

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий Детским садом №72
_____ О.А.Петренко

**Примерное 2-х недельное меню
для детей до 3-х лет с усиленным полдником при 12-ти часовом пребывании
с учетом диагноза пищевой аллергии на белок коровьего молока**

Прием пищи	Выход	Пищевые вещества			Энергетич.	№ рецеп-
Наименование блюда	блюда	Б	Ж	У	ценность(ккал	туры
Первая неделя						
Первый день						
Завтрак						
Каша геркулесовая на воде	150	2,60	3,40	12,50	92,80	130
Печенье	14	8,00	18,00	65,00	61,35	
Чай	170	0,00	0,00	9,90	38,30	161
Яйцо отварное 1/2	22,5	2,85	2,58	0,15	35,32	146

Итого		356,50	13,45	23,98	87,55	227,77	
Обед							
Горошек зеленый	30	0,77	0,00	1,63	9,60	121	
Щи из свежей капусты	150	1,16	2,55	5,46	47,00	29	
Сметана в 1 блюдо	5	0,12	0,72	0,16	7,90	30	
Печень по-строгановски	70	10,20	8,78	1,70	117,10	100	
Картофель тушеный	120	1,56	4,60	13,66	97,34	114	
Напиток из сухофруктов	150	0,40	0,00	14,40	57,60	158	
Хлеб витаминный "Валетек"	25	1,87	0,25	14,50	61,75		
Хлеб ржаной	40	3,20	0,52	18,40	92,80		
Итого		565	19,28	17,42	69,91	491,09	
Усиленный полдник							
Салат нежный	55	0,70	1,99	2,40	28,86	21	
Пудинг из творога	115	16,00	9,70	18,00	219,00	136	
Кисломолочный продукт	180	4,20	4,80	5,40	84,00	199	
Хлеб витаминный "Валетек"	50	2,25	0,30	17,40	74,10		
Итого		400,00	23,15	16,79	43,20	405,96	
Итого за первый день			55,88	58,19	200,66	1124,82	
Второй день							
Завтрак							
Каша ячневая на воде	155	2,98	2,18	19,30	110,00	129,5	
Батон йодир	30	2,40	0,30	17,40	74,10		
Продукт для бутербродов(масло	5	0,05	3,60	0,03	32,80	27	
кофейный напиток без молока	160	0,20	0,20	6,03	26,08	197,3	
Итого		350	5,63	6,28	42,76	242,98	
Обед							
Салат овощной	30	0,38	2,48	3,26	37,00	23	
Рассольник ленинградский	180	1,65	5,00	12,70	94,00	34	
Сметана в1 блюдо	5	0,12	0,72	0,16	7,90	30	
Мясо в первое блюдо	12	2,64	0,56	0,00	13,10	30	
Бигус (с мясом)	160	14,30	5,20	6,80	130,60	73	

Напиток апельсиновый	180	0,11	0,00	10,02	38,90	164
Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	13,80	70,00	
Хлеб витаминный "Валетек"	30	2,25	0,30	17,40	74,10	
Итого	627,00	23,85	14,66	64,14	465,60	
Усиленный полдник						
Суфле из рыбы (горбуши)	80	14,10	7,70	4,00	144,70	61
Икра свекольная	75	1,10	4,20	6,60	71,70	10
Сок	150	0,00	0,00	15,00	67,50	203
Хлеб витаминный "Валетек"	15	0,80	0,10	5,80	38,30	
Хлеб ржаной	10	0,81	0,13	4,61	23,40	
Фрукт	150	0,90	0,00	12,90	57,00	
Итого	480,00	17,71	12,13	48,91	402,60	
Итого за второй день		47,19	33,07	155,81	1111,18	
Третий день						
Завтрак						
Кашка пшеничная на воде	130	4,21	2,18	23,30	132,02	129,4
Батон с каротином	30	2,40	0,30	17,40	74,10	
Яйцо отварное 1/2	22,5	2,85	2,58	0,15	35,32	146
Продукт для бутербродов (сыр)	5	1,33	1,35	0,00	16,60	27
Кофейный напиток без молока	150	0,20	0,20	6,03	26,08	197,3
Итого	362,5	10,99	6,61	46,88	284,12	
Обед						
Огурец	30	0,00	0,00	1,86	9,60	208
Суп с мясными фрикадельками	150	5,58	3,65	9,90	92,50	38
Колбаски витаминные (без молока)	54	13,47	14,34	2,49	193,88	93,2
Рагу овощное	130	2,53	3,60	15,80	108,20	115
Напиток из сока	160	0,07	0,00	13,40	52,40	166
Хлеб витаминный "Валетек"	10	0,80	0,10	5,80	24,70	
Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	13,80	70,00	
Итого	564,00	24,85	22,09	63,05	551,28	
Усиленный полдник						
Салат из моркови с изюмом	30	0,30	2,00	4,50	36,50	6
Сырники запеченные	100	16,36	9,90	14,90	212,30	201
Кисломолочный продукт	150	4,20	4,80	5,40	84,00	199
Хлеб витаминный "Валетек"	10	0,80	0,10	5,80	24,70	
Соус молочный сладкий	30	1,00	2,10	3,90	36,80	152
Фрукт	150	0,90	0,00	12,90	57,00	
Итого	470,00	23,56	18,90	47,40	451,30	
Итого за третий день		59,40	47,60	157,33	1286,70	
Четвертый день						
Завтрак						
Каша манная на воде	150	1,79	2,26	10,77	71,43	130
Батон йодированный	30	2,40	0,30	17,40	74,10	
Продукт для бутербродов (масло)	5	0,05	5,00	0,10	32,00	27
Яйцо отварное 1/2	22,5	2,85	2,58	0,15	35,32	146
Чай	150	0,80	0,00	7,50	28,82	161,2
Итого	357,50	7,89	10,14	35,92	241,67	
Обед						
Кукуруза	25	0,50	0,00	2,75	12,50	121

