

**«Согласовано»**

**Циклическое двухнедельное меню  
для организации питания детей  
3-7 лет с пищевой аллергией, посещающих муниципальные  
дошкольные образовательные учреждения  
города Нижнего Новгорода  
с 12-ти часовым пребыванием**

## Первый 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	-
56а	Каша овсяная жидкая	180	3,96	7,58	18,9	157,5	
128а	Чай с сахаром	180			8,99	35,96	1,43
122а	Яблоки запеченные	100	0,5	0,5	22,98	94,15	
	Итого	466	6,91	15,63	65,49	423,61	1,43
<b>2-й завтрак</b>							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
	Итого	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
<b>Обед</b>							
31	Салат из свеклы с сыром	80	3,76	7,6	5,7	106	6,56
24а	Суп вермишелевый с говядиной	200	6,43	4,38	18,51	140,48	
80	Капуста тушёная с мясом	200	20,03	15,81	10,63	258,28	
372	Компот из яблок	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	730	35,5	28,61	86,19	740,76	6,92
<b>Уплотнённый полдник</b>							
82а	Кнели из говядины с рисом	140	19,9	19	48,1	192,72	
399	Сок фруктовый	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Итого	340	25,38	23,88	57,17	294,72	2,46
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1650</b>	<b>72,65</b>	<b>72,62</b>	<b>228,29</b>	<b>1601,09</b>	<b>12,43</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	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48
62а	Запеканка из вермишели с сыром	200	12,35	14,4	39,78	349,19	
128а	Чай с сахаром	180			8,99	35,96	1,43
	Итого	435	14,86	18,33	77,65	546,15	1,91
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Кефир с сахарным сиропом	165/15	4,8	4,1	16,3	126	1,16
	Итого	180	4,8	4,1	16,3	126	1,16
	<b>Обед</b>						
25а	Суп из овощей	200	6,17	2,25	9,26	80,11	
69а	Биточки мясные паровые	70	10,5	6,5	4,24	116,43	
96	Рис отварной	130	3,16	4,65	31,7	182	-
399	Сок фруктовый	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	760	30,19	19,08	80,63	614,54	2,46
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
90а	Фрикадельки мясные паровые	50	6,7	5,1	3,8	88,5	
318	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142	21
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
128а	Чай с сахаром	180			8,99	35,96	1,43
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	560	12,33	10,12	60,09	384,46	32,43
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1940</b>	<b>62,18</b>	<b>51,63</b>	<b>234,67</b>	<b>1671,15</b>	<b>37,96</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	180	22,4	23,8	21,1	450,5	
128a	Чай с сахаром	180			8,99	35,96	1,43
	Итого	400	24,85	31,35	44,71	622,46	1,43
<b>2-й завтрак</b>							
401	Ряженка с сахарным сиропом	165/15	4,8	6,6	16,6	144	1,2
	Итого	180	4,8	6,6	16,6	144	1,2
<b>Обед</b>							
21/52	Овощной отвар с фрикадельками	200/35	1,58	5,83	7,99	99	7,92
69a	Котлета мясная (паровая)	70	10,05	6,5	4,24	116,43	
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	244	0
126a	Напиток клюквенный	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	770	30,59	24,1	86,3	695,43	10,38
<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	180			8,99	35,96	1,43
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	507	11,27	10,61	51,16	347,96	11,57
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1807</b>	<b>71,51</b>	<b>72,66</b>	<b>198,77</b>	<b>1809,85</b>	<b>24,58</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	15/5/40	6,68	8,45	19,39	180	0,11
54а	Каша рисовая жидкая	200	2,17	6,3	22,26	156,24	
128а	Чай с сахаром	180			8,99	35,96	1,43
	Итого	445	8,85	14,75	50,64	372,2	1,54
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Йогурт питьевой	180	5,31	6,3	20,34	158	1,08
