

Утверждаю:
Заведующий Детским садом №72

Примерное 2-х недельное меню для детей с 3 до 7 лет при 12-ти часовом пребывании с учетом диагноза пищевой аллергии на белок коровьего молока

Прием пищи	Выход	Пищевые вещества			Энергетич.
Наименование блюда	блюда	Б	Ж	У	ценность(ккал)
Первая неделя					
Первый день					
Завтрак					
Каша геркулесовая на воде	200	7,90	9,10	26,40	216,40
Яйцо отварное	22,50	2,85	2,58	0,15	35,32
Печенье	14	8,00	18,00	65,00	58,35
чай	200	0,00	0,00	9,90	38,30
Итого	436,50	18,75	29,68	101,45	348,37
Обед					
Зелёный горошек	50	1,55	0,00	3,25	19,20
Щи из свежей капусты на растит масле	200	1,55	3,40	7,28	62,70
Картофель тушеный	150	2,00	5,90	17,10	122,30
Рыба припущенная	75	25,50	8,47	0,65	180,00
Хлеб витаминный "Валетек"	20	1,50	0,20	11,60	49,40
Хлеб ржаной	50	4,05	0,65	23,00	116,00
Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,20	76,90
Итого	745,00	36,65	18,62	82,08	626,50
Усиленный полдник					
Салат нежный	50	1,17	3,32	4,07	48,10
яйцо отварное	22,5	2,85	2,58	0,15	35,32
кисель из концентрата	200	0,01	0,00	24,40	96,20
Хлеб витаминный "Валетек"	30	2,30	0,28	17,40	74,00
Итого	302,50	6,33	6,18	46,02	253,62
Итого за первый день	1484,00	61,73	54,48	229,55	1228,49
Второй день					
Завтрак					
Батон йодированный	40	3,20	0,40	86,80	98,80
Каша ячневая жидкая на воде	150	5,30	5,60	20,50	148,00
кофейный напиток без молока	200	4,20	4,50	13,60	109,60
Итого	390,00	12,70	10,50	120,90	356,40
Обед					
Салат овощной	50	0,63	4,10	5,60	67,20
Рассольник ленинградский на растит.ма	200	1,85	5,79	14,27	97,70
Напиток апельсиновый	200	0,12	0,00	11,14	43,30
Бигус (с курой)	200	26,00	25,40	9,60	370,60
Хлеб ржаной	50	4,05	0,65	23,00	116,00

Хлеб витаминный "Валетек"	30	2,30	0,28	17,40	74,00
Итого	730,00	34,95	36,22	81,01	768,80
Усиленный полдник					
Рыба припущенная из минтая	75	25,50	8,47	0,65	180,00
Икра свекольная	85	1,33	4,72	8,90	81,10
Яйцо отварное	45,00	5,71	5,16	0,30	70,64
Сок	200	0,00	0,00	20,00	90,00
Хлеб витаминный "Валетек"	20	1,62	0,46	9,20	46,40
Хлеб ржаной	20	1,62	0,26	9,20	46,40
Фрукт	200	1,20	0,00	17,20	76,00
Итого	645,00	36,98	19,07	65,45	590,54
Итого за второй день	1765,00	84,63	65,79	267,36	1715,74
Третий день					
Завтрак					
Кашка "Нежная" (пшеничная)на воде	200	6,70	6,80	20,80	200,00
Яйцо отварное1/2	22,50	2,85	2,58	0,15	35,32
Батон с каротином	45	4,50	0,45	26,10	107,90
Кофейный напиток без молока	200	4,20	4,50	13,60	109,15
Итого	467,50	18,25	14,33	60,65	452,37
Обед					
Огурец	50	0,00	0,00	3,10	16,00
суп картофельный с крупой	200	3,20	3,60	14,80	102,20
Колбаски витаминные без молока	70	11,36	13,46	3,95	185,50
Напиток из сока	200	0,09	0,00	16,70	65,50
Рагу овощное	150	2,92	4,22	18,20	124,80
Хлеб витаминный "Валетек"	25	1,90	0,23	14,44	60,70
Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	13,80	70,00
Итого	725,00	21,87	21,91	84,99	624,70
Усиленный полдник					
Салат из моркови с изюмом	50	0,50	3,30	7,46	60,80
Хлеб витаминный "Валетек"	10	0,75	0,1	5,8	24,7
Яйцо отварное	45,00	5,71	5,16	0,30	70,64
кисель из концентрата	200	0,01	0,00	24,40	96,20
Фрукт	180	0,11	0,00	15,48	70,35
Итого	435,00	6,58	5,26	45,98	261,89
Итого за третий день	1627,50	46,70	41,50	191,62	1338,96
Четвертый день					
Завтрак					
Каша жидкая (манная) на воде	200	6,70	7,50	24,20	189,00
Батон йодированный	35	2,80	1,27	75,95	86,40
Чай	200	0,00	0,00	9,90	38,30
Итого	435,00	9,50	8,77	110,05	313,70
Обед					
Кукуруза	50	1,00	0,00	5,50	15,00
Суп-пюре из гороха без сл.масла	200	1,19	5,70	23,81	122,05
Мякоть кури отварная	50	30,56	26,74	0,00	362,00
Картофель отварной с растит масл	130	2,10	2,60	17,80	104,30
Напиток "Классные витаминки"	200	0,00	0,00	19,40	75,00
Хлеб витаминный "Валетек"	45	3,44	0,41	26,00	113,70
Итого	675,00	38,29	35,45	92,51	792,05

