

Утверждено:

Директор ООО «Май-М»

/Е.С. Ардашева/



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ) ГИПОАЛЛЕРГЕННАЯ ДИЕТА  
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ, ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОДЫ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

**ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «МАЙ-М»**

ИНН 59033996871

ОГРН 1145958020273

КПП 590301001

**МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:**

**СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЙ И ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА ПЕРЕВАЛЮВА А.Я.  
ИЗДАНИЕ 7-Е, ПЕРЕРАБОТАННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ, ПЕРМЬ 2013 г.  
И**

**ЕДИНЬИЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЕТСКИХ  
САДОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ,  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ**

**РЕАБИЛИТАЦИИ, ЛЕЧЕБНО-ПРОФЕЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

**ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА ПЕРЕВАЛЮВА А.Я.**

**ИЗДАНИЕ 5-Е, С ДОПОЛНЕНИЯМИ 2018 г.**

**ИЗДАНИЕ 4-Е, С ДОПОЛНЕНИЯМИ 2021 г.**

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАДОУ "ЦРР-детский сад №252"

Директор /Ардашева Е.С

Заведующий /Оносова О.Н.

ООО "Май-М"



День 1 Подразделение: ГИПОАЛЛЕРГЕННАЯ ДИЕТА (ОТ 3-7 ЛЕТ)10Д

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg

**ЗАВТРАК**

223/18	КАША ПШЁННАЯ ГА	200	5,75	6,65	33,25	215,81	0,21	0,02	0,00	0,00	0,00	15,34	116,98	41,61	1,37
457/18	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
574/21	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	10	0,01	0,00	0,05	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,30	0,02	0,01
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,40	0,45	12,03	61,77	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	<b>Итого:</b>		<b>8,16</b>	<b>7,10</b>	<b>45,33</b>	<b>277,87</b>	<b>0,24</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,76</b>	<b>144,88</b>	<b>47,63</b>	<b>2,25</b>

**2 ЗАВТРАК**

501/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	100	0,40	0,40	11,20	50,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,14
	<b>Итого:</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>11,20</b>	<b>50,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>

**ОБЕД**

150/18	Икра кабачковая(промышленного производства)(50)	50	0,60	3,50	3,70	48,70	0,03	0,03	7,50	20,00	13,75	0,00	10,30	0,45
144/13	Суп картофельный с бобовыми га(200)	200	4,52	3,84	17,93	124,40	0,20	0,07	11,20	16,00	30,47	92,18	32,87	1,68
372/18	Котлеты из индейки(70)	70	11,40	11,19	7,51	176,38	0,06	0,11	1,22	21,20	31,46	102,17	13,02	0,73
202/18	Каша гречневая рассыпчатая га(150)	150	5,67	6,48	28,80	196,20	0,19	0,09	0,00	0,00	12,68	134,95	90,22	3,04
495/18	Компот из смеси сухофруктов Б/С	200	0,44	0,02	11,80	49,14	0,00	0,01	0,40	0,00	22,20	15,40	6,00	1,20
574/21	Хлеб ржаной(30)	30	2,40	0,45	12,03	61,77	0,03	0,01	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	<b>Итого:</b>		<b>25,03</b>	<b>25,48</b>	<b>81,77</b>	<b>656,59</b>	<b>0,51</b>	<b>0,32</b>	<b>20,32</b>	<b>57,20</b>	<b>115,96</b>	<b>372,30</b>	<b>158,41</b>	<b>7,97</b>

**ПОЛДНИК**

470/18	Кисломолочный напиток(кефир)(200)	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
590/13	Печенье "Мария"	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,00	0,00	0,01	14,50	45,00	10,00	1,05
	<b>Итого:</b>		<b>9,55</b>	<b>9,90</b>	<b>45,20</b>	<b>308,10</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>14,50</b>	<b>45,00</b>	<b>10,00</b>	<b>1,05</b>

**УЖИН**

457/ТТК	Рагу из овощей га	200	3,75	3,50	22,25	135,52	0,16	0,13	49,10	0,00	58,10	108,02	51,65	1,66
457/18	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
574/21	Хлеб ржаной(50)	50	4,00	0,75	20,05	102,95	0,05	0,02	0,00	0,00	9,00	46,00	10,00	1,45
	<b>Итого:</b>		<b>7,75</b>	<b>4,25</b>	<b>42,30</b>	<b>238,47</b>	<b>0,21</b>	<b>0,15</b>	<b>49,10</b>	<b>0,00</b>	<b>67,10</b>	<b>154,02</b>	<b>61,65</b>	<b>3,11</b>

<b>Всего за день:</b>			<b>50,89</b>	<b>47,13</b>	<b>225,80</b>	<b>1531,03</b>	<b>1,00</b>	<b>0,50</b>	<b>69,62</b>	<b>57,21</b>	<b>219,02</b>	<b>716,20</b>	<b>277,69</b>	<b>14,52</b>
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	--------------

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор / Ардашева Е.С

ООО "Май-М"

МАДОУ "ЦРР-детский сад №252"

Заведующий / Оносова О.Н.



