

10 дневное ДЕТИ-АЛЛЕРГО меню МАДОУ № 555 ДЕТИ

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующи МАДОУ №555
_____ Нестерова Е.В.

10-дневное меню дети-аллерго

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1 (понедельник)								
Завтрак	Каша пшеничная безмолочная	200	4,32	5,56	27,84	199,32	0,8	2021/11/4.
	Батон с повидлом	50	4,6	1,75	46,93	197,08	0,07	7.035/11
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,5	2021/18/10
	итого завтрак	450	9	7	84	434	1	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	3,0	7.031
Обед	Огурец консервированный	40	0,3	0,04	0,91	5,2	1,25	7.367-4
	Суп-пюре гороховый	180	8,98	2,39	25,27	165,67	0,4	7.29/2/2
	Картофельное пюре (без молока)	130	1,86	2,77	16,31	103,92	9,7	2021/4/4
	Гуляш из отварного мяса	80	7,41	6,74	4,72	119,17	0	7.256
	Компот из ягод замороженных	180	0,29	0,05	18,34	79,61	16,5	7.493/1/1
	Гренки	15	1,29	0,14	8,21	41,58	0,0	7.34/2/4
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	7.003
итог обед	665	22,77	12,61	90,48	587,55	27,85		
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные	150	5,01	3,21	34,78	199,92	0	2021/46/4
	Чай с сахаром	180	0	0	12,74	53,21	0	7.354/6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	Мясо говядины отварное	50	14,05	11,26	0,42	176,1	0	2021/1/8
	итог полдник	410	21,34	14,74	62,97	498,53	0	
Итого за 1 день		1625	54	35	247	1566	32	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2 (вторник)								
Завтрак	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	150	3,04	4,14	21,52	133,59	0,42	2021/2/5
	Батон	40	2,31	0,9	15,99	70,5	0,5	2021/3/7
	Чай	200	0	0	6,36	26,54	0	2021/27/1
	итог завтрак	390	5,35	5,04	43,87	230,63	0,92	
Второй завтрак	Яблоко	135	0,48	0,48	14,03	53,46	15,0	7.092/1
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60	1,35	9,11	4,15	101,5	0,9	7.19/1
	Борщ (безмолочное меню)	200	1,42	3,66	8,92	75,04	7	2021/2/2/
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом индейки	180	13,91	13,03	28,20	309,54	13,5	7.36/8/3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Компот из яблок	180	0,3	0,29	16,87	70,56	0,0	2021/3/10
	итого обед	660	19,62	26,57	74,86	629,04	21,4	
	Уплотненный полдник	Морковь тушенная	75	1,05	3,46	7,86	68,06	1,27
Мясо говядины отварное		50	14,05	11,26	0,42	176,1	0	2021/1/8
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
Чай с сахаром		180	0	0	12,74	53,21	0	7.354/6
итого полдник		335	17,38	14,99	36,05	366,67	1,27	
Итого за 2 день		1520	42,83	47,08	168,81	1279,8	38,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3 (среда)								
Завтрак	Каша геркулесовая безмолочная с растительным маслом	150	2,8	4,77	18,85	127,44	0,3	2021/8/4/3
	Батон с повидлом	50	4,6	1,75	46,93	197,08	0,07	7.035/11
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,5	2021/18/10
	итого завтрак	400	7,39	6,52	74,86	362,42	0,87	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	13,0	7.031
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	60	0,59	4,08	7,45	64,6	14,4	7.8/1
	Суп-пюре из картофеля	180	2,18	2,54	11,61	83,43	4,4	7.25/2/2
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	80	12,25	9,11	6,37	172,25	0,1	2021/39/8/
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,26	3,59	26,40	155,93	0	7.45/3/2
	Компот из кураги с яблоками	180	0,23	0,018	15,35	63,32	9,1	7.1/10/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	итого обед	670	21,15	19,818	83,9	611,95	28	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	180	0	0	12,74	53,21	0	7.354/6
	Омлет безмолочный паровой	150	11,88	13,83	0,7	194,7	0	2021/2/6-1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	итого полдник	360	14,16	14,1	28,47	317,21	0	
Итого за 3 день		1530	43,2	40,538	197,33	1337,58	41,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4(четверг)								
Завтрак	Каша ячневая безмолочная	150	2,82	2,98	22,29	135,54	0,4	2021/15/4
	Батон	40	2,31	0,9	15,99	70,5	0	2021/3/7
	Яйцо отварное	40	4,79	4,05	0,27	62,8	0	2021/1/-6
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,5	2021/18/10
