



20-ти ДНЕВНОЕ ТЕРМИНОВОЕ МЕНЮ
 (со свежими овощами)
 для аллергика дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю
 Заведующий
 МОУ *детский сад № 31*

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	170/5	5,1	4,9	24,8	162,8	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	5,6	8,2	20,2	182,4	3
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (абсолютно-виноградный) 180	435	11,8	13,1	54,9	385,1	
Итого за 2 завтрак							
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА, ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	180	0,0	0,0	20,1	80,3	399
	№77 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	0,0	0,0	20,1	80,3	
	№294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	180	1,8	2,0	14,0	81,9	77
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	30	18,1	6,6	16,8	218,8	294
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,4	1,2	1,7	22,5	354
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,4	0,0	24,3	99,9	376
		30	3,3	0,4	21,2	102,0	
		680	2,3	0,2	15,1	71,0	
			28,0	10,5	96,7	618,2	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№231 СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА						
	КЕФИР	150	25,3	22,7	17,7	393,4	231
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	200	5,8	5,0	8,0	106,0	401
Итого за уплотненные полдник	№470 ВУЛОЧКА ДРОЖЖАЯ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
		50	3,5	7,2	27,9	180,2	470
Итого за День		420	36,1	35,5	63,6	739,6	
ошиб			75,9	59,1	235,3	1 823,2	



20-ти ДНЕВНОЕ ТЕРМИМЕТРИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ
 (со свежими овощами)
 для аллергиков дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю
 Заведующий
 МУП "Специализированная
 служба питания" № 31
 02.03.15

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 5	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗАКА №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	170/5	4,1	5,5	22,1	154,3	168	
		190/10	0,1	0,0	9,9	39,9		
ЗАВТРАК	№1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	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 ЯГОДНЫЕ (яблочный)							
Итого за 2 завтрака								
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (бульон свежие) №67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №276 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399	
		180	0,9	0,2	17,7	80,3		
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,1	67	
		180/5	1,6	5,0	7,2	82,4		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	23,7	22,6	20,8	381,4	276	
		180	0,1	0,1	20,9	86,0		
ЛЮПОТНЕННЫЙ	№151 КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	705	31,5	28,4	86,7	730,9	151	
		180	4,4	6,7	24,8	185,4		
ЮЛДНИК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282	
		190/10	0,1	0,0	9,9	39,9		
Итого за уплотненный ЮЛДНИК	ПЕЧЕНЬЕ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	392	
		30	2,3	2,9	22,3	125,1		
Итого за день		535	22,7	22,8	88,8	659,1		
Итого за день			61,7	64,4	240,4	1 801,6		



20-ти ДНЕВНОЕ ТЕРМИЧЕСКОЕ МЕНЮ
 (со свежими овощами)
 для амбулаторных дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю
 Заведующий
 МУП *госпиталь № 1*

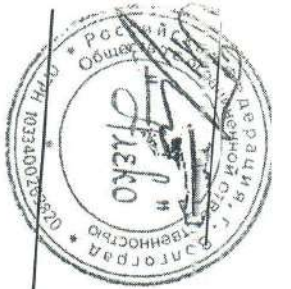
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 6	ЗАВТРАК КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10 БАТОН НАРЕЗНОЙ	170/5	4,3	4,5	27,6	167,7	168	
		190/10	0,1	0,0	9,9	39,9		
Итого за завтрак	Итого за 2 завтрак	405	2,2	0,9	15,0	75,0	392	
		405	6,6	5,4	52,5	282,6		
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ №298 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным) №376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	160	2,3	0,8	32,7	149,4	368	
		160	2,3	0,8	32,7	149,4		
Итого за обед	Итого за обед	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10	
		180	1,6	1,9	12,2	73,2		
Итого за обед	Итого за обед	190	13,3	12,3	11,3	209,7	298	
		180	0,4	0,0	24,3	99,9		
Итого за обед	Итого за обед	30	3,3	0,4	21,2	102,0	376	
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за обед	Итого за обед	690	22,6	14,9	87,7	577,9	577,9	
		690	22,6	14,9	87,7	577,9		
ПЛОТНЕННЫЙ ГОЛДНИК	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие) №282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №470 БУЛОЧКА ДОРОЖКАЯ	60	0,5	0,1	1,5	8,1	282	
		180	12,8	13,0	11,7	214,0		
Итого за Плотный дник	Итого за Плотный дник	190/10	4,0	6,4	11,8	123,0	336	
		30	0,1	0,0	9,9	39,9		
Итого за День	Итого за День	50	2,3	0,2	15,1	71,0	392	
		50	3,5	7,2	27,9	190,2		
Итого за День	Итого за День	605	23,2	26,9	77,9	646,2	646,2	
		605	23,2	26,9	77,9	646,2		
		54,7	48,0	250,8	1 656,1			



