



23.10.2014г.

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень
для аллергичке дошкдаьного 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 11	ЗАВТРАК	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
	Итого за завтрак	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	75,0
			405	6,9	4,9	53,4	282,8	
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	75,2	368
Итого за 2 завтрака		160	0,6	0,6	15,7	75,2	75,2	
ОБЕД	ОВОШИ ПО СЕЗОНУ (отряды соленые)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	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	
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	102,0	
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	47,4	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		660	25,8	13,2	101,2	642,5	642,5	
Итого за уплотненный полдник	№282 КОТЛЕТЫ, БАТЮЧКИ, 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	47,4	
	№473 БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,9	3,0	21,0	158,6	158,6	
Итого за уплотненный полдник		535	21,8	23,3	73,2	615,2	473	
Всего за День			55,1	42,0	248,5	1 615,7		

Повар



24.10.2024

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

Согласовываю
Звездюк И.И.
МОУ "Центр образования № 31
детский сад № 31
г. Москва

С.И. Давыдова
с/л № 4

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 12	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ						
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	170/5	2,3	3,8	26,0	148,1	168
	№1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
Итого за завтрак		30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	1
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	415	4,8	11,3	51,1	325,1	
Итого за 2 завтрак		160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
ОБЕД		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
	№67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5	1,6	6,0	7,2	82,4	67
	№278 БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70)	140	21,5	20,1	4,1	290,4	278
	№321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	2,8	5,0	23,1	148,5	321
	№372 КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
Итого за обед	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		785	31,0	30,7	80,1	731,4	
	№212 ДАТШЕВНИК С ТВОРОГОМ						
	КЕФИР	200/5	16,0	13,4	43,4	369,2	212
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	200	5,8	5,0	8,0	106,0	401
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
Итого за уплотненным полдником		30	2,3	2,9	22,3	125,1	
Всего за день		455	25,6	21,9	83,7	650,3	
Повар			62,0	64,5	230,6	1782,0	



25.12.00841

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

Согласовываю
Директор ЦИИ
МОУ Детский сад № 31
Ирина Владимировна
20.12.2012

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 День 13	ЗАВТРАК КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	4,3	4,5	27,6	167,7	168		
		№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	0,1	0,0	9,9	39,9	392		
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	3,4	4,3	0,0	53,0	7		
		Итого за завтрак	40	3,0	1,2	20,0	100,0		
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	430	10,8	10,0	57,5	360,6			
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	80,3	399		
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	№288 ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	180	0,9	0,2	17,7	80,3		
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	60	0,5	0,1	1,5	8,1		
		№288 ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	150	1,8	1,8	12,2	71,3	82	
		СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	80	12,0	12,6	6,3	185,7	288	
		№165 КАША РАСОСЫПЧАТАЯ (гречневая)	80	1,3	3,9	5,6	70,4	356	
		№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	130	7,5	5,7	34,1	217,8	165	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376	
		Итого за обед	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№291 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (мясо)	730	26,8	24,5	105,2	755,2	
			№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	170	11,7	12,7	28,6	275,2	291
Итого за уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392		
	ВАФЛИ	20	1,5	0,1	10,0	47,4			
	Итого за уплотненный полдник	30	1,0	8,8	18,8	154,2			
Всего за День		420	14,3	21,6	67,3	516,7			
Повар			52,8	56,3	247,7	1712,8			

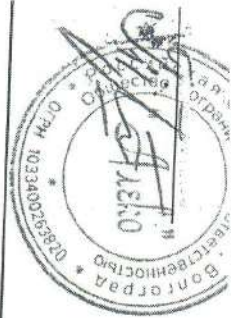


26.12.2014г

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

Согласовываю
Заведующий
МОУ *Специализированный детский сад № 31*
Директор *Сад № 31*
МОУ *Специализированный детский сад № 31*

Прем лица	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	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	30	2,2	0,9	15,0	75,0	
	2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный) 180	405	6,4	6,4	47,0	269,2	
	Итого за 2 завтрак	180	0,0	0,0	20,1	80,3	399	
	ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	180	0,0	0,0	20,1	80,3	
		№67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
		№276 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67
		Итого за обед	200	23,7	22,6	20,8	391,4	276
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
		Итого за обед	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
		Итого за обед	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№230 ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	705	32,7	28,4	88,8	744,9	
		Итого за обед	140/5	19,2	13,9	21,2	298,7	230
		СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,0	0,0	5,1	20,5	362
		Итого за обед	200	5,8	5,0	8,0	106,0	401
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
		Итого за уплотненный полдник	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
		Итого за обед	425	28,8	22,4	66,6	600,3	
	Повар			67,9	57,2	222,5	1 694,7	



07.12.2014

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

Согласовываю
Заведующий
МОУ «Средняя школа № 31»
09.11.2014 г.

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 День 15	ЗАВТРАК КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	5,1	4,9	24,8	162,8	168		
		Итого за завтрак	40/15/5	6,6	8,2	20,2	182,4	392	
		Итого за 2 завтрак	435	11,8	13,1	54,9	385,1	3	
Итого за 2 завтрак	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399	
		Итого за обед	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399	
		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№298 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
			№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	180	1,6	1,9	12,2	73,2	80
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	10,6	12,6	9,3	192,4	286
			№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5	354
			№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	3,7	6,0	11,1	115,8	336
			№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	
			Итого за обед	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	770	22,0	22,3	91,3	661,3	
			Итого за ужин	190	13,3	12,3	11,3	209,7	298
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190/10		0,1	0,0	9,9	39,9	392		
№470 ВУЛОЧКА ДОФ ОЖИД	20	1,5	0,1	10,0	47,4				
Итого за уплотненный полдник	50	3,5	7,2	27,9	190,2	470			
Итого за день	460	18,4	19,6	59,1	487,2				
Повар		53,1	55,2	223,0	1 613,9				



28.12.2024г.

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень
для амбулаторной 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 4 День 16	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 ГОРЯЧИЙ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
		БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	15	3,4	4,3	0,0	53,0	7
		Итого за завтрак	40	3,0	1,2	20,0	100,0	
		Итого за 2 завтрак	430	11,1	9,5	58,4	360,8	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	№67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
		№291 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (мясо)	180/5	1,7	0,1	3,6	22,1	10
		№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	160	11,0	12,1	26,8	256,9	67
		Итого за обед	30	0,4	1,2	1,7	22,5	291
		Итого за обед	180	0,4	0,0	24,3	99,9	354
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№282 КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	376
		ХЛЕБ РУЖАНОЙ	665	18,4	18,8	84,8	587,8	
		№151 КАРТОФЕЛЬ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	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
		Итого за уплотненный полдник	30	0,1	0,0	9,9	39,9	392
Всего за День	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (с творогом)	Итого за уплотненный полдник	75	9,5	3,3	31,3	214,4	458
		Итого за обед	29,1	25,2	92,8	724,7		
		Итого за завтрак	570	29,1	25,2	92,8	724,7	
Повар		59,2	54,1	251,7	1748,5			