

Меню для Детей аллергиков (без молока) приложение №3 к основному меню

Сезон: **осенний - 2024 г.г.**

Возрастная категория от 1 до 3 лет

День 1



Прием пищи	Наименование	Выход Блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.
			Б	Ж	У		
Завтрак	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	210	332
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411/1
	Батон	30	2,28	1,68	14,88	85	503
		360				335	23,9
Второй завтрак	Компот из смородины черной	150	0,23	0,08	16,61	68	393
							4,9
Обед	Щи из свежей капусты с картошкой	150	1,04	2,9	5,09	53	73
	Котлеты рубленые из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	299
	Капуста тушеная	110	2,26	3,56	10,37	83	354
	Компот из кураги	150	0,33	0	20,83	85	394
	Хлеб "Северный"	35	2,45	0,38	15,5	75	501
		505			435	31,1	
Полдник	Компот из апельсинов	200	0,49	0,11	37,77	139	392
	15ч Печенье	50	2,26	3,54	22,48	120	500/3
		250				259	18,5
Ужин	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386
	Икра кабачковая	50	0,6	2,36	3,85	39	57
	Мясо отварное	85	24,19	3,25	0,48	128	289
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	412
	Хлеб "Коталымский"	30	2,28	0,24	14,76	71	4
		415			311	22,2	

Итого за 1 день:

51,91 30,97 235,84 1408

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рассыпчатая пшениная с фруктами Чай с сахаром Батон	150	5,43	8,72	42,04	268		181
		180	0,06	0,02	9,99	40		414
		30	2,28	1,68	14,88	85		503
		360				393	28,1	
Второй завтрак	Напиток из свежемороженых ягод	150	0,15	0,06	13,06	70		23
							5,0	
Обед	Суп картофельный с рыбой Кнели куриные с рисом Макаронны отварные с маслом Компот из свежих яблок Хлеб "Северный"	150	5,74	2,68	7,98	83		83/1
		70	12,43	11,82	4,63	175		329
		110	4,07	3,09	19,33	123		218/219
		150	0,12	0,12	17,91	73		390
		30	2,1	0,33	13,29	65		501
		510				519		37
Полдник	Напиток из плодов шиповника 15ч Печенье "Овсяное"	200	0,68	0,28	20,74	88		417
		50	4	5	35	145		500/5
		250				233		16,6
Ужин	Фрукты свежие(груши) Салат из картофеля с зеленым горошком Пирожок печеный с мясом и рисом Чай с сахаром	80	0,3	0,2	8,24	37		386
		100	3,13	9,42	11,31	118		24
		70	7,6	3,16	16,15	164		437(495)
		150	0,04	0,01	6,99	28		411(410)
		400				347	24,8	
Итого за 2 день:			48,13	46,59	241,54	1562		



День 3

Прием пищи	Наименование Блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	160	3,3	4,06	26,13	154		182
	Чай с сахаром	170	0,05	0,01	7,92	32		411/1
	Багет	30	2,28	1,68	14,88	85		503
		360				271	19,4	
Второй завтрак	Напиток из свежемороженого ягода	150	0,15	0,06	13,06	70	5,0	23
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,94	7,6	73		63
	Мясо тушеное с овощами в соусе	160	12,56	13,67	11,23	275		362
	Кисель из кураги	150	0,66	0,05	21,44	89		398
	Хлеб "Когалымский"	30	2,28	0,24	14,76	71		4
		490				508	36,3	
Полдник	15ч Компот из апельсинов	200	0,49	0,1	37,78	138		392
	Пряник "Молоочный"	40	2,4	2,6	31,2	112	17,9	500/6
		240				250		
Ужин	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44		386
	Гуляш из отварного мяса	60	7,71	6,21	1,98	94		293
	Капуста тушеная	120	2,38	4,45	11,39	95		354
	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28		411(410)
		430				317	18,6	
Итого за 3 день:			35,79	36,48	216,16	1416		

