЖЕННОЕ МЕНЮ
 Зима-Осень

для амбулаторного питания детей в возрасте 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

УТВЕРЖАЮ: ООО Алко

Ковалева А.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 вариант День 13 вариант ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140/5					468
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7					392
	СЫР ПОРЦИЙНИ	10					7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
Итого за прием пищи:		332	7,5	7,4	40,5	257,5	
2 ЗАВТРАК	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	150					399
	Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	66,9	
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (бульи соевые)	40					82
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150					288
	ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70					356
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	70					336
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160					376
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	160					
	ХЛЕБ ПЕРЛЕВЯНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:		690	20,2	22,1	71,4	573,8	
ПОЛДНИК	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (мясо)	140					291
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7					392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
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	

Солдатовская
 Детская поликлиника
 № 379

20-ти ДНЕВНОЕ ТЕРМЕННОЕ МЕНЮ
 Зима-Осень

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



Ковалева А.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 вариант							
День 14 вариант							
ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ-ТЕРЖУЛЕС- ВЯЖКА ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ БАТОН НАРЕЗНОЙ	140/5 150/7 20					168 392
Итого за прием пищи:		322	5,2	5,8	36,3	217,4	
Итого за прием пищи:							
2 ЗАВТРАК	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (алкогольно-винноградный)	150					399
Итого за прием пищи:		150	0,0	0,0	16,8	66,9	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40 150/5 180 150 20 40					10 67 276 372
Итого за прием пищи:		585	28,0	25,3	70,6	623,9	
ПОЛДНИК	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные) СОУС ЯБЛОЧНЫЙ КЕФИР БАТОН НАРЕЗНОЙ ПЕЧЕНЬЕ	110 20 180 20 20					230 362 401
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	



*Смирнов Иван
Заведующий
Иванов И.В. Директор*

20-ти ДНЕВНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ
Зима-Осень
для американцев раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования



Уверглау: ООО Алго
Ковалева А.В.

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 вариант День 15 вариант ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАКА	140/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7					392
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/5					3
Итого за прием пищи:		347	8,9	11,4	42,7	308,9	399
2 ЗАВТРАК Итого за прием пищи:	СОСИС ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	150	0,8	0,2	14,7	66,9	
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (лорды соленья)	40					80
	СУП КАРТЮФЕЛЬНЫЙ С КРУПой	150					286
	ТЕФЕЛИ ИРСЬНЫЕ (1-й ВАРИАНТ)	70					364
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20					336
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160					376
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	160						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40						
Итого за прием пищи:		660	19,2	19,4	78,3	570,0	
ПОЛДНИК	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190					298
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
	БУЛОЧКА ПОРОЖКАЯ	50					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		



20-ти ДНЕВНОЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ
Зима-Осень
для аллергика 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 4 вариант День 16 вариант ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	1406					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	1507					392
	СЫР ПОРЛИЯМИ	10					7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
Итого за прием пищи:		332	7,5	7,4	40,5		257,5
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	160					368
Итого за прием пищи:		160	0,6	0,6	15,7		75,2
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40					10
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	1506					67
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (мясо)	160					291
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160					376
	ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	40					
Итого за прием пищи:		555	16,5	16,9	72,8		509,3
ПОЛДНИК	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					282
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	160					151
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	1507					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (с творогом)	75					458
Итого за прием пищи:		492	24,8	18,3	83,7		608,1
Всего за день:		484	48,4	43,2	212,7		1 450,1

Утверждено: ООО Аллегри
Ковалева А.В.



 Федеральное научное учреждение
 Федеральное научное центр
 безопасности пищевой продукции
 и технологий регулирования
 качества пищевой продукции
 Министерства здравоохранения
 Российской Федерации

20-ти ДНЕВНОЕ ТЕРМИНОВАННОЕ МЕНЮ
 Зима-Осень
 для амбулаторное раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждаю: 000 Алеко
 Ковалева А.В.

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 вариант День 17 вариант ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА, ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40					10	
	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	90					206	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	150/7					392	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20						
Итого за прием пищи:		307	6,0	3,1	36,9		186,6	
2 ЗАВТРАК Итого за прием пищи:	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочко-виноградный)	150						399
		150	0,0	0,0	16,8			66,9
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (булду, соевые)	40						83
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15						294
ОБЕД	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	120						354
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20						372
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150						
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40						
Итого за прием пищи:		535	22,4	10,9	58,4		438,6	
ПОЛДНИК	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	140						240
	КЕФИР	180						401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20						
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50						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	



20-ти ДНЕВНОЕ ДЕТСКОЕ МЕНЮ
Зима-Осень
для детей от 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

ТВЕРЖДАЮ: ООО Алго
Ковалева А.В.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 вариант						
День 18 вариант						
ЗАВТРАК						
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРИМУС" ВЯЗАЯ	140/5					168
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	160/7					392
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/5					3
Итого за прием пищи:	347	8,3	12,0	41,5	307,9	368
2 ЗАВТРАК						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	160					
Итого за прием пищи:	160	2,3	0,8	32,7	149,4	368
ОБЕД						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40					10
СУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой	150					80
ГУЛШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (60/60)	120					277
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160					336
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					372
ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	660	26,9	25,7	60,7	582,7	
ПОЛДНИК						
КОТЛЕТЫ, БИЛОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕЖНЫЕ	70					282
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160/5					321
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
ПЕЧЕНЬЕ	20					
Итого за прием пищи:	432	14,8	12,9	61,9	422,4	
Всего за день:		52,3	51,4	196,8	1 482,4	



20-ти ДНЕВНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ
Зима-Осень
для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования



Ковалева А.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 вариант День 19 вариант	КАША ПШЕННАЯ ВЯСКАЯ	140/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7					392
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					1
Итого за прием пищи:		342	6,2	11,9	46,4		316,1
2 ЗАВТРАК	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (включая)	150					
Итого за прием пищи:		150	0,8	0,2	14,7		66,9
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соевые)	40					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150					77
	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70/5					282
	РАУТ ОВОЩНОЕ (3)	160					344
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160					376
Итого за прием пищи:	ХЛЕБ ПЕКИВАРНЫЙ	40					
		625	16,4	17,3	72,6		509,7
ПОЛДНИК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130					237
	КЕФИР	180					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					401
	ВАФЛИ	30					
Итого за прием пищи:		380	23,2	25,5	53,2		545,6
Всего за День:			46,6	54,9	186,9		1 438,3

Семья Ковалева
Заведующий
Иванов И.В. Дмитриев

20-ти ДНЕВНОЕ ДЕТСКОЕ МЕНЮ
 Зима-Осень
 для детей более раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования



Утверждаю: ООО Алеко
 Ковалева А.В.

Прим. пицц	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 вариант День 20 вариант ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ	140/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7					392
	СЫР ПОРЦИОННИ	10					7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
Итого за прием пищи:		332	7,5	7,4	40,5	257,5	
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	160					368
Итого за прием пищи:		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40					10
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5					67
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	120					294
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30					364
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	160					376
	ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	565	22,0	11,4	72,0	500,7	
ПОЛДНИК	ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190					298
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7					392
	БУЛОЧКА ДРОЖЖНАЯ	50					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	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	1 017,0	943,4	3 764,6	27 947,1
Среднее значение за период	50,9	47,2	188,2	1397,4