

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 №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10 №7 СЫР ПОРЦИЙМИ БАТОН НАРЕЗНОЙ	170/5	4,3	4,5	27,6	167,7	168		
		190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392		
		15	3,4	4,3	0,0	53,0	7		
		40	3,0	1,2	20,0	100,0			
		430	10,8	10,0	57,5	360,6			
		Итого за завтрак							
		2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	80,3			
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (открыты свежие) СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №288 ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ №165 КАША РАССЫПЧАТАЯ (гречневая) №376 КОМПЛОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,1			
		150	1,8	1,8	12,2	71,3	82		
		80	12,0	12,6	6,3	185,7	288		
		80	1,3	3,9	5,6	70,4	356		
		130	7,5	5,7	34,1	217,8	165		
		180	0,4	0,0	24,3	99,9			
		50	3,3	0,4	21,2	102,0	376		
		Итого за обед		730	26,8	24,5	105,2	755,2	
		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№291 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (мясо) №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВАФЛИ	170	11,7	12,7	28,6	275,2	291
				190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
20	1,5			0,1	10,0	47,4			
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

*Якубовичева*

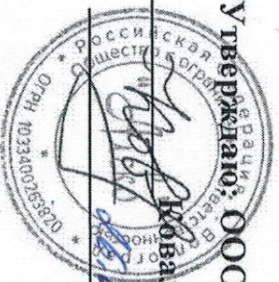


20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Лето-Весна

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

Утверждено: ООО Алко

*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 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	№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	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,33	0,07	1	5,6	82
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,8	1,8	12,2	71,3	82
№288 ФРИКАДЕЛКИ 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	
Итого за прием пищи:	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0		
		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



*Ковалева А.В.*

*Ильин В.В.*

Утверждено: ООО Аллеко



Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 Вариант 13	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394		
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2		
	Итого за завтрак	415	13,3	10,2	77,1	457,7			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
	СУП С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88		
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
	Итого за обед	720	21,9	20,1	89,2	636,7			
	Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (рисовая)	150	3,9	3,9	39,7	214,1	166	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0			
БЛЮЧКА ВЕСНУШКА		50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011	
Итого за Уплотненный полдник	500	22,1	13,7	97,3	608,0				
Всего за день:			58,3	44,2	283,2	1 755,8			

Ответственное лицо \_\_\_\_\_

Согласовано



*В. В. Дамфиш*  
 В. В. Дамфиш

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Утверждает: ООО Адеко



*А. В. Ковалева*  
 А. В. Ковалева А. В.

Ответственное лицо

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак Неделя 3 День 13	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011	
Итого за завтрак		415	13,3	10,2	77,1	457,7			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88		
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65		
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,9	376	2011	
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
	Итого за обед		720	21,9	20,1	89,2	636,7		
	Полдник	БУЛОЧКА ВЕСЛУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200	0,7	0,3	20,1	98,1	398	2011
Итого за Полдник		250	4,7	3,3	49,7	259,0			
Ужин	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74		
	КАША РАССОЯПТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	150	3,9	3,9	39,7	214,1	166	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
Итого за Ужин		450	18,1	10,7	67,7	447,1			
2. УЖИН	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Всего за День:		180	64,1	48,9	310,3	1 976,4			

Ответственное лицо

СОГЛАСОВАНО



*М. В. Дмитриева*  
 М. В. Дмитриева

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждено: ООО Алко



*А. В. Ковалева*  
 А. В. Ковалева А. В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак Неделя 3 Вариант 13	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	2011	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	160	2,8	2,4	9	81,3	394		
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131			
Итого за завтрак		360	13,6	7,4	63,8	387,4			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011	
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1			
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,5	3,9			
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88		
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	2011	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	120	2,7	4,5	11,5	98,6	336	2011	
	КОМОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46			
	Итого за обед		590	15,9	14,7	77,6	494,7		
	Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74	
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (рисовая) №166	120	3,1	3,1	31,8	171,1	166	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392		180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46			
Итого за Уплотненный полдник		50	4	3	29,6	160,9	473	2011	
Итого за день:		430	15,2	14,4	83	490,1			
Всего за день:			45,6	36,7	242,1	1447,3			

Ответственное лицо \_\_\_\_\_