

**«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
"Детский сад № 436"
приказ №424/ОД от «29» декабря 2023 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				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
185	Каша овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	200/5	3,8	5,5	18,0	137	0,0
213	Яйцо вареное	1 шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0
394	Чай с сахаром	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
	Батон	25	1,8	0,4	12,6	62	0,0
	Итого	460	14,6	14,0	43,3	359	1,2
2-й завтрак							
401	Фрукты свежие	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
Обед							
36	Салат из свёклы с огурцами солёными	60	0,8	3,1	5,1	52	7,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	1,3	3,9	6,8	68	14,7
276	Жаркое по-домашнему (говядина 1 сорт)	200	22,4	4,1	22,0	214	8,9
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	1,8	0,4	12,6	62	0,0
	Итого	710	29,9	12,0	85,8	571	31,2
Уплотнённый полдник							
449	Оладьи с маслом	120/5	11,0	10,3	60,6	379	0,3
	Чай с сахаром	180	5,6	6,4	9,4	118	10,0
368			0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	450	17,0	17,1	79,8	541	20,3
	ВСЕГО	1720	64,1	45,6	219,9	1548	53,6

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 джемом (без масла)	20/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
185	Каша рисовая жидкая с маслом	200/5	2,2	3,9	21,5	130	0,0
368	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
397	Чай с сахаром	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4
	Итого	530	12,8	16,1	70,6	479	11,5
2-й завтрак							
	Компот из смеси сухофруктов	180	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	Итого	180	2,8	3,2	8,6	74	0,0
Обед							
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	20/200	5,8	8,3	13,1	168	6,7
276/2015	Рулет мясной с яйцом (фарш домашний)	80	11,6	8,6	6,6	153	0,2
199/2015	Пюре гороховое	150	15,7	6,0	26,0	237	0,0
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	760	39,1	27,6	110,4	883	20,1
Уплотнённый полдник							
252	Рыба припущенная (горбуша)	80	12,7	8,6	1,9	136	0,4
318	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23,0	142	21,0
71/2015	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	15,0
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,2	76	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	495	19,2	13,5	59,7	437	40,0
	ВСЕГО	1965	73,9	60,4	249,3	1873	71,6

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Батон	25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
215	Омлет натуральный	80	14,1	17,6	2,8	224	0,3
306/2015	Горошек зелёный консервированный	35	1,2	0,1	2,3	14	3,5
395	Чай с сахаром	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2
	Итого	400	20,2	27,8	31,9	457	5,0
2-й завтрак							
401	Компот из яблок	180	2,9	4,0	10,7	91	0,7
	Итого	180	2,9	4,0	10,7	91	0,7
Обед							
31	Салат из свеклы	60	2,8	5,7	4,3	80	4,9
76	Рассольник Ленинградский	200	1,4	6,3	16,7	133	7,5
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	80	11,6	8,8	9,0	169	0,2
137	Рагу из овощей	150	1,8	5,6	11,1	102	8,3
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	745	23,2	27,5	94,7	729	21,2
Уплотнённый полдник							
154	Картофель отварной / огурец соленый	150/40	17,0	14,6	37,9	352	2,3
466	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141	0,0
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	11,2	45	2,8
	Итого	512	21,4	17,3	85,6	584	10,1
	ВСЕГО	1837	67,6	76,6	222,9	1861	37,0

Четвертый 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 джемом (без масла)	20/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5
ТТК 147	Каша «Дружба» жидкая с маслом	200/5	6,2	7,5	31,7	210	1,8
394	Чай с сахаром	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
	Итого	435	11,0	13,9	72,6	451	3,4
2-й завтрак							
401	Фрукты свежие	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	Итого	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
Обед							
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	60	1,2	3,1	5,9	56	9,4
57	Борщ со свежей капустой и картофелем на мясном бульоне	200	2,4	4,7	10,4	90	8,2
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	200	22,4	14,7	41,7	388	0,5
ТТК 206	Компот из яблок	180	0,2	0,1	9,8	41	4,1
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	715	31,4	23,6	102,4	742	22,1
Уплотнённый полдник							
255	Биточки рыбные запечённые (треска)	80	11,0	4,1	7,5	111	0,3
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	495	17,4	12,4	66,4	446	47,9
	ВСЕГО	1745	62,7	52,4	252,4	1718	74,6

Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Батон	25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
237	Каша гречневая жидкая с маслом	200/5	28,1	20,1	37,6	445	0,6
397	Чай с сахаром	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4
	Итого	400	37,3	31,8	65,7	699	2,2
2-й завтрак							
	Компот из яблок	180	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	Итого	180	2,8	3,2	8,6	74	0,0
Обед							
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (треска)	25/200	6,0	2,5	11,4	106	9,0
305	Котлета рубленая из цыплят (цыпльята)	80	12,9	11,9	13,5	212	0,7
330	Рагу из овощей	150	3,6	4,4	16,6	120	27,0
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	765	28,5	19,8	96,2	690	41,3
Уплотнённый полдник							
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	190	13,0	18,4	13,5	274	44,5
	Вафли	30	2,0	9,4	17,3	158	0,0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	11,2	45	2,8
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	532	17,5	28,7	66,1	591	57,3
	ВСЕГО	1877	86,1	83,5	236,6	2054	100,8

