

Заказчик:  
Заведующий \_\_\_\_\_  
М.П.

Исполнитель:  
Директор \_\_\_\_\_  
М.П.

**20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**  
**для аллергиков раннего 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		
<b>Неделя 1 вариант</b>							
<b>День 1 вариант</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	СЫР ПОРЦИЯМИ	15					7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>420</b>	<b>7,5</b>	<b>8,9</b>	<b>46,7</b>	<b>295,8</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	ЯБЛОКО	160					368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>160</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,7</b>	<b>75,2</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	60					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150					82
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70)	140					277
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170					321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>750</b>	<b>30,1</b>	<b>28,3</b>	<b>86,4</b>	<b>714,8</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5					282
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180					336
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					467
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>525</b>	<b>22,0</b>	<b>23,2</b>	<b>71,9</b>	<b>586,5</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>60,2</b>	<b>61,0</b>	<b>220,7</b>	<b>1 672,3</b>	

*20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ*  
*Зима-Осень*  
*для аллергиков раннего 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			
<b>Неделя 1 вариант</b>								
<b>День 2 вариант</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	60						
	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150/5						206
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10						392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30						1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>445</b>	<b>9,8</b>	<b>6,5</b>	<b>65,2</b>	<b>356,6</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180					399	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>80,3</b>		
<b>ОБЕД</b>								
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60					10	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180					80	
	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/4					320	
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2-Й ВАРИАНТ)	80					287	
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30					354	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					372	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>794</b>	<b>23,5</b>	<b>19,3</b>	<b>95,5</b>	<b>653,1</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	180					240	
	КЕФИР	200					401	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20						
	ПЕЧЕНЬЕ	40						
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>440</b>	<b>30,8</b>	<b>26,5</b>	<b>74,0</b>	<b>679,7</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>65,0</b>	<b>52,5</b>	<b>252,4</b>	<b>1 769,7</b>		

## 20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего 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		
<b>Неделя 1 вариант</b>							
<b>День 3 вариант</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	170/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	СЫР ПОРЦИЯМИ	15					
		<b>420</b>	<b>10,0</b>	<b>9,7</b>	<b>52,5</b>	<b>335,6</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	ЯБЛОКО	160					368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>160</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,7</b>	<b>75,2</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	60					
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5					67
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200					276
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180					399
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>705</b>	<b>32,3</b>	<b>28,5</b>	<b>83,5</b>	<b>725,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	№230 ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	140/5					230
	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30					362
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50					473
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>435</b>	<b>23,8</b>	<b>16,7</b>	<b>75,1</b>	<b>556,7</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>66,7</b>	<b>55,5</b>	<b>226,8</b>	<b>1 692,7</b>	

## 20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

*Зима-Осень*

*для аллергиков раннего 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		
<b>Неделя 1 вариант</b>							
<b>День 4 вариант</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	№3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15/5					3
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>435</b>	<b>11,8</b>	<b>13,1</b>	<b>54,9</b>	<b>385,1</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный) 180	180					399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>20,1</b>	<b>80,3</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60					10
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180					77
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150					294
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30					354
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>680</b>	<b>28,0</b>	<b>10,5</b>	<b>96,7</b>	<b>618,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150					231
	КЕФИР	200					401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50					470
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>420</b>	<b>36,1</b>	<b>35,5</b>	<b>63,6</b>	<b>739,6</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>75,9</b>	<b>59,1</b>	<b>235,3</b>	<b>1 823,2</b>	

## 20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

*Зима-Осень*

*для аллергиков раннего 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		
<b>Неделя 1 вариант</b>							
<b>День 5 вариант</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	170/5				168	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10				392	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10				1	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>415</b>	<b>6,6</b>	<b>13,0</b>	<b>47,2</b>	<b>331,3</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180				399	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>80,3</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	60					
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5				67	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200				276	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180				372	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>705</b>	<b>31,5</b>	<b>28,4</b>	<b>86,7</b>	<b>730,9</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180				151	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5				282	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10				392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
	ПЕЧЕНЬЕ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>535</b>	<b>22,7</b>	<b>22,8</b>	<b>88,8</b>	<b>659,1</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>61,7</b>	<b>64,4</b>	<b>240,4</b>	<b>1 801,6</b>	