20-ти ДНЕВНОЕ ТЕРМИНОВОЕ ЭМБЕДО
 (со свежими овощами)
 для аллергиков дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю
 Заведующий
 МУО *Светлана Соколова*
 2019

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 7	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	170/5	4,6	4,0	28,5	167,9	168	
		190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392	
ЗАВТРАК	№7 СЫР ПОРЦИЯМИ БАТОН НАРЕЗНОЙ	15	3,4	4,3	0,0	53,0	7	
		30	2,2	0,9	15,0	75,0	335,8	
Итого за завтрак		420	10,3	9,2	53,4	335,8		
Итого за 2 завтрака	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368	
		160	0,6	0,6	15,7	75,2		
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие) СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	60	0,5	0,1	1,5	8,1		
		180/20	5,9	5,7	12,7	126,5		
Итого за обед	№292 МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) №372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	14,2	6,9	31,5	288,6	83	
		180	0,1	0,1	20,9	85,0	292	
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,4	21,2	102,0	372	
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за обед	Итого за обед	670	26,3	13,4	102,9	652,2		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№237 ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА КЕФИР БАТОН НАРЕЗНОЙ	160	19,1	14,2	21,0	302,7	237	
		200	5,8	5,0	8,0	106,0	401	
Итого за уплотненный полдник	ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	1,2	20,0	100,0		
		30	2,3	2,9	22,3	125,1		
Итого за день	Итого за день	430	30,2	23,3	71,3	633,8		
			67,4	46,5	243,3	1 697,0		



20-ти ДНЕВНОЕ ТЕРИМЕНЕНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)
для аллергиков дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю
Заведующий
ММУ *Генералова* от 21.08.10

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 8	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
		190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	
	№3 ВУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15/5	6,6	8,2	20,2	182,4	392
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный) 180	435	10,8	13,7	52,2	376,6	3
Итого за завтрак		180	0,0	0,0	20,1	80,3	399
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	180	0,0	0,0	20,1	80,3	399
	№67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
	№277 ГУЛЫШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70)	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67
	№321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	21,3	20,9	5,2	292,0	277
	№376 КОМПЛОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	170	2,8	5,0	23,1	148,5	321
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376
		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		785	31,1	31,4	84,6	746,9	
УЛЛОТЕННЫЙ 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 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 УЛЛОТЕННЫЙ ПОЛДНИК		440	15,9	21,2	50,0	451,2	
Сего за День			57,8	66,3	206,9	1 655,0	
Обар							



20-ти ДНЕВНОЕ ТЕРМИННОЕ МЕНЮ
 (со свежими овощами)
 для амбулаторное дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю
 Заведующий отделом питания
 МПУ *С.В. Сидорова* 02.08.19
 31

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 9	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		
ЗАВТРАК	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	392	
Итого за завтрак	РЯБЛОКО	405	6,9	4,9	53,4	282,8		
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	160	0,6	0,6	15,7	75,2		
	№294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	60	0,5	0,1	1,5	8,1		
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	180/20	5,9	5,7	12,7	126,5		
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	18,1	6,6	16,8	218,8		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0		
	Итого за обед		50	3,3	0,4	21,2		102,0
			20	1,5	0,1	10,0		47,4
			690	29,8	14,2	84,8		611,3
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№240 ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	180	20,5	17,0	26,2	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		
Итого за УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8		
Сего за День		440	30,8	26,5	74,0	679,7		
Обед			68,1	46,2	227,9	1 649,0		



