

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
"Детский сад № 436" _____ Е.А.Вяткина
приказ № /ОД от «15» августа 2022 г.

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей с пищевой аллергией
3-7 лет, посещающих Муниципальное
бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 436"
с 12-ти часовым пребыванием**

Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	10/30	2,24	5,9	11,2	108	0
1	Бутерброд с маслом (батон)	10/30					
215	Омлет натуральный	80	7,48	9,86	1,44	124	0,2
395	Чай без сахара	180	0	0	0,54	2,16	0
	Итого	300	9,72	15,76	13,18	234,16	0,2
2-й завтрак							
401	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед							
31	Салат из свеклы	80	3,76	7,6	5,7	106	7,6
81	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	2,3	4,7	7	14,7	88
ТТК	Жаркое по домашнему	200	22,4	4,1	22	8,9	214
376	Компот из сухофруктов (без сахара)	180	1,44	0	25,56	108	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0
	Батон	40					
	Итого	640	33,2	17	76,96	324,6	42,9
Уплотнённый полдник							
321	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,44	137	182
383	Гуляш из отварного мяса	80/40	1,45	7	3,06	80,68	0
395	Чай без сахара	180	0	0	0,54	2,16	0
	Итого	420	4,55	11,8	24,04	219,84	182
	ВСЕГО	1460	47,87	44,96	123,98	825,6	235,1

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	10/5/30	6,68	8,45	19,39	180	0,1
3	Бутерброд с маслом (батон)	10/5/30					
185	Каша пшеничная вязкая на воде, с маслом	200/5	4,6	4,9	26,33	168	0
397	Чай без сахара	180	0	0	0,54	2,16	0
	Итого	430	11,28	13,35	46,26	350,16	0,1
2-й завтрак							
376	Комот из сухофруктов (без сахара)	180	1,44	0	25,56	108	0
	Итого	180	1,44	0	25,56	108	0
Обед							
45	Винегрет овощной	80	1,1	4,2	6,9	69	9,6
99/2015	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	200	1,27	3,99	7,3	76	8,3
437	Рулет мясной с яйцом(фарш домашний)	80	8,6	5	6,3	10,4	6,7
294	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	0
399	Компот из яблок	180	0,2	0,2	2,9	14,04	1,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0
	Батон	40					
	Итого	690	18,12	19,36	76,78	466,44	26,2
Уплотнённый полдник							
252	Рыба припущенная	80	2,86	4,32	23,01	142	0,1
318	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142	21
252	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	10
318	Чай без сахара	180	0	0	0,54	2,16	0
	Хлеб ржаной	30	1,42	0,2	8,7	43	0
	Батон	30					
	Итого	540	8,64	9,34	76,26	425,16	31,1
	ВСЕГО	1840	39,48	42,05	224,86	1349,76	57,3

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	10/30	2,24	5,9	11,2	108	0
	Бутерброд с маслом(батон)	10/30					
185	Каша жидкая рисовая на воде, с маслом	200/5	2,2	3,9	22,5	134	0
318	Чай без сахара	180	0	0	0,54	2,16	0
	Итого	425	4,44	9,8	34,24	244,16	0
2-й завтрак							
372	Компот из яблок(без сахара)	180	0,2	0,2	2,9	14,04	1,6
	Итого	180	0,2	0,2	2,9	14,04	1,6
Обед							
57	Суп картофельный с горохом	200	1,6	5,8	8,00	99	7,9
ТТК 432	Котлета домашняя	80	10,2	12,7	12,3	192	0,5
321	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,47	4,04	16,5	113	18,2
71/2015	Помидоры свежие(дополнительный гарнир)	60	0,4	0,00	1,1	7	4,2
376	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	180	1,44	0	25,56	108	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0
	Батон	40					
	Итого	720	19,41	23,14	80,16	606	31,2
Уплотнённый полдник							
317	Макаронные изделия	150	7,44	8,00	18,15	174	0,1
213	Яйцо вареное	1/2	3,18	2,88	0,2	40	0
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10
393	Чай без сахара	180	0	0	0,54	2,16	0
	Итого	425	11,02	11,28	28,69	263,16	10,1
	ВСЕГО	1750	35,07	44,42	145,99	1127,36	42,9

