



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

Согласовываю  
 Заведующий  
 МОУ *Средняя общеобразовательная школа № 31*  
*С. В. Сидорова*  
 08.08.2018

Прим пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 4	ЗАВТРАК КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЖКАЯ №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ 190/10 №3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	170/5	5,1	4,9	24,8	162,8	168	
		190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	168	
Итого за завтрак	2 ЗАВТРАК №399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный) 180	40/15/5	6,6	8,2	20,2	182,4	392	
		435	11,8	13,1	54,9	385,1	3	
Итого за 2 завтрака	ОБЕД №10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА, ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО №77 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №354 СОУС СМЕТАННЫЙ №376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,0	0,0	20,1	80,3	399	
		180	0,0	0,0	20,1	80,3		
Итого за обед	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК №231 СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА КЕФИР БАТОН НАРЕЗНОЙ №470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10	
		180	1,8	2,0	14,0	81,9	77	
Итого за полдник	сего за День Овар	30	0,4	1,2	1,7	22,5	294	
		180	0,4	0,4	24,3	99,9	354	
Итого за день		30	3,3	0,4	21,2	102,0	376	
		680	28,0	10,5	96,7	618,2		
Итого за неделю		150	25,3	22,7	17,7	393,4	231	
		200	5,8	5,0	8,0	106,0	401	
Итого за 20 дней		50	1,5	0,6	10,0	50,0	470	
		420	36,1	35,5	63,6	739,6		
		75,9	59,1	235,3	1 823,2			



**20-ти ДНЕВНОЕ ПЕРИМЕТРНОЕ 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 1 День 5	ЗАВТРАК	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
	Итого за завтрак	№1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	190/10 30/10	0,1 2,4	0,0 7,5	9,9	39,9	392
2 ЗАВТРАК	Итого за 2 завтрак	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (абсолютный)	415	6,6	13,0	47,2	137,1	1
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399	
	№67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399	
Итого за обед	№276 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	60	0,5	0,1	1,5	8,1	67	
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180/5 200	1,6 23,7	5,0 22,6	7,2 20,8	82,4	276	
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50 30	3,3 2,3	0,4 0,2	21,2 15,1	102,0	71,0	
УПЛОТНЕННЫЙ ТОЛДНИК	№151 КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	705	31,5	28,4	86,7	730,9		
	№282 КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	180	4,4	6,7	24,8	185,4	151	
Итого за уплотненный толдик	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282	
	ПЕЧЕНЬЕ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392	
Итого за день всего		40 30	3,1 2,3	0,2 2,9	20,1 22,3	94,7	125,1	
		535	22,7	22,8	88,8	659,1		
			61,7	64,4	240,4	1 801,6		

Согласовываю  
 Заведующий  
 МУП *Светлана Р. М.*  
 от 08.07.2016 г.  
 с/д 12 31



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

Согласовываю  
 Заведующий *С. В. Рудомин*  
 МУП *г. Севск* *10.03.2012*

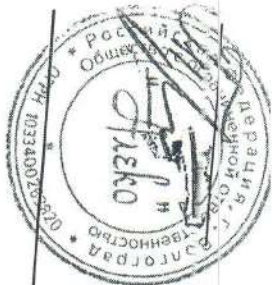
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 6	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	170/5	4,3	4,5	27,6	167,7	168
		190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	
ЗАВТРАК	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	282,6
Итого за завтрак	№368 ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	405	6,6	5,4	52,5	282,6	
2 ЗАВТРАК	Итого за 2 завтрака	160	2,3	0,8	32,7	149,4	368
Итого за 2 завтрака	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО СУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ №298 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным) №376 КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	1,7	0,1	3,6	22,1	
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190	1,6	1,9	12,2	73,2	80
Итого за обед	Итого за обед	180	13,3	12,3	11,3	209,7	
	Итого за обед	50	0,4	0,0	24,3	99,9	376
Итого за обед	Итого за обед	30	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за обед	Итого за обед	690	2,3	0,2	15,1	71,0	577,9
Итого за обед	Итого за обед	60	22,6	14,9	87,7	577,9	
Итого за обед	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (сoured свежие)	60	0,5	0,1	1,5	214,0	282
		80/5	12,8	13,0	11,7	123,0	
Итого за обед	№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,0	6,4	11,8	123,0	392
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	190,2
	№470 БУЛОЧКА ДОРОЖКАЯ	50	3,5	7,2	27,9	190,2	
Итого за обед	Итого за обед	605	23,2	26,9	77,9	646,2	250,8
Итого за обед	Итого за обед	54,7	48,0	250,8	1 656,1		
Итого за обед	Итого за обед	180	54,7	48,0	250,8		1 656,1