	итог завтрак	430	9,92	7,93	47,63	306,74	0,9	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,63	0,14	7,21	28	18,0	7.090-1
Обед	Салат из овраной свеклы с растителтным маслом	60	0,83	4,45	6,34	69,7	1,3	7.20/1/
	Суп овощной на курином бульоне(безмолочное)	200	1,26	3,04	6,58	61,1	3,0	7.044с-1
	Гуляш из мяса куры	80	16,38	3,2	2,29	112,12	3,73	7.н190-3с
	Каша гречневая рассыпчая с овощами	130	6,43	6,41	39,87	234,78	0	7.44/3/2
	Напиток из шиповника	180	0,52	0	18,65	76,73	0,0	7.15/10/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	итог обед	690	28,06	17,58	90,45	626,83	7,98	
Уплотненный полдник	Картофель отварной	130	1,86	2,77	16,31	103,92	9,0	7.63с-1/1
	Чай с сахаром	180	0	0	12,74	53,21	0	7.354/6
	Мясо кур отварное	50	11,82	11,17	0,58	166,9	0,5	2021/1/9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	итог полдник	390	15,96	14,21	44,66	393,33	9,5	
Итого за 4 день		1610,0	54,6	39,9	190,0	1354,9	36,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5(пятница)								
Завтрак	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растительным	150	1,63	3,79	15,04	104,1	0,4	2021/19/4
	Батон с повидлом(джемом)	50	4,6	1,75	46,93	197,08	0,07	7.035/11
	Чай	200	0	0	6,36	26,56	0	2021/27/1
	итог завтрак	350	6,23	5,54	68,33	327,74	0,47	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	36,0	7.031
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком и с соленым огурцом растительным маслом	60	0,85	5,36	6,58	83,9	2,5	7.29/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	7,4	7,87	10,15	152,3	5,2	7.274/8
	Капуста тушеная	130	2,82	4,08	11,56	90,95	27,1	7.112
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Компот из сухофруктов	180	0,88	0,05	16,04	72,81	45,1	7.115/3
	Тефтели из индейки с рисом "Ежики"	80	11,64	10,98	4,86	181,22	0,5	7.н104/1
	итог обед	750	37,81	39,74	71,17	817,01	80,9	
Уплотненный полдник	Жаркое по домашнему	220	14,58	15,84	22,46	315,81	0	7.н070/2
	Чай с сахаром	180	0	0	12,74	53,21	0	7.354/6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	итог полдник	430	16,86	16,11	50,23	438,32	0	
Итого за 5 день		1630	61,4	61,49	199,83	1629,07	117,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6 понедельник								
Завтрак	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	150	3,04	4,14	21,52	133,59	0,4	2021/2/5
	Батон с повидлом	50	4,6	1,75	46,93	197,08	0,07	7.035/11
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,5	2021/18/10
	итого завтрак	400	7,64	5,89	77,53	368,57	0,97	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	3,0	7.031
Обед	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом	60	0,79	3,65	6,15	66,17	0	7.31/1/0
	Щи из свежей капусты (безмолочное меню)	200	1,38	1,88	7,4	51,56	5,37	2021/6/2.
	Ленивые голубцы (безмолочное)	180	13,24	12,35	13	228,76	3	7.н243/3
	Компот из замороженных ягод	180	0,29	0,05	18,34	79,61	16,5	7.493/1/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	итого обед	660	18,34	18,41	61,61	498,5	24,87	
Уплотненный полдник	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,72	2,88	22,13	129,52	0	2021/43/3
	Мясо говядины отварное	50	14,05	11,26	0,42	176,1	0	2021/1/8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	Чай с сахаром	180	0	0	12,74	53,21	0	7.354/6
	итого полдник	370	19,05	14,41	50,32	428,13		
Итого за 6 день		1530	45,53	38,81	199,56	1341,2	28,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7(вторник)								
Завтрак	Каша геркулесовая безмолочная	150	2,79	4,77	18,85	127,44	0,35	2021/8/4/3
	Батон	40	2,31	0,9	15,99	70,5	0,07	2021/3/7
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,5	2021/18/10
	итого завтрак	350	5,1	5,67	43,92	235,84	0,92	
Второй завтрак	Банан	100	1,05	0,07	15,26	62,3	35,0	7.183-1
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1,03	4,09	8,18	69,57	3,86	7.4/1
	Суп из овощей на курином бульоне	200	1,52	1,38	9,76	58,68	5	7.106
	Плов из мяса кур	180	11,61	16,27	26,71	346,32	1,5	7.4/9/2
	Компот из кураги с яблоками	180	0,23	0,018	15,35	63,32	9,1	7.1/10/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	итого обед	690	19,31	22,508	91,75	679,59	19,46	