## 20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего 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		
<b>Неделя 2 вариант</b>							
<b>День 6 вариант</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	170/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30					7
		<b>405</b>	<b>6,6</b>	<b>5,4</b>	<b>52,5</b>	<b>282,6</b>	
<b>Итого за прием пищи:</b>							
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	160					
<b>2 ЗАВТРАК</b>		<b>160</b>	<b>2,3</b>	<b>0,8</b>	<b>32,7</b>	<b>149,4</b>	<b>368</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60					10
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180					8
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190					298
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>690</b>	<b>22,6</b>	<b>14,9</b>	<b>87,7</b>	<b>577,9</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	60					
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5					282
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180					336
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50					470
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>605</b>	<b>23,2</b>	<b>26,9</b>	<b>77,9</b>	<b>646,2</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>54,7</b>	<b>48,0</b>	<b>250,8</b>	<b>1 656,1</b>	

*20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ*  
*Зима-Осень*  
*для аллергиков раннего 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		
<b>Неделя 2 вариант</b>							
<b>День 7 вариант</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	СЫР ПОРЦИЯМИ	15					3
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>420</b>	<b>10,3</b>	<b>9,2</b>	<b>53,4</b>	<b>335,8</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	ЯБЛОКО	160					368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>160</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,7</b>	<b>75,2</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	60					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20					83
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150					292
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>670</b>	<b>26,3</b>	<b>13,4</b>	<b>102,9</b>	<b>652,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160					237
	КЕФИР	200					401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40					
	ПЕЧЕНЬЕ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>430</b>	<b>30,2</b>	<b>23,3</b>	<b>71,3</b>	<b>633,8</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>67,4</b>	<b>46,5</b>	<b>243,3</b>	<b>1 697,0</b>	

## 20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

*Зима-Осень*

*для аллергиков раннего 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		
<b>Неделя 2 вариант</b>							
<b>День 8 вариант</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	170/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15/5					3
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>435</b>	<b>10,8</b>	<b>13,7</b>	<b>52,2</b>	<b>376,6</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный) 180	180					399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>20,1</b>	<b>80,3</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60					10
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5					67
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70)	140					277
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170					321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>785</b>	<b>31,1</b>	<b>31,4</b>	<b>84,6</b>	<b>746,9</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190					298
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ВАФЛИ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>440</b>	<b>15,9</b>	<b>21,2</b>	<b>50,0</b>	<b>451,2</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>57,8</b>	<b>66,3</b>	<b>206,9</b>	<b>1 655,0</b>	



## 20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

*Зима-Осень*

*для аллергиков раннего 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		
<b>Неделя 2 вариант</b>							
<b>День 9 вариант</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>405</b>	<b>6,9</b>	<b>4,9</b>	<b>53,4</b>	<b>282,8</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	ЯБЛОКО	160					368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>160</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,7</b>	<b>75,2</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	60					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20					83
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150					294
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30					354
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					399
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>690</b>	<b>29,8</b>	<b>14,2</b>	<b>84,8</b>	<b>611,3</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	180					240
	КЕФИР	200					401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
	ПЕЧЕНЬЕ	40					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>440</b>	<b>30,8</b>	<b>26,5</b>	<b>74,0</b>	<b>679,7</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>68,1</b>	<b>46,2</b>	<b>227,9</b>	<b>1 649,0</b>	

## 20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего 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			
<b>Неделя 2 вариант</b>								
<b>День 10 вариант</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170/5						168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10						392
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15/5						3
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>435</b>	<b>11,8</b>	<b>13,1</b>	<b>54,9</b>	<b>385,1</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180						
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>80,3</b>	<b>399</b>	
<b>ОБЕД</b>								
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60						10
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5						67
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-Й ВАРИАНТ)	80						286
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30						354
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180						336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180						376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>795</b>	<b>24,3</b>	<b>25,9</b>	<b>94,2</b>	<b>715,3</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>								
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	140/5						230
	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30						362
	КЕФИР	200						401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20						
	ПЕЧЕНЬЕ	30						
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>425</b>	<b>28,8</b>	<b>22,4</b>	<b>66,6</b>	<b>600,3</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>65,8</b>	<b>61,6</b>	<b>233,4</b>	<b>1 781,0</b>		

