

Меню для детей американов (без глютена) приложение № 1 к основному меню

Сезон: **Летний-2024 г.г.**

Возрастная категория от 3 до 7 лет

День 1

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Углеводы	Белки
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша кукурузная рассыпчатая	180	6,61	6,8	34,53	217			252
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			411/1
	Яблоко печеное	70	0,28	0,28	21,73	91			403
Итого за завтрак		430				348			18,3
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,74	0,3	23,04	98			418
									5,2
Обед	Суп фасольный	200	5,7	0,7	18,9	105			93
	Бефстроганов из отварного мяса	130	22,4	17,95	4,75	203			294
	Макаронные отварные (безглютеновые)	130	4,81	3,65	22,83	145			218/219
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,9	102			394
Итого за обед		640				555			29,2
Полдник	Компот из апельсинов	200	0,44	0,1	34	139			392
	15ч Салат из моркови с курагой	50	0,73	0,05	7,17	32			43
Итого за полдник		250				171			9,0
Ужин	Фрукты свежие(бананы)	100	1,5	0,5	21	95			386
	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31			57
	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	11,31	15,42	18,58	254			290
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29			412
	Овощи натуральные(помидоры)	50	0,55	0,1	2,3	12			308
Итого за ужин		510				421			22,2
Итого за 1 день:			56,08	47,77	253,9	1593			



День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша расплычатая пшеница с фруктами	180	6,52	10,47	50,46	322		181
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		414
	Яблоко фаршированное морковью	70	0,52	1,37	10,79	57		405
Итого за завтрак		430				419	22,1	
Второй завтрак	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,74	0,3	23,04	98		418
							5	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	50	1,46	4,53	1,13	47		13(П)
	Ши из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,48	6,12	63		73
	Плов из отварной говядины	250	18,9	18,6	49,2	440		375
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88		390
Итого за обед		660			638	33,6		
Полдник	Компот из смородины черной	200	0,31	0,1	22,14	91		393
	15ч Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,94	41		41
Итого за полдник		250			132	7		
Ужин	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44		386
	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	129		339
	Котлеты из говядины с овощами	80	12,6	14,9	2,8	195		385
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		411/1
Итого за ужин		500			408	22,7		
Итого за 2 день:			46,26	61,42	239,97	1695		



День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая вязкая	180	4,59	4,59	33,68	198	182/6	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411/1	
	Фрукты свежие(Бананы)	100	1,5	0,5	21	95	386	
Итого за завтрак		460				333	17,5	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,74	0,3	23,04	98	418	
							5,2	
Обед	Суп крестьянский с крупой	180	1,53	3,67	10,48	82	160	
	Сердце в соусе	130	18,08	13,96	6,36	223	408	
	Рагу овощное	140	2,65	9,24	13,63	135	362	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417	
Итого за обед		630			519	27,3		
ПОЛДНИК								
	Компот из апельсинов	200	0,44	0,1	34	139	392	
	15ч Яблоко печеное	70	0,28	0,28	21,73	91	403	
Итого за полдник		270			230	12		
Ужин	Салат из капусты с огурцами	100	1,1	6,6	4,2	76	7	
	Макаронь(безглютеновые) отварные с овощами	150	3	7,8	23,03	174	300	
	Мясо отварное	80	22,76	3,05	0,44	121	289	
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411(410)	
Итого за ужин		510			411	17,6		

Итого за 3 день:

