



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 1 День 1 ЗАВТРАК	КАША РИСОВАЯ ВЯЗАКА	140/5	2,0	3,8	22,9	133,7	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
Итого за прием пищи:		332	5,9	7,4	39,9	248,2	
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	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	82
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,8	1,8	12,2	71,3	277
	№277 ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (60/60)	120	18,2	17,8	4,3	250,5	321
	№321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,5	4,3	20,4	130,5	376
	КОМОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	160	0,4	0,0	21,5	88,9	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
Итого за прием пищи:		660	25,8	24,3	75,4	622,6	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№282 КОТЛЕТЫ, БИГОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	9,1	6,8	8,3	129,2	282
	№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,3	5,3	9,8	102,0	336
	№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	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	3,6	3,7	28,4	161,9	467
Итого за прием пищи:		447	17,6	15,9	63,5	468,6	
Всего за день:			49,9	48,2	194,5	1 414,6	

Повар _____



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аммигиков 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 1							
День 2							
ЗАВТРАК							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (отруцы соевые)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	90	3,2	2,4	17,5	103,8	206
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	1
Итого за прием пищи:		327	6,0	9,9	40,7	274,4	
2 ЗАВТРАК							
Итого за прием пищи:	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399
		150	0,8	0,2	14,7	66,9	
ОБЕД							
	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ	150	1,3	1,7	10,2	61,2	80
	№320 ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	2,9	2,6	7,7	68,2	320
	№287 ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2-й ВАРИАНТ)	70	9,2	10,7	8,5	166,9	287
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,2	0,8	1,1	14,8	354
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
Итого за прием пищи:		630	17,5	16,4	63,3	473,6	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	№240 ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	140	15,7	13,2	20,4	277,4	240
	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	401
	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:		360	23,9	20,3	52,5	506,2	
Е.его за день:			48,2	46,8	171,2	1 321,1	

Повар _____



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень
для детей раннего возраста 1-3 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 3	ЗАВТРАК КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	140/5	3,7	4,4	24,2	150,9	168
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
		Итого за прием пищи:	20	1,5	0,8	10,0	50,0	
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО		322	5,3	5,0	41,2	229,0	
		Итого за прием пищи:	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
		Итого за прием пищи:	160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (отвары соленные)	№67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	40	0,3	0,0	1,0	5,4	67
		№276 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150/5	1,3	4,3	6,0	70,5	67
		№389 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	21,3	20,3	18,8	343,5	276
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
		Итого за прием пищи:	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№230 ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)		585	27,8	25,3	66,5	609,7	
		СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	110	15,2	11,8	16,5	241,7	230
		№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	30	0,0	0,0	5,1	20,5	362
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
		№473 ВУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
		Итого за прием пищи:	50	4,0	3,1	29,0	160,2	473
Итого за прием пищи:		367	20,8	15,0	67,6	497,9		
Всего за день:			54,5	45,9	191,0	1111,8		

Повар _____



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей с диагнозом 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 1 День 4 ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140/5	4,2	4,6	20,5	140,3	168	
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392	
	№3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/5	4,6	6,8	15,2	140,5	3	
Итого за прием пищи:		347	8,9	11,4	42,7	308,9		
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	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10	
	№77 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	1,6	1,8	11,7	68,3	77	
	№294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	120	14,6	5,3	13,4	175,1	294	
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,2	0,8	1,1	14,8	354	
	№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		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
Итого за прием пищи:		550	22,1	8,5	76,1	485,2		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№231 СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	140	23,6	21,3	16,5	369,4	231	
	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	401	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0		
	№470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7,2	27,9	190,2	470	
Итого за прием пищи:		390	33,8	33,6	61,6	705,0		
Всего за день:			64,8	53,5	197,2	1 566,0		

Повар _____



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень
для детей 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 1 День 5	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
Итого за прием пищи:	№1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	1	
	Итого за прием пищи:	342	6,1	12,7	41,5	304,5		
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (фрэнчизы)	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399	
Итого за прием пищи:		150	0,8	0,2	14,7	66,9	399	
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (группы соленья)	№67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	40	0,3	0,0	1,0	5,4	67
		№276 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150/5	1,3	4,3	6,0	70,5	67
		№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	21,3	20,3	18,8	343,5	276
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
Итого за прием пищи:		20	1,5	0,1	10,0	47,4		
		585	27,1	25,2	69,2	614,6		
УЛПОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№151 КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		160	3,8	6,0	22,0	166,4	151
		№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	9,1	6,8	8,3	129,2	282
		№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
Итого за прием пищи:		427	16,0	14,9	62,2	453,5		
Итого за день:			30,0	53,0	187,6	1 439,5		

