

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МК ДОУ ГО Заречный «Детство»



С.А. Гордиевских

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для питания детей с пищевой аллергией

в возрасте от 3 до 7 лет

посещающих дошкольные образовательные учреждения

«Золотая рыбка» городского округа Заречный

**Информация о режиме пребывания детей с 3-7 лет, посещающих аллергогруппу в СП «Золотая рыбка» по адресу ул. Ленина, 30-А:**

| Наименование структурного подразделения | Адрес                           | Режим пребывания детей в ДОУ                                                    |
|-----------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Золотая рыбка                           | г. Заречный, ул. Ленина, д.30-А | с 7.00 до 18.00 (11 часов) 5 дней в неделю, исключая выходные и праздничные дни |

**Информация о кратности приема пищи и режиме питания детей с 3-7 лет, посещающих аллергогруппу в СП «Золотая рыбка» по адресу ул. Ленина, 30-А**

Пятиразовое питание:

Завтрак: 8.00

Второй завтрак: 10.00

Обед: 12.00

Полдник: 15.00

Ужин: 17.00

САД Аллергогруппа

День: День 1

| № ред. | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг |       | Витамины, мг |      |       |
|--------|----------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------------------|-------|--------------|------|-------|
|        |                                        |                 | белки               | жиры  | углеводы |                               | Ca                       | Fe    | B1           | B2   | C     |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                         |                 |                     |       |          |                               |                          |       |              |      |       |
| 264    | Каша пшеничная молочная                | 200             | 6,33                | 6,00  | 28,33    | 192,62                        | 111,18                   | 1,32  | 0,14         | 0,12 | 0,28  |
| 503    | Чай без сахара                         | 200             | 0,04                | 0,01  | 9,09     | 35,00                         | 0,26                     | 0,03  | 0,00         | 0,00 | 0,00  |
| 96     | Батон нарезной с сыром                 | 20/30           | 6,7                 | 9,50  | 9,90     | 153,00                        | 185,00                   | 0,40  | 0,03         | 0,08 | 0,10  |
|        | <b>П ЗАВТРАК</b>                       |                 |                     |       |          |                               |                          |       |              |      |       |
| 118    | Фрукты свежие                          | 200             | 0,8                 | 0,80  | 19,60    | 54,00                         | 32,00                    | 4,40  | 0,06         | 0,04 | 20,00 |
|        | <b>ОБЕД</b>                            |                 |                     |       |          |                               |                          |       |              |      |       |
| 145    | Щи из свежей капусты                   | 150             | 1,19                | 1,92  | 4,93     | 42,00                         | 26,10                    | 0,43  | 0,03         | 0,03 | 8,36  |
| 394    | Тефтели из мяса говядины               | 70              | 9,7                 | 8,90  | 6,09     | 14,28                         | 1,75                     | 1,54  | 0,04         | 0,08 | 1,75  |
| 297    | Макаронные изделия отварные            | 150             | 5,31                | 3,77  | 32,41    | 188,00                        | 12,82                    | 0,74  | 0,06         | 0,02 | 0,00  |
| 527    | Компот из сухофруктов                  | 200             | 0,49                | 0,03  | 18,26    | 72,00                         | 14,48                    | 0,32  | 0,01         | 0,02 | 50,16 |
| 114    | Хлеб пшеничный                         | 30              | 2,28                | 0,24  | 14,76    | 70,50                         | 6,00                     | 0,33  | 0,03         | 0,02 | 0,00  |
| 115    | Хлеб ржаной                            | 30              | 1,98                | 0,36  | 10,02    | 52,20                         | 10,50                    | 1,17  | 0,05         | 0,02 | 0,00  |
|        | <b>ПОЛДНИК</b>                         |                 |                     |       |          |                               |                          |       |              |      |       |
| 535    | Кефир                                  | 180             | 5,22                | 4,50  | 7,20     | 90,00                         | 216,00                   | 0,16  | 0,07         | 0,31 | 1,26  |
| 583    | Выпечка в ассортименте                 | 60              | 2,86                | 8,47  | 28,82    | 202,40                        | 20,90                    | 1,10  | 0,06         | 0,04 | 2,53  |
|        | <b>УЖИН</b>                            |                 |                     |       |          |                               |                          |       |              |      |       |
| 240    | Запеканка картоф с овощами (капус, лук | 200             | 11,96               | 9,74  | 9,88     | 175,83                        | 28,26                    | 0,97  | 0,06         | 0,10 | 0,26  |
| 457    | Соус белый основной                    | 20              | 0,24                | 0,81  | 1,17     | 12,96                         | 1,10                     | 0,03  | 0,00         | 0,00 | 0,15  |
| 503    | Чай без сахара                         | 200             | 0,04                | 0,01  | 9,09     | 35,00                         | 0,26                     | 0,03  | 0,00         | 0,00 | 0,00  |
| 115    | Хлеб ржаной                            | 20              | 1,32                | 0,24  | 6,67     | 34,77                         | 6,99                     | 0,78  | 0,03         | 0,20 | 0,00  |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                  |                 | 56,46               | 55,30 | 216,22   | 1424,56                       | 673,60                   | 13,75 | 0,67         | 1,08 | 84,85 |