Суп-пюре из гороха		150	0,89	4,27	17,80	98,20	45
Птица в 1 блюдо		9	2,70	3,20	0,00	40,00	30
Гуляш		40/40	12,6	5,1	3,24	107,44	90
Картофельное пюре на воде		130	2,08	3,40	17,99	112,25	104,11
Компот из кураги		160	0,08	0,00	13,32	54,25	159
Хлеб ржаной		30	2,40	0,40	13,80	70,00	
Хлеб витаминный "Валетек"		10	0,80	0,10	5,80	24,70	
Итого		514,00	22,05	16,47	74,70	519,34	
Усиленный полдник							
Рыба в омлете		128	16,50	5,50	1,64	177,10	59
Морковь тушеная		120	2,40	3,70	10,30	82,80	107
Сок		150	0,00	0,00	15,00	67,50	203
Хлеб витаминный "Валетек"		10	0,80	0,10	5,80	24,70	
Хлеб ржаной		20	1,62	0,26	9,20	46,40	
Итого		428,00	21,32	9,56	41,94	398,50	
Итого за четвертый день			51,26	36,17	152,56	1159,51	
Пятый день							
Завтрак							
Кашка гречневая на воде		150	4,18	2,90	21,48	131,03	129,1
Чай		160	0,00	0,00	7,92	30,60	161
Батон с каротином		30	2,40	0,30	17,40	74,10	
Продукт для бутербродов (сыр)		7	1,86	1,89	0,00	23,20	27
Продукт для бутербродов (масло)		5	0,05	5,00	0,10	32,00	27
Итого		352,00	8,49	10,09	46,90	290,93	344,10
Обед							
Салат свекольный		30	0,40	0,00	3,60	15,50	1
Суп из овощей		150	1,14	2,87	6,75	51,60	36
Сметана в 1 блюдо		5	0,12	0,72	0,16	7,90	30
Птица в 1 блюдо		9	2,70	3,20	0,00	40,00	30
Бифштекс Крепыш		60	12,74	9,19	3,96	161,00	88
Капуста тушеная		120	2,10	3,98	8,28	80,03	105
Компот из свеж. ябл		180	0,00	0,00	14,76	39,05	160
Хлеб ржаной		40	3,20	0,52	18,40	92,80	
Итого		594,00	22,40	20,48	55,91	487,88	
Усиленный полдник							
Картофель запеченный с яйцом		100	6,11	6,82	14,90	141,80	116
Сдоба обыкновенная		50	3,94	3,08	26,66	155,90	175
чай		150	0,00	0,00	7,92	30,60	161
Фрукт		150	0,90	0,00	12,90	57,00	
Итого		450,00	10,95	9,90	62,38	385,30	
Итого за пятый день			41,84	40,47	165,19	1164,11	
Итого за 1-5 день			255,57	215,49	831,55	5846,32	
Среднее значение за 1-5 день			51,11	43,10	166,31	1169,26	
Среднее по завтраку за 1-5 день			9,29	11,42	52,00	257,49	
Среднее обед за 1-5 день			22,49	18,22	65,54	503,04	
Среднее ус. Полдник за 1-5 день			19,34	13,46	48,77	408,73	
Вторая неделя							
Шестой день							
Завтрак							