Четвертый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
	Завтрак						
1	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	15/5/40	6,68	8,45	19,39	180	0,1
	Бутерброд с сыром (батон)	15/5/40					
183/2015	Каша гречневая жидкая, с маслом	200/5	9,00	9,4	35	262	0
395	Чай без сахара	180	0,2	0	12	49	0
	Итого	445	15,88	17,85	66,39	491	0,1
	2-й завтрак						
368	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	10
	Итого	100	1,5	0,5	21	96	10
	Обед						
45	Салат из картофеля с зеленым горошком	80	1,09	4,94	6,75	76	8,2
85	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,5	3,4	13,8	96	4,7
ТТК 274	Ежики "Аппетитные"	100/50	11,6	11,4	12,9	205	3,5
372	Компот из яблок	180	0,2	0,2	2,9	14,04	1,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0
	Батон	40					
372	Итого	685	18,69	20,54	53,05	478,04	18
	Уплотнённый полдник						
255	Биточки рыбные запечённые	80	11,03	4,1	7,5	111	0,3
321	Пюре картофельное	150	2,48	2,8	22,75	124	182
399	Чай без сахара	180	0,2	0	12	49	0,1
	Хлеб ржаной	25	2,37	0,3	14,49	71	0
	Батон	25					
	Итого	440	16,08	7,2	56,74	355	182,4
	ВСЕГО	1670	52,15	46,09	197,18	1420,04	211,4

Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом(хлеб ржаной)	10/30	2,24	5,9	11,2	108	0
	Бутерброд с маслом(батон)	10/30					
	Каша «Дружба» на воде жидкая, с маслом	200/5	3,38	4,4	24,41	151	0
397	Чай без сахара	180	0,2	0	12	49	0
	Итого	425	0,2	0	12	308	0
2-й завтрак							
399	Компот из яблок(без сахара)	180	0,2	0,2	2,9	14,04	1,6
	Итого	180	0,2	0	2,9	14,04	1,6
Обед							
54	Капуста квашенная с маслом растительным,сахаром	80	1,26	2,14	7,33	54,83	2,5
67	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/10	1,7	5,4	7,1	84	14,8
305	Котлета рубленая из цыплят	80	12,92	11,85	13,46	212	0,7
137	Рагу из овощей	150	2,48	3,89	11,3	82	8,3
376	Компот из сухофруктов (без сахара)	180	0,4	0,02	24,99	102	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0
	Батон	40					
	Итого	750	20,8	21,76	73,55	567	26,3
Уплотнённый полдник							
235	Биточек рубленый из цыплят	80	12,92	11,85	13,46	212	0,7
466	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23	142	21
397	Чай без сахара	180	0,2	0	12	49	0,1
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	10
	Хлеб ржаной	25					
	Батон	25					
	Итого	410	16,42	16,45	58,76	450	31,8
	ВСЕГО	1765	37,62	38,21	147,21	1339,04	59,7

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом(хлеб ржаной)	10/30	2,24	5,9	11,2	108	0
	Бутерброд с маслом(батон)	10/30					
185	Каша жидкая рисовая на воде, с маслом	200/5	2,17	3,89	22,51	134	0
395	Чай без сахара	180	0	0	0,54	2,16	0
	Итого	425	4,41	9,79	34,25	244,16	0
2-й завтрак							
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед							
33	Салат из свёклы с яблоками	80	0,9	4,1	9,2	7,4	77
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне	200	1,4	6,3	16,7	7,5	133
278	Гуляш из отварного мяса	80	10,3	8,3	2,2	0	124
317	Вермишель отварная	150	5,5	4,5	26,4	0	168
372	Компот из яблок(без сахара)	180	0,2	0,2	2,9	14,04	1,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0
	Батон	40					
	Итого	650	21,6	24	74,1	115,94	33,3
Уплотнённый полдник							
101	Запеканка морковная с творогом,маслом	150/5	8,38	11,27	30,21	301	34
399	Чай без сахара	180	0	0	0,54	2,16	0,1
	Хлеб ржаной	25	2,37	0,3	14,49	71	0
	Батон	25					
	Итого	425	10,75	11,57	45,24	374,16	34,1
	ВСЕГО	1600	37,16	45,76	163,39	781,26	77,4

Седьмой день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамин С
	Завтрак						
2	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	15/5/40	6,68	8,45	19,39	180	0,1
	Бутерброд с сыром (батон)	15/5/40					
	Каша гречневая жидкая на воде, с маслом	200/5	9	9,4	35	262	0
395	Чай без сахара	180	3,67	3,19	20,82	127	0
	Итого	445	19,35	21,04	75,21	569	0,1
	2-й завтрак						
372	Компот из яблок(без сахара)	180	0,1	0,1	21,5	88	1,6
	Итого	180	0,1	0,1	21,5	88	1,6
	Обед						
	Капуста квашенная с маслом растительным,сахаром	80	0,5	4	8	34,4	69
57	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,58	5,83	7,99	99	7,9
291	Запеканка картофельная с печенью	160	10,2	6,3	27,3	0,4	86
376	Компот из сухофруктов (без сахара)	180	0,4	0,02	24,99	102	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0
	Батон	40					
	Итого	640	15,98	16,75	84,98	322,8	12,1
	Уплотнённый полдник						
231	Пудинг рисовый с маслом	150/5	7,1	10,72	87,42	471	0
3	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10
393	Чай без сахара	180	0	0	0,54	2,16	0
	Хлеб ржаной	25					
	Батон	25					
	Итого	465	7,5	11,12	97,76	520,16	10
	ВСЕГО	1730	42,93	49,01	279,45	1499,96	23,8