Повар _____



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

Согласовываю
 Заведующий *Ирина Владимировна*
 МОУ *№ 31* Детский сад № 31
 Исполнитель *Ирина Владимировна*

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 6 ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧАЯ ВЯЗКАЯ	140/5	3,7	4,4	24,2	150,9	168	
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392	
	№7 СЫР ПОРЦИОННЫЙ	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	7,9	41,2	254,3		
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	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮ	150	1,3	1,7	10,2	61,2	8	
	№298 ГОРБУЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190	13,3	12,3	11,3	209,7	298	
	№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:		580	18,8	14,5	61,4	450,5		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (отруцы соленные)	60	0,5	0,1	1,5	8,1		
	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	9,1	6,8	8,3	129,2	282	
	№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,3	5,3	9,8	102,0	336	
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫЕМ, 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		
Итого за прием пищи:		507	18,0	19,5	27,9	190,2	470	
Всего за день:			48,6	42,7	199,8	1333,2		

Повар _____



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

Согласовываю
 Заведующий
 МОУ *Детский сад № 31*
Ирина В. З.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 7	ЗАВТРАК КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ №292 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	140/5	3,7	3,9	23,5	144,1	168	
		150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392	
		30/10/5	4,6	5,8	15,2	140,5	3	
Итого за прием пищи:		347	8,4	10,7	45,7	312,7		
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	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые) СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №292 МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) №372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ РЖАНОИ	40	0,3	0,0	1,0	5,4	83	
		150/15	4,6	4,3	9,5	95,5	292	
		120	11,3	5,7	25,2	205,1	372	
		150	0,1	0,1	17,4	71,8	76,0	
		40	2,6	0,4	16,0	76,0	69,1	
Итого за прием пищи:		515	18,9	10,5	69,1	454,8		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№237 ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА КЕФИР БАТОН НАРЕЗНОЙ ПЕЧЕНЬЕ	130	15,5	11,6	17,2	246,0	237	
		180	5,2	4,5	7,2	95,4	401	
		20	1,5	0,6	10,0	50,0	83,4	
		20	1,5	2,0	14,9	49,3	474,8	
Итого за прием пищи:		350	23,7	18,7	49,3	474,8		
Всего за день:			51,6	40,5	179,8	1 317,5		

Повар _____



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Согласовано
Заведующий МОУ *Летский* № 31
Летский
с/д № 31

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	140/5	3,6	5,2	19,3	139,3	168	
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, 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	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10	
	№67 ЦИП ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5	1,3	4,3	6,0	70,5	67	
	№277 ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (60/60)	120	18,2	17,8	4,3	250,5	277	
	№321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	2,6	4,6	21,7	139,5	321	
	№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:		675	26,3	27,2	71,9	640,1		
УПЛОТНЕННЫМ 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	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВАФЛИ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
Итого за прием пищи:		397	15,9	8,8	47,1	439,4		
Всего за день:			47,4	54,2	172,1	1363,8		

Повар _____



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Согласовываю: *Василиса Т.О.*
Заведующий: *Василиса Т.О.*
МУП «Роспотребнадзор» г. Воронеж

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 9	ЗАВТРАК КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №3 ВУТЕРБРОД С СЫРОМ	140/5	3,7	3,9	23,5	144,1	168
		150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
		30/10/5	4,6	6,8	15,2	140,5	3
Итого за прием пищи:		347	8,4	10,7	45,7	312,7	
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	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (отрубы соленые) СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №354 СОУС СМЕТАННЫЙ №399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РУЖАНОЙ	40	0,3	0,0	1,0	5,4	83
		150/15	4,6	4,3	9,5	95,5	294
		120	14,6	5,3	13,4	175,1	354
		20	0,2	0,8	1,1	14,8	66,9
		150	0,8	0,2	14,7	66,9	399
		20	1,5	0,1	10,0	47,4	75,0
Итого за прием пищи:		40	2,6	0,4	16,0	481,1	
УЛЮТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№240 ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ КЕФИР БАТОН НАРЕЗНОЙ ПЕЧЕНЬЕ	140	15,7	13,2	20,4	277,4	240
		180	5,2	4,5	7,2	95,4	401
		20	1,5	0,6	10,0	50,0	
		20	1,5	2,0	14,9	83,4	
		360	23,9	20,3	52,5	506,2	
Итого за прием пищи:		360	23,9	20,3	52,5	506,2	
Всего за день:			57,5	42,7	179,6	1375,2	