Усиленный полдник						
Рыба припущенная из минтая		75	25,50	8,47	0,65	180,00
Морковь тушеная		130	2,60	4,00	11,16	91,40
Сок		200	0,00	0,00	20,00	90,00
Хлеб ржаной		45	3,64	0,56	20,70	101,00
	Итого	450,00	31,74	13,03	52,51	462,40
Итого за четвертый день		1560,00	79,53	57,25	255,07	1568,15
Пятый день						
Завтрак						
Кашка гречневая на воде		180	7,90	7,70	31,80	207,00
Батон с каротином		35	2,80	1,27	75,95	86,40
Кофейный напиток без молока		200	4,20	4,50	13,60	109,15
	Итого	415,00	14,90	13,47	121,35	402,55
Обед						
Салат свекольный		50	0,70	0,00	5,95	25,80
Суп из овощей на раст масле		200	1,52	3,83	9,00	68,80
Птица в 1 блюдо		15	5,20	0,70	0,00	28,00
цыпленок бройлера		80	10,88	9,52	0,00	129,20
Капуста тушеная		150	2,59	5,01	10,46	101,40
Компот из свеж. ябл		200	0,00	0,00	11,60	44,90
Хлеб ржаной		45	4,05	0,65	23,00	116,00
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,30	0,28	17,40	74,00
	Итого	770,00	27,24	19,99	77,41	588,10
Усиленный полдник						
Яйцо отварное		45,00	5,71	5,16	0,30	70,64
Печенье		14	8,00	18,00	65,00	58,35
Сок		200	0,00	0,00	20,00	90,00
Хлеб витаминный "Валетек"		10	0,75	0,1	5,8	24,7
Рагу овощное		150	2,92	4,22	18,20	124,80
	Итого	419,00	17,38	27,48	109,30	368,49
Итого за пятый день		1604,00	59,52	60,94	308,06	1359,14
Итого за 1-5 день		8040,50	332,11	279,96	1251,66	7210,48
Среднее значение за 1-5 день		1608,10	66,42	55,99	250,33	1442,10
Среднее по завтраку за 1-5 д.		428,80	14,82	15,35	102,88	374,68
Среднее обед за 1-5 день		729,00	31,80	26,44	83,60	680,03
Среднее ус. полдник за 1-5 д.		450,30	19,80	14,20	63,85	387,39
Вторая неделя						
Шестой день						
Завтрак						
Кашка Нежная (пшеничная) на воде		200	6,35	7,26	25,70	193,00
Яйцо отварное		22,50	2,85	2,58	0,15	35,32
Печенье		14	8,00	18,00	65,00	58,35
Кофейный напиток без молока		200	4,20	4,50	13,60	109,15
	Итого	436,50	21,40	32,34	104,45	395,82
Обед						
Икра овощная (кабачковая)		50	0,00	3,50	3,50	45,00
Борщ с растит маслом		200	2,22	3,82	13,28	99,26
Рыба припущенная		75	25,50	8,47	0,65	180,00
Пюре розовое на воде		150	3,45	4,05	21,60	137,17
Напиток из сухофруктов		200	0,50	0,00	19,20	76,90