День 4

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша гречневая вязкая	155	4,73	5,17	21,21	150		331	
	Чай с сахаром	170	0,05	0,01	7,92	32		411/1	
	Батон	30	2,28	1,68	14,88	85		503	
		355				267		19,1	
Второй завтрак	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61		417	
								4,4	
Обед	Салат из кукурузы	30	0,86	1,85	2,4	30		12	
	Рассольник пенningрадский	150	1,26	3,06	9,94	72		82	
	Биточки рубленые из птицы(индейка)	60	10,31	6,67	5,95	125		323	
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	101		339	
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73		390	
	Хлеб "Когалымский"	30	2,28	0,24	14,76	71		4	
		520				472		33,7	
Полдник	Компот из смородины черной	150	0,23	0,08	16,61	68		393	
	15ч Печенье	50	2,26	3,54	22,48	120		500/3	
		200				188		13	
Ужин	Салат "Зимний"	100	1,34	5,2	8,5	88		23	
	Котлеты рыбные " Любительские"	75	8,51	6,9	5,39	116		272	
	Хлеб "Когалымский"	50	3,8	0,4	24,6	118		4	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41		412	
		405				451		25,9	
Итого за 4 День:		40,9	38,67	211,97	1439				

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
		блюда	Б	Ж	У	Б	Ж			
Завтрак	Каша ячневая с сахаром	160	3,3	4,06	26,13	154	331	411/1		
	Чай с сахаром	170	0,05	0,01	7,92	32				
	Батон	30	2,28	1,68	14,88	85				
		360				271	19,4			
Второй завтрак	Компот из вишни	150	0,24	0,06	18,15	74	5,3	390/2		
Обед	Суп крестьянский с крупой	150	1,6	1,7	10,3	68	160			
	Щицель рубленый из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	299			
	Рагу овощное	110	2,11	7,26	10,71	106	362			
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,83	85	394			
	Хлеб "Коталынский"	30	2,28	0,24	14,76	71	4			
		500				469	33,5			
Полдник	15ч Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	19,98	84	529			
	Зефир	40	0,16	0,00	13,03	121	83			
		220				205	15			
Ужин	Салат из свеклы	100	4,7	9,5	7,13	133	32			
	Макароньы отварные с овощами	150	3	7,8	23,03	174	300			
	Хлеб "Северный"	30	2,25	0,09	14,7	65	501			
	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28	411(410)			
		430				400	28,6			
Итого за 5 дней:			32,11	39,66	218,18	1419				

День 6

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	160	4,27	4,86	29,32	178	182	
	Чай с сахаром	170	0,05	0,01	7,92	32	411/1	
	Батон	30	2,28	1,68	14,88	85	503	
		360			295	21,1		
Второй завтрак	Напиток из свежемороженого ягод	150	0,15	0,06	13,06	70	23	
						5,0		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,16	9,94	81	87	
	Сердце в соусе	100	13,22	11,28	5,54	176	408	
	Каша перловая вязкая	100	2,97	2,89	21,12	90	331	
	Кисель из кураги	150	0,66	0,05	21,44	89	398	
	Хлеб "Когалымский"	30	2,28	0,24	14,76	71	4	
		530			507	36,2		
Полдник	15ч Компот из кураги	160	0,35	0	22,21	91	394	
	Печенье "С Конфитуром"	40	1,45	10,20	43,67	163	500/6	
		200			254	18		
Ужин	Картофель отварной	120	2,34	4,52	18,42	124	136	
	Рыба, тушеная с овощами и томатом	100	9,47	6,54	4,22	112	261	
	Компот из смородины черной	150	0,23	0,08	16,61	68	363	
	Хлеб "Северный"	30	2,10	0,33	13,29	65	501	
		400			369	26,4		
			45,12	45,9	256,4	1495		

Итого за 6 дней:

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная рассыпчатая	150	4,09	6,78	33,38	151	252	
	Чай с сахаром	170	0,06	0,02	9,44	38	411/1	
	Батон	30	2,28	1,68	14,88	85	503	
		350				274	19,6	
Второй завтрак	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,37	0,15	16,65	70	529	
							5,0	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,76	4,04	2,5	50	41/1	
	Суп картофельный с клецками	150	1,25	2,01	7,28	56	91(128)	
	Азу	150	12,23	13,1	15,6	229	370	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	417	
	Хлеб "Коталымский"	30	2,28	0,24	14,76	71	4	
		520				467	33,4	
Полдник	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27,67	113	394	
	15ч Шанежка наливная	50	3,8	3,4	23,2	139	569	
		250				252	18,0	
Ужин	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	95	369	
	Макаронь отварные с овощами	150	3	7,8	23,03	174	300	
	Хлеб "Северный"	30	2,1	0,33	13,29	65	501	
	Чай с сахаром	170	0,06	0,02	9,44	38	411/1	
		450				372	26,6	
Итого за 7 день:			34,69	40,28	246,35	1435		