20-ти ДНЕВНОЕ ТЕРИМЕТРИЧЕСКОЕ МЕНЮ
 (со свежими овощами)
 для аллергиков дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю
 Заведующий отделом
 МОУ Детский сад № 31
 А.А.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 10	КАША ПЕЧЕНАЯ ВЯЗКАЯ №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	170/5	5,1	4,9	24,8	162,8	168
		190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
ЗАВТРАК	№3 ВУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15/5	6,6	8,2	20,2	162,4	3
		435	11,8	13,1	54,9	385,1	
Итого за завтрак	Итого за 2 завтрака	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399
		180	0,9	0,2	17,7	80,3	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА, ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО №67 ЦИИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
		180/5	1,6	5,0	7,2	62,4	67
Итого за обед	№286 ТЕРТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-И ВАРИАНТ) №354 СОУС СМЕТАННЫЙ №336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ №376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,4	1,2	1,7	162,4	286
		180	4,0	6,4	11,8	22,5	354
Итого за обед	Итого за обед	50	0,4	0,0	24,3	99,9	336
		30	3,3	0,4	21,2	102,0	376
Итого за обед	Итого за обед	795	24,3	25,9	94,2	715,3	
		795	24,3	25,9	94,2	715,3	
ПЛОТНЕННЫЙ ЮЛДНИК	№230 ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные) СОУС ЯБЛОЧНЫЙ КЕФИР	140/5	19,2	13,9	21,2	298,7	230
		30	0,0	0,0	5,1	20,5	362
Итого за плотненный юлдик	Итого за плотненный юлдик	200	5,8	5,0	8,0	106,0	401
		30	1,5	0,6	10,0	50,0	
Итого за день	Итого за день	425	2,3	2,9	22,3	125,1	
		425	28,8	22,4	66,6	600,3	
Итого за день		1800	65,8	61,6	233,4	1781,0	



20-ти ДНЕВНОЕ ТЕРИМЕРНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ
 (со свежими овощами)
 для аллергиков дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю
 Заведующий *А.Ф. Давыдова*
 МОУ *СФМОУ № 31* *02.03.21*

Прием 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 №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	170/5	4,6	4,0	28,5	167,9	168	
		190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392	
ЗАВТРАК	БАТОН НАРЕЗНОЙ №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	30	2,2	0,9	15,0	75,0	392	
		405	6,9	4,9	53,4	282,8		
Итого за завтрак		160	0,6	0,6	15,7	75,2	368	
Итого за 2 завтрака	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие) СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №292 МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) №376 КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368	
		60	0,5	0,1	1,5	8,1	83	
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/20	5,9	5,7	12,7	126,5	292	
		150	14,2	6,9	31,5	258,6	376	
Итого за обед	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	180	0,4	0,0	24,3	99,9	292	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0	376	
Итого за обед	№282 КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №344 РАГУ ОВОЩНОЕ (3) №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	20	1,5	0,1	10,0	47,4	292	
		660	25,8	13,2	101,2	642,5	292	
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	344	
		180	3,5	7,2	17,6	156,3	392	
Итого за обед	№473 БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" сето за День овар	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392	
		20	1,5	0,1	10,0	47,4	473	
Итого за обед		50	3,9	3,0	29,0	158,6	473	
		535	21,8	23,3	78,2	615,2	473	
Итого за обед		55,1	42,0	248,5	1 615,7			



20-ти ДНЕВНОЕ ПЕРИМЕРНОЕ МЕНЮ
 (со свежими овощами)
 для американцев дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю
 Заведующий *И. В. Давыдова*
 МОУ *детский сад № 31*
 от *15.08.15*
 СЭД № 31