День: День 3 (Аллергруппа)

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |                |                | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг |               | Витамины, мг   |                |              |
|--------|------------------------------------|-----------------|---------------------|----------------|----------------|-------------------------------|--------------------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
|        |                                    |                 | белки               | жиры           | углеводы       |                               | Ca                       | Fe            | B1             | B2             | C            |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                     |                 |                     |                |                |                               |                          |               |                |                |              |
| 272    | Каша овсяная                       | 200             | 7,38                | 7,86           | 29,47          | 219,00                        | 131,78                   | 1,48          | 0,17           | 0,16           | 0,52         |
| 96     | Хлеб пшеничный с сыром             | 20/30           | 6,7                 | 9,50           | 9,90           | 153,00                        | 185,00                   | 0,40          | 0,03           | 0,08           | 0,10         |
| 503    | Чай без сахара                     | 200             | 0,04                | 0,01           | 9,09           | 35,00                         | 0,26                     | 0,03          | 0,00           | 0,00           | 0,00         |
|        | <b>П ЗАВТРАК</b>                   |                 |                     |                |                |                               |                          |               |                |                |              |
| 118    | Фрукты свежие                      | 200             | 0,8                 | 0,80           | 19,60          | 54,00                         | 32,00                    | 4,40          | 0,06           | 0,04           | 20,00        |
|        | <b>ОБЕД</b>                        |                 |                     |                |                |                               |                          |               |                |                |              |
| 160    | Суп крестьянский с крупой          | 200             | 1,8                 | 4,37           | 10,10          | 88,00                         | 25,68                    | 0,55          | 0,04           | 0,03           | 6,41         |
| 386    | Биточек из говядины                | 80              | 14,24               | 14,00          | 11,44          | 228,80                        | 31,20                    | 2,24          | 0,07           | 0,13           | 0,00         |
| 254    | Каша гречневая вязкая              | 150             | 5,25                | 4,04           | 20,03          | 136,50                        | 10,97                    | 0,14          | 0,12           | 0,00           | 0,00         |
| 531    | Комлот из чернослива               | 200             | 0,3                 | 0,00           | 20,10          | 81,00                         | 10,00                    | 0,60          | 0,00           | 0,01           | 0,80         |
| 114    | Хлеб пшеничный                     | 30              | 2,28                | 0,24           | 14,76          | 70,50                         | 6,00                     | 0,33          | 0,03           | 0,02           | 0,00         |
| 115    | Хлеб ржаной                        | 30              | 1,98                | 0,36           | 10,02          | 52,20                         | 10,50                    | 1,17          | 0,05           | 0,02           | 0,00         |
|        | <b>ПОЛДНИК</b>                     |                 |                     |                |                |                               |                          |               |                |                |              |
| 535    | Напиток кисломолочный "Ацидофилин" | 180             | 5,22                | 4,50           | 7,20           | 90,00                         | 216,00                   | 0,16          | 0,07           | 0,31           | 1,26         |
| 583    | Выпечка в ассортименте             | 60              | 2,86                | 8,47           | 28,82          | 202,40                        | 20,90                    | 1,10          | 0,06           | 0,04           | 2,53         |
|        | <b>УЖИН</b>                        |                 |                     |                |                |                               |                          |               |                |                |              |
| 377    | Голубцы "Ленивые" с мясом говядины | 200             | 17                  | 16,60          | 8,00           | 250,00                        | 68,00                    | 3,00          | 0,08           | 0,14           | 24,80        |
| 503    | Чай без сахара                     | 200             | 0,04                | 0,01           | 9,09           | 35,00                         | 0,26                     | 0,03          | 0,00           | 0,00           | 0,00         |
| 115    | Хлеб ржаной                        | 20              | 1,32                | 0,24           | 6,67           | 34,77                         | 6,99                     | 0,78          | 0,03           | 0,20           | 0,00         |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                 | <b>67,21</b>        | <b>70,9948</b> | <b>214,288</b> | <b>1730,17</b>                | <b>755,54</b>            | <b>16,404</b> | <b>0,80685</b> | <b>1,18177</b> | <b>56,42</b> |

День: День 5 (Аллергоруппа)

