

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад 156
М.А.Смирнова
"31" августа 2022 год.



**Основное меню
для организации питания детей
с 3 до 7 лет с пищевой аллергией
МБДОУ детский сад №156
города Нижнего Новгорода
с 12-ти часовым пребыванием**

Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	-
182	Каша овсяная жидкая	180	4,85	5,74	24,41	189,44	1,43
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,38	0,03
	Итого	400	7,36	13,31	49,02	366,05	
2-й завтрак							
403	Яблоко запеченное	100	5	0,5	22,98	116,42	3,48
	Итого	100	5	0,5	22,98	116,42	
Обед							
	Суп вермишелевый с говядиной	180	4,63	3,15	13,33	100,19	
322	Котлета из мяса индейки	80	13,96	9,04	12,6	187,6	
143	Капуста тушенная	150	3,13	5,56	14,38	120,08	24,99
390	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,7	88,62	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	-
	Итого	710	26,74	18,69	88,37	628,65	
Уплотнённый полдник							
131	Кнели из говядины с рисом	150	22,9	3	9,2	155,4	0,39
60	Салат из картофеля с соленым огурцом	60	0,82	3,13	5,14	52,01	7,2
418	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,32	3,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Итого	410	26,2	6,33	42,18	330,49	11,19
	ВСЕГО	1620	65,3	38,83	202,55	1441,61	11,19

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10\05\20	6,68	8,45	19,39	180,33	0,11
221	Запеканка из вермишели с сыром	200	9,56	8,58	39,24	272,42	0,04
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,38	0,03
	Итого	415	16,3	17,05	68,62	493,13	0,18
2-й завтрак							
418	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,32	3,6
	Итого	180	0,9	0	18,18	76,32	3,6
Обед							
	Салат из зеленого горошка	50	1,49	2,59	3,12	41,75	5,5
	Суп из овощей	180	1,62	2,7	10,23	71,7	
323	Биточки из рубленые из мяса (индейки)	80	13,26	8,65	7,23	159,81	
332	Рис отварной	130	3,2	4,7	32,1	183,5	-
394	Компот из изюма	180	0,39	0,018	25	101,722	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Итого	620	24,84	19,458	104,04	690,642	0,36
Уплотнённый полдник							
305	Фрикадельки из мясо говядины	80	11,25	8,12	5,61	140,52	0,6
136	Картофель отварной	130	2,66	5,14	20,95	140,7	19,11
386	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,38	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-
	Итого	510	15,95	13,88	56,01	412,76	29,74
	ВСЕГО	1725	57,99	50,388	246,85	1672,85	33,88

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	-
250	Запеканка из творога с рисом	180	11,12	12,96	35,8	304,32	0,34
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,38	0,03
	Итого	364	13,63	20,53	60,41	480,93	0,37
2-й завтрак							
386	Фрукт свежий (груша)	100	0,38	0,28	9,78	43,16	4,75
	Итого	100	0,38	0,28	9,78	43,16	4,75
Обед							
	Салат из картофеля с соленым огурцом	60	0,82	3,13	5,14	52,01	9,6
	Овощной отвар с фрикадельками	180\35	19,57	5,71	29,12	246,15	7,92
303	Тыфляли мясные	70	10,05	7	0,53	105,32	0,7
179	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,67	4,36	31,3	195,12	0
418	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,32	3,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	-
	Итого	665	43,07	17,87	105,49	807,08	21,82
Уплотнённый полдник							
322	Котлета из мяса индейки	70	12,21	7,91	11	164,03	
219	Рожки отварные	130	4,91	3,77	23,59	147,93	0,14
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,38	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-
	Итого	400	18,76	11,9	54,24	399,1	0,17
	ВСЕГО	1529	75,84	50,58	229,92	1678,26	27,11