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, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	170/5	2,3	3,8	26,0	148,1	168	
		№1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	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									
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	№67 ЦИП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368	
		№278 БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70)	180/5	1,7	0,1	3,6	22,1	10	
		№321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	1,6	5,0	7,2	82,4	67	
		№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	170	2,5	20,1	4,1	290,4	278	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	2,8	5,0	23,1	148,5	321	
Итого за обед			50	0,1	0,4	20,9	86,0	372	
			785	3,0	30,7	21,2	102,0		
УПЛОТНЕННЫЙ ТОЛДНИК	№212 ДАШЛЕВНИК С ТВОРОГОМ	КЕФИР	200/5	16,0	13,4		80,1	731,4	
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	200	5,8	5,0	43,4	369,2	212	
Итого за уплотненный обед			20	1,5	0,6	8,0	106,0	401	
			30	2,3	2,9	22,3	125,1		
			455	25,6	21,9	83,7	650,3		
Итого за день				62,0	64,5	230,6	1 782,0		



20-ти ДНЕВНОЕ ТЕРМИЧЕСКОЕ МЕНЮ
 (со свежими овощами)
 для аллергика дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю
 Заведующий
 МОУ *Средняя школа № 31*

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 День 13	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	170/5	4,3	4,5	27,6	167,7	168	
		№7 СЫР ПОРПИЯМИ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9		392
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	15	3,4	4,3	0,0	53,0		7
Итого за завтрак		430	10,8	10,0	20,0	100,0	360,6		
2 ЗАВТРАК	Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	80,3	399	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№291 ЗАЛЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (мясо)	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (опуды свежие)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	755,2	
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	60	0,5	0,1	1,5	8,1		
		№288 ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	150	1,8	1,8	12,2	71,3		
		СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	80	12,0	12,6	6,3	185,7		82
		№165 КАША РАССЫПЧАТАЯ (гречневая)	80	1,3	3,9	5,6	70,4		288
		№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	130	7,5	5,7	34,1	217,8		356
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,4	0,0	24,3	99,9		165
		Итого за обед	50	3,3	0,4	21,2	102,0		376
		730	26,8	24,5	105,2				
		170	11,7	12,7	28,6	275,2	291		
Итого за Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВАФЛИ	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	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 День		420	14,3	21,6	67,3	516,7			
овар			52,8	56,3	247,7	1712,8			



20-ти ДНЕВНОЕ ТЕРМИМЕРНОЕ МЕСЕЧНО
(со свежими овощами)
для аллергиков дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю
 Заведующий *И. Ф. Фурсина* Г.м
 МОУ *Средняя общеобразовательная школа № 31*
 049 № 31

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 14	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" 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		
ЗАВТРАК	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	392	
Итого за 2 завтрака	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (абсолютно-виноградный) 180	405	6,4	6,4	47,0	289,2		
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	180	0,0	0,0	20,1	80,3	399	
	№67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	0,0	0,0	20,1	80,3		
Итого за обед	№276 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	60	1,7	0,1	3,6	22,1	276	
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4		
	ХЛЕБ РЖАНОИ	200	23,7	22,6	20,8	381,4		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Итого за обед	30	3,3	0,4	21,2	102,0	372	
	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	744,9	
	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	140/5	19,2	13,9	21,2	298,7		
Итого за УПЛОТНЕННЫЙ полдник	КЕФИР	30	0,0	0,0	5,1	20,5	362	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	200	5,8	5,0	8,0	106,0		
Итого за День	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	401	
	Итого за День	30	2,3	2,9	22,3	125,1		
овар		425	28,8	22,4	66,6	600,3		
			67,9	57,2	222,5	1 694,7		



20-ти ДНЕВНОЕ ТЕРМИНЕРНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ
 (со свежими овощами)
 для аллергиков дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Сотласовыбаю
 Заведующий *ef*
 МОУ *департамент 202 2 31*