| № рел. | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг |              | Витамины, мг |             |              |
|--------|---------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
|        |                                 |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | Са                       | Fe           | B1           | B2          | C            |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                  |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 266    | Каша "Дружба" (рис, пшено)      | 200             | 5                   | 5,90         | 26,40         | 175,00                        | 114,90                   | 0,50         | 0,10         | 0,10        | 0,50         |
| 117    | Батон нарезной                  | 30              | 2,25                | 0,87         | 15,42         | 78,60                         | 5,70                     | 0,36         | 0,03         | 0,01        | 0,00         |
| 503    | Чай без сахара                  | 200             | 0,04                | 0,01         | 9,09          | 35,00                         | 0,26                     | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
|        | <b>П ЗАВТРАК</b>                |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 118    | Фрукты свежие                   | 200             | 0,8                 | 0,80         | 19,60         | 54,00                         | 32,00                    | 4,40         | 0,06         | 0,04        | 20,00        |
|        | <b>ОБЕД</b>                     |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 149    | Суп картофельный с бобовыми     | 200             | 4,25                | 4,00         | 15,85         | 118,00                        | 28,39                    | 1,48         | 0,14         | 0,05        | 4,52         |
| 374    | Жаркое по-домашнему             | 220             | 26,00               | 24,56        | 17,57         | 401,18                        | 37,06                    | 3,60         | 0,10         | 0,25        | 8,05         |
| 526    | Компот из яблок и груш          | 200             | 0,5                 | 0,20         | 23,10         | 96,00                         | 22,00                    | 1,10         | 0,20         | 0,02        | 4,30         |
| 114    | Хлеб пшеничный                  | 30              | 2,28                | 0,24         | 14,76         | 70,50                         | 6,00                     | 0,33         | 0,03         | 0,02        | 0,00         |
| 115    | Хлеб ржаной                     | 30              | 1,98                | 0,36         | 10,02         | 52,20                         | 10,50                    | 1,17         | 0,05         | 0,02        | 0,00         |
|        | <b>ПОЛДНИК</b>                  |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 535    | Напиток кисломолочный "Ряженка" | 180             | 5,22                | 4,50         | 7,20          | 90,00                         | 216,00                   | 0,16         | 0,07         | 0,31        | 1,26         |
| 608    | Печенье затяжное                | 50              | 3                   | 3,92         | 29,76         | 166,80                        | 11,60                    | 0,84         | 0,03         | 0,02        | 0,00         |
|        | <b>УЖИН</b>                     |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 326    | Сырники из творога              | 150             | 23,595              | 21,80        | 30,15         | 406,50                        | 202,05                   | 1,01         | 0,08         | 0,38        | 0,30         |
| 271    | или Каша кукурузная             | 150             | 6,1                 | 7,46         | 37,00         | 240,00                        | 127,00                   | 1,20         | 0,10         | 0,17        | 1,30         |
| 386    | Котлета из говядины             | 80              | 14,24               | 14,00        | 11,44         | 228,80                        | 31,20                    | 2,24         | 0,07         | 0,13        | 0,00         |
| 503    | Чай без сахара                  | 200             | 0,04                | 0,01         | 9,09          | 35,00                         | 0,26                     | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| 115    | Хлеб ржаной                     | 20              | 1,32                | 0,24         | 6,67          | 34,77                         | 6,99                     | 0,78         | 0,03         | 0,20        | 0,00         |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>           |                 | <b>96,62</b>        | <b>88,87</b> | <b>283,13</b> | <b>2282,34</b>                | <b>851,92</b>            | <b>19,22</b> | <b>1,10</b>  | <b>1,70</b> | <b>40,23</b> |

День: День 7 (Аллергорулпа)

| № рс. | Присм пищи, наименование блюда                                | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг |              | Витамины, мг |             |              |
|-------|---------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
|       |                                                               |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | Ca                       | Fe           | B1           | B2          | C            |
|       | <b>ЗАВТРАК</b>                                                |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 272   | Каша овсяная                                                  | 200             | 7,38                | 7,86         | 29,47         | 219,00                        | 131,78                   | 1,48         | 0,17         | 0,16        | 0,52         |
| 117   | Батон нарезной                                                | 30              | 2,25                | 0,87         | 15,42         | 78,60                         | 5,70                     | 0,36         | 0,03         | 0,01        | 0,00         |
| 503   | Чай без сахара                                                | 200             | 0,04                | 0,01         | 9,09          | 35,00                         | 0,26                     | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
|       | <b>П ЗАВТРАК</b>                                              |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 118   | Фрукты свежие                                                 | 200             | 0,8                 | 0,80         | 19,60         | 54,00                         | 32,00                    | 4,40         | 0,06         | 0,04        | 20,00        |
|       | <b>ОБЕД</b>                                                   |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 145   | Пщи из свежей капусты                                         | 200             | 1,58                | 2,56         | 6,57          | 56,00                         | 34,80                    | 0,58         | 0,04         | 0,04        | 11,15        |
| 382   | Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины | 200             | 15,36               | 14,05        | 28,01         | 303,20                        | 29,23                    | 3,20         | 0,19         | 0,20        | 14,40        |
| 457   | Соус белый основной                                           | 20              | 0,24                | 0,81         | 1,17          | 12,96                         | 1,10                     | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 0,15         |
| 531   | Компот из кураги                                              | 200             | 0,3                 | 0,00         | 20,10         | 81,00                         | 10,00                    | 0,60         | 0,00         | 0,01        | 0,80         |
| 114   | Хлеб пшеничный                                                | 30              | 2,28                | 0,24         | 14,76         | 70,50                         | 6,00                     | 0,33         | 0,03         | 0,02        | 0,00         |
| 115   | Хлеб ржаной                                                   | 30              | 1,98                | 0,36         | 10,02         | 52,20                         | 10,50                    | 1,17         | 0,05         | 0,02        | 0,00         |
|       | <b>ПОЛДНИК</b>                                                |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 535   | Кефир                                                         | 180             | 5,22                | 4,50         | 7,20          | 90,00                         | 216,00                   | 0,16         | 0,07         | 0,31        | 1,26         |
| 583   | Выпечка в ассортименте                                        | 60              | 2,86                | 8,47         | 28,82         | 202,40                        | 20,90                    | 1,10         | 0,06         | 0,04        | 2,53         |
|       | <b>УЖИН</b>                                                   |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 341   | Суфле из отварной говядины                                    | 100             | 22                  | 19,00        | 1,90          | 267,00                        | 27,00                    | 3,30         | 0,08         | 0,27        | 0,10         |
| 427   | Овощи отварные                                                | 150             | 2,1                 | 5,70         | 5,55          | 82,50                         | 55,50                    | 0,90         | 0,03         | 0,05        | 31,80        |
| 115   | Хлеб ржаной                                                   | 20              | 1,32                | 0,24         | 6,67          | 34,77                         | 6,99                     | 0,78         | 0,03         | 0,20        | 0,00         |
| 503   | Чай без сахара                                                | 200             | 0,04                | 0,01         | 9,09          | 35,00                         | 0,26                     | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
|       | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                         |                 | <b>65,75</b>        | <b>65,48</b> | <b>213,45</b> | <b>1674,13</b>                | <b>588,02</b>            | <b>18,45</b> | <b>0,84</b>  | <b>1,37</b> | <b>82,71</b> |

