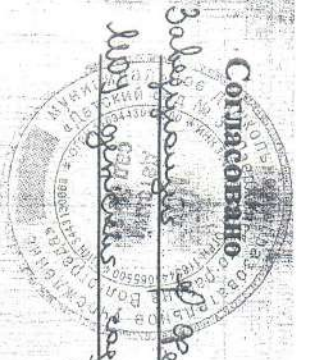




Заведующий
15.01.2015г.

20-ти ДНЕВНОЕ ПЕЖЕДНЕВНОЕ ЖЕЗЕ
Зима-Осень
для амбулаторного дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



15.01.2015г.

Пример пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белок, г	Жир, г	Углевод, г		
Неделя 4 День 16	ЗАВТРАК						
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	4,6	4,0	28,5	167,9	168
	№382 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	№17 СЫР ПОРЦИОННИЙ	15	3,4	4,3	0,0	53,0	7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40	3,0	1,2	20,0	100,0	
Итого за завтрак		439	11,1	9,5	58,4	360,8	
2 ЗАВТРАК	РЕДИСКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	389
Итого за 2 завтрак		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРЮШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	80	1,7	0,1	3,6	22,1	10
	№107 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	190/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67
	№291 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (мясо)	160	11,0	12,1	28,8	258,9	291
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5	354
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0,4	0,0	24,3	99,9	376
Итого за обед	ХЛЕБ РУСЯНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		665	18,4	18,8	84,8	587,8	
УПОЛНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№282 КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ, ШИШКЕИ РУССПЕНЬЕ	20/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282
	№151 КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАНОМ СОУСЕ	190	4,4	6,7	24,8	185,4	151
	№382 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
	БАТРУШКА ИЗ ПРОКОЖЕНОГО ТЕСТА (с творогом)	75	8,5	5,3	31,3	214,4	458
Итого за уполненный полдник		570	29,1	25,2	92,8	724,7	
Всего за день			59,2	54,1	251,7	1768,5	

Повар

208/2

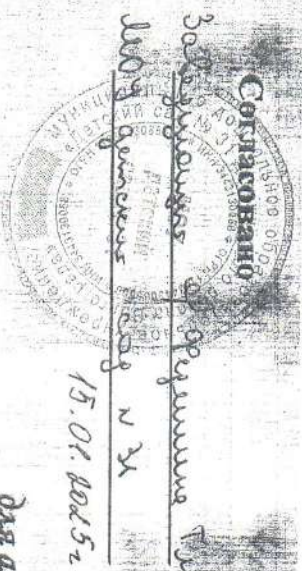
СОГЛАСОВАНО
 15.01.2015
 15.01.2015

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

УТВЕРЖДЕНО
 15.01.2015
 15.01.2015
 А.В. Козалева

Пример пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белок, г	Жир, г	Углевод, г		
Неделя 4 День 17	№10 САЛТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	80	1,7	0,1	3,6	22,1	10
	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150/5	7,0	5,5	38,9	233,9	206
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	САТОН НАРЕЗНОЙ 40	40	3,0	1,2	20,0	100,0	
	Итого за завтрак	455	11,8	6,8	72,4	395,9	
2 ЗАВТРАК	№356 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный) 180	180	0,0	0,0	20,1	90,3	399
Итого за 2 завтрака		180	0,0	0,0	20,1	90,3	
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соевые)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20	5,9	5,7	12,7	128,5	83
	№394 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	18,1	6,6	18,6	218,8	294
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5	364
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	190	0,1	0,1	20,9	88,0	372
Итого за обед	ХЛЕБ РУДНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		670	28,3	14,1	74,8	553,9	
УПОТРЕБЛЕННЫЙ ПОЛДНИК	№240 ПИЛЛАНГ ИЗ ТВОРОГА С РЫБКАМИ	180	20,5	17,0	28,2	356,9	240
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	108,0	401
	САТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	№370 БУЛОЧКА ДРОЖЖЕВАЯ	50	3,5	7,2	27,9	190,2	470
	Итого за употребленный полдник	450	31,3	29,8	72,1	705,1	
Всего за день			71,4	50,7	239,4	1743,2	