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 15	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	170/5	5,1	4,9	24,8	162,8	168	
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392	
ЗАВТРАК	№3 ВУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15/5	6,6	8,2	20,2	182,4	3	
Итого за завтрак	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГДНЫЕ (яблочный)	435	11,8	13,1	54,9	385,1		
Итого за 2 завтрака	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399	
ОБЕД	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	0,9	0,2	17,7	80,3		
	№286 ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-й ВАРИАНТ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1		
	№334 СОУС СМЕТАННЫЙ	180	1,6	1,9	12,2	73,2	80	
	№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80	10,6	12,6	9,3	192,4	286	
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	30	0,4	1,2	1,7	22,5	354	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	170	3,7	6,0	11,1	115,8	336	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376	
	Итого за обед	20	3,3	0,4	21,2	102,0		
	Итого за обед	50	0,4	0,1	10,0	47,4		
	Итого за обед	20	1,5	0,1	22,3	91,3		
Итого за обед	770	22,0	22,3	91,3	661,3			
ПИЛОТНЫЙ ПОЛДНИК	№298 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190	13,3	12,3	11,3	209,7	298	
Итого за полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392	
Итого за полдник	№470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
Итого за день	всего за день	50	3,5	7,2	27,9	190,2	470	
Итого за день	всего за день	460	18,4	19,6	59,1	487,2		
Итого за день	всего за день	53,1	55,2	223,0	1 613,9			



20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
 (со свежими овощами)
 для амбулаторно дождяльного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю
 Заведующий
 МУП *[Signature]*
 2018 г.

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 ВЯЗАЯ	170/5	4,6	4,0	28,5	167,9	168
		190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	
ЗАВТРАК	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	15	3,4	4,3	0,0	53,0	392
		40	3,0	1,2	20,0	100,0	
Итого за завтрак	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	430	11,1	9,5	58,4	360,8	7
Итого за 2 завтрака	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	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	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
		180/5	1,6	5,0	7,2	82,4	
Итого за обед	№291 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (мясо)	160	11,0	12,1	26,8	258,9	291
		30	0,4	1,2	1,7	22,5	
Итого за обед	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	354
		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за обед	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	665	18,4	18,8	84,8	587,8	376
		80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282
Итого за обед	№151 КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	4,4	6,7	24,8	185,4	151
		190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	392
		75	9,5	5,3	31,3	214,4	
Итого за обед	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (с творогом)	29,1	25,2	92,8	724,7	458	
		59,2	54,1	251,7	1748,5		



20-ти ДНЕВНОЕ ТРИМЕРНОЕ МЕНЮ
 (со свежими овощами)
 для американцев дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю
 Заведующий of *Средняя школа № 1*
 МОУ *Средняя школа № 1*
 14.12.21

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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	36,9	233,9	206
Итого за завтрак	№92 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, 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	395,9
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (вегетарианские)	455	11,8	6,8	72,4	395,9	
Итого за 2 завтрак		180	0,0	0,0	20,1	80,3	399
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (сырые свежие)	180	0,0	0,0	20,1	80,3	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	60	0,5	0,1	1,5	8,1	83
Итого за обед	№294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	180/20	5,9	5,7	12,7	126,5	294
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	150	18,1	6,6	16,8	218,8	354
Итого за обед	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	30	0,4	1,2	1,7	22,5	372
	ХЛЕБ РУЯНОЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	102,0
Итого за обед		50	3,3	0,4	21,2	74,8	563,9
		670	28,3	14,1	74,8	563,9	
ПЛОТНЕННЫЙ ЮЛДИК	№240 ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ						
Итого за плотнениый	КЕФИР	180	20,5	17,0	26,2	356,9	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	200	5,8	5,0	8,0	106,0	470
Итого за день	№470 ВУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	190,2
		50	3,5	7,2	27,9	72,1	703,1
Итого за день		450	31,3	29,8	72,1	703,1	
Итого за день			71,4	50,7	239,4	1743,2	