Подразделение: ГИПОАЛПЕРГЕННАЯ ДИЕТА (ОТ 3-7 ЛЕТ)10Д

**ЗАВТРАК**

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		
220/18	КАША ЯЧНЕВАЯ ГА	200	4,40	5,57	28,78	182,81	0,12	0,04	0,48	0,00	0,00	38,88	2,92	22,22	0,82	
457/18	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
574/21	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	10	0,01	0,00	0,05	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,30	0,02	0,01	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,40	0,45	12,03	61,77	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
	<b>Итого:</b>		<b>6,81</b>	<b>6,02</b>	<b>40,86</b>	<b>244,87</b>	<b>0,15</b>	<b>0,05</b>	<b>0,48</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>44,30</b>	<b>30,82</b>	<b>28,24</b>	<b>1,70</b>	

**2 ЗАВТРАК**

82/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого:</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>

**ОБЕД**

2/18	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ(60)	60	0,82	3,10	4,00	47,19	0,02	0,03	15,89	0,00	0,00	21,66	20,15	12,42	0,63
117/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,52	4,20	9,12	80,40	0,06	0,04	16,48	0,00	0,00	22,23	38,66	16,30	0,63
407/13	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (ИНДЕЙКА)	200	18,82	11,13	17,46	245,31	0,16	0,20	20,60	4,91	0,00	28,04	237,12	54,49	1,68
487/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК Б/С	200	0,20	0,20	4,82	21,84	0,02	0,01	4,92	0,00	0,00	7,87	5,41	4,43	1,08
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,40	0,45	12,03	61,77	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	<b>Итого:</b>		<b>23,76</b>	<b>19,08</b>	<b>47,43</b>	<b>456,51</b>	<b>0,29</b>	<b>0,29</b>	<b>57,89</b>	<b>4,91</b>	<b>0,00</b>	<b>85,20</b>	<b>328,94</b>	<b>93,64</b>	<b>4,89</b>

**ПОЛДНИК**

470/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(КЕФИР)(200)	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
543/18	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	60	4,49	9,62	35,03	244,68	0,07	0,03	0,00	41,60	0,00	11,62	41,43	6,95	0,56
	<b>Итого:</b>		<b>10,29</b>	<b>14,62</b>	<b>43,03</b>	<b>344,88</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>41,60</b>	<b>0,00</b>	<b>11,62</b>	<b>41,43</b>	<b>6,95</b>	<b>0,56</b>

**УЖИН**

211/18	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ ГА	200	4,91	6,51	49,88	277,75	0,06	0,04	1,41	0,00	0,00	18,52	108,30	40,26	0,85
457/18	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	4,00	0,75	20,05	102,95	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	10,00	1,45
	<b>Итого:</b>		<b>8,91</b>	<b>7,26</b>	<b>69,93</b>	<b>380,70</b>	<b>0,11</b>	<b>0,06</b>	<b>1,41</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>27,52</b>	<b>154,30</b>	<b>50,26</b>	<b>2,30</b>

Всего за день: 50,17 47,38 211,05 1471,36 0,65 0,45 69,78 46,51 184,64 566,49 188,09 11,65

"УТВЕРЖДАЮ"