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" вязкая	160	4,19	3,83	26,72	144	182	
	Чай с сахаром	170	0,05	0,01	7,92	32	411/1	
	Батон	30	2,28	1,88	14,88	85	503	
		360				261	18,6	
Второй завтрак	Напиток из свежемороженого ягод	150	0,15	0,06	13,06	70	23	
							5,0	
Обед	Суп "Харчо" с мясом птицы	140/10	4,04	4,06	9,87	81	46	
	Рулет из птицы с луком и яйцом	50	5,12	4,22	3,85	89	326/1	
	Рис с овощами	120	2,72	3,96	25,03	149	334	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,83	85	394	
	Хлеб "Когалымский"	30	2,28	0,24	14,76	71	4	
		500				475	33,9	
Полдник	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88	417	
	15ч Вафли	50	0,88	1	23,24	130	500/3	
		250				218	16	
Ужин	Хлеб "Когалымский"	30	2,28	0,24	14,76	71	4	
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	90	386	
	Биточки рубленые из кур	80	12,92	11,85	13,46	213	322	
	Салат из картофеля с зеленым горошком	100	3,13	9,420	11,31	118	24	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411/1	
		490				532	32,9	
Итого за 8 дней:			42,61	41,37	251,42	1556		

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая вязкая	155	4,73	5,17	21,21	150		331
	Чай с сахаром	170	0,06	0,02	9,44	38		411/1
	Батон	30	2,28	1,68	14,88	85		503
		355				273	19,5	
Второй завтрак	Компот из вишен и яблоч	150	0,15	0,07	18,07	73	5,2	532
Обед	Кукуруза консервированная	30	1,5	0,06	2,49	17		12
	Рассольник Домашний	150	1,25	3,06	8,85	68		81
	Тэфтели мясные (ежкики)	100	7,99	10,83	8,55	137		304
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	92		339
	Кисель из кураги	150	0,66	0,05	21,44	89		398
	Хлеб "Коталымский"	30	2,28	0,24	14,76	71		4
		560			474	33,9		
Полдник	15ч Компот из черной смородины	200	0,31	0,11	22,14	91		393
	Печенье	50	2,26	3,54	22,48	120		500/3
		250				211	15	
Ужин	Фрукты свежие(киви)	100	1,1	0,5	15	61		386
	Винегрет овощной	100	1,37	6,18	8,44	95		46
	Крендель с сахаром	50	3,54	6,57	27,87	185		443
	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28		411(410)
		400			369	26,4		
Итого за 9 день:			31,56	41,29	236,24	1400		

День 10

Прием пищи	Наименование	Выходные вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	%	№ рец.
		Блюда	Б	Ж			
Завтрак	Макаронны отварные с маслом	150	5,55	4,22	6,37	168	100
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411/1
	Батон	30	2,28	1,68	14,88	85	503
		360				293	20,9
Второй завтрак	Напиток из свежемороженого ягод	150	0,15	0,06	13,06	70	23
							5,0
Обед	Свекольник со сметаной	150	1,44	2,78	7,31	60	136
	Гуляш из отварного мяса	60	7,71	6,21	1,98	94	293
	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,4	3,8	25,25	162	330/1
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,83	85	394
	Хлеб "Когальмский"	30	2,28	0,24	14,76	71	4
		490				472	33,7
Полдник	15ч Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	412
	Кеос "Столичный"	50	3,03	9,23	28,15	208	474
		200				237	17
Ужин	Фрукты свежие(мандарины)	80	0,6	0,2	6	26	386
	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31	57
	Котлеты из говядины с овощами	90	14,13	16,74	3,15	219	385
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411/1
	Хлеб "Северный"	40	2,80	0,44	17,72	87	501
		400				391	28
Итого за 10 дней:			42,55	47,09	168,9	1463	
Итого за весь период:			405,37	408,30	2283,00	14583	
Среднее значение за период:			40,54	40,83	228,30	1459	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:

2,78	2,80	15,64
1	1	6