День: День 9 (Аллергоруша)

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг |              | Витамины, мг |             |              |
|--------|------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
|        |                                    |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | Са                       | Fe           | B1           | B2          | C            |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                     |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 261    | Каша ячневая                       | 200             | 5,97                | 5,26         | 30,73         | 195,00                        | 116,18                   | 0,73         | 0,10         | 0,13        | 0,42         |
| 503    | Чай без сахара                     | 200             | 0,04                | 0,01         | 9,09          | 35,00                         | 0,26                     | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| 117    | Батон нарезной                     | 30              | 2,25                | 0,87         | 15,42         | 78,60                         | 5,70                     | 0,36         | 0,03         | 0,01        | 0,00         |
|        | <b>П ЗАВТРАК</b>                   |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 118    | Фрукты свежие                      | 200             | 0,8                 | 0,80         | 19,60         | 54,00                         | 32,00                    | 4,40         | 0,06         | 0,04        | 20,00        |
|        | <b>ОБЕД</b>                        |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 148    | Суп из овощей                      | 200             | 2,94                | 3,52         | 12,23         | 92,40                         | 39,80                    | 1,16         | 0,09         | 0,05        | 12,56        |
| 346    | Тефтели из говядины (ёжики)        | 110             | 9,50                | 15,30        | 11,40         | 221,00                        | 21,00                    | 1,50         | 0,05         | 0,13        | 0,80         |
| 434    | Картофельное пюре                  | 150             | 3,08                | 4,22         | 20,64         | 135,00                        | 37,12                    | 1,09         | 0,12         | 0,10        | 10,74        |
| 531    | Компот из изюма                    | 200             | 0,65                | 0,03         | 21,59         | 85,00                         | 17,29                    | 0,37         | 0,01         | 0,02        | 50,19        |
| 114    | Хлеб пшеничный                     | 30              | 2,28                | 0,24         | 14,76         | 70,50                         | 6,00                     | 0,33         | 0,03         | 0,02        | 0,00         |
| 115    | Хлеб ржаной                        | 30              | 1,98                | 0,36         | 10,02         | 52,20                         | 10,50                    | 1,17         | 0,05         | 0,02        | 0,00         |
|        | <b>ПОЛДНИК</b>                     |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 535    | Напиток кисломолочный "Ацидофилин" | 180             | 5,22                | 4,50         | 7,20          | 90,00                         | 216,00                   | 0,16         | 0,07         | 0,31        | 1,26         |
| 608    | Печенье замяное                    | 50              | 3                   | 3,92         | 29,76         | 166,80                        | 11,60                    | 0,84         | 0,03         | 0,02        | 0,00         |
|        | <b>УЖИН</b>                        |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 323    | Цулинг творожный запеченный        | 150             | 20,7                | 19,70        | 31,70         | 387,00                        | 229,00                   | 1,40         | 0,10         | 0,34        | 0,30         |
| 386    | или Шниель из говядины             | 80              | 14,24               | 14,00        | 11,44         | 228,80                        | 31,20                    | 2,24         | 0,07         | 0,13        | 0,00         |
| 459    | Соус белый с овощами               | 20              | 0,24                | 0,81         | 1,17          | 12,96                         | 1,10                     | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 0,15         |
| 297    | Макаронные изделия отварные        | 150             | 5,31                | 3,77         | 32,41         | 188,00                        | 12,82                    | 0,74         | 0,06         | 0,02        | 0,00         |
| 114    | Хлеб ржаной                        | 20              | 1,32                | 0,24         | 6,67          | 34,77                         | 6,99                     | 0,78         | 0,03         | 0,20        | 0,00         |
| 503    | Чай без сахара                     | 200             | 0,04                | 0,01         | 9,09          | 35,00                         | 0,26                     | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                 | <b>79,56</b>        | <b>77,56</b> | <b>294,92</b> | <b>2162,03</b>                | <b>794,82</b>            | <b>17,36</b> | <b>0,92</b>  | <b>1,54</b> | <b>96,42</b> |

День: День 11 (Аллергоруша)