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

Согласовываю  
 Заведующий  
 МОУ *детский сад № 31*  
*Рябенкина Т.М.*

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	170/5	4,6	4,0	28,5	167,9	168	
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190Г/0	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9		
ЗАВТРАК	№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3,4	4,3	0,0	53,0	392	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0		
Итого за завтрак	ЯБЛОКО	420	10,3	9,2	53,4	335,8	7	
Итого за 2 завтрака	ОБЕД	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368	
	СВЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	160	0,6	0,6	15,7	75,2		
	№292 МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	83	
	№372 КОМЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180/20	5,9	5,7	12,7	128,5		
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	14,2	6,9	31,5	258,6	292	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0		
Итого за обед		50	3,3	0,4	21,2	102,0	372	
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за обед		670	26,3	13,4	102,9	652,2		
	Итого за обед							
Итого за обед	Итого за обед	160	19,1	14,2	21,0	302,7	237	
	Итого за обед	200	5,8	5,0	8,0	106,0		
Итого за обед	Итого за обед	40	3,0	1,2	20,0	100,0	401	
	Итого за обед	30	2,3	2,9	22,3	125,1		
Итого за обед	Итого за обед	430	30,2	23,3	71,3	633,8		
	Итого за обед		67,4	46,5	243,3	1 697,0		



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

Согласовываю  
 Заведующий  
 МУП *Светлана*  
*Суд № 31*

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 День 8	ЗАВТРАК 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	392		
		40/15/5	6,6	8,2	20,2	182,4	3		
		Итого за завтрак	435	10,8	13,7	52,2	376,6		
		ОБЕД	№10 САДАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО №67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №277 ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (ГО/ГО) №321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,0	0,0	20,1	80,3	399
				180	0,0	0,0	20,1	80,3	
				60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
				140	1,6	5,0	7,2	82,4	67
				170	21,3	20,9	5,2	292,0	277
				180	2,8	5,0	5,2	148,5	321
50	0,4			0,0	24,3	99,9	376		
50	3,3			0,4	21,2	102,0			
Итого за обед	785			31,1	31,4	84,6	746,9		
УПЛОТНЕННЫЙ ТОЛДНИК	№298 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным) №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВАФЛИ			190	13,3	12,3	11,3	209,7	298
		190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	39		
		20	1,5	0,1	10,0	47,4			
		30	1,0	8,8	18,8	154,2			
Всего за День звар		440	15,9	21,2	50,0	451,2			
		57,8	66,3	206,9	1 655,0				





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

Согласовываю  
 Заведующий отдел профилактики  
 МОУ Детский сад № 31

Иванова  
 12.12.17

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 День 10	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	5,1	4,9	24,8	162,8	168		
		190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392		
ЗАВТРАК	№3 ВУТЕРРОД С СЫРОМ	40/15/5	6,6	8,2	20,2	182,4	3		
		435	11,8	13,1	54,9	385,1			
Итого за завтрак		180	0,9	0,2	17,7	80,3	399		
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	180/5	1,7	0,1	3,6	22,1	10		
		80	10,6	12,6	7,2	82,4	67		
		30	0,4	1,2	9,3	192,4	286		
		180	4,0	6,4	1,7	22,5	354		
		180	0,4	0,0	11,8	123,0	336		
		50	3,3	0,4	24,3	99,9	376		
		30	2,3	0,2	21,2	102,0			
		795	24,3	25,9	94,2	715,3			
		ПЛОТНЕННЫЙ ЮЛДНИК	№230 ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	140/5	19,2	13,9	21,2	298,7	230
				30	0,0	0,0	5,1	20,5	362
200	5,8			5,0	8,0	106,0	401		
30	1,5			0,6	10,0	50,0			
Итого за обед		425	28,8	22,4	66,6	600,3			
ПЛОТНЕННЫЙ ЮЛДНИК	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,0	0,0	0,0	0,0			
		200	5,8	5,0	8,0	106,0	401		
Итого за день	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПЕЧЕНЬЕ	425	28,8	22,4	66,6	600,3			
		1781,0	65,8	61,6	233,4	1781,0			