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Батон	25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
185	Каша манная жидкая с маслом	200/5	3,2	3,9	20,4	130	0,0
395	Чай с сахаром	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2
	Итого	420	8,1	14,0	47,2	349	1,2
2-й завтрак							
401	Компот из смеси сухофруктов	180	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Итого	180	2,6	2,5	11,0	77	0,9
Обед							
35	Салат из свеклы с яблоками	60	0,7	3,1	6,9	58	5,6
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	4,4	4,2	13,1	108	4,7
277	Гуляш из отварного мяса (говядина 1 сорт)	80	10,7	6,9	2,4	114	0,5
317	Рожки отварные	150	5,5	4,5	26,4	168	0,0
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	740	27,4	19,7	101,5	691	14,3
Уплотнённый полдник							
189	Картофель отварной /огурец соленый	150/40	9,0	7,4	69,4	378	0,8
ТТК 22	Плюшка Московская	50	3,8	4,0	22,7	161	0,0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
394	Чай с сахаром	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
	Итого	510	15,9	14,1	114,2	664	12,0
	ВСЕГО	1850	53,9	50,4	273,9	1781	28,4

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 джемом (без масла)	20/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5
ТТК 147	Каша «Дружба» жидкая с маслом	200/5	6,2	7,5	21,7	210	1,8
397	Чай с сахаром	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4
	Итого	435	12,0	14,8	64,1	469	3,7
2-й завтрак							
	Компот из яблок	180	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	Итого	180	2,8	3,2	8,6	74	0,0
Обед							
57	Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	200/5	2,4	4,7	10,4	90	8,2
291	Гуляш из печени	80	10,2	6,3	27,3	206	5,4
321	Пюре картофельное	150					
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	675	18,6	12,0	92,4	548	18,2
Уплотнённый полдник							
ТТК 534	Капуста тушёная с мясом	200	16,8	8,2	9,3	178	30,6
454	Пирожок печёный сдобный с яблоками	60	3,4	1,5	28,5	140	0,2
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	11,2	45	2,8
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	572	23,8	10,7	84,3	528	43,6
	ВСЕГО	1862	57,2	40,7	249,4	1619	65,5

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
ТТК 536	Вермишель отварная	200	2,4	0,3	19,5	90	0,0
213	Яйцо вареное	1 шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0
394	Чай с сахаром	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	455	13,4	8,9	46,5	320	1,2
2-й завтрак							
401	Фрукты свежие	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	Итого	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
Обед							
34	Салат из свёклы с зеленым горошком	60	1,0	2,5	4,9	46	5,9
109	Бульон куриный с гречками	200/25	5,7	0,6	32,3	159	3,2
302	Цыплята, тушеные в соусе с овощами	200	9,9	6,4	18,2	170	8,0
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	735	21,8	10,5	115,0	643	24,1
Уплотнённый полдник							
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	80	12,1	3,9	8,2	116	2,6
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8
	Печенье	20	1,6	3,0	12,6	84	-
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	515	20,0	15,2	79,7	535	50,2
	ВСЕГО	1805	58,3	37,2	252,2	1577	76,6

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Батон	25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
231	Каша гречневая жидкая с маслом	200/5	29,8	21,1	28,0	423	0,6
395	Чай с сахаром	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2
	Итого	400	38,2	32,0	54,7	661	1,9
	2-й завтрак						
401	Компот из яблок	180	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Итого	180	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Обед						
22	Салат из картофеля с соленым огурцом	60	0,8	3,1	5,1	52	7,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,3	3,9	6,8	68	14,7
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные" (фарш домашний)	100/50	11,6	11,4	12,9	205	3,5
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	660	19,3	19,5	78,4	570	25,7
	Уплотнённый полдник						
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	80	12,9	11,9	13,5	212	0,7
137	Рагу из овощей	150	1,8	5,6	11,1	102	8,3
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	11,2	45	2,8
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	542	17,2	18,3	60,4	475	16,8
	ВСЕГО	1782	77,5	72,3	211,1	1810	45,3

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 джемом (без масла)	20/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
185	Каша пшённая жидкая с маслом	200/5	4,6	4,9	25,3	164	0,0
394	Чай с сахаром	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
	Итого	420	9,3	14,9	52,0	381	1,2
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0
Обед							
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2
85	Суп картофельный с клецками	200/25	2,5	3,4	13,8	96	4,7
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	80/40	9,7	12,9	14,8	200	1,9
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	244	0,0
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	805	27,7	27,1	125,1	840	16,4
Уплотнённый полдник							
249	Рыба запечённая в омлете (горбуша)	80	15,2	5,0	2,1	114	0,6
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	595	21,1	10,7	72,8	473	40,0
	ВСЕГО	1920	60,9	56,0	258,5	1768	57,6
	Общее	18363	662,1	574,9	2426,3	17609	610,9
	среднее в день	1836	66,2	57,5	242,6	1761	61,1

* Овощи свежие на доп. гарнир с апреля по октябрь. С ноября по март замена на консервированные овощи.

Начальник производственно-технологического отдела МБУ «Дирекция по организации питания» Решетникова Н.В.