	Итого	180	5,31	6,3	20,34	158	1,08
	<b>Обед</b>						
		80	1,09	4,94	6,75	76	8,2
35а	Суп овсянный с овощами	200	2,72	3,05	15,48	106,86	
91	Тефтели с рисом (Ёжики)	100/50	11,6	11,4	12,9	205	3,45
399	Сок фруктовый	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	725	25,77	25,07	70,56	623,86	14,11
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
69а	Биточки мясные паровые	70	10,5	6,5	4,24	116,43	
92а	Пюре картофельное ( на отваре)	120	1,5	2,15	13,3	78,19	
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
128а	Чай с сахаром	180			8,99	35,96	1,43
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	540	14,77	9,35	50,82	348,58	11,43
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1890</b>	<b>54,7</b>	<b>55,47</b>	<b>192,36</b>	<b>1502,64</b>	<b>28,16</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	180	6,88	4,87	30,91	195,2	
128а	Чай с сахаром	180			8,99	35,96	1,43
	Итого	425	9,33	12,42	54,52	367,16	1,43
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Кефир с сахарным сиропом	165/15	4,8	4,1	16,3	126	1,16
	Итого	180	4,8	4,1	16,3	126	1,16
	<b>Обед</b>						
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,7	5,4	7,1	84	14,8
86а	Пудинг из говядины	50	10,2	9,21	18,14	131,83	
137	Рагу из овощей	150	1,75	5,64	11,1	102	8,27
372	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	750	18,67	21,19	84,19	539,83	24,62
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
65а	Крупеник из рисовой крупы	120	21,6	9,78	22,14	216,9	
132	Пирожок печёный из пресного теста с творогом	60	4,17	5,83	21,55	156	
399	Сок фруктовый	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Итого	470	31,25	20,49	52,76	474,9	2,46
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1825</b>	<b>64,05</b>	<b>58,2</b>	<b>207,77</b>	<b>1507,89</b>	<b>29,67</b>

## Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов 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	-
64a	Запеканка из творога с рисом	180	22,4	23,8	21,1	450,5	-
128a	Чай с сахаром	180			8,99	35,96	1,43
	Итого	425	24,85	31,35	44,71	622,46	1,43
<b>2-й завтрак</b>							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
	Итого	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
<b>Обед</b>							
28a	Суп из крупы с говядиной	200	6,05	4,13	14,59	120,08	
89	Суфле из отварной говядины	70	17,93	11,73	33,34	311	0,39
63	Макаронные изделия отварные	130	5,48	4,88	9,07	102	2,46
399	Сок фруктовый	180	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	700	37,64	22,14	100,06	754,08	2,85
<b>Уплотнённый полдник</b>							
101a	Капуста тушеная с зеленым горошком	180	4,05	9,21	12,5	141,4	
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
128a	Чай с сахаром	180			8,99	35,96	1,43
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	510	6,82	9,91	45,78	295,36	11,43
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1815</b>	<b>74,17</b>	<b>67,9</b>	<b>209,99</b>	<b>1813,9</b>	<b>17,33</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	15/5/40	6,68	8,45	19,39	180	0,11
313	Каша гречневая	200	12,35	14,4	39,78	349,19	
128a	Чай с сахаром	180			8,99	35,96	1,43
	Итого	445	19,03	22,85	68,16	565,15	1,54
<b>2-й завтрак</b>							
401	Кефир с сахарным сиропом	165/15	4,8	4,1	16,3	126	1,16
	Итого	180	4,8	4,1	16,3	126	1,16
<b>Обед</b>							
41	Суп-пюре из белокачанной капусты с мясным фаршем	200	1,58	5,83	7,99	99	7,92
291	Запеканка картофельная с мясом (говядина 1 сорт)	160	12,13	9,5	25,7	237	3,8
126a	Напиток клюквенный	200	0,1		16,13	62,05	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	700	18,69	16,13	76,18	532,05	11,72
<b>Уплотнённый полдник</b>							
