



Согласовано

С.В. Ковалева
 № 379
 01.05.2015

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



Утверждено: ООО Алесо

С.В. Ковалева
 Ковалева А.В.
 01.05.2015

Примен 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 №892 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 180/10 СЫР ПОРЦИЯМИ БАТОН НАРЕЗНОЙ	180/5	2,4	3,9	26,8	151,3	168		
		190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392		
		15	3,5	4,4	0,0	54,6	7		
		20	1,5	0,6	10,0	50,0			
		420	7,5	8,9	46,7	295,8			
Итого за 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) СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №277 ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70) №321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,1			
		150	1,8	1,8	12,2	71,3	82		
		140	21,3	20,9	5,2	292,0	277		
		170	2,8	5,0	23,1	148,5	321		
		180	0,4	0,0	24,3	99,9	376		
		50	3,3	0,5	20,1	95,0			
		750	30,1	28,3	86,4	714,8			
		Итого за обед							
		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№282 КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ №336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282
				180	4,0	6,4	11,8	123,0	336
180/10	0,1			0,0	10,0	40,2	392		
20	1,5			0,1	10,0	47,4			
50	3,6			3,7	28,4	161,9	467		
Итого за уплотненный полдник		22,0	23,2	71,9	586,5				
Итого за день		60,2	61,0	220,7	1 672,3				
Повар									

Согласовано



А.В. Волынец

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

Утверждено: ООО Алго



А.В. Ковалева А.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 День 2	ЗАВТРАК ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие) МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10 БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,1			
		150/5	7,0	5,5	38,8	233,6	206		
		190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392		
		30	2,2	0,9	15,0	75,0			
		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 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	80,3	
		ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой №320 ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №367 ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2-й ВАРИАНТ) №354 СОУС СМЕТАННЫЙ КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
				180	1,6	1,9	12,2	73,2	80
180/4	3,4			3,0	8,9	78,3	320		
80	10,4			12,4	9,6	191,1	287		
30	0,4			1,2	1,7	22,5	354		
180	0,4			0,0	24,3	99,9	376		
50	3,3			0,5	20,1	95,0			
30	2,3			0,2	15,1	71,0			
794	23,5			19,3	95,5	653,1			
Итого за обед									
УЛЮТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№240 ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ КЕФИР БАТОН НАРЕЗНОЙ ПЕЧЕНЬЕ			180	20,5	17,0	26,2	356,9	240
				200	5,8	5,0	8,0	106,0	
				20	1,5	0,6	10,0	50,0	401
				40	3,0	3,9	29,8	166,8	
				440	30,8	26,5	74,0	679,7	
Итого за прием пищи:									
Всего за день			65,0	52,5	252,4	1 769,7			
Повар									



Согласовано

С.В. Демкина

Утверждено: ООО Алеско

А.В. Ковалева А.В.

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

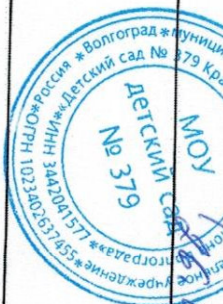
для аллергиков дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

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	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	170/5	4,3	4,5	27,6	167,7	168		
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392		
		№7 СЫР ПОРЦИЙМИ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	7		
			15	3,4	4,3	0,0	53,0			
		Итого за завтрак	420	10,0	9,7	52,5	335,6			
		2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	388	
		Итого за 2 завтрак		160	0,6	0,6	15,7	75,2		
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (отруцы свежие)	№67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	60	0,5	0,1	1,5	8,1	67		
		№276 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67		
		№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	23,7	22,6	20,8	381,4	276		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399		
			50	3,3	0,4	21,2	102,0			
			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)	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	140/5	18,2	13,0	21,0	285,8	230
				ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	30	0,0	0,0	5,1	20,5	362
				БАТОН НАРЕЗНОЙ	180/10	0,1	0,0	10,0	40,2	392
№473 БЛИОЧКА "ВЕСНУШКА"	20			1,5	0,6	10,0	50,0	473		
	50			4,0	3,1	29,0	160,2			
	435			23,8	16,7	75,1	556,7			
Итого за день				66,7	55,5	226,8	1 692,7			