20-ти ДНЕВНОЕ ТРИМЕСЕЧНОЕ МЕНЮ
 (со свежими овощами)
 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 4 День 18	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
		190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
ЗАВТРАК	№3 ВУТЕРБРОД С СЫРОМ №368 ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	40/15/5	6,6	8,2	20,2	182,4	3
		435	10,8	13,7	52,2	376,6	
Итого за завтрак		160	2,3	0,8	32,7	149,4	368
		160	2,3	0,8	32,7	149,4	
ОБЕД	№10 САПАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ №277 ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (ГОЛ70)	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
		180	1,6	1,9	12,2	73,2	80
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	140	21,3	20,9	5,2	292,0	277
		170	3,7	6,0	11,1	115,8	336
Итого за обед		50	0,1	0,1	20,9	86,0	372
		20	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за обед		800	1,5	0,1	10,0	47,4	
			33,2	29,5	84,2	738,5	
УПЛОТНЕННЫЙ ТОЛДНИК	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282
		180	3,0	4,9	24,4	153,5	321
Итого за УПЛОТНЕННЫЙ ТОЛДНИК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬЕ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
		20	1,5	0,1	10,0	47,4	
Итого за УПЛОТНЕННЫЙ ТОЛДНИК		30	2,3	2,9	22,3	125,1	
		515	19,7	20,9	78,3	579,9	
Итого за день		66,0	64,9	247,4	1844,4		



20-ти ДНЕВНОЕ ТРИМЕРНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ
 (со свежими овощами)
 для диагностики дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 19	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	
ЗАВТРАК	№1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	1	
Итого за завтрак		415	6,8	12,0	52,7	344,7		
Итого за 2 завтрак	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399	
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	180	0,9	0,2	17,7	80,3		
	№77 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,1		
	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	180	1,8	2,0	14,0	81,9	77	
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	2,7	5,3	14,6	117,3	344	
	Итого за обед		50	0,4	0,0	24,3	99,9	376
		735	3,3	0,4	21,2	102,0		
			21,5	20,8	87,3	623,2		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№237 ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА							
	КЕФИР	160	19,1	14,2	21,0	302,7	237	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	200	5,8	5,0	8,0	106,0	401	
Итого за уплотненный полдник	ВАФЛИ	20	1,5	0,6	10,0	50,0		
		30	1,0	8,8	18,8	154,2		
СЕГО ЗА ДЕНЬ		410	27,4	28,6	57,8	612,9		
овар			56,6	61,6	215,5	1 661,1		



20-ти ДНЕВНОЕ ПЕРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)
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 4 День 20	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	170/5	4,6	4,0	28,5	167,9	168	
		190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392	
ЗАВТРАК	№7 СЫР ПОРЦИЯМИ БАТОН НАРЕЗНОЙ	15	3,4	4,3	0,0	53,0	7	
		40	3,0	1,2	20,0	100,0	360,8	
Итого за завтрак	РЯБЛОКО	430	11,1	9,5	58,4	360,8		
ОБЕД	№10 САДАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО №67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368	
		160	0,6	0,6	15,7	75,2		
Итого за обед	№294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №354 СОУС СМЕТАННЫЙ №376 КОМОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10	
		180/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67	
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	18,1	6,6	16,8	218,8	294	
		180	0,4	1,2	1,7	22,5	354	
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,4	0,0	24,3	99,9	376	
		30	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед	№298 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		685	27,8	13,5	89,9	618,7		
ПОЛДНИК	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190	13,3	12,3	11,3	209,7	298	
		190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392	
Итого за полдник	№470 БЛЮЧКА ДОРОЖНАЯ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
		50	3,5	7,2	27,9	190,2	470	
Итого за день	свар	460	18,4	19,6	59,1	487,2		
		57,9	43,2	223,1	1541,9			



20-ти ДНЕВНОЕ ТЕРМИНЕРНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)
для аллергиков дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Прим 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	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190г/10	190/5	2,4	3,9	26,8	151,3	168
		СЫР ПОРЦИОННЫЙ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	15	3,5	4,4	0,0	54,6	7
		Итого за завтрак	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	420	7,5	8,9	46,7	295,8		
Итого за 2 завтрак		160	0,6	0,6	15,7	75,2	368	
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	№277 ГУЛЫШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (ГОЛРО)	160	0,6	0,6	15,7	75,2	
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	60	0,5	0,1	1,5	8,1	82
		№277 ГУЛЫШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (ГОЛРО)	150	1,8	1,8	12,2	71,3	277
		№321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	21,3	20,9	5,2	292,0	321
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	170	2,8	5,0	23,1	148,5	376
		Итого за обед	180	0,4	0,0	24,3	99,9	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	
			750	30,1	28,3	86,4	714,8	
		№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180	4,0	6,4	11,8	123,0	336
Итого за уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/10	0,1	0,0	10,0	40,2	392	
	БИТОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	467	
	Итого за день	50	3,6	3,7	28,4	161,9		
Всего за день		525	22,0	23,2	71,9	586,5		
Повар			60,2	61,0	220,7	1 672,3		