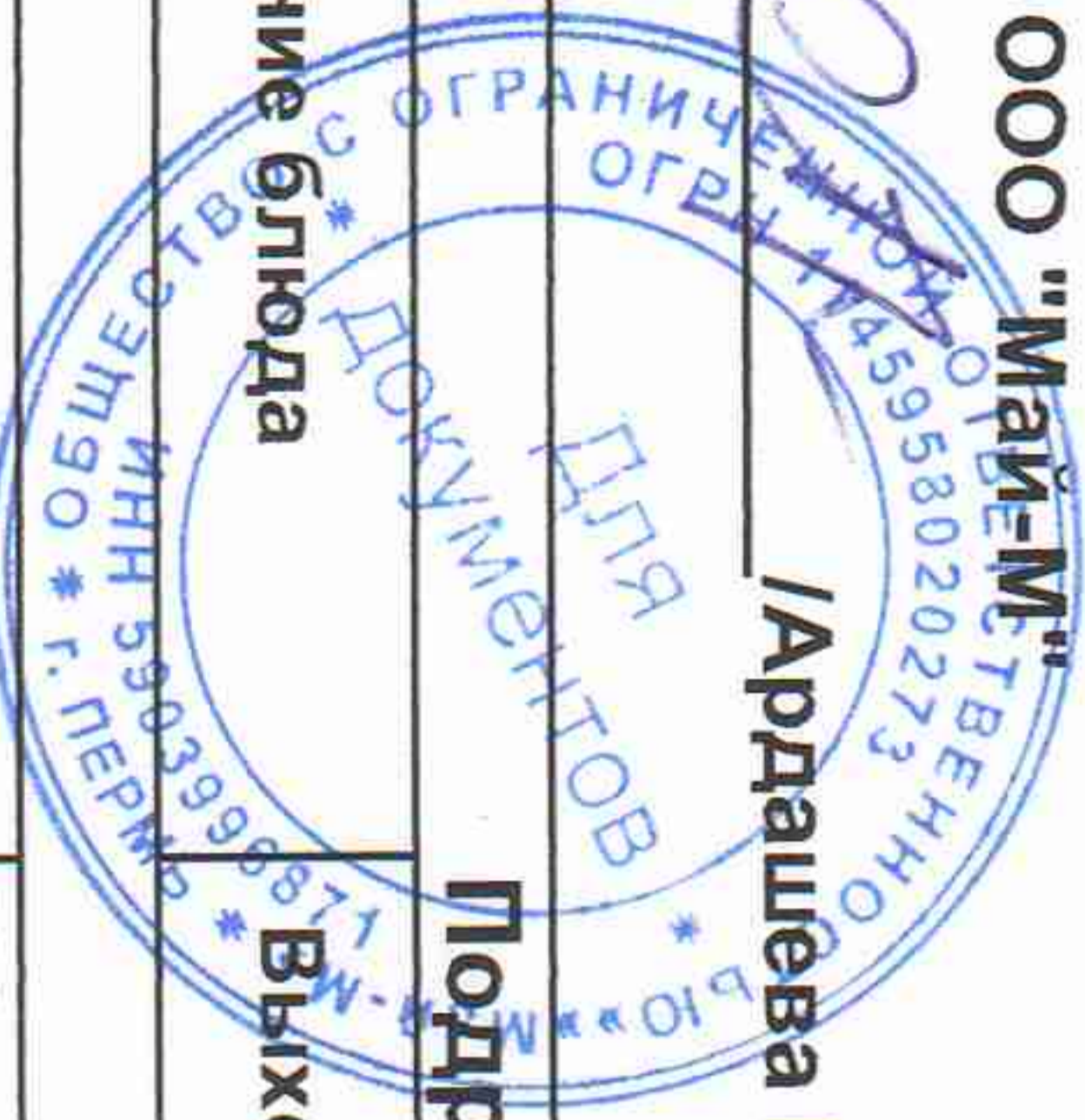
ООО "Май-М"  
ИНН 5503998871  
ОГРН 1045958020273

Директор / Ардашева Е.С.

ООО "Май-М"

МАДОУ "ЦРР-детский сад №252"

Заведующий / Юносова О.Н.



День 3 Подразделение: ГИПОАЛЛЕРГЕННАЯ ДИЕТА (ОТ 3-7 ЛЕТ) 10Д

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины								
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
217/18	КАША РИСОВАЯ ГА	200	3,26	6,05	34,19	204,24	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	7,20	66,85	22,22	0,47
457/18	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
574/21	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	10	0,01	0,00	0,05	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,30	0,02	0,01
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,40	0,45	12,03	61,77	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	<b>Итого:</b>		<b>5,67</b>	<b>6,50</b>	<b>46,27</b>	<b>266,30</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>12,62</b>	<b>94,75</b>	<b>28,24</b>	<b>1,35</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>															
501/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,00	0,20	0,20	6,60	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
	<b>Итого:</b>		<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>6,60</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,80</b>
<b>ОБЕД</b>															
43/18	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ(60)	60	0,97	3,77	7,06	66,05	0,05	0,03	8,74	0,00	0,00	9,27	30,34	12,80	0,48
132/ТТК	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ ГА(200)	200	1,72	4,33	13,73	100,78	0,10	0,06	16,67	0,00	0,00	16,54	52,87	21,24	0,84
329/ТТК	БИГУС С ИНДЕЙКОЙ ГА	200	21,40	11,55	8,84	224,90	0,10	0,20	69,20	5,46	0,00	91,47	243,54	56,35	1,76
487/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК Б/С	200	0,20	0,20	4,82	21,84	0,02	0,01	4,92	0,00	0,00	7,87	5,41	4,43	1,08
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,40	0,45	12,03	61,77	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	<b>Итого:</b>		<b>26,69</b>	<b>20,30</b>	<b>46,48</b>	<b>475,34</b>	<b>0,30</b>	<b>0,31</b>	<b>99,53</b>	<b>5,46</b>	<b>0,00</b>	<b>130,55</b>	<b>359,76</b>	<b>100,82</b>	<b>5,03</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
470/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(КЕФИР)(200)	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
590/13	ПЕЧЕНЬЕ "МАРИЯ"	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	14,50	45,00	10,00	1,05
	<b>Итого:</b>		<b>9,55</b>	<b>9,90</b>	<b>45,20</b>	<b>308,10</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>14,50</b>	<b>45,00</b>	<b>10,00</b>	<b>1,05</b>
<b>УЖИН</b>															
354/ТТК	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ИНДЕЙКОЙ ГА	200	15,69	9,85	31,28	276,53	0,25	0,22	38,37	3,50	0,00	32,96	233,60	61,05	2,23
457/18	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	4,00	0,75	20,05	102,95	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	10,00	1,45
	<b>Итого:</b>		<b>19,69</b>	<b>10,60</b>	<b>51,33</b>	<b>379,48</b>	<b>0,30</b>	<b>0,24</b>	<b>38,37</b>	<b>3,50</b>	<b>0,00</b>	<b>41,96</b>	<b>279,60</b>	<b>71,05</b>	<b>3,68</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>62,60</b>	<b>47,50</b>	<b>189,48</b>	<b>1435,82</b>	<b>0,73</b>	<b>0,58</b>	<b>141,90</b>	<b>8,97</b>	<b>0,00</b>	<b>213,63</b>	<b>779,11</b>	<b>210,11</b>	<b>13,91</b>

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор Ардашева Е.С.