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

Согласовываю  
 Заведующий Федеральным Ц.И.  
 МОУ Средняя школа № 31  
 02.02.21

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						
		№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	170/5	4,6	4,0	28,5	167,9	168
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	30	2,2	0,9	15,0	75,0	
	Итого за 2 завтрака		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 ФРИКАДЕЛКАМИ	160	0,6	0,6	15,7	75,2	
	№292 МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	60	0,5	0,1	1,5	8,1		
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180/20	5,9	5,7	12,7	128,5	83	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	14,2	6,9	31,5	258,6	292	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376	
	Итого за обед	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		20	1,5	0,1	10,0	47,4		
		660	25,8	13,2	101,2	642,5		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ							
	№314 РАГУ ОВОЩНОЕ (3)	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282	
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	180	3,5	7,2	17,6	155,3	344	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392	
	№473 БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
	Итого за УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	50	3,9	3,0	29,0	158,6	473	
Сено за День		535	21,8	23,3	78,2	615,2		
овар			55,1	42,0	248,5	1 615,7		





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

Согласовываю  
 Заведующий *С. С. Сидорова*  
 МОУ *детский сад № 31*  
 03.03.2019

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, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	170/5	2,3	3,8	26,0	148,1
	Итого за завтрак	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	2 ЗАВТРАК	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	1
	Итого за 2 завтрака	415	4,8	11,3	51,1	325,1	
	ОБЕД	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
	Итого за обед	160	0,6	0,6	15,7	75,2	
	УПОТРЕБЛЯЕМЫЕ						
	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
	№67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	140	1,6	5,0	7,2	82,4	67
	№278 БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70)	170	2,5	20,1	4,1	290,4	278
	№321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,8	5,0	0,1	148,5	321
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,1	0,1	20,9	86,0	372
	Итого за обед	785	3,3	0,4	21,2	102,0	
	УПОТРЕБЛЯЕМЫЙ						
	ТОЛДНИК	№212 ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	31,0	30,7	80,1	731,4	
	Итого за уполотененный	200/5	16,0	13,4	43,4	369,2	212
	ТОГО ЗА УПОЛОТЕНЕННЫЙ	200	5,8	5,0	8,0	106,0	401
	СЕГО ЗА ДЕНЬ	30	1,5	0,6	10,0	50,0	
	Итого за день	455	2,3	2,9	22,3	125,1	
	ОВОЩ		25,6	21,9	83,7	650,3	
	Итого за день	62,0	64,5	230,6	1782,0		



**20-ти ДНЕВНОЕ ТРИМЕСЕЧНОЕ МЕНЮ**  
 (со свежими овощами)  
 для детей с диагнозом дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю  
 Заведующий МОУ Детский сад № 31  
 [Подпись]  
 [Подпись]

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 ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	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
	№7 СЫР ПОРЦИОННЫЙ	15	3,4	4,3	0,0	53,0	7
	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	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)						
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	80,3	399
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (отряды свежие)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	
	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	82
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	80	12,0	12,6	6,3	185,7	288
	№165 КАША РАССЫПЧАТАЯ (гречневая)	130	1,3	3,9	5,6	70,4	356
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	7,5	5,7	34,1	217,8	165
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,4	0,0	24,3	99,9	
		730	3,3	0,4	21,2	102,0	376
			26,8	24,5	105,2	755,2	
ПЛОТНЕННЫЙ ЮЛДНИК	№291 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (мясо)	170	11,7	12,7	28,6	275,2	291
	№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	
	ВАФЛИ	30	1,0	8,8	18,8	154,2	
Итого за день		420	14,3	21,6	67,3	516,7	
заар			52,8	56,3	247,7	1712,8	