Восьмой день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом(хлеб ржаной)	10/30	2,24	5,9	11,2	108	0
	Бутерброд с маслом(батон)	10/30					
ТТК№243	Макаронные изделия отварные	150	2,4	0,3	19,5	90	0
213	Яйцо вареное	1	6,4	5,8	0,4	79	0
394	Чай без сахара	180	0	0	0,54	2,16	0
	Итого	430	11,04	12	31,64	279,16	0
	2-й завтрак						
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Обед						
54	Салат из картофеля с зеленым горошком	80	1,6	4,2	7,8	12,5	75
109	Бульон куриный с гренками(хлеб ржаной)	200/25	5,7	0,64	32,3	159	3,2
109	Бульон куриный с гренками(батон)	200/25					
304	Плов из птицы	210	42	25,83	40	571	8,1
ТТК№243	Компот из яблок(без сахара)	180	0	0	12,96	52	1,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0
	Батон	40					
	Итого	695	52,6	31,27	109,76	881,5	15,4
	Уплотнённый полдник						
268	Суфле из рыбы	80	11,68	9,36	8,56	162,64	0
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,2
399	Чай без сахара	180	0	0	0,54	2,16	0
	Батон	25					
	Хлеб ржаной	25	0	0	0,54	2,16	0
	Итого	410	14,74	14,16	30,08	303,96	18,2
	ВСЕГО	1635	78,78	57,83	181,28	1511,62	43,6

Девятый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак							
237	Бутерброд с маслом(хлеб ржаной)	10/30	2,24	5,9	11,2	108	0
237	Бутерброд с маслом(батон)	10/30					
313	Каша гречневая ,рассыпчатая с маслом	200/5	11,47	8,13	51,47	325,33	0
368	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	10
	Чай без сахара	180	0	0	0,54	2,16	0
	Итого	525	15,21	14,53	84,21	531,49	10
2-й завтрак							
401	Компот из яблок(без сахара)	180	0,2	0,2	2,9	144	1,6
	Итого	180	0,2	0,2	2,9	144	1,6
Обед							
36	Суп с горохом,гречками(батон)	200/15	1,14	4,56	5,38	67,45	3,36
36	Суп с горохом,гречками(хлеб ржаной)	200/15					
80	Биточки домашние	80	4,6	4,6	11,8	107	6,7
274	Макаронные изделия	150	16,1	15,75	14,92	266	5,1
376	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	1,44	0	25,56	108	0,4
	Компот из сухофруктов	180	3,3	0,6	16,7	87	0
	Хлеб ржаной	50					
	Батон	40					
	Итого	760	25,44	20,95	68,98	568	15,56
Уплотнённый полдник							
ТТК432	Голубцы ленивые	190	5,5	11,95	0,2	130	0
393	Чай без сахара	180	0,12	0,02	13,2	53	0
	Батон	25	6,4	5,8	0,4	79	0
	Хлеб ржаной	25	2,37	0,3	14,49	71	0
	Итого	440	14,39	18,07	28,29	333	25,7
	ВСЕГО	1905	55,24	53,75	184,38	1576,49	52,86

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом(хлеб ржаной)	10\30	2,24	5,9	11,2	108	0
	Бутерброд с маслом(батон)	10/30					
185	Каша пшённая жидкая на воде с маслом	200/5	4,59	4,9	26,32	168	0
394	Чай без сахара	180	0	0	0,54	2,16	0
	Итого	425	6,83	10,8	38,06	278,16	0
2-й завтрак							
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед							
45	Винегрет овощной	80	1,09	4,94	6,75	76	8,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,7	5,4	7,1	84	14,8
305	Тефтели мясные	80/40	12,92	11,85	13,46	212	0,7
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	244	0
372	Компот из яблок(без сахара)	180	0,2	0,2	2,9	14,04	1,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0
	Батон	40					
	Итого	740	27,81	29,08	85,55	717,04	25,3
Уплотнённый полдник							
43	Рыба запеченная в омлете	100	16,5	5,4	2,8	126	0
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	182
71/2015	Огурец свежий (доп.гарнир)	60					
399	Чай без сахара	180	0	0	2,9	14,04	0
36	Хлеб ржаной	25	2,37	0,3	14,49	71	0
	Батон	25					
	Итого	440	21,93	10,5	40,63	348,04	182
	ВСЕГО	1705	56,97	50,78	174,04	1390,24	217,3
	Общее		483,27	472,86	1821,76	12821,37	1020,56
	среднее в день		48,33	47,29	182,18	1282	102,06