

С О Г Л А С О В А Н О
 МОУ Детский сад - 331
 директор Тарасова И.В. Тарасова

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 1						
День 1						
ЗАВТРАК						
	КАША РИСОВАЯ вязкая	180/5	2,4	3,9	26,8	151,3
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	130/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3,5	4,4	0,0	54,6
	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
Итого за 2 завтрак		160	0,6	0,6	15,7	75,2
ОБЕД						
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (отурцы свежие)	60	0,5	0,1	1,5	8,1
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,8	1,8	12,2	71,3
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	140	21,3	20,9	5,2	292,0
	ТЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	2,8	5,0	23,1	148,5
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9
	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						
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕНЫЕ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,0	6,4	11,8	123,0
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10	0,1	0,0	10,0	40,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	5,9	11,9	106,0
Итого за уплотненный полдник		495	19,8	25,4	55,4	530,6
Всего за день			58,0	63,2	204,2	1616,4
Ответственное лицо						

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

2009 Детский с/р. № 331
Заведующий Детской ЛА Горюнов



Утверждаю: ООО Алеко
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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 1 День 2	ЗАВТРАК					
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (овощи свежие)	60	0,5	0,1	1,5	8,1
	МАКАРОННЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150/5	7,0	5,5	38,8	233,6
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	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	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,7	80,3
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	80,3
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой	180	1,6	1,9	12,2	73,2
	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/4	3,4	3,0	8,9	76,3
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (2-й ВАРИАНТ)	80	10,4	12,4	9,6	191,1
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9
	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	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	180	20,5	17,0	26,2	356,9
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	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
	Ответственное лицо					

* Согласно СанПин 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

Мед. Отдел с.р. 331
Заведующий
Горбунова И.А. Горбунова



Утверждаю: ООО Алеко
Горбунова 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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 1 День 3	ЗАВТРАК					
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	4,3	4,5	27,6	167,7
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	15	3,4	0,0	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
	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
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23,7	22,6	20,8	381,4
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,7	80,3
	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
		705	32,3	28,5	83,5	725,2
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	140/5	18,2	13,0	21,0	285,8
	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,0	0,0	5,1	20,5
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10	0,1	0,0	10,0	40,2
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	5,9	11,9	106,0
	Итого за уплотненный полдник	435	21,2	19,5	58,0	502,5
	Всего за день		64,1	58,3	209,7	1 638,5
Ответственное лицо						

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

МОН. Детский сад № 331

Материалы обследования И.В. Горбунова



Утверждаю: ООО Алеко
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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 1 День 4	ЗАВТРАК					
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	170/5	5,1	4,9	24,8	162,8
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15/5	6,6	8,2	20,2	182,4
	Итого за завтрак	435	11,8	13,1	54,9	385,1
2 ЗАВТРАК	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	180	0,0	0,0	20,1	80,3
	Итого за 2 завтрак	180	0,0	0,0	20,1	80,3
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	1,8	2,0	14,0	81,9
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	18,1	6,6	16,8	218,8
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	24,3	99,9
	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	680	28,0	10,5	96,7	618,2
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	25,3	22,7	17,7	393,4
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	5,9	11,9	106,0
	Итого за уплотненный полдник	400	34,0	34,2	47,6	655,4
Всего за день			73,8	57,8	219,3	1 739,0
Ответственное лицо						

* Согласно СанПин 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

МОН Детские сад - 331

заведующий Горбунов М.Горбунов



Утверждаю: ООО Алеко

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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 1 День 5 ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗАЯ	170/5	4,1	5,5	22,1	154,3
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,1	137,1
	Итого за завтрак	415	6,6	13,0	47,2	331,3
2 ЗАВТРАК	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (нблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	80,3
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (отурцы свежие)	60	0,5	0,1	1,5	8,1
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23,7	22,6	20,8	381,4
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0
	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	31,5	28,4	86,7	730,9
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	4,4	6,7	24,8	185,4
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
	ПЕЧЕНЬЕ	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	1 801,5
Ответственное лицо						