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

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ *Специальная школа № 31*  
*04.04.2014*

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" ВЯЗКАЯ	170/5	4,1	5,5	22,1	154,3	168	
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9		
ЗАВТРАК	БАТОН НАРЕЗНОЙ	405	6,4	6,4	47,0	269,2	392	
Итого за завтрак								
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (абсолютно-виноградный) 180	180	0,0	0,0	20,1	80,3	399	
Итого за 2 завтрака								
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА, ЗЕЛЕННОГО 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		
	№276 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4		
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	23,7	22,6	20,8	381,4		
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	276	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		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 день	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	140/5	19,2	13,9	21,2	298,7	230	
	КЕФИР	30	0,0	0,0	5,1	20,5		
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	200	5,8	5,0	8,0	106,0		
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	0,6	10,0	50,0		
Итого за день		425	28,8	22,4	66,6	125,1	401	
Овлад			67,9	57,2	222,5	1 694,7		



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

Согласовываю  
 Заведующий *С. С. Давыдова*  
 МУ *Детский сад № 31*

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 15	ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАКАЯ					
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	170/5	5,1	4,9	24,8	162,8	168
	Итого за завтрак	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГ ОДНЫЕ (яблочный)	40/15/5	6,6	8,2	20,2	182,4	3
	Итого за 2 завтрака	435	11,8	13,1	54,9	385,1	
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399
	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	
	№354 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	11,1	35,4
	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	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		20	1,5	0,1	10,0	47,4	
ПЛОТНЕННЫЙ	№298 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	770	22,0	22,3	91,3	661,3	
ПОЛДНИК	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190	13,3	12,3	11,3	209,7	298
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	№470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
Итого за плотненький	50	3,5	7,2	27,9	190,2		
Итого за день	480	18,4	19,6	59,1	487,2	470	
двар		53,1	55,2	223,0	1 613,9		



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

Согласовываю  
 Заведующий *А.А. Стекло*  
 МОУ *СШ № 1*

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 16	ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ					
		№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	170/5	4,6	4,0	28,5	167,9
Итого за завтрак	№7 СЫР ТОРТИЯМИ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	168
	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	15	3,4	4,3	0,0	53,0	392
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	40	3,0	1,2	20,0	100,0	7
Итого за 2 завтрака		430	11,1	9,5	58,4	360,8	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
	№67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
Итого за обед	№291 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (мясо)	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67
Итого за обед	№676 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	11,0	12,1	26,8	258,9	291
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5	354
Итого за обед		180	0,4	0,0	24,3	99,9	376
		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за обед		665	18,4	18,8	84,8	587,8	
	Итого за обед						
Итого за обед	№151 КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	180	4,4	6,7	24,8	185,4	151
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (с творогом)	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
Итого за обед		75	9,5	5,3	31,3	214,4	458
		570	29,1	25,2	92,8	724,7	
Итого за обед			59,2	54,1	251,7	1748,5	



**20-ти ДНЕВНОЕ ТРИМЕСЕЧНОЕ МЕНЮ**  
 (со свежими овощами)  
 для детей с диагнозом дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю  
 Заведующий *С.В. Мухоморова*  
 МОУ *детский сад № 31*

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 17	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10	
		150/5	7,0	5,5	38,9	233,9	206	
ЗАВТРАК	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40 №399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный) 180	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392	
		40	3,0	1,2	20,0	100,0	395,9	
Итого за завтрак	Итого за 2 завтрак	455	11,8	6,8	72,4	395,9		
		180	0,0	0,0	20,1	80,3	399	
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (отруды свежие) СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №354 СОУС СМЕТАННЫЙ №372 КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,1		
Итого за обед	Итого за 2 обед	180/20	5,9	5,7	12,7	126,5	83	
		150	18,1	6,6	16,8	218,8	294	
Итого за обед	Итого за 2 обед	30	0,4	1,2	1,7	22,5	354	
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
Итого за обед	Итого за 2 обед	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		670	26,3	14,1	74,8	563,9		
ПЛОТНЕННЫЙ УОДНИК	№240 ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ КЕФИР	180	20,5	17,0	26,2	356,9	240	
Итого за плотный уодник	Итого за плотный уодник	200	5,8	5,0	8,0	106,0	401	
		20	1,5	0,6	10,0	50,0	470	
Итого за день уоод	Итого за день уоод	50	3,5	7,2	27,9	190,2		
		450	31,3	29,8	72,1	703,1		
Итого за день уоод	Итого за день уоод	71,4	50,7	239,4	1 743,2			