57,4 50,38 230,24 1591

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,02	252	332	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411/1	
	Яблоки, фаршированные изюмом	80	0,44	0,27	29,29	121	406	
Итого за завтрак		440				413	21,7	
Второй завтрак	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,74	0,3	23,04	98	418	
							5	
Обед	Салат из капусты с помидорами и огурцами	40	0,9	4	1,42	50	4	
	Рассолыник ленинградский	200	1,68	4,08	13,25	97	82	
	Тефтели мясные (Ежки)	80	10,91	12,53	13,79	212	304	
	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	129	339	
	Компот из вишен и яблок	180	0,18	0,09	21,69	88	532	
Итого за обед		640			576	30,3		
Полдник	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	528	
	15ч Салат из моркови	70	0,87	0,07	8,13	37	42	
Итого за полдник		270				140	7	
Ужин	Фрукты свежие(киви)	100	1,1	0,5	15	61	386	
	Салат "Зимний"	50	0,67	2,6	4,25	44	23	
	Капуста тушеная с мясом	200	9,00	7,5	7,35	317	289(354)	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411/1	
Итого за ужин		500			450	23,7		

Итого за 4 день:

34,12 43,09 242,39 1677

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	180	4,8	5,47	32,99	200		182
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		411/1
	Фрукты свежие(бананы)	100	1,5	0,5	21	95		386
Итого за завтрак		460				335	17,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,74	0,3	23,04	98		418
							5	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2,2	13,73	87		88
	Котлеты из говядины с овощами	80	12,56	14,88	2,8	195		408
	Рагу из овощей с кабачками	165	2,55	12,06	14,47	177		148
	Компот из кураги	180	0,4	0	24,9	102		394
Итого за обед		625				561	29,5	
ПОЛДНИК								
15ч		Компот из апельсинов	200	0,44	0,1	34	139	392
		Яблоко фаршированное морковью	70	0,52	1,37	10,79	57	405
Итого за полдник			270			196	10	
Ужин	Рис отварной/огурец свежий	130/50	3,56	4,7	33,12	190		332/308
	Биточки рыбные	100	16,58	9,23	10,09	192		271
	Кукуруза консервированная	40	2	0,08	3,32	22		12
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40		411(410)
Итого за ужин		500				444	23,4	
Итого за 5 день:			47,87	50,93	244,23	1634		

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из смеси круп с изюмом	180	9,17	9,76	36,26	270		191/3
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		411/1
	Яблоко печеное	70	0,28	0,28	21,73	91		403
Итого за завтрак		430				401		21,1
Второй завтрак	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,74	0,3	23,04	98		418
								5
Обед	Салат из капусты с огурцами	40	0,44	2,64	1,68	30		7
	Суп рисовый с помидорами	200	1,8	2,17	15,74	83		84
	Шницель рубленый из говядины	70	10,87	8,25	12,25	166		299
	Макаронь отварные(безпшотеные)	130	4,81	3,65	22,83	145		218/219
	Компот из вишни	180	0,29	0,07	21,78	89		390
Итого за обед		620				513		27,0
Полдник	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,9	102		394
	15ч фрукты свежие(груши)	100	0,4	0,3	10,3	46		386
Итого за полдник		280				148		8
Ужин	Икра кабачковая	100	1,2	4,72	7,7	78		57
	Азу	180	14,67	15,73	18,72	275		370
	Чай с сахаром	170	0,03	0	7,9	32		411/1
Итого за ужин		450				385		20,3
Итого за 6 дней:			45,16	47,89	234,82	1545		

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная рассыпчатая	180	6,61	6,8	34,53	217	5	252
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	19,9	411/1
	Яблоки, фаршированные изюмом	80	0,44	0,27	29,29	121	406	
Итого за завтрак		440			378			
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,74	0,3	23,04	98	5	418
Обед	Салат из помидоров с луком	50	0,56	3,08	2,4	40		14
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	4,08	11,62	99		69
	Оладьи из печени по-кундевски	70	12,11	8,19	8,26	155		404
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	119		339
	Компот из яблок с лимоном	180	0,72	0,05	25,72	107		398
Итого за обед		630			520		27,4	
Полдник	Чай с джемом	195	0,14	0,02	10,75	44		411/2
Итого за полдник	15ч Салат из моркови с яблоками и курагой	50	0,65	2,56	5,47	48		40
	Фрукты свежие(бананы)	245				92	5	
	Плов из мяса	100	1,5	0,5	21	95		386
Ужин	Зеленый горошек консервированный	200	14,80	16,6	36,8	338		44
	Компот из вишни	50	2,5	0,1	3,69	28		12
	Итого за ужин	150	0,24	0,06	18,15	74		390
Итого за 7 дней:		500			535		28,2	
			46,56	46,79	258,43	1623		