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг |              | Витамины, мг |             |              |
|--------|---------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
|        |                                       |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | Ca                       | Fe           | B1           | B2          | C            |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                        |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 272    | Каша овсяная                          | 200             | 7,38                | 7,86         | 29,47         | 219,00                        | 131,78                   | 1,48         | 0,17         | 0,16        | 0,52         |
| 503    | Чай без сахара                        | 200             | 0,04                | 0,01         | 9,09          | 35,00                         | 0,26                     | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| 96     | Батон нарезной с сыром                | 20/30           | 6,7                 | 9,50         | 9,90          | 153,00                        | 185,00                   | 0,40         | 0,03         | 0,08        | 0,10         |
|        | <b>II ЗАВТРАК</b>                     |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 118    | Фрукты свежие                         | 200             | 0,8                 | 0,80         | 19,60         | 54,00                         | 32,00                    | 4,40         | 0,06         | 0,04        | 20,00        |
|        | <b>ОБЕД</b>                           |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 167    | Суп-пюре овощной (карт, капуста, лук) | 200             | 2,35                | 4,03         | 10,64         | 88,20                         | 57,60                    | 0,60         | 0,05         | 0,08        | 7,53         |
| 374    | Жаркое по-домашнему                   | 220             | 26,00               | 24,56        | 17,57         | 401,18                        | 37,06                    | 3,60         | 0,10         | 0,25        | 8,05         |
| 112    | Овощи порционные                      | 30              | 0,4                 | 0,36         | 0,12          | 36,00                         | 4,20                     | 0,90         | 0,02         | 0,02        | 7,50         |
| 527    | Компот из сухофруктов                 | 200             | 0,49                | 0,03         | 18,26         | 72,00                         | 14,48                    | 0,32         | 0,01         | 0,02        | 50,16        |
| 114    | Хлеб пшеничный                        | 30              | 2,28                | 0,24         | 14,76         | 70,50                         | 6,00                     | 0,33         | 0,03         | 0,02        | 0,00         |
| 115    | Хлеб ржаной                           | 30              | 1,98                | 0,36         | 10,02         | 52,20                         | 10,50                    | 1,17         | 0,05         | 0,02        | 0,00         |
|        | <b>ПОЛДНИК</b>                        |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 535    | Напиток кисломолочный "Ряженка"       | 180             | 5,22                | 4,50         | 7,20          | 90,00                         | 216,00                   | 0,16         | 0,07         | 0,31        | 1,26         |
| 608    | Печенье замятное                      | 50              | 3                   | 3,92         | 29,76         | 166,80                        | 11,60                    | 0,84         | 0,03         | 0,02        | 0,00         |
|        | <b>УЖИН</b>                           |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 326    | Сырники из творога                    | 150             | 23,595              | 21,80        | 30,15         | 406,50                        | 202,05                   | 1,01         | 0,08         | 0,38        | 0,30         |
| 503    | или Пирожок с мясом                   | 100             | 3,6                 | 4,25         | 27,58         | 160,00                        | 0,15                     | 0,25         | 0,05         | 0,28        | 0,75         |
| 503    | Чай без сахара                        | 200             | 0,04                | 0,01         | 9,09          | 35,00                         | 0,26                     | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| 115    | Хлеб ржаной                           | 20              | 1,32                | 0,24         | 6,67          | 34,77                         | 6,99                     | 0,78         | 0,03         | 0,20        | 0,00         |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                 |                 | <b>85,195</b>       | <b>82,46</b> | <b>249,89</b> | <b>2074,14</b>                | <b>915,94</b>            | <b>16,29</b> | <b>0,79</b>  | <b>1,87</b> | <b>96,17</b> |

День: День 13 (Аллергорушпа)