ООО "Май-М"

"СОГЛАСОВАНО"

МАДОУ "ЦРР-детский сад №252"

Заведующий Юносова О.Н.

День 4 Подразделение: ГИПОАЛЛЕРГЕННАЯ ДИЕТА (ОТ 3-7 ЛЕТ) 10Д

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe				

**ЗАВТРАК**

213/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ГА	200	5,04	6,32	25,60	179,40	0,17	0,08	0,00	0,00	0,00	11,68	120,05	80,22	2,71
457/18	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
574/21	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	10	0,01	0,00	0,05	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,30	0,02	0,01
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,40	0,45	12,03	61,77	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	<b>Итого:</b>		<b>7,45</b>	<b>6,77</b>	<b>37,68</b>	<b>241,46</b>	<b>0,20</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,10</b>	<b>147,95</b>	<b>86,24</b>	<b>3,59</b>

**2 ЗАВТРАК**

82/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого:</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>

**ОБЕД**

149/18	ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ(ОГУРЕЦЫ)(60)	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
100/18	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГА	200	1,75	4,36	13,96	102,07	0,08	0,05	13,39	0,00	0,00	14,63	50,82	21,14	0,76
327/ТТК	ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ ГА	70	13,32	8,55	3,04	142,39	0,04	0,10	1,81	3,88	0,00	12,27	138,63	21,79	0,62
377/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ГА(150)	150	2,79	5,53	23,04	153,07	0,16	0,09	26,10	0,00	0,00	15,26	76,24	30,15	1,19
487/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК Б/С	200	0,20	0,20	4,82	21,84	0,02	0,01	4,92	0,00	0,00	7,87	5,41	4,43	1,08
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,40	0,45	12,03	61,77	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	<b>Итого:</b>		<b>20,94</b>	<b>19,15</b>	<b>57,91</b>	<b>487,68</b>	<b>0,34</b>	<b>0,27</b>	<b>49,22</b>	<b>3,88</b>	<b>0,00</b>	<b>69,23</b>	<b>313,10</b>	<b>91,91</b>	<b>4,88</b>

**ПОЛДНИК**

470/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(КЕФИР)(200)	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
542/18	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	60	3,91	10,03	36,11	250,33	0,12	0,05	0,00	0,00	0,00	6,95	54,54	12,92	0,41
	<b>Итого:</b>		<b>9,71</b>	<b>15,03</b>	<b>44,11</b>	<b>350,53</b>	<b>0,12</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,95</b>	<b>54,54</b>	<b>12,92</b>	<b>0,41</b>

**УЖИН**

211/18	КАША ЯЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ ГА	200	6,18	5,78	40,04	236,95	0,17	0,06	2,05	0,00	0,00	60,37	18,20	38,56	1,29
501/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,00	0,20	0,20	6,60	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	4,00	0,75	20,05	102,95	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	10,00	1,45
	<b>Итого:</b>		<b>11,18</b>	<b>6,73</b>	<b>60,29</b>	<b>346,50</b>	<b>0,24</b>	<b>0,08</b>	<b>6,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>83,37</b>	<b>64,20</b>	<b>48,56</b>	<b>5,54</b>

<b>Всего за день:</b>		<b>49,68</b>	<b>48,08</b>	<b>209,79</b>	<b>1470,57</b>	<b>0,93</b>	<b>0,51</b>	<b>65,27</b>	<b>3,88</b>	<b>192,65</b>	<b>590,79</b>	<b>248,63</b>	<b>16,62</b>
-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор / Ардашева Е.С

ООО "Май-М"

МАДОУ "ЦРР-детский сад №252"

Заведующий / Юносова О.Н.