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано



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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 2 День 6	ЗАВТРАК					
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	4,3	4,5	27,6	167,7
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	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	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	160	2,3	0,8	32,7	149,4
	Итого за 2 завтрак	160	2,3	0,8	32,7	149,4
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ	180	1,6	1,9	12,2	73,2
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190	13,3	12,3	11,3	206,7
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	96,9
	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 ПОЛДНИК	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	60	0,5	0,1	1,5	8,1
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,0	6,4	11,8	123,0
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	5,9	11,9	106,0
	Итого за уплотненный полдник	575	21,1	25,6	61,9	562,0
Всего за День			52,6	46,7	234,8	1 571,9
Ответственное лицо						

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

УОИ ЛАСОВАНО

Мед. ист. № 331
Удостоверение Губернатора М.Губинина



Утверждаю: ООО Алеко
Шоф 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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 2 День 7	ЗАВТРАК					
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	4,6	4,0	28,5	167,9
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	15	3,4	4,3	0,0	53,0
	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
	Итого за 2 завтрак	160	0,6	0,6	15,7	75,2
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (шурцы 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
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150	14,2	6,9	31,5	258,6
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0
	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	ЗАПЕКАЧКА ИЗ ТВОРОГА					
		160	19,1	14,2	21,0	302,7
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	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
Ответственное лицо						

* Согласно СанПин 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

№ 331 Детский сад № 331

Заведующий Детского сада № 331



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
			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
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15/5	6,6	8,2	20,2	182,4
	Итого за завтрак	435	10,8	13,7	52,2	376,6
2 ЗАВТРАК	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	180	0,0	0,0	20,1	80,3
	Итого за 2 завтрак	180	0,0	0,0	20,1	80,3
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	140	21,3	20,9	5,2	292,0
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	2,8	5,0	23,1	148,5
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9
	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	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190	13,3	12,3	11,3	209,7
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	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
Ответственное лицо						

* Согласно СанПин 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

Мед. Детский сад № 331
Детский сад № 331
Детский сад № 331

Утверждаю: ООО Алеко
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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 2 День 9	ЗАВТРАК					
	КАША ПШЕНИЧНАЯ вязкая	170/5	4,6	4,0	28,5	167,9
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0
	Итого за завтрак	405	6,9	4,9	53,4	282,8
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО					
	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2
	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
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	18,1	6,6	16,8	218,8
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5
Итого за обед	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0
	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	690	29,8	14,2	84,8	611,3
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ					
	ПУДИНГ	180	20,5	17,0	26,2	356,9
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	0,6	10,0	50,0
Итого за уплотненный полдник	ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8
	Итого за уплотненный полдник	440	30,8	26,5	74,0	679,7
Всего за день						
	Всего за день		68,1	46,2	227,9	1 649,0
Ответственное лицо						

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

МОН Детский сад № 331
Детский сад
№ 331

МОН Детский сад № 331
Детский сад
№ 331

МОН Детский сад № 331
Детский сад
№ 331

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 2 День 10 ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗАЯ	170/5	5,1	4,9	24,8	162,8
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15/5	6,6	8,2	20,2	182,4
Итого за завтрак		435	11,8	13,1	54,9	385,1
2 ЗАВТРАК Итого за 2 завтрак	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3
		180	0,9	0,2	17,7	80,3
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-й ВАРИАНТ)	80	10,6	12,6	9,3	192,4
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,0	6,4	11,8	123,0
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
		795	24,3	25,9	94,2	715,3
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	140/5	19,2	13,9	21,2	298,7
	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,0	0,0	5,1	20,5
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0
	ЛЕЧЕНЬЕ	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			65,8	61,6	233,4	1 781,0
Ответственное лицо						

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Лод. Демский сар. 337

УДЧ 669.015.01-321
УДЧ 669.015.01-321

20-м ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

Ковалева А.В.