Повар _____

СОГЛАСОВАНО

Ильвертвичис
Н. В. Самойлова



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Лето-Весна

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



Администрация: 000 Алёко

Корвалева А.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 День 4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	5,1	4,9	24,8	162,8	168		
		№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392	
		Итого за завтрак	40/15/5	6,6	8,2	20,2	182,4	3	
		435	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 завтрака	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		
		№77 СУЛ 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 СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376	
		ХЛЕБ РУЖАНОЙ	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
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20			1,5	0,6	10,0	50,0		
№470 ВУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50			3,5	7,2	27,9	190,2	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

В. В. Давыдова
 МОУ "Центр образования № 379"
 Директор



Утверждаю: 000 Длеко

Ковалева А.В.
 Директор



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для американского 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	ЗАВТРАК КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС", ВЯЗКАЯ №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10 №1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	170/5	4,1	5,5	22,1	154,3	168		
		190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392		
		30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	1		
		415	6,6	13,0	47,2	331,3			
		Итого за завтрак							
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГДНЫЕ (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) №67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №276 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,1			
		180/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67		
		200	23,7	22,6	20,8	381,4	276		
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372		
		50	3,3	0,4	21,2	102,0			
		30	2,3	0,2	15,1	71,0			
		705	31,5	28,4	86,7	730,9			
		Итого за обед							
		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№151 КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬЕ	180	4,4	6,7	24,8	185,4	151
				80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282
190/10	0,1			0,0	9,9	39,9	392		
40	3,1			0,2	20,1	94,7			
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			61,7	64,4	240,4	1 801,6			

Повар _____

Согласовано

И.В. Вербунец
И.В. Вербунец



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

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Лето-Весна



Утверждено: 000 Алеко
 Ковалева А.В.
 02.08.2012

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	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
Итого за завтрак	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	
		405	6,6	5,4	52,5	282,6	
2 ЗАВТРАК	№366 ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	160	2,3	0,8	32,7	149,4	368
Итого за 2 завтрака		160	2,3	0,8	32,7	149,4	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО 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 РУЖАНОЙ	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 ДРОЖЖАЯ	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

Г.В. Дмитриев
 МОУ СОШ № 379
 Детский сад



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



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК Неделя 2 День 7	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	4,6	4,0	28,5	167,9	16
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	39
	№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3,4	4,3	0,0	53,0	7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	7
	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 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	
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
		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

Зав. пед. отделом
И. В. Дмитриев

Утверждено: ООО Алеко

И. В. 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 "ТЕРКУДЕС" ВЯЗАКА	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
	Итого за завтрак	40/15/5	6,6	8,2	20,2	182,4	3	
	Итого за 2 завтрака	435	10,8	13,7	52,2	376,6		
	Итого за 2 завтрака	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный) 180	180	0,0	0,0	20,1	80,3	389
	Итого за 2 завтрака	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 ШИ 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 КОМОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376
		Итого за обед	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	785	31,1	31,4	84,6	746,9	
	УПЛОТНЕННЫЙ							
		№298 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190	13,3	12,3	11,3	209,7	298
	ПОЛДНИК							
		№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		
	Итого за день		57,8	66,3	206,9	1 655,0		
	Повар							