Подразделение: ГИПОАЛЛЕРГЕННАЯ ДИЕТА (ОТ 3-7 ЛЕТ) 10Д



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
231/ТТК	КАША КУКУРУЗНАЯ ГА	200	0,63	5,09	5,85	71,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,68	0,85	0,22	0,0			
457/18	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0			
574/21	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	10	0,01	0,00	0,05	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,30	0,02	0,0			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,40	0,45	12,03	61,77	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,8			
	<b>Итого:</b>		<b>3,04</b>	<b>5,54</b>	<b>17,93</b>	<b>133,75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,10</b>	<b>28,75</b>	<b>6,24</b>	<b>0,91</b>			
<b>2 ЗАВТРАК</b>																		
501/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	100	0,40	0,40	11,20	50,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,14			
	<b>Итого:</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>11,20</b>	<b>50,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>			
<b>ОБЕД</b>																		
21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ Б/С(60)	60	0,73	3,65	3,89	51,37	0,03	0,04	2,82	0,00	0,00	15,23	31,09	21,43	0,40			
119/18	СУП КРЕСТРЯНСКИЙ С КРУПНОЙ ГА	200	1,79	4,21	10,94	88,84	0,05	0,04	16,00	0,00	0,00	27,07	55,15	16,09	0,63			
375/18	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКИ	200	16,57	22,69	38,23	423,41	0,11	0,13	3,63	27,36	24,41	195,06	42,54	1,55				
495/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Б/С	200	0,44	0,02	11,80	49,14	0,00	0,01	0,40	0,00	0,00	22,20	15,40	6,00	1,20			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,40	0,45	12,03	61,77	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87			
	<b>Итого:</b>		<b>21,93</b>	<b>31,02</b>	<b>76,89</b>	<b>674,53</b>	<b>0,22</b>	<b>0,23</b>	<b>22,85</b>	<b>27,36</b>	<b>94,31</b>	<b>324,30</b>	<b>92,06</b>	<b>4,69</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>																		
470/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(КЕФИР)(200)	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
590/13	ПЕЧЕНЬЕ "МАРИЯ"	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,00	0,00	0,01	14,50	45,00	10,00	1,05				
	<b>Итого:</b>		<b>9,55</b>	<b>9,90</b>	<b>45,20</b>	<b>308,10</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>14,50</b>	<b>45,00</b>	<b>10,00</b>	<b>1,05</b>				
<b>УЖИН</b>																		
38/18	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (200)	200	3,72	12,70	29,16	245,82	0,21	0,12	35,76	0,00	0,00	28,09	113,99	42,05	1,74			
457/18	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	4,00	0,75	20,05	102,95	0,05	0,02	0,00	0,00	9,00	46,00	10,00	1,45				
	<b>Итого:</b>		<b>7,72</b>	<b>13,45</b>	<b>49,21</b>	<b>348,77</b>	<b>0,26</b>	<b>0,14</b>	<b>35,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>37,09</b>	<b>159,99</b>	<b>52,05</b>	<b>3,19</b>			
<b>Всего за день:</b>			<b>42,64</b>	<b>60,31</b>	<b>200,43</b>	<b>1515,15</b>	<b>0,55</b>	<b>0,38</b>	<b>58,81</b>	<b>27,37</b>	<b>155,70</b>	<b>558,04</b>	<b>160,35</b>	<b>9,98</b>				

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор /Ардашева Е.С

ООО "Май-М"

МАДОУ "ЦРР-детский сад №252"

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий /Оносова О.Н.



Подразделение: ГИПОАЛЛЕРГЕННАЯ ДИЕТА (ОТ 3-7 ЛЕТ)10Д

N пед.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe				

**ЗАВТРАК**

213/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ГА	200	5,04	6,32	25,60	179,40	0,17	0,08	0,00	0,00	0,00	11,68	120,05	80,22	2,71
457/18	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
574/21	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	10	0,01	0,00	0,05	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,30	0,02	0,01
574/21	ХЛЕБ.РЖАНОЙ(30)	30	2,40	0,45	12,03	61,77	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	<b>Итого:</b>		<b>7,45</b>	<b>6,77</b>	<b>37,68</b>	<b>241,46</b>	<b>0,20</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,10</b>	<b>147,95</b>	<b>86,24</b>	<b>3,59</b>

**2 ЗАВТРАК**

501/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	100	0,40	0,40	11,20	50,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,14
	<b>Итого:</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>11,20</b>	<b>50,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>

**ОБЕД**

150/18	Икра кабачковая(промышленного производства)(50)	50	0,60	3,50	3,70	48,70	0,03	0,03	7,50	20,00	13,75	0,00	10,30	0,45
104/18	Щи из свежей капусты с картофелем га	200	1,27	4,15	6,62	68,89	0,05	0,04	20,40	0,00	28,27	34,11	15,09	0,57
348/ТТК	ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ ГА	70	10,38	4,54	7,04	110,55	0,01	0,01	2,29	0,00	8,34	13,49	3,41	0,20
385/18	РИС ОТВАРНОЙ ГА(150)	150	4,03	6,91	42,01	246,32	0,04	0,03	0,00	27,20	7,42	83,34	27,09	0,57
487/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК Б/С	200	0,20	0,20	4,82	21,84	0,02	0,01	4,92	0,00	7,87	5,41	4,43	1,08
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,40	0,45	12,03	61,77	0,03	0,01	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	<b>Итого:</b>		<b>18,88</b>	<b>19,75</b>	<b>76,22</b>	<b>558,07</b>	<b>0,18</b>	<b>0,13</b>	<b>35,11</b>	<b>47,20</b>	<b>71,05</b>	<b>163,95</b>	<b>66,32</b>	<b>3,74</b>

**ПОЛДНИК**

470/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(КЕФИР)(200)	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
590/13	ПЕЧЕНЬЕ "МАРИЯ"	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,00	0,00	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05
	<b>Итого:</b>		<b>9,55</b>	<b>9,90</b>	<b>45,20</b>	<b>308,10</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,50</b>	<b>45,00</b>	<b>10,00</b>	<b>1,05</b>