Кашка пшеничная без молока			150	4,76	5,47	19,30	143,00	127
Печенье			14	8,00	18,00	65,00	61,35	
Яйцо отварное 1/2			22,5	2,85	2,58	0,15	35,32	146
Продукт для бутербродов(сыр)			5	1,33	1,35	0,00	16,60	27
Кофейный напиток без молока			160	0,20	0,20	6,03	26,08	197,3
	Итого		351,50	17,14	27,60	90,48	282,35	
	Обед							
Икра овощная (кабачковая)			30	0,30	2,10	2,10	28,50	121
Борщ			150	1,00	2,40	5,60	47,60	32
Мясо в первое блюдо			12	2,64	0,56	0,00	13,10	30
Сметана в 1 блюдо			5	0,12	0,72	0,16	7,90	30
Суфле из печени			60	7,55	3,38	6,00	88,15	102
пюре Розовое без молока			150	2,46	2,98	19,97	117,41	108,12
Подлив			30	0,26	1,10	1,51	17,20	148
Напиток из сухофруктов			180	0,45	0,00	17,28	69,60	158
Хлеб ржаной			40	3,24	0,52	18,40	92,80	
	итого		657,00	18,02	13,76	71,02	482,26	
	Усиленный полдник							
Рулет из рыбы			64	9,90	6,97	6,79	131,15	60
Рагу овощное			110	2,14	3,04	13,36	91,55	115
Хлеб витаминный "Валетек"			50	3,37	0,45	26,10	111,15	
Сок			180	0,00	0,00	18,00	80,40	203
	Итого		404,00	15,41	10,46	64,25	414,25	
Итого за шестой день				50,57	51,82	225,75	1178,86	
Седьмой день								
	Завтрак							
Кашка рисовая на воде			150	2,20	2,04	22,30	118,00	129,2
Батон с каротином			30	2,40	0,30	17,40	74,10	
Продукт для бутербродов(масло			5	0,05	5,00	0,10	32,00	27
чай			165	0,00	0,00	7,92	30,60	161
	Итого		350,00	4,65	7,34	47,72	254,70	
	Обед							
Салат "Бурячок"			30	0,33	2,00	2,20	27,00	11
Суп с зеленым горошком			150	1,50	2,62	9,75	69,40	43
Гуляш из мяса			40/40	12,6	5,1	3,24	107,44	70
Картофель отварной			130	2,70	3,43	23,23	136,32	112,1
Компот из изюма			150	0,20	0,00	17,23	66,43	159
Хлеб ржаной			40	3,24	0,52	14,80	92,80	
	Итого		500,00	20,57	13,67	70,45	499,39	
	Усиленный полдник							
Морковь отварная			25	0,32	0,00	1,80	7,70	203
Пирог из творога "Венгерский"			110	15,05	11,30	21,00	231,50	141
Фрукт			150	0,90	0,00	12,90	57,00	
Кисломолочный продукт			150	4,20	4,77	5,39	86,90	199
Хлеб витаминный "Валетек"			20	1,50	0,20	11,60	49,40	
	Итого		455,00	21,97	16,27	52,69	432,50	
Итого за седьмой день				47,19	37,28	170,86	1186,59	
	Восьмой день							

