



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



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 11 ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140/5	3,7	3,9	23,5	144,1	168	
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0		
Итого за прием пищи:		322	5,3	4,5	40,5	222,2		
2 ЗАВТРАК	№368 ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	160	2,3	0,8	32,7	149,4	368	
	Итого за прием пищи:	160	2,3	0,8	32,7	149,4		
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	83	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4,6	4,3	9,5	96,5	292	
	№292 МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	120	11,8	6,1	25,2	211,7	399	
	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	150	0,8	0,2	14,7	66,9	47,4	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	76,0	
Итого за прием пищи:	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	502,9	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№282 КОТЛЕТЫ, БИГОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	9,1	6,8	8,3	129,2	282	
	№344 РАГУ ОВОЩНОЕ (3)	150	2,9	5,9	14,8	129,6	344	
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	158,6	
	№473 БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,9	3,0	29,0	158,6	473	
Итого за прием пищи:		447	17,5	15,8	69,1	492,9		
Итого за день:			46,7	32,2	218,7	1 367,4		

Повар _____



04.10.2014

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

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень



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 №1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	150/5	2,2	3,8	25,3	144,5	168
		150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
		30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	1
		352	4,7	11,3	47,5	309,7	
Итого за прием пищи:							
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
Итого за прием пищи:		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО №67 ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №278 БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70) №321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №372 КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10
		150/5	1,3	4,3	6,0	70,5	67
		140	21,5	20,1	4,1	290,4	278
		160	2,6	4,6	21,7	139,5	321
		150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
		40	2,6	0,4	16,0	76,0	
Итого за прием пищи:		685	29,3	29,6	67,6	662,9	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№212 ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ КЕФИР БАТОН НАРЕЗНОЙ	130/5	9,8	9,6	26,8	238,3	212
		180	5,2	4,5	7,2	95,4	401
		20	1,5	0,6	10,0	50,0	
		335	16,5	14,7	44,0	383,7	
Итого за прием пищи:			51,1	56,2	174,8	1 431,5	
Всего за день:							

Повар _____



95.12.2011г.

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

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 День 13	ЗАВТРАК КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №7 СЫР ПОРЦИЯМИ БАТОН НАРЕЗНОЙ	140/5	3,7	3,9	23,5	144,1	168		
		150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392		
		10	2,2	2,9	0,0	35,3	7		
		20	1,5	0,6	10,0	50,0			
Итого за прием пищи:		332	7,5	7,4	40,5	257,5			
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399		
Итого за прием пищи:		150	0,8	0,2	14,7	66,9			
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые) СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №288 ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ №336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ №376 КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,3	0,0	1,0	5,4	82		
		150	1,8	1,8	12,2	71,3	288		
		70	10,5	10,9	5,5	162,5	356		
		70	1,1	3,4	4,8	61,2	336		
		160	3,5	5,6	10,4	108,5	376		
		160	0,4	0,0	21,5	88,9			
		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) №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ БАТОН НАРЕЗНОЙ ВАФЛИ	140	9,5	10,4	23,5	227,1	291
				150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
20	1,5			0,6	10,0	50,0			
30	1,0			8,8	18,8	154,2			
347	12,1			19,8	59,3	459,4			
Итого за прием пищи:		40,6	49,5	185,9	1357,6				

Повар



96.18.2014

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Согласовываю
Заведующий
МОУ "Средняя школа № 31"
09.01.2014 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Завтрак	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	140/5	3,6	5,2	19,3	139,3	168	
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0		
Итого за прием пищи:		322	5,2	5,8	36,3	217,4		
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	150	0,0	0,0	16,8	66,9	399	
	Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	16,8	66,9		
	ОБЕД							
Итого за прием пищи:	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10	
	№67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5	1,3	4,3	6,0	70,5	67	
	№276 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	21,3	20,3	18,8	343,5	276	
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
Итого за прием пищи:	40	2,6	0,4	16,0	76,0			
Итого за прием пищи:		585	28,0	25,3	70,6	623,9		
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	№230 ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	110	15,2	11,8	16,5	241,7	230	
	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	20	0,0	0,0	3,3	13,5	362	
	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	401	
Итого за прием пищи:	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0		
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за прием пищи:	350	23,4	18,9	51,9	484,0			
Всего за день:			56,6	50,0	175,6	1 392,2		

Порядок _____



07.19.2014г. 20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень
для американцев раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 День 15 ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140/5	4,2	0,0	4,6	20,5	140,3	168	
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	0,0	7,0	28,1	392	
	№3 ВТЕРБЕГОД С СЫРОМ	30/10/5	4,6	6,8	15,2	140,5	140,5	3	
Итого за прием пищи:		347	8,9	11,4	42,7	308,9			
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (абсолютный)	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399		
Итого за прием пищи:		150	0,8	0,2	14,7	66,9			
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40	0,3	0,0	1,0	5,4			
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ	150	1,3	1,7	10,2	61,2	80		
	№286 ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1-й ВАРИАНТ)	70	9,4	10,8	8,1	167,8	286		
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,2	0,8	1,1	14,8	354		
	№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	3,5	5,6	10,4	108,5	336		
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0,4	0,0	21,5	88,9	376		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4			
	ХЛЕБ РЖАНОИ	40	2,6	0,4	16,0	76,0			
	Итого за прием пищи:		660	19,2	19,4	78,3	570,0		
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№298 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190	13,3	12,3	11,3	209,7	298	
№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ		150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0			
№470 БУЛОЧКА ДРОЖЖАЯ		50	3,5	7,2	27,9	190,2	470		
Итого за прием пищи:		427	19,2	19,7	61,3	499,0			
Всего за день:			48,1	50,7	197,0	1 444,8			

Повар



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

Согласовываю
 Заведующий
 МОУ Детский сад № 31
 09.01.2014 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 16 ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140/5	3,7	3,9	23,5	144,1	168	
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392	
	№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0		
Итого за прием пищи:		332	7,5	7,4	40,5	257,5		
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368	
Итого за прием пищи:		160	0,6	0,6	15,7	75,2		
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10	
	№67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5	1,3	4,3	6,0	70,5	67	
	№291 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (мясо)	160	11,0	12,1	26,9	259,2	291	
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0,4	0,0	21,5	88,9	376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0		
	Итого за прием пищи:		555	16,5	16,9	72,8	509,3	
УПЛОТНЕННЫЕ	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	9,1	6,8	8,3	129,2	282	
	№151 КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	160	3,8	6,0	22,0	165,4	151	
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (с творогом)	75	9,5	5,3	31,3	214,4	458	
Итого за прием пищи:		492	24,8	18,3	83,7	608,1		
Всего за день:			49,4	43,2	212,7	1450,1		

Повар _____