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	15\5\40	6,68	8,45	19,39	180,33	0,07
182	Каша рисовая жидкая	180	2,61	4,46	32,67	181,26	
411	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28,21	1,43
	Итого	440	9,33	12,92	59,05	389,8	1,5
2-й завтрак							
403	Яблоко запеченное	100	5	0,5	22,98	116,42	3,48
	Итого	100	5	0,5	22,98	116,42	3,48
Обед							
	Гренок овсяный (соевый)	50	0,35	0	0,95	5,2	3,5
	Суп овсянный с овощами	180	2,72	3,05	15,48	100,25	
299	Котлеты мясные	70	10,43	7,7	10,18	151,74	
332	рис отварной	130	3,1	4,7	32,17	183,38	
394	Компот из изюма	180	0,33	0,01	25,24	102,37	3,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	-
	Итого	680	21,81	16,26	110,38	675,1	7,1
Уплотнённый полдник							
325	Фрикадельки из мяса индейки паровые	70	9,66	7,31	5,57	126,71	
339	Пюре картофельное (на отваре)	130	12,5	9,5	7,2	164,3	18,42
386	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	5
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,38	1,43
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-
	Итого	490	24,2	17,33	42,72	423,65	24,85
	ВСЕГО	1710	60,34	47,01	235,13	1604,97	36,93

Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	-
	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом и изюмом	180	6,88	4,87	30,91	194,99	
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,38	1,43
	Итого	400	9,39	12,44	55,52	371,6	1,43
2-й завтрак							
418	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,32	3,6
	Итого	180	0,9	0	18,18	76,32	3,6
Обед							
73	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,4	3,9	6,78	67,82	14,8
317	Птица отварная (филе индейки)	70	16,52	13,86	0	190,75	
	Рагу из овощей	150	2,3	12,3	12,9	171,5	8,27
390	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,7	88,62	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
	Итого	650	25,24	31	67,74	650,85	24,63
Уплотнённый полдник							
299	Биточик из говядины	70	10,43	7,7	10,18	151,74	
136	Картофель отварной	130	2,47	3,62	20	122,46	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-
411	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40,38	1,43
	Итого	400	14,54	11,54	49,83	361,34	1,43
	ВСЕГО	1630	50,07	54,98	191,27	1460,11	31,09

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	-
250	Запеканка из творога с рисом	150	9,26	10,8	29,84	253,6	0,29
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,38	1,43
	Итого	400	11,77	18,37	54,45	430,21	1,72
2-й завтрак							
386	Фрукт свежий яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10
Обед							
	Суп из крупы с говядиной	200	6,84	1,93	15,1	105,13	
325	Фрикадельки из мяса (филе)индейки	70	11,57	5,81	6	122,57	
219	Рожки отварные	130	4,97	3,81	23,5	148,17	
394	Компот из изюма	180	0,33	0,01	25,24	102,37	3,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
	Итого	590	27,01	12,16	86,54	563,64	3,6
Уплотнённый полдник							
	Капуста тушеная с мясом	180	16,8	8,2	9,3	178,2	30,6
	Пирожок из печенный пресного теста с творогом	60	11,69	3,56	20,45	160,6	10
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,38	1,43
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-
	Итого	480	30,13	11,98	49,4	425,94	42,03
	ВСЕГО	1570	69,31	42,91	200,19	1464,19	57,35

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10\05\40	6,68	8,45	19,39	180,33	0,11
182	Каша гречневая	200	6,21	5,28	27,9	183,96	
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,38	1,43
	Итого	435	12,95	13,75	57,28	404,67	1,54
2-й завтрак							
403	Яблоко запеченное	100	5	0,5	22,98	116,42	3,48
	Итого	100	5	0,5	22,98	116,42	3,48
Обед							
	Огурец свежий соевый	60	0,42	0	1,14	6,24	4,2
	Суп-пюре из белокачанной капусты с мясным фаршем	200	6,08	1,58	7,12	67,02	
308	Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,5	25,7	236,82	3,8
394	Компот из кураги	180	0,4	0,02	25,2	102,58	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	-
	Итого	670	22,33	11,7	75,86	498,06	8,36
Уплотнённый полдник							
317	Птица (филе индейки отварная)	70	16,52	13,86	0	190,82	0,33
92	Пюре картофельное (на отваре)	130	12,55	9,5	7,24	164,66	15
394	Компот из изюма	180	0,33	0,01	25,24	102,37	3,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-
	Итого	441	14,46	9,71	42,14	313,79	18,6
	ВСЕГО	1225	41,86	26,15	165,78	1065,91	31,98