Уплотненный полдник	Омлет безмолочный паровой	150	11,88	13,83	0,7	194,7	0,35	2021/2/6-1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	Чай с сахаром	180	0	0	12,74	53,21	0	7.354/6
	итого полдник	360	14,16	14,1	28,47	317,21	0,35	
Итого за 7 день		1500	39,62	42,348	179,4	1294,94	55,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8 (среда)								
Завтрак	Каша пшеничная безмолочная	150	3,24	3,51	21,64	142,74	0,4	2021/16/4
	Батон с повидлом	50	4,6	1,75	46,93	197,08	0,07	7.035/11
	Чай	200	0	0	6,36	26,54	0	2021/27/1
	итого завтрак	400	7,84	5,26	74,93	366,36	0,47	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	3,0	7.031
Обед	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	60	0,67	4,48	8,62	79,72	13,5	7.24/1
	Рассольник "Ленинградский" без сметаны	200	1,95	2,99	14,02	86,18	5,0	7.165-1
	Картофельное пюре без молока	130	1,86	2,77	16,31	103,92	9,0	2021/4/4
	Рыба отварная	80	19,27	6,01	0	143,47	0,9	7.1/7/4
	Компот из сухофруктов	180	0,88	0,05	16,04	72,81	45,1	7.115/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	7.003
итого обед	720	29,55	17,05	86,74	627,8	73,48		
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные	150	5,01	3,21	34,78	199,92	0	2021/46/4
	Яйцо отварное	40	4,79	4,05	0,27	62,8	0	2021/1/-6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	1,2	7.052
	Чай с лимоном	180	0,03	0	10,04	42,68	0,7	7.11/10/1
	итого полдник	400	12,11	7,53	60,12	374,7	1,9	
Итого за 8 день		1620	50	29,94	231,89	1414,86	78,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9 (четверг)								
Завтрак	Каша пшенная безмолочная	200	4,32	5,56	27,84	199,32	0,42	2021/11/4.
	Батон	40	2,31	0,9	15,99	70,5	0	2021/3/7
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,5	2021/18/10
	итого завтрак	440	6,63	6,46	52,91	307,72	0,92	
Второй завтрак	Груша	105	0,83	0,28	9,73	44,41	3,0	7.187/7
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1,03	4,06	7,32	64,2	5,36	7.5/1
	Уха рыбацкая	180	6,16	2,09	9,94	99,09	5,4	7.30/2/2
	Котлета из мяса куры	80	15,83	3,41	8,94	139,86	0,3	7.н347
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	6,43	6,41	39,87	234,78	0,9	7.44/3/2
	Напиток из шиповника	180	0,52	0	18,65	76,73	89,0	7.15/10/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	итог обед	700	34,89	16,72	116,47	756,36	100,96	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	130	2,04	3,27	14,13	96,13	0	7.18/3/2
	Мясо кур отварное	50	11,82	11,17	0,58	166,9	0,5	2021/1/9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	Чай с сахаром	180	0	0	12,74	53,21	0	7.354/6
	итого полдник	390	16,14	14,71	42,48	385,54	0,5	
Итого за 9 день		1635	58,49	38,17	221,59	1494,03	105,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10 (пятница)								
Завтрак	Каша рисовая безмолочная	150	3,72	3,91	30,18	176,62	0,53	2021/43/4
	Батон	40	2,31	0,9	15,99	70,5	0,07	2021/3/7
	Яйцо отварное	40	4,79	4,05	0,27	62,8	0	2021/1/-6
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,5	2021/18/10
	итого завтрак	430	10,82	8,86	55,52	347,82	1,1	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	6,0	7.031
Обед	Икра кабачковая	30	0,60	2,7	2,82	36,6	0	7.364
	Суп картофельный вегетарианский	200	0,9	1,72	7,52	51,7	0,004	2021/13/6
	Картофельное пюре с морковью	130	2,43	3,93	16,93	118,27	11,7	7.4/3/2
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	80	12,25	9,11	6,37	172,25	1,7	2021/39/8
	Компот из сухофруктов	180	0,88	0,05	16,04	72,81		7.115/3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	итого обед	660	19,7	17,99	66,4	516,79	13,404	
Уплотненный полдник	Омлет безмолочный паровой	150	11,88	13,83	0,7	194,7	0,35	2021/2/6-1
	Зеленый горошек	25	0,71	0,04	1,45	9,81	2,94	7.017/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	Чай с сахаром	180	0	0	12,74	53,21	0	7.354/6
	итого полдник	385	14,87	14,14	29,92	327,02	3,29	
Итого за 10 день		1575	45,89	41,09	161,94	1237,63	23,794	
Итого за весь период		15775	495	414	1998	13950	559	
Среднее значение за период		1577,5	49,506	41,4086	199,77	1395,039	55,9024	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4	3	14			