Согласовано *А.В. Березинский*

М.В. Дмитриев



Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

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



Приним 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						
		№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	170/5	5,1	4,9	24,8	162,8	168
		№3 ВУТЕРБРОД С СЫРОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
Итого за завтрак		40/15/5	6,6	8,2	20,2	182,4	3	
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	435	11,8	13,1	54,9	385,1		
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	80,3	399	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	180	0,9	0,2	17,7	80,3		
	№67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10	
	№286 ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-й ВАРИАНТ)	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67	
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	80	10,6	12,6	9,3	192,4	286	
	№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	30	0,4	1,2	1,7	22,5	354	
	№376 КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	4,0	6,4	11,8	123,0	336	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,4	0,0	24,3	99,9		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	376	
Итого за обед		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		795	24,3	25,9	94,2	715,3		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№230 ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)							
	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	140/5	19,2	13,9	21,2	298,7	230	
	КЕФИР	30	0,0	0,0	5,1	20,5	362	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	200	5,8	5,0	8,0	108,0	401	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	0,6	10,0	50,0		
Итого за уплотненный полдник		30	2,3	2,9	22,3	125,1		
Итого за день		425	28,8	22,4	66,6	600,3		
Повар			65,8	61,6	233,4	1 781,0		

Согласовано

Л. В. Демченко
 Директор
 Детский сад № 379
 ОУНН 3442041577 *кв. 47/03
 ОУНН 103240374355 *инициативный



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

Утверждено: 000 Алеко
 Ковалева А.В.
А.В. Ковалева
 ОУНН 103240374355 *инициативный

Прим пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 11	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	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 завтрака		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	83
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20	5,9	5,7	12,7	126,5	292
	№292 МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150	14,2	6,9	31,5	258,6	99,9
	№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	47,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	642,5
Итого за обед		660	25,8	13,2	101,2	642,5	
УГЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№292 КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282
	№344 РАГУ ОВОЩНОЕ (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
	№473 БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,9	3,0	29,0	158,6	473
Итого за углотноенный полдник		535	21,8	23,3	78,2	615,2	
Всего за день			55,1	42,0	248,5	1 615,7	

Повар _____

Согласовано

В.В. Давыдова
 ДЕТСКИЙ САД № 379
 № 379



Утверждено: 0000 Алёко

Ковалева А.В.



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Лето-Весна
 для детей с диагнозом аутизма 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 №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10 №1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	170/5	2,3	3,8	26,0	148,1	168
		190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
		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 завтрака		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО №67 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №278 БЕОСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70) №321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №372 КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ РУЖАНОЙ	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
		180/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67
		140	21,5	20,1	4,1	290,4	278
		170	2,8	5,0	23,1	148,5	321
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
		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 КЕФИР БАТОН НАРЕЗНОЙ ПЕЧЕНЬЕ	200/5	16,0	13,4	43,4	369,2	212
		200	5,8	5,0	8,0	106,0	401
		20	1,5	0,6	10,0	50,0	
		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	1782,0	
Повар							

Согласовано

В.В. Дамкина
 МОУ Детский сад № 379
 № 379



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



Утверждено: 000 Алеко
 Ковалева А.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 13	ЗАВТРАК							
		КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАКА	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 ПОРЦИЙНЫМИ БАТОН НАРЕЗНОЙ	15	3,4	4,3	0,0	53,0	7
	Итого за завтрак	430	3,0	1,2	20,0	100,0		
	2 ЗАВТРАК							
	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399	
	Итого за 2 завтрака	180	0,9	0,2	17,7	80,3		
	ОБЕД							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (отвары 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 КОМПЛОТ ИЗ СУШЕННЫХ 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 ВАФЛИ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
	Итого за уплотненный полдник	30	1,0	8,8	18,8	154,2		
	Итого за день	420	14,3	21,6	67,3	516,7		
	Повар		52,8	56,3	247,7	1 712,8		

Согласовано

Ирина Владимировна
 Директор
 Детский сад № 379



Утверждено: 000 Алеко



Ковалева А.В.