Согласовываю
 Заведующий
 МОУ

МОУ
 № 31



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Согласовываю
Заведующий
МОУ *детский сад №37*
А.Ф. Давыдова

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 4 Вариант 20	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
Итого за завтрак		430	15,2	8,1	78,5	447,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	РАГУ ОВОШНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за обед		700	22,4	29,9	96,4	762,3		
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0		
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	120/50	17,0	25,3	22,7	392,0	ТТК №59, 385	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		
Итого за Уплотненный полдник		450	20,0	25,6	49,5	514,4		
Всего за день:			58,4	64,4	243,4	1 815,4		

Повар _____

180824



20-ти ДНЕВНОЕ ТИРИМЕВНОЕ МЕНЮ
 (со свежими овощами)
 для аллергика дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовано
 Заведующий
 МОУ *Средняя школа № 31*
 Детский сад № 31

Примечания	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	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 ПОРЦИОННИ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	7
		Итого за завтрак	15	3,4	4,3	0,0	53,0	335,6
		2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	420	10,0	9,7	52,5	7
Итого за обед	ОБЕД							
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (отрубы свежие)	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
		№67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	0,6	0,6	15,7	75,2	
		№276 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
		№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	23,7	22,6	20,8	381,4	276
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399
		Итого за обед	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
			30	2,3	0,2	15,1	71,0	
			705	32,3	28,5	83,5	725,2	
УПЛОТНЕННЫЙ ТОЛДНИК	№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 БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	20	1,5	0,6	10,0	50,0		
Итого за день		50	4,0	3,1	29,0	160,2	473	
		435	23,8	16,7	75,1	556,7		
		66,7	55,5	226,8	1 692,7			

С 883Р



20-ти ДНЕВНОЕ ПЕРИМЕРНОЕ МЕНЮ
 (со свежими овощами)
 для американцев дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Согласовываю
 Заведующий
 МОУ *Специальная (коррекционная) школа-интернат № 24*

Прим пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 2	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие) МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	60	0,5	0,1	1,5	8,1		
		150/5	7,0	5,5	38,8	233,6	206	
2 ЗАВТРАК	Итого за 2 завтрак №399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392	
		30	2,2	0,9	15,0	75,0		
Итого за 2 завтрак	Итого за 2 завтрак	445	9,8	6,5	65,2	358,6		
		180	0,9	0,2	17,7	80,3	399	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой №320 ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №287 ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2-й ВАРИАНТ) №354 СОУС СМЕТАННЫЙ КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ РУЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399	
		180	0,9	0,2	17,7	80,3		
Итого за обед	Итого за обед	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10	
		180/4	3,4	1,9	12,2	73,2	80	
Итого за обед	Итого за обед	30	10,4	12,4	8,9	78,3	320	
		180	0,4	1,2	9,6	191,1	287	
Итого за обед	Итого за обед	50	0,4	0,0	1,7	22,5	354	
		30	3,3	0,5	24,3	99,9	376	
Итого за обед	Итого за обед	794	2,3	0,2	20,1	95,0		
		794	23,5	19,3	15,1	71,0		
ПЛОТНЕННЫЙ ЮЛАНИК	№240 ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РЕЛЛОКАМИ КЕФИР БАТОН НАРЕЗНОЙ ПЕЧЕНЬЕ	180	20,5	17,0	26,2	653,1	240	
		200	5,8	5,0	8,0	356,9	401	
Итого за день вар	Итого за день вар	40	1,5	0,6	10,0	50,0		
		440	3,0	3,9	29,8	166,8		
Итого за день вар	Итого за день вар	65,0	30,8	26,5	74,0	679,7		
		65,0	65,0	52,5	252,4	1 769,7		