Повар _____



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 2 День 10 ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140/5	4,2	4,6	20,5	140,3	168	
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392	
	№7 СЫР ПОРЦИЙНЫМИ	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	8,0	8,1	37,5	253,7		
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	№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	
	№286 ТЕРТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-й ВАРИАНТ)	70	9,4	10,3	8,1	167,8	286	
	№334 СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,2	0,8	1,1	14,8	354	
	№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	3,5	5,6	10,4	106,5	336	
	№376 КОМПЛОТ 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 РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0		
	Итого за прием пищи:		665	20,1	22,1	75,5	588,6	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№230 ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	110	15,2	11,8	16,5	241,7	230
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ		30	0,0	0,0	5,1	20,5	362	
КЕФИР		180	5,2	4,5	7,2	95,4	401	
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:		360	23,4	18,9	53,7	491,0		
Всего за день:			52,3	49,3	181,4	1400,2		

Повар _____



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

Согласовываю
 Заведующий *Ирина Александровна*
 МОУ Детский сад № 31
 г. Москва

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 ВЯЗАКА	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	95,5	292	
	№292 МАКАРОНИКИ 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:		40	2,6	0,4	16,0	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 БЛЮЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,9	3,0	29,0	69,1	492,9	
Итого за прием пищи:		447	17,5	15,8	69,1	492,9		
Всего за день:			46,7	32,2	218,7	1 367,4		

Повар _____



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень
для детей 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 12	ЗАВТРАК	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150/5	2,2	3,8	25,3	144,5	168
		№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
		№1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	1
	Итого за прием пищи:		352	4,7	11,3	47,5	309,7	
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	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	
	№278 БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70)	140	21,5	20,1	4,1	290,4	278	
	№321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	2,6	4,6	21,7	139,5	321	
	№372 КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	
Итого за прием пищи:		40	2,6	0,4	16,0	76,0		
Итого за прием пищи:		685	29,3	29,6	67,6	652,9		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№212 ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	130/5	9,8	9,6	26,8	239,3	212	
	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		
Итого за прием пищи:		335	16,5	14,7	44,0	383,7		
Итого за прием пищи:			51,1	56,2	174,8	1 431,5		

Повар



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

для амбулаторного раннего возраста 1-3 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 ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАКА	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 ПОРЦИЙМИ	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	50,0	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 (супца соленые)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	82
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,8	1,8	12,2	71,3	288
	№288 ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70	10,5	10,9	5,5	162,5	356
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	70	1,1	3,4	4,8	61,2	336
	№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	3,5	5,6	10,4	108,5	376
	№376 КОМПЛОТ 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:		690	20,2	22,1	71,4	573,8	
УЛПОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№291 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (мясо)	140	9,5	10,4	23,5	227,1	291
	№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	
	БАФЛИ	30	1,0	8,8	18,8	154,2	
Итого за прием пищи:		347	12,1	19,8	59,3	459,4	
Всего за день:			40,6	49,5	185,9	1 357,6	

Повар _____



**20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень**

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

Согласовываю
Заведующий *Детский сад № 31*
МОУ *детский сад № 31*

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 14 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 (ягодно-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	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО 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 КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,1	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		
УПЛОТНЕННЫЕ 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	
	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	1392,2		

Повар _____



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

Согласовываю: *В.В. Власкин*
 Заведующий *В.В. Власкин*
 МОУ *В.В. Власкин* в 31

Прием 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	140/5	4,2	4,6	20,5	140,3	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№3 ВТЕРЬЕВОД С СЫРОМ	30/10/5	4,6	6,8	15,2	140,5	3
Итого за прием пищи:		347	8,9	11,4	42,7	308,9	
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (раблонный)	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	80
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ	150	1,3	1,7	10,2	61,2	286
	№286 ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1-й ВАРИАНТ)	70	9,4	10,8	8,1	167,8	354
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,2	0,8	1,1	14,8	108,5
	№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	3,5	5,6	10,4	21,5	88,9
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0,4	0,0	10,0	47,4	76,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	16,0	78,3	
Итого за прием пищи:		40	2,6	0,4	19,4	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
	№470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7,2	27,9	190,2	
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 детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовано
Заведующий *Светлана Владимировна*
МОУ *«Светлая дача»*

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 ЗЕЛЕННОГО 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 КОМПЛОТ 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		
УПЛОТНЕННЫЙ	№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:		482	24,8	18,3	83,7	603,1		
Всего за день:			49,4	43,2	212,7	1 450,1		

Повар



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

Согласовано
 Заведующий *Ирина Владимировна*
 МОУ "Центр здоровья детей" №31
 Регистр
 с/а № 31