**УЖИН**

172/ТТК	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ ГА (200)	200	3,52	12,66	27,40	237,64	0,20	0,11	33,60	0,00	33,09	110,48	39,99	1,70
457/18	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	4,00	0,75	20,05	102,95	0,05	0,02	0,00	0,00	9,00	46,00	10,00	1,45
	<b>Итого:</b>		<b>7,52</b>	<b>13,41</b>	<b>47,45</b>	<b>340,59</b>	<b>0,25</b>	<b>0,13</b>	<b>33,60</b>	<b>0,00</b>	<b>42,09</b>	<b>156,48</b>	<b>49,99</b>	<b>3,15</b>

<b>Всего за день:</b>			<b>43,80</b>	<b>50,23</b>	<b>217,75</b>	<b>1498,22</b>	<b>0,67</b>	<b>0,35</b>	<b>68,91</b>	<b>47,21</b>	<b>145,44</b>	<b>513,38</b>	<b>212,55</b>	<b>11,67</b>
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	--------------

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор /Ардашева Е.С

ООО "Май-М"

"СОГЛАСОВАНО"

МДПОУ "ЦРР-детский сад №252"

Заведующий

/Оносова О.Н.

День 7 Подразделение: ГИПОАЛПЕРГЕННАЯ ДИЕТА (ОТ 3-7 ЛЕТ)10Д

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
231/ТТК	КАША КУКУРУЗНАЯ ГА	200	0,63	5,09	5,85	71,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,68	0,85	0,22	0,03			
457/18	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
574/21	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	10	0,01	0,00	0,05	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,30	0,02	0,01			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,40	0,45	12,03	61,77	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87			
	<b>Итого:</b>		<b>3,04</b>	<b>5,54</b>	<b>17,93</b>	<b>133,75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,10</b>	<b>28,75</b>	<b>6,24</b>	<b>0,91</b>			
<b>2 ЗАВТРАК</b>																		
82/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20			
	<b>Итого:</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>			
<b>ОБЕД</b>																		
21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ Б/С(60)	60	0,73	3,65	3,89	51,37	0,03	0,04	2,82	0,00	0,00	15,23	31,09	21,43	0,40			
119/18	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ ГА	200	1,79	4,21	10,94	88,84	0,05	0,04	16,00	0,00	0,00	27,07	55,15	16,09	0,63			
372/18	КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ(70)	70	11,40	11,19	7,51	176,38	0,06	0,11	1,22	21,20	0,00	31,46	102,17	13,02	0,73			
377/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ГА(150)	150	2,79	5,53	23,04	153,07	0,16	0,09	26,10	0,00	0,00	15,26	76,24	30,15	1,19			
495/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Б/С	200	0,44	0,02	11,80	49,14	0,00	0,01	0,40	0,00	0,00	22,20	15,40	6,00	1,20			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,40	0,45	12,03	61,77	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87			
	<b>Итого:</b>		<b>19,55</b>	<b>25,05</b>	<b>69,21</b>	<b>580,57</b>	<b>0,33</b>	<b>0,30</b>	<b>46,54</b>	<b>21,20</b>	<b>0,00</b>	<b>116,62</b>	<b>307,65</b>	<b>92,69</b>	<b>5,02</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>																		
470/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(ЙОГУРТ)(200)	200	10,00	6,40	17,00	165,60	0,06	0,30	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20			
544/18	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	60	3,91	8,03	41,50	253,91	0,12	0,05	0,00	0,00	0,00	7,11	54,50	12,92	0,43			
	<b>Итого:</b>		<b>13,91</b>	<b>14,43</b>	<b>58,50</b>	<b>419,51</b>	<b>0,18</b>	<b>0,35</b>	<b>1,20</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>255,11</b>	<b>244,50</b>	<b>42,92</b>	<b>0,63</b>			
<b>УЖИН</b>																		
329/ТТК	БИГУС С ИНДЕЙКОЙ ГА	200	21,40	11,55	8,84	224,90	0,10	0,20	69,20	5,46	0,00	91,47	243,54	56,35	1,76			
501/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,00	0,20	0,20	6,60	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,40	0,45	12,03	61,77	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87			
	<b>Итого:</b>		<b>24,80</b>	<b>12,20</b>	<b>21,07</b>	<b>293,27</b>	<b>0,15</b>	<b>0,21</b>	<b>73,20</b>	<b>5,46</b>	<b>0,00</b>	<b>110,87</b>	<b>271,14</b>	<b>62,35</b>	<b>5,43</b>			
<b>Всего за день:</b>			<b>61,70</b>	<b>57,62</b>	<b>176,51</b>	<b>1471,50</b>	<b>0,72</b>	<b>0,89</b>	<b>130,94</b>	<b>46,66</b>	<b>0,00</b>	<b>507,70</b>	<b>863,04</b>	<b>213,20</b>	<b>14,19</b>			



"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор /Ардашева Е.С

ООО "Май-М"

МАДОУ "ЦРР-детский сад №252"

Заведующий /Юносова О.Н.