	Завтрак							
Батон йодированный		30	2,40	0,30	17,40	74,10		
Продукт для бутербродов(сыр)		10	1,33	1,57	20,30	32,20	27	
Каша жидкая (ячневая) без мол		150	3,40	2,60	22,38	128,07	130,3	
Кофейный напиток без молока		160	0,20	0,20	6,03	26,08	197,3	
	Итого		350,00	7,33	4,67	66,11	260,45	
	Обед							
Огурец		30	0,48	0,00	1,80	3,60	208	
Суп картоф. с макар. издел.		150	1,80	2,70	12,45	80,00	42	
Птица в 1 блюдо		9	2,70	3,20	0,00	40,00	30	
Бигус (с птицей)		160	17,70	20,30	7,70	222,70	73	
Напиток из шиповника		150	0,60	0,00	14,90	62,00	162	
Хлеб ржаной		20	1,62	0,26	9,20	46,40		
Хлеб витаминный "Валетек"		20	1,50	0,20	11,60	49,40		
	Итого		539,00	26,40	26,66	57,65	504,10	
	Усиленный полдник							
Овощная горка		40	0,49	2,50	3,13	37,80	5	
Запеканка рыбная с яйцом		100	9,50	7,40	5,96	164,70	67	
Сок		150	0,00	0,00	15,00	67,50	203	
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,30	0,28	17,40	74,00		
Фрукт		200	1,20	0,00	17,20	76,00		
	Итого		520,00	13,49	10,18	58,69	420,00	
Итого за восьмой день				47,22	41,51	182,45	1184,55	
Девятый день								
	Завтрак							
Каша жидк геркулес. без мол		150	2,60	3,44	12,53	92,83	130	
Батон с каротином		35	2,80	0,30	20,00	86,00		
Повидло		7	0,00	0,00	4,80	36,45	27	
Кофейный напиток без молока		160	0,20	0,20	6,03	26,08	197,3	
	Итого		352,00	5,60	3,94	43,36	241,36	
	Обед							
Кукуруза		30	0,60	0,00	3,30	10,55	121	
Свекольник		150	1,20	2,55	8,70	57,90	33	
Мясо в 1 блюдо		12	2,64	0,56	0,00	13,10	30	
Сметана в 1 блюдо		5	0,12	0,72	0,16	7,90	30	
Запеканка картоф.с мясом		130	13,01	14,50	17,60	162,00	75	
Соус сметанный		30	0,54	3,12	1,56	17,86	151	
Напиток из сока		180	0,08	0,00	15,60	57,80	166	
Хлеб ржаной		40	3,20	0,52	18,40	92,80		
Хлеб витаминный "Валетек"		20	1,50	0,20	11,60	49,40		
	Итого		597,00	22,89	22,17	76,92	469,31	
	Усиленный полдник							
Салат фруктовый		50	0,22	0,00	8,25	34,40	26	
Ленивые вареники		126	15,30	11,00	22,70	252,25	142	
Кисломолочный продукт		160	3,78	4,30	4,86	77,40	199	
Яйцо отварное 1/2		24	2,85	2,58	0,15	35,32	146	
Хлеб витаминный "Валетек"		40	0,80	0,10	5,80	24,70		
	Итого		400,00	22,95	17,98	41,76	424,07	
Итого за девятый день				51,44	44,09	162,04	1134,74	

Десятый день								
	Завтрак							
Каша на воде "Ассорти"		160	2,50	3,40	19,60	120,19	126,1	
Батон йодированный		30	2,80	0,30	20,00	86,00		
Продукт для бутербродов(сыр)		5	1,33	1,35	0,00	16,60	27	
Кофейный напиток без молока		160	0,20	0,20	6,03	26,08	197,3	
	Итого		355,00	6,83	5,25	45,63	248,87	
	Обед							
Салат Нежный		30	1,25	2,49	9,08	42,40	21	
Суп картофельный с клецками		150	2,40	3,15	14,48	87,12	41	
Суфле из птицы		50	10,70	9,90	1,85	141,60	92	
Пюре из свеклы		100	2,00	3,30	10,30	73,80	109	
Напиток из сухофруктов		180	0,45	0,00	17,28	69,05	158	
Хлеб ржаной		30	2,40	0,40	13,80	70,00		
Хлеб витаминный "Валетек"		25	1,00	0,13	7,25	32,25		
	Итого		565,00	20,20	19,37	74,04	516,22	
	Усиленный полдник							
запеканка капустная		130	6,06	6,96	21,16	172,95	118	
Расстегай московский		70	8,00	4,60	23,90	172,00	169	
Кисель из концентрата		150	0,01	0,00	18,24	67,50	167	
Хлеб витаминный "Валетек"		20	1,50	0,20	11,60	49,40		
Фрукт		150	0,90	0,00	12,90	57,00		
	Итого		520,00	16,47	11,76	87,80	518,85	
Итого за десятый день			43,50	36,38	207,47	1283,94		
	Итого за 6-10 день		239,92	211,07	948,57	5968,68		
Среднее за 6-10 день			47,98	42,21	189,71	1193,74		
Среднее по завтраку за 6-10 день			8,31	9,76	58,66	257,55		
Среднее обед за 6-10 день			21,62	19,13	70,02	494,26		
Среднее усиленный полдник за 6-10 д			18,06	13,33	61,04	441,93		
	Итого за 10 дней		495,49	426,56	1780,12	11815,00		
Среднее значение за 10 дней			49,55	42,66	178,01	1181,50		
Среднее по завтраку за 10 дней			8,80	10,59	55,33	257,52		
Среднее обед за 10 дней			22,05	18,67	67,78	498,65		
Среднее усиленный полдник за 10 дне			18,70	13,39	54,90	425,33		

В питании воспитанников ДООУ используется хлеб витаминизированный "Валетек", йодированная соль, батоны с каротином, йодированным белком. Проводится ежедневная "С"-витаминизация 3-х блюд.

Завтрак 25%, обед 35%, усиленный полдник 30% - итого 90% от суточной нормы.