64a	Запеканка из творога с рисом	150	9,26	10,8	29,84	261,89	
135	Пирожок печёный из пресного теста с капустой	60	8,54	6,22	20,35	172	
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
128a	Чай с сахаром	180			8,99	35,96	1,43
	Итого	452	18,2	17,42	68,98	516,85	11,43
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1777</b>	<b>60,72</b>	<b>60,5</b>	<b>229,62</b>	<b>1740,05</b>	<b>25,85</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	-
54-24-2020	Каша "Дружба" на воде с растительным маслом	180	12,35	14,4	39,78	349,19	
128a	Чай с сахаром	180			8,99	35,96	1,43
	Итого	450	14,8	21,95	63,39	521,15	1,43
<b>2-й завтрак</b>							
401	Йогурт питьевой	180	5,31	6,3	20,34	158	1,08
	Итого	180	5,31	6,3	20,34	158	1,08
<b>Обед</b>							
1a	Салат из зеленого горошка консервированного	80	2,48	4,16	5,84	67,96	
34a	Суп овощной с говядиной	200	6,17	1,58	7,41	64,09	
76a	Жаркое по-домашнему	160	19,57	15,1	17,97	285,04	
376	Компот из яблок	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	765	33,5	21,66	82,57	653,09	0,36
<b>Уплотнённый полдник</b>							
86a	Пудинг из говядины	50	10,2	9,21	18,14	131,83	
92a	Пюре картофельное ( на отваре)	120	1,5	2,15	13,3	78,19	
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	570	14,97	11,66	64,11	357,02	3,6
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1965</b>	<b>68,58</b>	<b>61,57</b>	<b>230,41</b>	<b>1689,26</b>	<b>6,47</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	180/10	11,12	12,96	35,8	314,27	
128а	Чай с сахаром	180			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	430	13,2	13,66	77,43	491,38	1,43
<b>2-й завтрак</b>							
401	Ряженка с сахарным сиропом	165/15	4,8	6,6	16,6	144	1,2
	Итого	180	4,8	6,6	16,6	144	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	20/200	4,6	4,6	11,8	107	6,68
75а	Гуляш из отварной говядины	140	20,2	17,64	3,77	255,25	
102а	Картофель тушеный	100	1,56	5,23	12,87	104,04	
126а	Напиток клюквенный	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	730	31,64	28,29	79,79	702,29	7,04
<b>Уплотнённый полдник</b>							
69а	Биточки мясные паровые	70	10,5	6,5	4,24	116,43	
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	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	467	18,58	21,46	70,46	546,26	3,6
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1807</b>	<b>68,22</b>	<b>70,01</b>	<b>244,28</b>	<b>1883,93</b>	<b>13,27</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	15/5/40	6,68	8,45	19,39	180	0,11
54а	Каша рисовая жидкая	200	2,17	6,3	22,26	156,24	
128а	Чай с сахаром	180			8,99	35,96	1,43
	Итого	440	8,85	14,75	50,64	372,2	1,54
<b>2-й завтрак</b>							
401	Бифидок с сахарным сиропом	165/15	5,6	4,1	18,8	139	1,16
	Итого	180	5,6	4,1	18,8	139	1,16
<b>Обед</b>							
49а	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,44	2,64	7,06	55,14	
90а	Тефтели мясные (паровые)	70	9,66	7,31	5,57	126,5	
313	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,81	3,4	21,63	136,6	
372	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	810	20,93	14,29	82,11	540,24	1,55
<b>Уплотнённый полдник</b>							
69а	Котлета мясная (паровая)	70	10,5	6,5	4,24	116,43	
92а	Пюре картофельное ( на отваре)	120	1,5	2,15	13,3	78,19	
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	560	15,67	9,35	60,01	388,62	13,6
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1990</b>	<b>51,05</b>	<b>42,49</b>	<b>211,56</b>	<b>1440,06</b>	<b>17,85</b>
	<b>Общее</b>		<b>647,83</b>	<b>613,05</b>	<b>2187,72</b>	<b>16659,82</b>	<b>213,57</b>
	<b>среднее в день</b>		<b>64,78</b>	<b>61,31</b>	<b>218,77</b>	<b>1666</b>	<b>21,36</b>