Подразделение: ГИПОАЛПЕРГЕННАЯ ДИЕТА (ОТ 3-7 ЛЕТ)10Д

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг

**ЗАВТРАК**

226/ТТК	КАША ДРУЖБА ГА	200	2,34	5,71	18,68	135,43	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	7,78	48,21	16,58	0,47
457/18	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
574/21	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	10	0,01	0,00	0,05	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,30	0,02	0,01
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,40	0,45	12,03	61,77	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	<b>Итого:</b>		<b>4,75</b>	<b>6,16</b>	<b>30,76</b>	<b>197,49</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>13,20</b>	<b>76,11</b>	<b>22,60</b>	<b>1,35</b>

**2 ЗАВТРАК**

501/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	100	0,40	0,40	11,20	50,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,14
	<b>Итого:</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>11,20</b>	<b>50,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>

**ОБЕД**

3/21	САЛАТ ИЗ БКАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ ГА(60)	60	0,71	3,72	3,75	51,32	0,02	0,02	17,82	0,00	0,00	20,53	13,31	7,53	0,69
113/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГА(200)	200	2,01	2,38	15,86	92,95	0,12	0,07	19,19	0,00	0,00	19,47	62,37	25,14	0,98
410/ТТК	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ИНДЕЙКИ ГА(70)	70	11,69	8,41	6,40	148,04	0,02	0,08	0,00	3,18	0,00	6,09	106,62	15,02	0,40
202/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГА(150)	150	5,67	6,48	28,80	196,20	0,19	0,09	0,00	0,00	0,00	12,68	134,95	90,22	3,04
487/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК Б/С	200	0,20	0,20	4,82	21,84	0,02	0,01	4,92	0,00	0,00	7,87	5,41	4,43	1,08
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,40	0,45	12,03	61,77	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	<b>Итого:</b>		<b>22,68</b>	<b>21,64</b>	<b>71,66</b>	<b>572,12</b>	<b>0,40</b>	<b>0,28</b>	<b>41,93</b>	<b>3,18</b>	<b>0,00</b>	<b>72,04</b>	<b>350,26</b>	<b>148,34</b>	<b>7,06</b>

**ПОЛДНИК**

470/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(КЕФИР)(200)	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
590/13	ПЕЧЕНЬЕ "МАРИЯ"	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	14,50	45,00	10,00	1,05
	<b>Итого:</b>		<b>9,55</b>	<b>9,90</b>	<b>45,20</b>	<b>308,10</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>14,50</b>	<b>45,00</b>	<b>10,00</b>	<b>1,05</b>

**УЖИН**

354/ТТК	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ ГА	200	3,75	3,50	22,25	135,52	0,16	0,13	49,10	0,00	0,00	58,10	108,02	51,65	1,66
457/18	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	4,00	0,75	20,05	102,95	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	10,00	1,45
	<b>Итого:</b>		<b>7,75</b>	<b>4,25</b>	<b>42,30</b>	<b>238,47</b>	<b>0,21</b>	<b>0,15</b>	<b>49,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>67,10</b>	<b>154,02</b>	<b>61,65</b>	<b>3,11</b>

Всего за день: 45,13 42,35 201,12 1366,18 0,74 0,45 91,23 3,19 167,54 625,39 242,59 12,71

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор /Ардашева Е.С

ООО "Май-М"

МАДОУ "ЦРР-детский сад №252"

Заведующий /Оносова О.Н.



Подразделение: ГИПОАЛЛЕРГЕННАЯ ДИЕТА (ОТ 3-7 ЛЕТ)10Д

**ЗАВТРАК**

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
220/18	КАША ЯЧНЕВАЯ ГА	200	4,40	5,57	28,78	182,81	0,12	0,04	0,48	0,00	0,00	38,88	2,92	22,22	0,82			
457/18	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
574/21	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	10	0,01	0,00	0,05	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,30	0,02	0,01			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,40	0,45	12,03	61,77	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87			
	<b>Итого:</b>		<b>6,81</b>	<b>6,02</b>	<b>40,86</b>	<b>244,87</b>	<b>0,15</b>	<b>0,05</b>	<b>0,48</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>44,30</b>	<b>30,82</b>	<b>28,24</b>	<b>1,70</b>			

**2 ЗАВТРАК**

82/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого:</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>

**ОБЕД**

149/18	ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ(ОГУРЕЦ)(50)	50	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	2,50	0,00	0,00	11,50	12,00	7,00	0,30
117/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,52	4,20	9,12	80,40	0,06	0,04	16,48	0,00	0,00	22,23	38,66	16,30	0,63
394/96	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ИНДЕЙКОЙ ГА	200	13,50	11,24	22,82	246,44	0,19	0,17	27,99	3,16	0,00	25,83	191,62	47,43	1,71
495/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Б/С	200	0,44	0,02	11,80	49,14	0,00	0,01	0,40	0,00	0,00	22,20	15,40	6,00	1,20
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,40	0,45	12,03	61,77	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	<b>Итого:</b>		<b>18,26</b>	<b>15,96</b>	<b>56,62</b>	<b>443,20</b>	<b>0,29</b>	<b>0,24</b>	<b>47,37</b>	<b>3,16</b>	<b>0,00</b>	<b>87,16</b>	<b>285,28</b>	<b>82,73</b>	<b>4,71</b>