**20-ти ДНЕВНОЕ ТРИМЕСЕЧНОЕ МЕНЮ**  
 (со свежими овощами)  
 для детей с 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	ЗАВТРАК КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	170/5	4,1	5,5	22,1	154,3	168
		190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
Итого за завтрак	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	40/15/5	6,6	8,2	20,2	182,4	3
		435	10,8	13,7	52,2	376,6	
Итого за 2 завтрака	№368 ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	160	2,3	0,8	32,7	149,4	368
		160	2,3	0,8	32,7	149,4	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
		180	1,6	1,9	12,2	73,2	80
Итого за обед	№277 ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70)	140	21,3	20,9	5,2	282,0	277
		170	3,7	6,0	11,1	115,8	336
Итого за обед	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	50	0,1	0,1	20,9	86,0	372
		20	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	800	1,5	0,1	10,0	47,4	738,5
			33,2	29,5	84,2		
ПЛОТНЕННЫЙ ТОЛДНИК	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282
		180	3,0	4,9	24,4	153,5	321
Итого за плотненный толдник	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
		30	1,5	0,1	10,0	47,4	
Итого за день	ПЕЧЕНЬЕ	5/5	2,3	2,9	22,3	125,1	
		5/5	19,7	20,9	78,3	579,9	
всего за день		66,0	64,9	247,4	1844,4		



**20-ти ДНЕВНОЕ ТРИМЕРНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ**  
**(со съездами овцами)**  
 для амригков дождального возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовывано  
 Заведующий *Г. Г. Г. Г.*  
 МОУ *Г. Г. Г. Г.* № 31  
 08.08.2010

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 19	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	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	168	
ЗАВТРАК	№1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	392	
Итого за завтрак		415	6,8	12,0	52,7	344,7	1	
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)							
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	80,3	399	
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (бульон свежий)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399	
	№77 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ							
	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,1	77	
	344 РАГУ ОВОЩНОЕ (3)	180	1,8	2,0	14,0	81,9	282	
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	344	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	2,7	5,3	14,6	117,3	376	
Итого за обед		180	0,4	0,0	24,3	99,9	376	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		735	21,5	20,8	87,3	623,2		
УЛЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№237 ЗАЛЕПАНКА 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	
	ВАФЛИ	20	1,5	0,6	10,0	50,0		
Итого за Уллотненный полдник		30	1,0	8,8	18,8	154,2		
Сето за День		410	27,4	28,6	57,8	612,9		
овар			56,6	61,6	215,5	1661,1		





20-ти ДНЕВНОЕ ПЕРИМЕТРИЧЕСКОЕ 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	ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ						
		№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	170/5	4,6	4,0	28,5	167,9	168
		№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	15	3,4	4,3	0,0	53,0	7
	2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	430	3,0	1,2	20,0	100,0	360,8
	Итого за 2 завтрака			11,1	9,5	58,4		
	ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
		№67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
		№294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
		№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67
	№376 КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	18,1	6,6	16,8	218,8	294	
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5	354	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376	
Итого за обед		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		685	27,8	13,5	89,9	618,7		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№298 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190	13,3	12,3	11,3	209,7	298	
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, 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		
	№470 БЛУОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7,2	27,9	190,2	470	
Итого за день		460	18,4	19,6	59,1	487,2		
овар			57,9	43,2	223,1	1541,9		