| № рел. | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |                | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг |                 | Витамины, мг |             |               |
|--------|------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|----------------|-------------------------------|--------------------------|-----------------|--------------|-------------|---------------|
|        |                                          |                 | белки               | жиры         | углеводы       |                               | Са                       | Fe              | B1           | B2          | C             |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                           |                 |                     |              |                |                               |                          |                 |              |             |               |
| 264    | Каша пшеничная молочная                  | 200             | 6,33                | 6,00         | 28,33          | 192,62                        | 111,18                   | 1,32            | 0,14         | 0,12        | 0,28          |
| 96     | Хлеб пшеничный с сыром                   | 20/30           | 6,7                 | 9,50         | 9,90           | 153,00                        | 185,00                   | 0,40            | 0,03         | 0,08        | 0,10          |
| 503    | Чай без сахара                           | 200             | 0,04                | 0,01         | 9,09           | 35,00                         | 0,26                     | 0,03            | 0,00         | 0,00        | 0,00          |
|        | <b>П ЗАВТРАК</b>                         |                 |                     |              |                |                               |                          |                 |              |             |               |
| 118    | Фрукты свежие                            | 200             | 0,8                 | 0,80         | 19,60          | 54,00                         | 32,00                    | 4,40            | 0,06         | 0,04        | 20,00         |
|        | <b>ОБЕД</b>                              |                 |                     |              |                |                               |                          |                 |              |             |               |
| 160    | Суп крестьянский с крупой                | 200             | 1,8                 | 4,37         | 10,10          | 88,00                         | 25,68                    | 0,55            | 0,04         | 0,03        | 6,41          |
| 386    | Шницель из говядины паровой              | 80              | 14,24               | 14,00        | 11,44          | 228,80                        | 31,20                    | 2,24            | 0,07         | 0,13        | 0,00          |
| 428    | Капуста тушеная                          | 150             | 3,5                 | 2,85         | 13,56          | 94,00                         | 81,89                    | 1,11            | 0,05         | 0,07        | 31,30         |
| 531    | Компот из кураги                         | 200             | 0,65                | 0,03         | 21,59          | 85,00                         | 17,29                    | 0,37            | 0,01         | 0,02        | 50,19         |
| 114    | Хлеб пшеничный                           | 30              | 2,28                | 0,24         | 14,76          | 70,50                         | 6,00                     | 0,33            | 0,03         | 0,02        | 0,00          |
| 115    | Хлеб ржаной                              | 30              | 1,98                | 0,36         | 10,02          | 52,20                         | 10,50                    | 1,17            | 0,05         | 0,02        | 0,00          |
|        | <b>ПОЛДНИК</b>                           |                 |                     |              |                |                               |                          |                 |              |             |               |
| 535    | Кефир                                    | 180             | 5,22                | 4,50         | 7,20           | 90,00                         | 216,00                   | 0,16            | 0,07         | 0,31        | 1,26          |
| 583    | Выпечка в ассортименте                   | 60              | 2,86                | 8,47         | 28,82          | 202,40                        | 20,90                    | 1,10            | 0,06         | 0,04        | 2,53          |
|        | <b>УЖИН</b>                              |                 |                     |              |                |                               |                          |                 |              |             |               |
| 240    | Запеканка овощная (картоф, капуста, лук) | 200             | 11,96               | 9,74         | 9,88           | 175,83                        | 28,26                    | 0,97            | 0,06         | 0,10        | 0,26          |
| 457    | Соус белый основной                      | 20              | 0,24                | 0,81         | 1,17           | 12,96                         | 1,10                     | 0,03            | 0,00         | 0,00        | 0,15          |
| 503    | Чай без сахара                           | 200             | 0,04                | 0,01         | 9,09           | 35,00                         | 0,26                     | 0,03            | 0,00         | 0,00        | 0,00          |
| 115    | Хлеб ржаной                              | 20              | 1,32                | 0,24         | 6,67           | 34,77                         | 6,99                     | 0,78            | 0,03         | 0,20        | 0,00          |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                    |                 | <b>59,96</b>        | <b>61,93</b> | <b>211,221</b> | <b>1604,08</b>                | <b>774,51</b>            | <b>14,98567</b> | <b>0,70</b>  | <b>1,18</b> | <b>112,48</b> |

День: День 15 (Аллергоруша)

| № рс. | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг |              | Витамины, мг |             |              |
|-------|------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
|       |                                                |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | Са                       | Fe           | B1           | B2          | C            |
|       | <b>ЗАВТРАК</b>                                 |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 266   | Каша "Дружба" (рис, пшено)                     | 200             | 5                   | 5,90         | 26,40         | 175,00                        | 114,90                   | 0,50         | 0,10         | 0,10        | 0,50         |
| 117   | Батон нарезной                                 | 30              | 2,25                | 0,87         | 15,42         | 78,60                         | 5,70                     | 0,36         | 0,03         | 0,01        | 0,00         |
| 503   | Чай без сахара                                 | 200             | 0,04                | 0,01         | 9,09          | 35,00                         | 0,26                     | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
|       | <b>П ЗАВТРАК</b>                               |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 118   | Фрукты свежие                                  | 200             | 0,8                 | 0,80         | 19,60         | 54,00                         | 32,00                    | 4,40         | 0,06         | 0,04        | 20,00        |
|       | <b>ОБЕД</b>                                    |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 152   | Суп картофельный с вермишелью                  | 200             | 7,24                | 4,11         | 12,97         | 119,00                        | 27,39                    | 1,01         | 0,10         | 0,08        | 6,70         |
| 372   | Бефстроганов из отварной говядины              | 100             | 15,14               | 13,80        | 2,40          | 194,00                        | 26,66                    | 2,20         | 0,05         | 0,14        | 0,66         |
| 254   | Каша гречневая вязкая                          | 150             | 5,25                | 4,04         | 20,03         | 136,50                        | 10,97                    | 0,14         | 0,12         | 0,00        | 0,00         |
| 527   | Компот из яблок и групп                        | 200             | 0,5                 | 0,20         | 23,10         | 96,00                         | 22,00                    | 1,10         | 0,20         | 0,02        | 4,30         |
| 114   | Хлеб пшеничный                                 | 30              | 2,28                | 0,24         | 14,76         | 70,50                         | 6,00                     | 0,33         | 0,03         | 0,02        | 0,00         |
| 115   | Хлеб ржаной                                    | 30              | 1,98                | 0,36         | 10,02         | 52,20                         | 10,50                    | 1,17         | 0,05         | 0,02        | 0,00         |
|       | <b>ПОЛДНИК</b>                                 |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 535   | Напиток кисломолочный "Ацидофилин"             | 180             | 5,22                | 4,50         | 7,20          | 90,00                         | 216,00                   | 0,16         | 0,07         | 0,31        | 1,26         |
| 608   | Печенье затяжное                               | 50              | 3                   | 3,92         | 29,76         | 166,80                        | 11,60                    | 0,84         | 0,03         | 0,02        | 0,00         |
|       | <b>УЖИН</b>                                    |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 572   | Шанежка с картофелем                           | 60              | 6,3                 | 6,20         | 33,20         | 214,00                        | 45,00                    | 0,90         | 0,10         | 0,10        | 4,00         |
| 112   | Овощи порционные (свежие или консервированные) | 30              | 0,4                 | 0,36         | 0,12          | 36,00                         | 4,20                     | 0,90         | 0,02         | 0,02        | 7,50         |
| 503   | Чай без сахара                                 | 200             | 0,04                | 0,01         | 9,09          | 35,00                         | 0,26                     | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| 115   | Хлеб ржаной                                    | 20              | 1,32                | 0,24         | 6,67          | 34,77                         | 6,99                     | 0,78         | 0,03         | 0,20        | 0,00         |
|       | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                          |                 | <b>56,76</b>        | <b>45,55</b> | <b>239,83</b> | <b>1587,37</b>                | <b>540,43</b>            | <b>14,84</b> | <b>1,00</b>  | <b>1,07</b> | <b>44,92</b> |