**ПОЛДНИК**

470/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(КЕФИР)(200)	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
541/18	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	60	4,60	6,13	37,88	225,05	0,14	0,05	0,00	0,00	0,00	8,48	63,71	15,20	0,47
	<b>Итого:</b>		<b>10,40</b>	<b>11,13</b>	<b>45,88</b>	<b>325,25</b>	<b>0,14</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,48</b>	<b>63,71</b>	<b>15,20</b>	<b>0,47</b>

**УЖИН**

375/18	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКИ	200	16,57	22,69	38,23	423,41	0,11	0,13	3,63	27,36	0,00	24,41	195,06	42,54	1,59
457/18	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	4,00	0,75	20,05	102,95	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	10,00	1,45
	<b>Итого:</b>		<b>20,57</b>	<b>23,44</b>	<b>58,28</b>	<b>526,36</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>3,63</b>	<b>27,36</b>	<b>0,00</b>	<b>33,41</b>	<b>241,06</b>	<b>52,54</b>	<b>3,04</b>

Всего за день: 56,44 56,95 211,44 1584,08 0,77 0,51 61,48 30,52 189,35 631,87 187,71 12,12

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАДОУ "ЦРР-детский сад №252"

Директор Ардашева Е.С.

Заведующий Оносова О.Н.

ООО "Май-М"

День 10 Подразделение: ГИПОАЛЛЕРГЕННАЯ ДИЕТА (ОТ 3-7 ЛЕТ)10Д



№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
223/18	КАША ПШЕННАЯ ГА	200	5,75	6,65	33,25	215,81	0,21	0,02	0,00	0,00	0,00	15,34	116,98	41,61	1,37			
457/18	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
574/21	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	10	0,01	0,00	0,05	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,30	0,02	0,01			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,40	0,45	12,03	61,77	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87			
	<b>Итого:</b>		<b>8,16</b>	<b>7,10</b>	<b>45,33</b>	<b>277,87</b>	<b>0,24</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,76</b>	<b>144,88</b>	<b>47,63</b>	<b>2,25</b>			
<b>2 ЗАВТРАК</b>																		
501/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	100	0,40	0,40	11,20	50,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,14			
	<b>Итого:</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>11,20</b>	<b>50,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>			
<b>ОБЕД</b>																		
1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ ГА	60	1,05	3,66	5,91	60,78	0,02	0,03	25,08	0,00	0,00	28,22	19,84	10,64	0,38			
116/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ БЛЮТЕНА	200	2,29	2,37	16,69	97,24	0,09	0,05	13,19	0,00	0,00	17,99	51,93	19,52	0,83			
372/18	КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ(70)	70	11,40	11,19	7,51	176,38	0,06	0,11	1,22	21,20	0,00	31,46	102,17	13,02	0,73			
377/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ГА(150)	150	2,79	5,53	23,04	153,07	0,16	0,09	26,10	0,00	0,00	15,26	76,24	30,15	1,19			
487/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК Б/С	200	0,20	0,20	4,82	21,84	0,02	0,01	4,92	0,00	0,00	7,87	5,41	4,43	1,08			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,40	0,45	12,03	61,77	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87			
	<b>Итого:</b>		<b>20,13</b>	<b>23,40</b>	<b>70,00</b>	<b>571,08</b>	<b>0,38</b>	<b>0,30</b>	<b>70,51</b>	<b>21,20</b>	<b>0,00</b>	<b>106,20</b>	<b>283,19</b>	<b>83,76</b>	<b>5,08</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>																		
470/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(КЕФИР)(200)	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
590/13	ПЕЧЕНЬЕ "МАРИЯ"	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	14,50	45,00	10,00	1,05			
	<b>Итого:</b>		<b>9,55</b>	<b>9,90</b>	<b>45,20</b>	<b>308,10</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>14,50</b>	<b>45,00</b>	<b>10,00</b>	<b>1,05</b>			
<b>УЖИН</b>																		
211/ТТК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ ГА	200	10,46	6,70	53,15	314,75	0,36	0,18	1,42	19,51	0,00	30,64	255,80	169,71	5,62			
457/18	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	4,00	0,75	20,05	102,95	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	10,00	1,45			
	<b>Итого:</b>		<b>14,46</b>	<b>7,45</b>	<b>73,20</b>	<b>417,70</b>	<b>0,41</b>	<b>0,20</b>	<b>1,42</b>	<b>19,51</b>	<b>0,00</b>	<b>39,64</b>	<b>301,80</b>	<b>179,71</b>	<b>7,07</b>			
<b>Всего за день:</b>			<b>52,70</b>	<b>48,25</b>	<b>244,93</b>	<b>1624,75</b>	<b>1,07</b>	<b>0,53</b>	<b>72,13</b>	<b>40,72</b>	<b>0,00</b>	<b>181,80</b>	<b>774,87</b>	<b>321,10</b>	<b>15,59</b>			