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



Принем 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 190/10 СЫР ПОРЦИЙМИ БАТОН НАРЕЗНОЙ Итого за завтрак 2 ЗАВТРАК Итого за 2 завтрак	180/5	2,4	3,9	26,8	151,3	168
		190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
		15	3,5	4,4	0,0	54,6	7
		20	1,5	0,6	10,0	50,0	
		420	7,5	8,9	46,7	295,8	
		160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
		60	0,5	0,1	1,5	8,1	
		150	1,8	1,8	12,2	71,3	82
		140	21,3	20,9	5,2	292,0	277
170	2,8	5,0	23,1	148,5	321		
180	0,4	0,0	24,3	99,9	376		
50	3,3	0,5	20,1	95,0			
750	30,1	28,3	86,4	714,8			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№282 КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ Итого за уплотненный полдник	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282
		180	4,0	6,4	11,8	123,0	336
		180/10	0,1	0,0	10,0	40,2	392
		20	1,5	0,1	10,0	47,4	
		50	3,6	3,7	28,4	161,9	467
525	22,0	23,2	71,9	586,5			
Всего за День	Повар	60,2	61,0	220,7	1 672,3		



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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



Согласовываю

Заведующий

МУП

Прием пищи	Название блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	Каша жидкая (пшеничная) Кофейный напиток с молоком Батон	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105		
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011	
		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 Борщ с капустой и картофелем на бульоне Котлеты, биточки, шницели рубленные Рагу овощное (3 вариант) Кисель из повидла, джема, варенья Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	50	1,0	4,5	3,9	59,5			
		180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28		
		70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	2011	
		150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011	
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011	
		40	2,6	0,4	17,0	81,6			
		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 Сыченики "Рябушка" с соусом сметанным с томатом Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом Хлеб пшеничный	50	0,6	0,1	1,9	12,0			
		120/50	17,0	25,3	22,7	392,0	ТТК №59, 355	2011	
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
Итого за Уплотненный полдник		30	2,3	0,2	15,1	71,0			
Итого за день:		450	20,0	25,6	49,5	514,4			
			58,4	64,4	243,4	1815,4			

Повар

150824



**20-ти ДНЕВНОЕ ТЕРИМЕРНОЕ 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 3	ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ							
		№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	170/5	4,3	4,5	27,6	167,7	168	
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	168	
		№7 СЫР ПОРЦИОННИ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	392	
	Итого за завтрак		15	3,4	4,3	0,0	53,0	7	
	2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	420	10,0	9,7	52,5	335,6		
	Итого за 2 завтрака								
	ОБЕД		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (отрубы свежие)	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
			№67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	160	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 ПОЛДНИК			№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	473	
	Итого за полдник		50	4,0	3,1	29,0	160,2		
			435	23,8	16,7	75,1	556,7		
				66,7	55,5	226,8	1 692,7		
	Итого за день								
	Овэр								



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



Принем 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 (отучу 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	
ЗАВТРАК	БАТОН НАРЕЗНОЙ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392	
		30	2,2	0,9	15,0	75,0		
Итого за завтрак		445	9,8	6,5	65,2	356,6		
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	80,3	399	
	№10 САДАТ ИЗ ГОРОШКА, ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ №320 ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №287 ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2-й ВАРИАНТ) №354 СОУС СМЕТАННЫЙ КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399	
ОБЕД	№10 САДАТ ИЗ ГОРОШКА, ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ №320 ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №287 ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2-й ВАРИАНТ) №354 СОУС СМЕТАННЫЙ КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10	
		180/4	3,4	1,9	12,2	73,2	80	
Итого за обед		80	10,4	3,0	8,9	78,3	320	
	180	0,4	1,2	9,6	191,1	287		
ПЛОТНЕННЫЙ ОЛДНИК	№240 ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ КЕФИР БАТОН НАРЕЗНОЙ ПЕЧЕНЬЕ	50	0,4	0,0	1,7	22,5	35,4	
		30	3,3	0,5	20,1	99,9	376	
Итого за 2 обеда		794	2,3	0,2	15,1	95,0	71,0	
	200	20,5	17,0	26,2	356,9	240		
Итого за прием пищи: за 2 дня		20	5,8	5,0	8,0	106,0	401	
	440	1,5	0,6	10,0	50,0	186,8		
за 2 дня		440	3,0	3,9	29,8	186,8		
	65,0	30,8	26,5	74,0	679,7	1 769,7		

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ Детский сад № 24

02.08.2019