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 3 День 11						
ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	4,6	4,0	28,5	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	39,9	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	
Итого за завтрак		405	6,9	4,9	75,0	
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО				282,8	
Итого за 2 завтрак		160	0,6	0,6	75,2	
		160	0,6	0,6	75,2	
ОБЕД						
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	60	0,5	0,1	1,5	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20	5,9	5,7	12,7	
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150	14,2	6,9	126,5	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	31,5	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	24,3	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	21,2	
Итого за обед		660	25,8	13,2	102,0	
					47,4	
					642,5	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5	12,8	13,0	11,7	
	РАТУ ОВОЩНОЕ	180	3,5	7,2	17,6	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	5,9	11,9	
Итого за уплотненный полдник		505	19,3	26,2	61,1	
Всего за день			52,6	44,9	231,4	
Ответственное лицо					1 563,1	

* Согласно СанПин 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

МБОУ Детский сад № 331
заведующий Тарасова И.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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 3 День 12 ЗАВТРАК	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	2,3	3,8	26,0	148,1
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИЦЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1
	Итого за завтрак	415	4,8	11,3	51,1	325,1
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2
Итого за 2 завтрак		160	0,6	0,6	15,7	75,2
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	140	21,5	20,1	4,1	290,4
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	2,8	5,0	23,1	148,5
	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0
	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	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	200/5	16,0	13,4	43,4	369,2
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	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
Ответственное лицо						

* Согласно СанПин 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

МОУ Детский сад № 331
г. Волгоград, ул. Горького, 10



Утверждаю: ООО Алеко
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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 3 День 13 ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ	170/5	4,3	4,5	27,6	167,7
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	15	3,4	4,3	0,0	53,0
	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 Итого за 2 завтрак	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3
		180	0,9	0,2	17,7	80,3
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	60	0,5	0,1	1,5	8,1
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,8	1,8	12,2	71,3
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80	12,0	12,6	6,3	185,7
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	80	1,3	3,9	5,6	70,4
	КАША РАССЫПЧАТАЯ (гречневая)	130	7,5	5,7	34,1	217,8
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9
	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	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (мясо)	170	11,7	12,7	28,6	275,2
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	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	1712,8
Ответственное лицо						

* Согласно СанПин 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

1104 Детского с.р. 331
Заведующий
Детский сад
№ 331

Утверждаю: ООО Алеко
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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 3 День 14 ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" вязкая	170/5	4,1	5,5	22,1	154,3
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,0	0,0	9,9	39,9
	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	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	180	0,0	0,0	20,1	80,3
Итого за 2 завтрак		180	0,0	0,0	20,1	80,3
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23,7	22,6	20,8	381,4
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
		705	32,7	28,4	88,8	744,9
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	140/5	19,2	13,9	21,2	298,7
	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,0	0,0	5,1	20,5
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0
Итого за уплотненный полдник	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
		425	28,8	22,4	66,6	600,3
Всего за день			67,9	57,2	222,5	1 694,7
Ответственное лицо						

* Согласно СанПин 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

моя дочь с.с. 331
заведующая детским садом № 331
А.В. Ковалева



Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.
Детский сад № 331
г. Москва

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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 3 День 15	ЗАВТРАК					
	КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	5,1	4,9	24,8	162,8
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15/5	6,6	8,2	20,2	182,4
	Итого за завтрак	435	11,8	13,1	54,9	385,1
2 ЗАВТРАК	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	80,3
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	60	0,5	0,1	1,5	8,1
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	1,6	1,9	12,2	73,2
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-й ВАРИАНТ)	80	10,6	12,6	9,3	192,4
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	3,7	6,0	11,1	115,8
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9
	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	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190	13,3	12,3	11,3	209,7
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	5,9	11,9	106,0
	Итого за уплотненный полдник	430	16,3	18,3	43,1	403,0
	Всего за день		51,0	53,9	207,0	1 529,7
Ответственное лицо						

* Согласно СанПин 2.3/2.4.282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёме пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