Повар



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



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак Неделя 4 День 18	КАША ОВСЯНАЯ ТЕРПУЩЕ-ВЯСКАЯ	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	392
	№3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/155	8,6	8,2	20,2	182,4	3
	Итого за завтрак	435	10,8	13,7	52,2	376,6	
2 ЗАВТРАК	№398 ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	160	2,3	0,8	32,7	149,4	368
Итого за 2 завтрака		160	2,3	0,8	32,7	149,4	
Обед	Мясной салат из горошка зеленого консервированного	80	1,7	0,1	3,6	22,1	10
	Суп картофельный с крупой	180	1,9	1,9	12,2	73,2	80
	№277 ГИРШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (гов.)	140	21,3	20,9	5,2	292,0	277
	№308 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	3,7	6,0	11,1	115,8	308
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	160	0,1	0,1	20,9	89,0	372
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	Итого за обед	800	33,2	29,5	84,2	738,5	
Употребляемые напитки	№292 КОМПЛИТ, БИТОЧКА, ШНИЦЕЛЫ РУБЕЖНЫЕ	805	12,8	13,0	11,7	214,0	292
	№321 ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,0	4,9	24,4	153,5	321
	№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	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	126,1	
	Итого за употребленные напитки	515	19,7	20,9	78,3	579,9	
Всего за день			69,0	64,9	247,4	1844,4	

Площад

Заведующий отделом
Мед. кабинет
15.01.2025г.

20-ти дневное ежедневное меню
Зима-Осень
для аллергиков дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждено: 000 Алеко
Говалева А.В.
15.01.2025г.

Пример пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	На рацион-сутки
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 19	ЗАВТРАК						
	КАША ПШЕННАЯ ВЯСКАЯ	170/5	4,3	4,5	27,5	167,7	168
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом 100/10	180/10	0,1	0,0	9,9	38,9	382
	Итого за завтрак	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	1
Итого за завтрак	Итого за завтрак	415	6,8	12,0	52,7	344,7	
	2 ЗАВТРАК						
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	80,3	
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (отвары соевые)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	77
	МЯС СОЛ. КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	1,8	2,0	14,0	81,8	282
	МЯС КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛ РЫБНЫЕ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	344
	344 РАУС ОВОЩНОЕ (3)	180	2,7	5,3	14,6	117,3	376
Итого за обед	Итого за обед	180	0,4	0,0	24,3	99,9	
	Итого за обед	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	Итого за обед	735	21,5	20,8	87,3	623,2	
ПОЛДНИК	ПОЛДНИК						
	МЯС ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	19,1	14,2	21,0	302,7	237
	КЕФИР	200	5,9	5,0	8,0	106,0	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
Итого за полдник	Итого за полдник	30	1,0	8,8	18,8	154,2	
	Итого за полдник	410	27,4	28,6	57,8	612,9	
	Итого за полдник		56,8	61,6	215,5	1561,1	
	Итого за полдник						
Всего за день							

Повар

Согласовано
 15.01.2015
 15.01.2015

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

15.01.2015
 15.01.2015

Примечание	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	на 100 г
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 20	ЗАВТРАК						
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ	170,5	4,6	4,0	28,5	167,9	168
	НАСР ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	НА7 СЫР ПОПЫСКИ	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	11,1	9,5	58,4	360,8	
2 ЗАВТРАК	РЫБКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
	Итого за 2 завтрак	160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД	НА10 САЛАТ ИЗ ПОРОШКА БЕЛОВОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
	НА87 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	160,5	1,6	5,0	7,2	82,4	67
	НА294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	13,1	6,6	16,9	218,9	294
	НА64 СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5	354
	НА76 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376
	ХЛЕБ РУКАМ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
	Итого за обед	685	27,8	13,5	89,9	618,7	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	НА238 ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190	13,3	12,3	11,3	209,7	296
	НА382 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	
	НА470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7,2	27,9	180,2	470
	Итого за уплотненный полдник	460	18,4	19,6	59,1	487,2	
Всего за день			57,9	43,2	223,1	1 541,9	

Повар