

**«Согласовано»**

**Циклическое двухнедельное меню  
для организации питания детей  
с 1 до 3 лет с пищевой аллергией, посещающих  
дошкольные образовательные учреждения  
города Нижнего Новгорода  
с 12-ти часовым пребыванием**

## Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
2	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
56а	Каша овсяная жидкая	150	3,3	6,32	15,75	131,36	
128а	Чай с сахаром	150			7,49	29,97	
122а	Яблоки запеченные	100	0,5	0,5	22,98	94,15	
	Итого	406	6,25	14,37	60,84	391,48	
<b>2-й завтрак</b>							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,05	3,75	16,2	118,5	
	Итого	150	4,05	3,75	16,2	118,5	
<b>Обед</b>							
	Салат						
24а	Суп вермишелевый с говядиной	150	3,86	2,63	11,11	84,29	
80	Капуста тушёная с мясом	150	15	11,85	9,97	193,7	
372	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	530	21,62	15,08	52,35	420,99	
<b>Уплотнённый полдник</b>							
82а	Кнели из говядины с рисом	100	13,93	13,3	7,1	204,9	
399	Сок фруктовый	150	0	0	16,5	67,5	2,46
	Итого	250	13,93	13,3	23,6	272,4	2,46
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1336</b>	<b>45,85</b>	<b>46,5</b>	<b>152,99</b>	<b>1203,37</b>	<b>2,46</b>

## Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	<b>Завтрак</b>						
3	Бутерброд с сыром	10/.05/.20	3,9	7	10,1	119,1	0,48
62а	Запеканка из вермишели с сыром	150	9,26	10,8	29,84	261,89	
128а	Чай с сахаром	150			7,49	29,97	
	Итого	345	13,16	17,8	47,43	410,96	0,48
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Кефир с сахарным сиропом	140/10	4,06	3,5	12,09	100	0,98
	Итого	150	4,06	3,5	12,09	100	0,98
	<b>Обед</b>						
25а	Суп из овощей	150	1,22	2,03	7,67	52,16	
69а	Биточки мясные паровые	50	7,14	4,62	3,01	82,67	
315	Рис отварной	100	2,4	3,57	24,4	139,44	-
399	Сок фруктовый	150	0	0	16,5	67,5	2,46
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	490	13,4	10,7	64,94	411,77	2,46
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
90а	Фрикадельки мясные паровые	50	6,86	5,19	3,95	89,82	
318	Картофель отварной	100	1,9	2,78	15,18	93,7	21
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
128а	Чай с сахаром	150			7,49	29,97	1,43
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10	51,8	-
	Итого	420	10,66	8,97	46,42	312,29	32,43
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1405</b>	<b>41,28</b>	<b>40,97</b>	<b>170,88</b>	<b>1235,02</b>	<b>36,35</b>

### Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
2	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
64a	Запеканка из творога с рисом	150	9,26	10,8	29,84	261,89	
399	Сок фруктовый	150	0	0	16,5	67,5	2,46
	Итого	340	11,71	18,35	60,96	465,39	2,46
<b>2-й завтрак</b>							
401	Ряженка с сахарным сиропом	140/10	4,1	3,5	15,9	115,5	1,2
	Итого	150	4,1	3,5	15,9	115,5	1,2
<b>Обед</b>							
21/52	Овощной отвар с фрикадельками	150/35	16,31	4,79	24,27	204,28	
69a	Котлета мясная (паровая)	50	7,14	4,62	3,01	82,67	
313	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,67	4,01	25,5	161,04	0
126a	Напиток клюквенный	150	0,08		12,1	46,54	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	525	31,84	13,9	78,24	564,53	0
<b>Уплотнённый полдник</b>							
206	Рожки отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
128a	Чай с сахаром	150			7,49	29,97	1,43
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,6	10	51,8	-
	Итого	420	11,27	11,01	50	346,77	11,57
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1435</b>	<b>58,92</b>	<b>46,76</b>	<b>205,1</b>	<b>1492,19</b>	<b>15,23</b>

### Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	<b>Завтрак</b>						
3	Бутерброд с сыром	10/.05/.20	3,9	7	10,1	119,1	0,48
54a	Каша рисовая жидкая	150	1,63	4,73	16,7	117,18	
128a	Чай с сахаром	150			7,49	29,97	1,43
	Итого	335	5,53	11,73	34,29	266,25	1,91
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Йогурт питьевой	150	5,31	6,3	20,34	158	1,08
	Итого	150	5,31	6,3	20,34	158	1,08
	<b>Обед</b>						
35a	Суп овсянный с овощами	150	2,04	2,29	11,61	80,15	
91	Тефтели с рисом (Ёжики)	150	19,92	14,84	32,33	345,51	
399	Сок фруктовый	150	0	0	16,5	67,5	2,46
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	490	24,6	17,61	73,8	563,16	2,46
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
69a	Биточки мясные паровые	50	7,14	4,62	3,01	82,67	
92a	Пюре картофельное ( на отваре)	100	9,66	7,31	5,57	126,5	
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
128a	Чай с сахаром	150			7,49	29,97	1,43
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10	51,8	-
	Итого	420	18,7	12,93	35,87	337,94	11,43
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1395</b>	<b>54,14</b>	<b>48,57</b>	<b>164,3</b>	<b>1325,35</b>	<b>16,88</b>

**Пятый день**

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	<b>Завтрак</b>						
2	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
54-27к	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом и изюмом	150	4,11	7,17	28,6	165,9	
128а	Чай с сахаром	150			7,49	29,97	1,43
	Итого	340	6,56	14,72	50,71	331,87	1,43
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Кефир с сахарным сиропом	140/10	4,01	3,46	12,22	100,1	1,16
	Итого	150	4,01	3,46	12,22	100,1	1,16
	<b>Обед</b>						
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,26	2,93	5,09	51	14,8
86а	Пудинг из говядины	50	10,4	9,3	18,4	133,7	
137	Рагу из овощей	100	1,57	8,21	8,63	114,54	
372	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,55
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	490	15,99	21,04	63,39	442,24	16,35
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
65а	Крупеник из рисовой крупы	100	6,18	7,2	19,89	174,6	
132	Пирожок печёный из пресного теста с творогом	60	11,69	3,56	20,45	138,62	
399	Сок фруктовый	150	0	0	16,5	67,5	2,46
	Итого	310	17,87	10,76	56,84	380,72	2,46
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1290</b>	<b>44,43</b>	<b>49,98</b>	<b>183,16</b>	<b>1254,93</b>	<b>21,4</b>

## Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
2	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
64а	Запеканка из творога с рисом	150	9,26	10,8	29,84	261,89	-
128а	Чай с сахаром	150			7,49	29,97	1,43
	Итого	340	11,71	18,35	51,95	427,86	1,43
<b>2-й завтрак</b>							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,62
	Итого	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,62
<b>Обед</b>							
33			0	0	0	0	0
28а	Суп из крупы с говядиной	150	4,54	3,1	10,94	90,06	
89	Суфле из отварной говядины	50	10,2	8,5	1,1	122,3	
63	Макароны отварные	100	3,48	5,42	22,2	153,8	
399	Сок фруктовый	150	0	0	16,5	67,5	2,46
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	490	20,86	17,5	64,1	503,66	2,46
<b>Уплотнённый полдник</b>							
101а	Капуста тушеная с зеленым горошком	150	3,38	7,68	10,47	117,89	
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
128а	Чай с сахаром	150			7,49	29,97	1,43
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10	51,8	-
	Итого	420	5,28	8,68	37,76	246,66	11,43
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1400</b>	<b>41,9</b>	<b>48,28</b>	<b>170,01</b>	<b>1296,68</b>	<b>16,94</b>

## Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
3	Бутерброд с сыром	10/.05/.20	3,9	7	10,1	119,1	0,48
313	Каша гречневая	150	5,67	4,01	25,5	161,04	
128a	Чай с сахаром	150			7,49	29,97	1,43
	Итого	335	9,57	11,01	43,09	310,11	1,91
<b>2-й завтрак</b>							
401	Кефир с сахарным сиропом	140/10	4,01	3,46	12,22	100,1	1,16
	Итого	150	4,01	3,46	12,22	100,1	1,16
<b>Обед</b>							
	Салат						
41	Суп-пюре из белокачанной капусты с мясным фаршем	150	4,56	1,18	5,34	47	
291	Запеканка картофельная с мясом (говядина 1 сорт)	120	8,19	6,59	20,43	177	3,8
126a	Напиток клюквенный	150	0,08	0	0,1	0,09	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	460	15,47	8,25	39,23	294,09	3,8
<b>Уплотнённый полдник</b>							
231	Сырники из творога	100	19,1	14,16	13,15	256	
135	Пирожок печёный из пресного теста с капустой	60	2,29	3,71	19,85	121,62	
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
128a	Чай с сахаром	150			7,49	29,97	1,43
	Итого	410	21,79	18,27	50,29	454,59	11,43
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1355</b>	<b>50,84</b>	<b>40,99</b>	<b>144,83</b>	<b>1158,89</b>	<b>18,3</b>



## Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
2	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
54-21к	Каша "Дружба" на воде с растительным маслом	150	1,65	6,9	15,15	129	286,5
128а	Чай с сахаром	150			8,99	35,96	1,43
	Итого	340	4,1	14,45	38,76	300,96	287,93
<b>2-й завтрак</b>							
401	Йогурт питьевой	150	5,31	6,3	20,34	158	1,08
	Итого	150	5,31	6,3	20,34	158	1,08
<b>Обед</b>							
1а	Салат из зеленого горошка консервированного	60	2,48	4,16	5,84	67,96	
34а	Суп овощной с говядиной	150	4,63	1,19	5,56	48,07	
76а	Жаркое по-домашнему	140	19,9	19	10,14	292,72	
376	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,55
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	540	29,77	24,95	52,81	551,75	1,55
<b>Уплотнённый полдник</b>							
86а	Пудинг из говядины	50	10,4	9,3	18,4	133,7	
92а	Пюре картофельное ( на отваре)	100	13,15	9,79	21,34	228,04	
399	Сок фруктовый	150	0	0	16,5	67,5	2,46
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10	51,8	-
	Итого	320	25,05	19,69	66,24	481,04	2,46
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1350</b>	<b>64,23</b>	<b>65,39</b>	<b>178,15</b>	<b>1491,75</b>	<b>293,02</b>

## Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
64а	Запеканка из творога с рисом	150	9,26	10,8	29,84	261,89	
128а	Чай с сахаром	150			8,99	35,96	1,43
122а	Яблоки запеченные	100	0,5	0,5	22,98	94,15	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	420	11,34	11,5	71,47	439	1,43
<b>2-й завтрак</b>							
401	Ряженка с сахарным сиропом	140/10	4,1	3,5	15,9	115,5	1,2
	Итого	150	4,1	3,5	15,9	115,5	1,2
<b>Обед</b>							
7а	Салат из зеленого горошка консервированного и риса	50	1,96	5,21	13,46	108,55	
80	Суп картофельный с рисом с мясными фрикадельками	35/150	8,74	5,69	11,19	131,28	
75а	Гуляш из отварной говядины	50/50	14,34	12,52	2,68	181,23	
102а	Картофель тушеный	100	1,57	5,23	12,88	104,04	
126а	Напиток клюквенный	150	0,08		12,1	46,54	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	575	27,37	23,92	52,21	533,09	0
<b>Уплотнённый полдник</b>							
69а	Биточки мясные паровые	50	7,14	4,62	3,01	82,67	
99а	Капуста тушёная	100	1,98	5,1	6,98	77,28	
129а	Булочка домашняя	60	2,83	9,56	26,57	205,55	
399	Сок фруктовый	150	0	0	16,5	67,5	2,46
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10	51,8	-
	Итого	380	13,45	19,88	63,06	484,8	2,46
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1525</b>	<b>56,26</b>	<b>58,8</b>	<b>202,64</b>	<b>1572,39</b>	<b>5,09</b>

## Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
3	Бутерброд с сыром	10/.05/.20	3,9	7	10,1	119,1	0,48
54а	Каша рисовая жидкая	150	1,63	4,73	16,7	117,18	
128а	Чай с сахаром	150			7,49	29,97	1,43
	Итого	335	5,53	11,73	34,29	266,25	1,91
<b>2-й завтрак</b>							
401	Бифидок с сахарным сиропом	140/10	4,1	3,5	15,9	115,5	1,2
	Итого	150	4,1	3,5	15,9	115,5	1,2
<b>Обед</b>							
49а	Щи из свежей капусты вегетарианские	150	1,08	1,98	5,3	41,36	
90а	Тефтели мясные (паровые)	50	6,86	5,19	3,95	89,82	
313	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,67	4,01	25,5	161,4	
372	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,55
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	490	16,37	11,78	66,02	435,58	1,55
<b>Уплотнённый полдник</b>							
69а	Котлета мясная (паровая)	50	7,14	4,62	3,01	82,67	
92а	Пюре картофельное ( на отваре)	100	13,15	9,79	21,34	228,04	
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
399	Сок фруктовый	150	0	0	16,5	67,5	2,46
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10	51,8	-
	Итого	560	22,19	15,41	60,65	477,01	12,46
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1535</b>	<b>48,19</b>	<b>42,42</b>	<b>176,86</b>	<b>1294,34</b>	<b>17,12</b>
	<b>Общее</b>	<b>14026</b>	<b>506,04</b>	<b>488,66</b>	<b>1748,92</b>	<b>13324,91</b>	<b>442,79</b>
	<b>среднее в день</b>	<b>1402,6</b>	<b>50,60</b>	<b>48,87</b>	<b>174,89</b>	<b>1332</b>	<b>44,28</b>