День: День 17 (Аллергорушпа)

| № рек. | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг |              | Витамины, мг |             |              |
|--------|---------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
|        |                                 |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | Са                       | Fe           | B1           | B2          | C            |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                  |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 266    | Каша рисовая                    | 200             | 6,28                | 11,81        | 37,00         | 279,30                        | 131,00                   | 0,56         | 0,05         | 0,15        | 1,41         |
| 117    | Батон нарезной                  | 30              | 2,25                | 0,87         | 15,42         | 78,60                         | 5,70                     | 0,36         | 0,03         | 0,01        | 0,00         |
| 503    | Чай без сахара                  | 200             | 0,04                | 0,01         | 9,09          | 35,00                         | 0,26                     | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
|        | <b>II ЗАВТРАК</b>               |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 118    | Фрукты свежие                   | 200             | 0,8                 | 0,80         | 19,60         | 54,00                         | 32,00                    | 4,40         | 0,06         | 0,04        | 20,00        |
|        | <b>ОБЕД</b>                     |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 152    | Суп картофельный с вермишелью   | 200             | 7,24                | 4,11         | 12,97         | 119,00                        | 27,39                    | 1,01         | 0,10         | 0,08        | 6,70         |
| 386    | Котлеты, биточки, шницели       | 80              | 14,24               | 14,00        | 11,44         | 228,80                        | 31,20                    | 2,24         | 0,07         | 0,13        | 0,00         |
| 428    | Капуста тушеная                 | 150             | 3,5                 | 2,85         | 13,56         | 94,00                         | 81,89                    | 1,11         | 0,05         | 0,07        | 31,30        |
| 526    | Компот из яблок и груш          | 200             | 0,5                 | 0,20         | 23,10         | 96,00                         | 22,00                    | 1,10         | 0,20         | 0,02        | 4,30         |
| 114    | Хлеб пшеничный                  | 30              | 2,28                | 0,24         | 14,76         | 70,50                         | 6,00                     | 0,33         | 0,03         | 0,02        | 0,00         |
| 115    | Хлеб ржаной                     | 30              | 1,98                | 0,36         | 10,02         | 52,20                         | 10,50                    | 1,17         | 0,05         | 0,02        | 0,00         |
|        | <b>ПОЛДНИК</b>                  |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 535    | Напиток кисломолочный "Ряженка" | 180             | 5,22                | 4,50         | 7,20          | 90,00                         | 216,00                   | 0,16         | 0,07         | 0,31        | 1,26         |
| 608    | Печенье затяжное                | 50              | 3                   | 3,92         | 29,76         | 166,80                        | 11,60                    | 0,84         | 0,03         | 0,02        | 0,00         |
|        | <b>УЖИН</b>                     |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 386    | Биточек из говядины             | 80              | 14,24               | 14,00        | 11,44         | 228,80                        | 31,20                    | 2,24         | 0,07         | 0,13        | 0,00         |
| 431    | Картофель отварной              | 150             | 3,08                | 4,22         | 20,64         | 135,00                        | 37,12                    | 1,09         | 0,12         | 0,10        | 10,74        |
| 114    | Хлеб ржаной                     | 20              | 1,32                | 0,24         | 6,67          | 34,77                         | 6,99                     | 0,78         | 0,03         | 0,20        | 0,00         |
| 503    | Чай без сахара                  | 200             | 0,04                | 0,01         | 9,09          | 35,00                         | 0,26                     | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>           |                 | <b>66,01</b>        | <b>62,14</b> | <b>251,76</b> | <b>1797,77</b>                | <b>651,11</b>            | <b>17,45</b> | <b>0,97</b>  | <b>1,29</b> | <b>75,71</b> |