МОН. Детский сад № 331
г. Ярославль



Утверждаю: ООО Алеко
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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 4 День 16 ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ вязкая	170/5	4,6	4,0	28,5	167,9
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	СЫР ПОРЦИОНЫ	15	3,4	4,3	0,0	53,0
	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 Итого за 2 завтрак	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2
		160	0,6	0,6	15,7	75,2
	Итого за 2 завтрак					
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (мясо)	160	11,0	12,1	26,8	258,9
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9
	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	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	4,4	6,7	24,8	185,4
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	5,9	11,9	106,0
Итого за уплотненный полдник		515	21,0	25,8	73,4	616,3
Всего за день			51,1	54,7	232,3	1 640,1
Ответственное лицо						

* Согласно СанПин 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано
МОН Детский сар-331
Министр Социальной защиты населения

Утверждаю: 000 Алеко
Ковалева А.В.

Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 4 День 17						
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1
	МАКАРОННЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150/5	7,0	5,5	36,9	233,9
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,0	100,0
	Итого за завтрак	455	11,8	6,8	72,4	395,9
2 ЗАВТРАК	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	180	0,0	0,0	20,1	80,3
	Итого за 2 завтрак	180	0,0	0,0	20,1	80,3
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (отурцы 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
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	18,1	6,6	16,8	218,8
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0
	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	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	180	20,5	17,0	26,2	356,9
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	5,9	11,9	106,0
	Итого за уплотненный полдник	450	29,2	28,5	56,1	618,9
Всего за день			59,3	49,4	223,4	1 659,0
Ответственное лицо						

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

МОН Детский сад № 331
Детский сад
№ 331

Утверждено: ООО Алеко
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
			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
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15/5	6,6	8,2	20,2	182,4
	Итого за завтрак	435	10,8	13,7	52,2	376,6
2 ЗАВТРАК Итого за 2 завтрак	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	160	2,3	0,8	32,7	148,4
		160	2,3	0,8	32,7	149,4
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ	180	1,6	1,9	12,2	73,2
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	140	21,3	20,9	5,2	292,0
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	3,7	6,0	11,1	115,8
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0
	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	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,0	4,9	24,4	153,5
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4
Итого за уплотненный полдник	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
Всего за день		515	19,7	20,9	78,3	579,9
Ответственное лицо			66,0	64,9	247,4	1 844,4

* Согласно СанПин 2.3/2.4.282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

УЛИЧАСОВАНО

Листъ Демонстрир - 387

Издателският Център на ИБТ "Свобода"

Утверждено: ООО Алтеко

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕЛЮ
Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 4 День 19						
ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	4,3	4,5	27,6	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	39,9	
Итого за завтрак		415	6,8	12,0	15,2	
					52,7	
2 ЗАВТРАК	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГДНЫЕ (яблочный)					
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	
		180	0,9	0,2	80,3	
ОБЕД						
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (отурцы свежие)	60	0,5	0,1	1,5	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	1,8	2,0	14,0	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5	12,8	13,0	81,9	
	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	2,7	5,3	11,7	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	
Итого за обед		735	21,5	20,8	87,3	
					623,2	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА					
	КЕФИР	160	19,1	14,2	21,0	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	200	5,8	5,0	8,0	
	ВАФЛИ	20	1,5	0,5	10,0	
		30	1,0	8,8	18,8	
Итого за уплотненный полдник		410	27,4	28,6	57,8	
					612,9	
Всего за день			56,6	61,6	215,5	
Ответственное лицо					1 661,1	

* Согласно СанПин 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Утверждено

Детский сад № 331
Заведующий Тарновская И.В.

Детский сад № 331

Утверждено ООО Алеко
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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 4 День 20	ЗАВТРАК					
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	4,6	4,0	28,5	167,9
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	15	3,4	4,3	0,0	53,0
	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
	Итого за 2 завтрак	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
	№67 ЦУЛИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4
	№294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	18,1	6,6	16,8	218,8
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	2,5	22,5
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9
	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	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190	13,3	12,3	11,3	209,7
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	5,9	11,9	106,0
	Итого за уплотненный полдник	460	16,3	18,3	43,1	403,0
Всего за день			55,8	41,9	207,1	1 457,7
Ответственное лицо						

* Согласно СанПин 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.