Хлеб ржаной		20	1,62	0,26	9,20	46,40
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,30	0,28	17,40	74,00
	итого		725,00	35,59	20,38	84,83
Усиленный полдник						
Рулет из рыбы		85	13,17	9,26	9,02	173,40
Рагу овощное		150	2,92	4,22	18,20	126,80
Хлеб ржаной		30	2,40	0,40	13,80	70,00
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,30	0,28	17,40	74,00
Сок		200	0,00	0,00	20,00	90,00
	Итого		495,00	20,79	14,16	78,42
	Итого за шестой день		1656,50	77,78	66,88	267,70
Седьмой день						
Завтрак						
Кашка рисовая на воде		200	6,67	7,56	28,10	204,00
Батон с каротином		35	2,80	1,27	75,95	86,40
Чай		200	0,00	0,00	9,90	38,30
	Итого		435,00	9,47	8,83	113,95
Обед						
Салат "Бурячок"		50	0,55	3,32	3,66	46,30
Суп с зеленым горошком с раст масл		200	2,00	3,50	13,00	92,54
поджарка из минтая		65	20,32	14,13	7,76	241,00
картофель отварной с раст маслом		130	2,71	3,44	23,23	136,30
Компот из изюма		200	0,30	0,00	17,30	67,40
Хлеб витаминный "Валетек"		35	2,65	0,35	20,30	86,50
Хлеб ржаной		20	1,62	0,26	9,20	46,40
	Итого		700,00	30,15	25,00	94,45
Усиленный полдник						
Морковь отварная		30	0,39	0,00	2,16	9,90
Яйцо отварное		22,50	2,85	2,58	0,15	35,32
Фрукт		150	0,90	0,00	12,90	57,00
кисель из концентрата		200	0,01	0,00	24,40	96,20
Хлеб витаминный "Валетек"		15	1,15	0,14	8,70	37,00
Хлеб ржаной		20	1,62	0,26	9,20	46,40
	Итого		437,50	6,92	2,98	57,51
	Итого за седьмой день		1572,50	46,54	36,81	265,91
Восьмой день						
Завтрак						
Каша жидкая на воле (ячневая)		200	7,50	7,50	27,40	204,00
Батон йодированный		40	3,20	0,40	86,80	98,80
Кофейный напиток без молока		200	4,20	4,50	13,60	109,15
	Итого		440,00	14,90	12,40	411,95
Обед						
Огурец		50	0,80	0,00	3,10	16,50
Птица в 1 блюдо		15	5,20	0,70	0,00	28,00
Суп картоф. с макар. издел.		200	2,40	3,60	16,60	104,10
Бигус (с птицей)		185	20,50	23,50	8,90	261,50
Напиток из шиповника		200	0,80	0,00	19,90	82,12
Хлеб ржаной		40	3,20	0,52	18,40	92,80
Хлеб витаминный "Валетек"		10	0,81	0,13	4,60	23,20