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	-
54-21к	Каша "Дружба" на воде с растительным маслом	180	1,98	8,28	18,18	155,16	
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	6,99	28,29	1,43
	Итого	420	4,49	15,84	39,79	319,68	1,43
2-й завтрак							
418	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,32	3,6
	Итого	180	0,9	0	18,18	76,32	3,6
Обед							
	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,79	3,1	3,7	49,86	6,6
117	Бульон куриный с ржаными гренками	200\25	4,6	0,79	16,78	92,63	3,18
321	Плов из мяса птицы	210	20,3	17	35,69	376,96	1,01
390	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,7	88,06	1,56
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	72,2	-
	Итого	670	30,13	21,63	94,57	679,71	12,35
Уплотнённый полдник							
245	Сырники из творога с джемом	130\30	24,83	18,41	32,7	395,81	0,33
386	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	6,99	28,29	1,43
	Итого	370	25,29	18,82	49,49	468,5	11,76
	ВСЕГО	1640	60,81	56,29	202,03	1557,97	29,14

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	16\5\40	6,68	8,45	19,39	180,33	0,11
179	Мака трюфельная рассыпчатая с сахаром	150	8,82	2,36	44,63	235,04	
411	Чай сладкий	180	0,06	0,01	6,99	28,29	1,43
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-
	Итого	350	17,14	11,02	80,67	490,42	1,54
2-й завтрак							
403	Яблоки запеченные	100	5	0,5	22,98	116,42	3,48
	Итого	100	5	0,5	22,98	116,42	3,48
Обед							
	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,18	3,14	5,9	56,58	7,8
80	Суп картофельный с рисом с мясными фрикадельками	20\200	4,6	4,6	11,8	107	6,68
292	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265,15	8,97
394	Компот из изюма	180	0,33	0,01	25,24	102,37	3,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	-
	Итого	740	35,76	12,68	75,69	559,92	19,25
Уплотнённый полдник							
323	Биточки рубленные (филе индейки) паровые	70	11,4	7,32	6,17	136,16	
143	Канусы тушёная	130	2,5	4,82	12,33	102,7	21,28
	Булочка домашняя	60	2,83	9,56	26,57	203,64	
411	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,32	3,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-
	Итого	430	19,21	21,9	72,91	565,58	24,88
	ВСЕГО	1620	77,11	46,1	252,25	1732,34	49,15

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10\05\40	6,68	8,45	19,39	180,33	0,11
199	Каша рисовая жидкая	180	1,95	3,5	20,2	120,1	
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	6,99	28,05	1,43
	Итого	435	8,69	11,96	46,58	328,48	1,54
2-й завтрак							
386	Фрукт свежий Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10
Обед							
10	Салат из зеленого горошка	50	1,49	2,59	3,12	41,75	5,5
49a	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,69	3,91	6,79	69,11	
325	Фрикадельки из мяса индейки	70	11,4	5,77	6,1	121,93	
179	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,7	5,2	34,8	216,8	
390	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,7	88,62	1,56
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	-
	Итого	630	25,72	18,21	89,21	623,61	7,06
Уплотнённый полдник							
306	Котлета мясная (паровая)	70	10,06	6,74	6,65	127,5	0,15
219	Вермишель отварная	130	4,9	3,77	23,57	147,81	
411	Чай сладкий	180	0,06	0,01	6,99	28,29	1,43
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-
	Итого	390	16,6	10,72	46,87	350,36	1,58
	ВСЕГО	1555	51,41	41,29	192,46	1347,09	20,18
	Общее	15824	610,04	454,528	2118,43	15025,3	328
	среднее в день	1582,4	61,00	45,45	211,84	1503	32,80