## 20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

*Зима-Осень*

*для аллергиков раннего 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		
<b>Неделя 3 вариант</b>							
<b>День 11 вариант</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>405</b>	<b>6,9</b>	<b>4,9</b>	<b>53,4</b>	<b>282,8</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	ЯБЛОКО	160					368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>160</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,7</b>	<b>75,2</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	60					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20					83
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150					292
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					399
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>660</b>	<b>25,8</b>	<b>13,2</b>	<b>101,2</b>	<b>642,5</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5					282
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3)	180					344
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50					473
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>535</b>	<b>21,8</b>	<b>23,3</b>	<b>78,2</b>	<b>615,2</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>55,1</b>	<b>42,0</b>	<b>248,5</b>	<b>1 615,7</b>	

## 20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

*Зима-Осень*

*для аллергиков раннего 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		
<b>Неделя 3 вариант</b>							
<b>День 12 вариант</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	170/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	№1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>415</b>	<b>4,8</b>	<b>11,3</b>	<b>51,1</b>	<b>325,1</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ЯБЛОКО	160					368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>160</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,7</b>	<b>75,2</b>	
<b>ОБЕД</b>							
<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60					10
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5					67
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70)	140					278
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170					321
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>785</b>	<b>31,0</b>	<b>30,7</b>	<b>80,1</b>	<b>731,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	200/5					212
	КЕФИР	200					401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
	ПЕЧЕНЬЕ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>455</b>	<b>25,6</b>	<b>21,9</b>	<b>83,7</b>	<b>650,3</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>62,0</b>	<b>64,5</b>	<b>230,6</b>	<b>1 782,0</b>	

## 20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

*Зима-Осень*

*для аллергиков раннего 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		
<b>Неделя 3 вариант</b>							
<b>День 13 вариант</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	170/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	СЫР ПОРЦИЯМИ	15					7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>430</b>	<b>10,8</b>	<b>10,0</b>	<b>57,5</b>	<b>360,6</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180					399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>80,3</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	60					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150					82
	ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80					288
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	80					356
	КАША РАССЫПЧАТАЯ (гречневая)	130					336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>730</b>	<b>26,8</b>	<b>24,5</b>	<b>105,2</b>	<b>755,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (мясо)	170					291
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ВАФЛИ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>420</b>	<b>14,3</b>	<b>21,6</b>	<b>67,3</b>	<b>516,7</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>52,8</b>	<b>56,3</b>	<b>247,7</b>	<b>1 712,8</b>	

## 20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего 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		
<b>Неделя 3 вариант</b>							
<b>День 14 вариант</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	170/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>405</b>	<b>6,4</b>	<b>6,4</b>	<b>47,0</b>	<b>269,2</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный) 180	180					399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>20,1</b>	<b>80,3</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60					10
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5					67
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200					276
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>705</b>	<b>32,7</b>	<b>28,4</b>	<b>88,8</b>	<b>744,9</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	140/5					230
	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30					362
	КЕФИР	200					401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
	ПЕЧЕНЬЕ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>425</b>	<b>28,8</b>	<b>22,4</b>	<b>66,6</b>	<b>600,3</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>67,9</b>	<b>57,2</b>	<b>222,5</b>	<b>1 694,7</b>	

## 20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего 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		
<b>Неделя 3 вариант</b>							
<b>День 15 вариант</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15/5					3
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>435</b>	<b>11,8</b>	<b>13,1</b>	<b>54,9</b>	<b>385,1</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180					399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>80,3</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	60					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180					80
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-Й ВАРИАНТ)	80					286
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30					354
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170					336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>770</b>	<b>22,0</b>	<b>22,3</b>	<b>91,3</b>	<b>661,3</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190					298
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50					470
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>460</b>	<b>18,4</b>	<b>19,6</b>	<b>59,1</b>	<b>487,2</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>53,1</b>	<b>55,2</b>	<b>223,0</b>	<b>1 613,9</b>	