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 Завтрак	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10
	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	90	3,2	2,4	17,5	103,8	206
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
Итого за прием пищи:	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
		307	6,0	3,1	36,9	196,6	
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	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (супы соленые)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	СУП КАРТФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4,6	4,3	9,5	95,5	83
	№294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	120	14,6	5,3	13,4	175,1	294
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,2	0,8	1,1	14,8	354
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
Итого за прием пищи:	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
		535	22,4	10,9	58,4	438,6	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№240 ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	140	15,7	13,2	20,4	277,4	240
	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
Итого за прием пищи:	№470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7,2	27,9	190,2	470
		390	25,9	25,5	65,5	613,0	
Всего за день:			54,3	39,5	177,6	1315,1	

Посвар



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

Согласовываю
 Заведующий *В.В. Фролова*
 МОУ *«Средняя школа № 31»*
 Печать: МОУ «Средняя школа № 31»

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" ВЯЖКАЯ	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	140/5	3,6	5,2	19,3	139,3	168
		№3 ВЪТРЕБРОД С СЫРОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
Итого за прием пищи:		3010/5	4,6	6,8	15,2	140,5	3	
2 ЗАВТРАК	№368 ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	347	8,3	12,0	41,5	307,9		
Итого за прием пищи:		160	2,3	0,8	32,7	149,4	368	
		160	2,3	0,8	32,7	149,4		
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮ	150	1,3	1,7	10,2	61,2	80	
	№277 ГУЛЫШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (60/60)	120	18,2	17,8	4,3	250,5	277	
	№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	3,5	5,6	10,4	108,5	336	
	№372 КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	
Итого за прием пищи:	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0		
		660	26,9	25,7	60,7	582,7		
УПЛОТНЕННЫЙ	№292 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	9,1	6,8	8,3	129,2	282	
	№321 ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160/5	2,6	4,0	21,7	134,3	321	
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
Итого за прием пищи:	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
		432	14,8	12,9	61,9	422,4		
Всего за день:			52,3	51,4	196,8	1362,4		

Повар _____

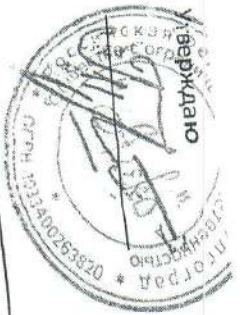


20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень
для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 19	ЗАВТРАК КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАКА №392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	140/5	3,7	4,4	24,2	150,9	168
		150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
		30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	1
Итого за прием пищи:		342	6,2	11,9	46,4	316,1	
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (рабочий)	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 (оруды соленные) №77 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ 344 РАГУ ОВОЩНОЕ (3) №376 КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ РУЖАНОЙ	40	0,3	0,0	1,0	5,4	77
		150	1,8	1,8	11,7	68,3	77
		70/5	9,1	10,3	8,4	161,3	282
		160	2,4	4,8	13,0	104,2	344
		160	0,4	0,0	21,5	88,9	376
		40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за прием пищи:		625	16,4	17,3	72,6	509,7	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№237 ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА КЕФИР БАТОН НАРЕЗНОЙ ВАФЛИ	130	15,5	11,6	17,2	246,0	237
		180	5,2	4,5	7,2	95,4	401
		20	1,5	0,6	10,0	50,0	
		30	1,0	8,8	18,8	154,2	
Итого за прием пищи:		360	23,2	25,5	53,2	545,6	
Всего за день:			46,6	54,9	186,9	1 438,3	

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
 [Signature]

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 20 ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140/5	3,7	3,9	23,5	144,1	168	
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, 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		
Итого за прием пищи:	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368	
Итого за прием пищи:		160	0,6	0,6	15,7	75,2		
2 ЗАВТРАК								
Итого за прием пищи:	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	150/5	1,3	4,3	6,0	70,5	67	
	№67 ЦИИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	120	14,6	5,3	13,4	175,1	294	
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5	354	
	№376 КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0,4	0,0	21,5	88,9	376	
	№376 КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за прием пищи:	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
Итого за прием пищи:	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	565	22,0	11,4	72,0	500,7		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Итого за прием пищи:	№298 ГОЛУБИЦА ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190	13,3	12,3	11,3	209,7	298	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392	
Итого за прием пищи:	№470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7,2	27,9	190,2	470	
	№470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	417	18,4	19,6	56,2	475,4		
Итого за прием пищи:		417	18,4	19,6	56,2	475,4		
Всего за день:			48,5	39,0	184,4	1 308,8		

Повар _____