

Меню для Детей алпергижков (без кур и яиц) приложение №2 к основному меню
 Сезон: **осенний-2024 г.г.**
 Возрастная категория от 3 до 7 лет

День 1



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточной потребности	№ рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	5,65	10,64	33,3	251		259
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		416
	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,55	14,62	136		1
		400				494		27,4
Второй завтрак	Компот из смородины черной	200	0,31	0,1	22,14	91		393
								5,1
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,87	6,8	70		73
	Котлеты рубленые из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183		299
	Капуста тушеная	130	2,68	4,21	12,26	98		354
	Компот из кураги	180	0,4	0	24,9	102		394
	Хлеб "Северный"	50	3,50	0,55	22,15	108		501
		640				561		31,2
Полдник	Молоко (витаминизированное)	200	6,08	5,42	10,07	113		419
	15ч Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,06	26,93	151		473
		250				264		19
Ужин	Фрукты свежие(яблока)	100	0,4	0,4	9,8	44		386
	Икра кабачковая	50	0,6	2,36	3,85	39		57
	Картофель отварной	130	2,54	4,9	19,96	134		136
	Хлеб "Коталымский"	50	3,80	0,4	24,6	118		4
	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28		411/410
	480				363		20,2	
Итого за 1 день:			49,85	55,9	266,75	1773		

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	4,52	5,15	31,04	178	182/6	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	4/4	
	Бутерброд с джемом	40	1,82	2,86	21	117	2	
		400				386	21,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,74	0,3	23,04	98	4/8	
							5	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	7,64	3,58	10,64	111	83/1	
	Кнели говяжьи с рисом	80	10,83	14,28	9,96	100	131/1	
	Макаронные отварные	130	4,81	3,65	22,83	145	218/219	
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	390	
	Хлеб "Северный"	50	3,50	0,55	22,15	108	501	
		640				552	31	
								31
Полдник	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	104	420	
	15ч Печенье "Овсяное"	50	4	5	35	145	500/5	
		250				249	14	
Ужин	Фрукты свежие(груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	386	
	Салат из картофеля с зеленым горошком	100	3,13	9,42	11,31	118	24	
	Пирожок печеный с мясом и рисом	100	10,86	4,52	37,36	234	437(495)	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411(410)	
		450				426	23,7	
Итого за 2 День:			60,88	57,17	285,47	1711		



День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	200	3,18	4,67	26,54	209		199/1
	Чай с молоком	180	2,57	2,34	14,31	89		413
	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,55	14,62	136		1
		420				434	24,1	
Второй завтрак	Напиток из свежемороженой ягод	180	0,18	0,07	15,67	90		23
							5,0	
Обед	Борщ с капустой и картофелем Мясо тушеное с овощами в соусе Кисель с витаминами (Витошка) Хлеб "Когалымский"	180	1,31	3,53	9,11	87		63
		220	16,78	18,56	12,67	338		362
		200	0	0	24	95		19
		50	3,80	0,4	24,6	118		4
		650				638	35,4	
Полдник	Ряженка 15ч Пряник "Молочный"	200	5,8	5	8,4	102		420
		50	3	3,25	39	140		500/6
		250				242	13	
Ужин	Фрукты свежие(яблоки) Суфле из творога Молоко стуженное Чай	100	0,4	0,4	9,8	44		386
		120	17,16	10,76	15,35	218		82
		50	3,6	4,25	27,25	163		510
		180	0,06	0,02	9,99	40		411(410)
		450				465	25,8	

Итого за 3 дня:

60,28 60,8 251,31 1869

День 4

Прием пищи	Наименование Блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,2	4,69	16,95	153	100	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Бутерброд с сыром	40	5,3	7,6	16	152	3	
		400				412	22,9	
Второй завтрак	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88	5	
Обед	Салат из кукурузы	50	1,43	3,08	4	50	12	
	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,08	13,25	97	82	
	Биточки рубленые из птицы(индейка)	80	13,83	9,15	8,09	170	323	
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	119	339	
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	390	
	Хлеб "Когалымский"	50	3,80	0,4	24,6	118	4	
		690			642	35,7		
Полдник	Молоко (витаминизированное)	200	6,08	5,42	10,07	113	419	
	15ч Печенье	50	2,26	3,54	22,48	120	500/3	
		250			233	7,3		
Ужин	Салат "Зимний"	100	1,34	5,2	8,5	88	23	
	Котлеты рыбные " Любительские"	120	13,61	11,04	8,63	185	272	
	Хлеб "Когалымский"	50	3,8	0,4	24,6	118	4	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412	
		450			432	24,0		
Итого за 4 день:			65,59	62,39	243,14	1807		

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная	180	3,76	3,6	28,45	171	182/1	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414	
	Бутерброд с джемом	40	1,82	2,86	21	117	2	
		400				379	21,1	
Второй завтрак	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,74	0,3	23,04	98	418	
							5	
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	0,37	2,44	3,75	91	160	
	Щицель рубленый из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	299	
	Рагу овощное	140	2,65	9,24	13,63	135	362	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,9	102	394	
	Хлеб "Копалынский"	50	3,80	0,4	24,6	118	4	
		650				629	34,9	
Полдник	15ч Чай с молоком	200	2,86	2,6	15,9	99	413	
	Зефир	50	0,20	0,00	16,29	152	83	
		250				251	14	
Ужин	Салат из свеклы с сыром	100	4,7	9,5	7,13	133	32	
	Макаронные отварные с овощами	200	4	10,4	30,7	232	300	
	Хлеб "Северный"	30	2,25	0,09	14,7	65	502	
	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28	411(410)	
		480				458	25,4	

Итого за 5 дней:

42,88 53,09 258 1815

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	180	4,73	10,49	22,55	203		266
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89		413
	Бутерброд с сыром	40	5,3	7,6	16	152		3
		400				444		24,7
Второй завтрак	Напиток из свежемороженого ягода	180	0,18	0,07	15,67	90		23
								5
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,2	13,2	108		87
	Сердце в соусе	130	18,08	13,96	6,36	223		408
	Каша перловая вязкая	120	3,56	3,47	25,34	108		331
	Кисель с витаминами (Виташка)	200	0	0	24	95		19
	Хлеб "Когалымский"	50	3,8	0,4	24,6	118		4
		700				652		36,2
Полдник	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113		419
	15ч Печенье "С Конфитуром"	40	1,45	10,20	43,67	163		500/6
		240				276		15
Ужин	Картофель отварной	130	2,54	4,9	19,96	134		136
	Рыба, тушеная с овощами и томатом	130	12,31	8,5	5,49	146		261
	Компот из смородины черной	150	0,23	0,08	16,61	68		363
	Хлеб "Северный"	40	2,80	0,44	17,72	87		501
		450				435		24,2
Итого за 6 дней:			68,13	72,07	275,55	1897		

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная	180	5,43	5,43	38,27	215	182	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,55	14,62	136	1	
		400				458	25,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,74	0,3	23,04	98	418	
							5	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,76	4,04	2,5	50	41/1	
	Суп картофельный с клецками	180	1,44	2,41	8,73	65	91(128)	
	Азу	200	16,3	17,47	20,8	306	370	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417	
	Хлеб "Когалынский"	50	3,8	0,4	24,6	118	4	
		650				618	34,3	
Полдник	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	104	420	
	15ч Шанежка наливная	50	3,8	3,4	23,2	139	569	
		250				243	14	
Ужин	Фрукты свежие(бананы)	100	1,5	0,5	21	95	386	
	Макаронны с сыром отварные	150	9,29	9,96	22,72	262	220(221)	
	Хлеб "Северный"	30	2,1	0,330	13,29	65	501	
	Чай с сахаром	170	0,06	0,02	9,44	38	411/1	
		450				460	25,6	

Итого за 7 дней:

57,54 60,25 264,7 1877

День 8

Прием пищи	Наименование Блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса"	180	4,62	6,7	27,45	183		182/3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91		414
	Бульерброд с джемом	40	1,82	2,86	21	117		2
		400				391		21,7
Второй завтрак	Напиток из свежемороженных ягод	200	0,2	0,08	17,41	100		23
								6
Обед	Суп "Харчо"	185/15	5,52	5,68	14,2	112		46
	Шницель из говядины	70	10,87	8,25	12,25	166		299/1
	Рис с овощами	120	2,72	3,96	25,03	149		334
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,9	102		394
	Хлеб "Коталымский"	50	3,50	0,55	22,15	108		4
		630				637		35,4
Полдник	Молоко (витаминизированное)	200	6,08	5,42	10,07	113		419
	Вафли	70	1,23	1,4	32,54	182		500/3
		270				295		16
Ужин	Фрукты свежие(апельсины)	90	0,8	0,2	7,29	39		386
	Пудинг из творога с яблоками	140	18,92	14,93	20,48	289		254
	Сметана	40	1,04	6	1,44	64		511
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		411/1
	450				432		24,0	
Итого за 8 день:			60,63	58,46	260,56	1855		

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	180	5,69	9,15	23,7	171	155	
	Чай с молоком	180	2,57	2,34	14,31	89	413	
	Бутерброд с сыром	40	5,3	7,6	16	152	3	
		400				412	22,9	
Второй завтрак	Компот из вишен и яблок	200	0,2	0,1	24,1	98	532	
							5	
Обед	Кукуруза консервированная	30	1,5	0,06	2,49	17	12	
	Рассольник Домашний	180	1,51	3,67	10,62	82	81	
	Тефтели мясные (ежики)	120	9,13	12,38	9,77	164	304	
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	119	339	
	Кисель с витаминами (Витолшка)	200	0	0	24	95	19	
	Хлеб "Когалымский"	50	3,50	0,55	22,15	108	4	
		700			585	32,5		
Полдник	15ч Ряженка	210	5,25	6,72	8,82	116	420	
	Печенье сладкое "Орешки"	40	2,06	6,80	38,67	160	83	
		250			276	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	70	4,95	9,19	39,01	259	443	
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411(410)	
		450			455	25,3		

Итого за 9 дней:

46,64 69,1 283,43 1826

День 10

Прием пищи	Наименование	Выход Блюда	Выход эле вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	3,56	5,11	27,65	214	182/2	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,55	14,62	136	1	
		420				457	25,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,74	0,3	23,04	98	418	
							5,4	
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,92	5,56	14,62	120	136	
	Гуляш из отварного мяса	80	10,27	8,22	2,64	125	293	
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,28	4,56	30,3	197	330/1	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,9	102	394	
	Хлеб "Копальмский"	50	3,80	0,4	24,6	108	4	
		630			662	36,2		
Полдник	15ч Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,3	46	412	
	Кекс "Столичный"	50	3,03	9,23	28,15	208	474	
		250				254	14	
Ужин	Фрукты свежие(мандарины)	80	0,6	0,2	6	26	386	
	Икра кабачковая	50	0,6	2,36	3,85	39	57	
	Котлеты из говядины с овощами	100	15,7	18,6	3,5	244	385	
	Чай с сахаром	170	0,06	0,02	9,44	38	411/1	
	Хлеб "Северный"	30	2,1	0,330	13,29	65	501	
		430			412	23		
Итого за 10 дней:			57,7	70,07	271,99	1873		
Итого за весь период:			570,12	619,30	2660,90	18303		
Среднее значение за период:			57,01	61,93	266,09	1830		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:			3,11 1	3,38 1	14,54 5			