## 20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

*Зима-Осень*

*для аллергиков раннего 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		
<b>Неделя 4 вариант</b>							
<b>День 16 вариант</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	СЫР ПОРЦИЯМИ	15					7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>430</b>	<b>11,1</b>	<b>9,5</b>	<b>58,4</b>	<b>360,8</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	ЯБЛОКО	160					368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>160</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,7</b>	<b>75,2</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60					10
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5					67
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ ( мясо)	160					291
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30					354
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>665</b>	<b>18,4</b>	<b>18,8</b>	<b>84,8</b>	<b>587,8</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5					282
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180					151
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (с творогом)	75					458
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>570</b>	<b>29,1</b>	<b>25,2</b>	<b>92,8</b>	<b>724,7</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>59,2</b>	<b>54,1</b>	<b>251,7</b>	<b>1 748,5</b>	



## 20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего 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		
<b>Неделя 4 вариант</b>							
<b>День 17 вариант</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60					10
	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150/5					206
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>455</b>	<b>11,8</b>	<b>6,8</b>	<b>72,4</b>	<b>395,9</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный) 180	180					399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>20,1</b>	<b>80,3</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	60					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20					83
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150					294
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30					354
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>670</b>	<b>28,3</b>	<b>14,1</b>	<b>74,8</b>	<b>563,9</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	180					240
	КЕФИР	200					401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50					470
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>450</b>	<b>31,3</b>	<b>29,8</b>	<b>72,1</b>	<b>703,1</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>71,4</b>	<b>50,7</b>	<b>239,4</b>	<b>1 743,2</b>	

## 20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

*Зима-Осень*

*для аллергиков раннего 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		
<b>Неделя 4 вариант</b>							
<b>День 18 вариант</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	170/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	№3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15/5					3
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>435</b>	<b>10,8</b>	<b>13,7</b>	<b>52,2</b>	<b>376,6</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	160					368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>160</b>	<b>2,3</b>	<b>0,8</b>	<b>32,7</b>	<b>149,4</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60					10
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180					80
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70)	140					277
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170					336
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>800</b>	<b>33,2</b>	<b>29,5</b>	<b>84,2</b>	<b>738,5</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5					282
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180					321
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ПЕЧЕНЬЕ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>515</b>	<b>19,7</b>	<b>20,9</b>	<b>78,3</b>	<b>579,9</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>66,0</b>	<b>64,9</b>	<b>247,4</b>	<b>1 844,4</b>	

## 20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего 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		
<b>Неделя 4 вариант</b>							
<b>День 19 вариант</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	170/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>415</b>	<b>6,8</b>	<b>12,0</b>	<b>52,7</b>	<b>344,7</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180					399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>80,3</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	60					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180					77
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5					282
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3)	180					344
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>735</b>	<b>21,5</b>	<b>20,8</b>	<b>87,3</b>	<b>623,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160					237
	КЕФИР	200					401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
	ВАФЛИ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>410</b>	<b>27,4</b>	<b>28,6</b>	<b>57,8</b>	<b>612,9</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>56,6</b>	<b>61,6</b>	<b>215,5</b>	<b>1 661,1</b>	

## 20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего 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		
<b>Неделя 4 вариант</b>							
<b>День 20 вариант</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	СЫР ПОРЦИЯМИ	15					7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>430</b>	<b>11,1</b>	<b>9,5</b>	<b>58,4</b>	<b>360,8</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ЯБЛОКО	160					368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>160</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,7</b>	<b>75,2</b>	
<b>ОБЕД</b>							
<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60					10
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5					67
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150					294
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30					354
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
		<b>685</b>	<b>27,8</b>	<b>13,5</b>	<b>89,9</b>	<b>618,7</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190					298
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50					470
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>460</b>	<b>18,4</b>	<b>19,6</b>	<b>59,1</b>	<b>487,2</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>57,9</b>	<b>43,2</b>	<b>223,1</b>	<b>1 541,9</b>	

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
<b>Итого за период</b>	<b>1 245,3</b>	<b>1 110,8</b>	<b>4 687,3</b>	<b>34 155,8</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>62,3</b>	<b>55,5</b>	<b>234,4</b>	<b>1707,8</b>