А.В. Ковалева

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Лето-Весна
 для детей 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 14	ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ						
		№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	170/5	4,1	5,5	22,1	154,3	168
		Итого за завтрак	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 завтрака		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 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67
		Итого за обед	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	
		Итого за обед	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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

А.В. Кокалева
 Директор дошкольного учреждения
 № 379



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

Утверждаю: ООО Алеко
А.В. Кокалева
 А.В. Кокалева А.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Неделя 4 День 16	ЗАВТРАК КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	170/5	4,6	4,0	28,5	167,9	168		
		№7 СЫР ГОРЯЧИМИ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392		
		БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	15	3,4	4,3	0,0	63,0	7		
		Итого за завтрак	430	3,0	1,2	20,0	100,0			
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	430	11,1	9,5	58,4	360,8				
Итого за 2 завтрака		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	№67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10		
		№291 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (мясо)	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67		
		№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	160	11,0	12,1	26,8	258,9	291		
		№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	30	0,4	1,2	1,7	22,5	354		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376		
		Итого за обед	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
			665	18,4	18,8	84,8	587,8			
		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	№151 КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282
				№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	180	4,4	6,7	24,8	185,4	151
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (с творогом)	30			2,3	0,2	15,1	71,0			
Итого за уплотненный полдник	75			9,5	5,3	31,3	214,4	458		
Всего за день	570			29,1	25,2	92,8	724,7			
Повар		59,2	54,1	251,7	1 748,5					

СОГЛАСОВАНО

Губернатор
М.В. Дмитриев



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна
для аммигиде 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		
ЗАВТРАК Неделя 4 День 17	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150/5	7,0	5,5	38,9	233,9	206
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, 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	№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	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 КОМПЛОТ 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	28,2	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 ДУРОЖНАЯ	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	1743,2	
Повар							

Согласовано

Ирина Владимировна
 Ирина Владимировна
 20-ти дневное ежедневное меню
 лето-весна



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

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Лето-Весна



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 4 День 18	ЗАВТРАК							
		КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	170/5	4,1	5,5	22,1	154,3	188
		№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	Итого за завтрак		40/15/5	6,6	8,2	20,2	182,4	3
			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 завтрака		160	2,3	0,8	32,7	149,4	
	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
		№277 ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70)	140	21,3	20,9	5,2	292,0	277
		№336 КАЛУСТА 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 ПОРЕ 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



В. В. Давыдов
 Директор
 № 379

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Лето-Весна

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



Утверждает: ООО Алеко
А. В. Ковалева
 А. В. Ковалева

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	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	392
	Итого за завтрак	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	1	1
	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	399
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	80,3		
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (отрубы свежие)	60	0,5	0,1	1,5	8,1		
	№77 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	1,8	2,0	14,0	81,9	77	77
	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282	282
	344 РАГУ ОВОЩНОЕ (3)	180	2,7	5,3	14,6	117,3	344	344
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376	376
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	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	237
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	401	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0		
	ВАФИЛИ	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

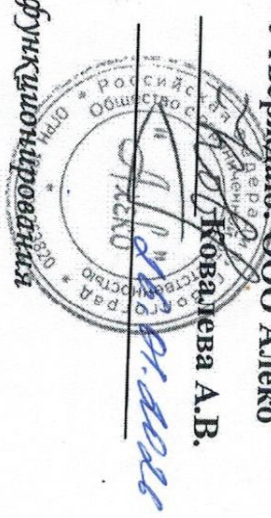
Губернатор
И.В. Дампица



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

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна

Утверждено: 000 Алёко



Ковалева А.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК Неделя 4 День 20	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	4,6	4,0	28,5	167,9	168	
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392	
	№7 СЫР ПОРЦИЙМИ	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	ЯЕЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368	
Итого за 2 завтрака		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 ШИ 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 КОМОТ 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	39,9	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, МЕЛОМ, 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		
Итого за уплотненный полдник		50	3,5	7,2	27,9	190,2	470	
Всего за день		460	18,4	19,6	59,1	487,2		
Повар			57,9	43,2	223,1	1 541,9		