	Итого		700,00	33,71	28,45	71,50	608,22
Усиленный полдник							
Овощная горка		60	0,74	3,80	4,70	56,80	
Яйцо отварное		22,50	2,85	2,58	0,15	35,32	
Сок		200	0,00	0,00	20,00	90,00	
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,30	0,28	17,40	74,00	
Фрукт		130	0,90	0,00	12,90	49,20	
	Итого		442,50	6,79	6,66	55,15	305,32
	Итого за восьмой день		1582,50	55,40	47,51	254,45	1325,49
Девятый день							
Завтрак							
Каша жидкая на воде (геркулесовая)		200	7,90	9,10	26,40	216,40	
Батон с каротином		35	2,80	1,27	75,95	86,40	
Повидло		10	0,00	0,00	6,50	48,15	
Кофейный напиток		200	4,20	4,50	13,60	109,60	
	Итого		445,00	14,90	14,87	122,45	460,55
Обед							
Кукуруза		50	1,00	0,00	5,50	5,00	
Свекольник с раст масл		200	1,60	3,40	11,60	83,00	
Запеканка картоф.с курой		155	15,60	14,50	21,00	279,00	
Напиток из сока		200	0,09	0,00	16,70	65,50	
Хлеб ржаной		40	3,20	0,52	18,40	92,80	
Хлеб витаминный "Валетек"		20	1,5	0,2	11,6	49,4	
	Итого		665,00	22,99	18,62	84,80	574,70
Усиленный полдник							
Салат фруктовый		60	0,34	0,00	12,37	51,60	
Яйцо отварное		45,00	5,71	5,16	0,30	70,64	
Сок		200	0,00	0,00	20,00	90,00	
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,30	0,28	17,40	74,00	
	Итого		335,00	8,35	5,44	50,07	286,24
	Итого за девятый день		1445,00	46,24	38,93	257,32	1321,49
Десятый день							
Завтрак							
Каша "Ассорти" без молока		200	7,70	8,60	30,90	233,00	
Батон йодированный		30	2,40	0,30	65,10	75,85	
Чай		200	0,00	0,00	9,90	38,30	
	Итого		430,00	10,10	8,90	105,90	347,15
Обед							
Салат Нежный		50	1,25	3,32	3,65	46,70	
Суп картофельный с клецками раст мас		200	3,20	4,20	19,00	119,00	
цыпленок бройлера		80	10,88	9,52	0,00	129,20	
Пюре из свеклы		130	2,60	4,30	13,40	96,00	
Напиток из сухофруктов		200	0,50	0,00	19,20	76,90	
Хлеб ржаной		40	3,20	0,52	18,40	92,80	
	Итого		700,00	21,63	21,86	73,65	560,60
Усиленный полдник							
Рагу овощное		150	2,92	4,22	18,20	126,80	
Расстегай московский		105	12,00	6,90	36,00	239,70	
Напиток "Классные витаминки"		200	0,00	0,00	19,40	75,00	
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,30	0,28	17,40	74,00	

Фрукт			190	1,14	0,00	16,30	72,00
	Итого		675,00	18,36	11,40	107,30	587,50
	Итого за десятый день		1805,00	50,09	42,16	286,85	1495,25
	Итого за 6-10 день		8061,50	276,05	232,29	1332,23	7057,94
	Среднее за 6-10 день		1612,30	55,21	46,46	266,45	1411,59
	Среднее по завтраку за 6-10 д.		437,30	14,15	15,47	114,91	388,83
	Среднее обед за 6-10 день		698,00	28,81	22,86	81,85	623,74
	Среднее ус. полдник за 6-10 д.		477,00	12,24	8,13	69,69	399,02
	Итого за весь период		16102,00	608,16	512,25	2583,89	14268,42
	Среднее значение за 10 дней		1610,20	60,82	51,23	258,39	1426,84
	Среднее по завтраку за 10 дн.		433,05	14,49	15,41	108,90	381,76
	Среднее обед за 10 дней		713,50	30,31	24,65	82,72	651,88
	Среднее ус. полдник за 10 дн.		463,65	16,02	11,17	66,77	393,20

В питании воспитанников используются: хлеб витаминизированный "Валетек", батонь с каротином, иодированным белком, иодированная соль, напиток "Классные витаминки

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

№ рецеп- туры
130
146
161

121
29
114
56
158

21
146
167
130
197
23
34
164
73

5
146
203
130
27
197
121
33
75
166
26
146
203
126
161
21
41
89
109
158
105
169
163