День: День 19 (Аллергоруппа)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг |       | Витамины, мг |      |        |
|--------|------------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------------------|-------|--------------|------|--------|
|        |                                          |                 | белки               | жиры  | углеводы |                               | Ca                       | Fe    | B1           | B2   | C      |
|        | ЗАВТРАК                                  |                 |                     |       |          |                               |                          |       |              |      |        |
| 266    | Каша "Дружба" (рис, пшено)               | 200             | 5                   | 5,90  | 26,40    | 175,00                        | 114,90                   | 0,50  | 0,10         | 0,10 | 0,50   |
| 117    | Батон нарезной                           | 30              | 2,25                | 0,87  | 15,42    | 78,60                         | 5,70                     | 0,36  | 0,03         | 0,01 | 0,00   |
| 503    | Чай без сахара                           | 200             | 0,04                | 0,01  | 9,09     | 35,00                         | 0,26                     | 0,03  | 0,00         | 0,00 | 0,00   |
|        | П ЗАВТРАК                                |                 |                     |       |          |                               |                          |       |              |      |        |
| 118    | Фрукты свежие                            | 200             | 0,8                 | 0,80  | 19,60    | 54,00                         | 32,00                    | 4,40  | 0,06         | 0,04 | 20,00  |
|        | ОБЕД                                     |                 |                     |       |          |                               |                          |       |              |      |        |
| 154    | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200             | 1,76                | 2,36  | 11,76    | 75,40                         | 13,00                    | 0,88  | 0,09         | 0,05 | 8,85   |
| 386    | Котлета из говядины                      | 80              | 14,24               | 14,00 | 11,44    | 228,80                        | 31,20                    | 2,24  | 0,07         | 0,13 | 0,00   |
| 434    | Картофельное пюре                        | 150             | 3,08                | 4,22  | 20,64    | 135,00                        | 37,12                    | 1,09  | 0,12         | 0,10 | 10,74  |
| 531    | Компот из чернослива и изюма             | 200             | 0,65                | 0,03  | 21,59    | 85,00                         | 17,29                    | 0,37  | 0,01         | 0,02 | 50,19  |
| 114    | Хлеб пшеничный                           | 30              | 2,28                | 0,24  | 14,76    | 70,50                         | 6,00                     | 0,33  | 0,03         | 0,02 | 0,00   |
| 115    | Хлеб ржаной                              | 30              | 1,98                | 0,36  | 10,02    | 52,20                         | 10,50                    | 1,17  | 0,05         | 0,02 | 0,00   |
|        | ПОЛДНИК                                  |                 |                     |       |          |                               |                          |       |              |      |        |
| 535    | Кефир                                    | 180             | 5,22                | 4,50  | 7,20     | 90,00                         | 216,00                   | 0,16  | 0,07         | 0,31 | 1,26   |
| 608    | Печенье затяжное                         | 50              | 3                   | 3,92  | 29,76    | 166,80                        | 11,60                    | 0,84  | 0,03         | 0,02 | 0,00   |
|        | УЖИН                                     |                 |                     |       |          |                               |                          |       |              |      |        |
| 379    | Запеканка капустная                      | 200             | 7,9                 | 12,80 | 24,20    | 244,00                        | 114,00                   | 1,70  | 0,09         | 0,13 | 42,10  |
| 114    | Хлеб ржаной                              | 20              | 1,32                | 0,24  | 6,67     | 34,77                         | 6,99                     | 0,78  | 0,03         | 0,20 | 0,00   |
| 503    | Чай без сахара                           | 200             | 0,04                | 0,01  | 9,09     | 35,00                         | 0,26                     | 0,03  | 0,00         | 0,00 | 0,00   |
|        | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                           |                 | 49,56               | 50,26 | 237,64   | 1560,07                       | 616,82                   | 14,88 | 0,79         | 1,14 | 133,64 |

## Итого за период

| Химический состав за плановый период | Белки, г | Жиры, г | Углевод<br>ы, г | Калорийн<br>ость, ккал | Ca       | Fe     | B1    | B2    | C       |
|--------------------------------------|----------|---------|-----------------|------------------------|----------|--------|-------|-------|---------|
|                                      | 1364,77  | 1266,70 | 5016,44         | 36416,78               | 14167,71 | 327,14 | 17,76 | 28,74 | 1457,63 |

## Средние значения за период

| Средний химический состав за 1 день<br>планового периода | Белки, г | Жиры, г | Углевод<br>ы, г | Калорийн<br>ость, ккал | Ca     | Fe    | B1   | B2   | C     |
|----------------------------------------------------------|----------|---------|-----------------|------------------------|--------|-------|------|------|-------|
| 1 день                                                   | 68,24    | 63,34   | 250,82          | 1820,84                | 708,39 | 16,36 | 0,89 | 1,44 | 72,88 |

## Средние значения за период в % от калорийности

| Химический состав за плановый период | Белки, г | Жиры, г | Углевод<br>ы, г | Калорийн<br>ость, ккал |
|--------------------------------------|----------|---------|-----------------|------------------------|
| 20 дней                              | 3,74764  | 3,47834 | 13,7751         | 100                    |

## Источники рецептуры:

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений - Уральский региональный центр питания, 2013 год.  
Составители: Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С., Лир Д.Н., Талешкина Н.В.

1

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

2