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	180	4,8	5,47	32,99	200		182
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		411/1
	Яблока, фаршированные изюмом	80	0,44	0,27	29,29	121		406
Итого за завтрак		440				361	19,0	
Второй завтрак	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,74	0,3	23,04	98		418
							5	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	50	1,46	4,54	1,14	46		13(Г)
	Суп картофельный с рыбой	200	7,64	3,58	10,64	111		83/1
	Жаркое по-домашнему	205	25,08	6,42	22,30	247		292
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,9	102		394
Итого за обед		635			506	26,6		
Полдник	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	9,47	39		412
	Салат из свежлы с яблоками	50	0,55	2,58	5,72	48		36
Итого за полдник		250			87	5		
Ужин	Гречка рассыпчатая	120	5,28	4,56	30,3	197		330/1
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219		315
	Компот из апельсинов	150	0,33	0,08	25,5	104		392
	Салат из картофеля с зеленым горошком	100	3,13	9,420	11,31	118		24
Итого за ужин		530			638	33,6		
Итого за 8 день:			64,12	46,29	256,85	1690		

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из смеси круп с изюмом	180	9,17	9,76	36,26	270	191/3	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411/1	
	Яблоко печеное	70	0,66	0,12	2,76	15	403	
Итого за завтрак		430				325	17,1	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,74	0,3	23,04	98	418	
Итого за второй завтрак							5	
Обед	Суп овощной	200	3,44	0,5	8,36	64	39/1	
	Фрикадельки мясные в соусе	120	9,45	9,56	8,43	158	305	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,72	4,94	32,82	213	334	
	Кисель из кураги	180	0,8	0,06	25,73	107	398	
Итого за обед		630				542	28,5	
Полдник	15ч Компот из яблок с лимоном	180	0,72	0,05	25,72	107	398	
	Салат из свеклы с яблоками	50	0,55	2,58	5,72	48	36	
Итого за полдник		230				155	8	
Ужин	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386	
	Салат из картофеля с соевыми стручками	100	1,72	9,96	4,86	114	23	
	Мясо отварное	85	24,19	3,25	0,48	128	289	
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411(410)	
Итого за ужин		465				326	17,2	
Итого за 9 День:			57,68	41,52	203,96	1446		

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Вые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная рассыпчатая	180	6,61	6,8	34,53	217		252
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		411/1
	Яблоко печеное	70	0,66	0,12	2,76	15		403
Итого за завтрак		430				272		14,3
Второй завтрак	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,74	0,3	23,04	98		418
Обед	Салат "Летний"	50	0,6	2,6	3,21	38		16
	Рассольник домашний	200	1,7	4,08	11,8	91		81
	Биточки рубленые из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183		299
	Картофель отварной	135	2,65	4,06	20,94	128		136
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,9	102		394
Итого за обед		645				542		28,5
Полдник	15ч Компот из агельсинов	200	0,44	0,1	34	139		392
	Салат из моркови с курагой	50	0,73	0,05	7,17	32		43
Итого за полдник		250				171		9
Ужин	Рис с овощами	150	3,41	4,96	31,29	186		334
	Котлеты рыбные любительские	85	9,64	7,82	6,11	130		272
	Чай с сахаром	170	0,04	0,01	7,92	31		411/1
	Икра морковная	100	2,35	4,6	12,3	100		55
Итого за ужин		505				447		23,5
Итого за 10 дней:			42,47	44,76	242,52	1530		
Итого за весь период:			497,72	480,84	2407,31	16024		
Среднее значение за период:			49,77	48,08	240,73	1602		

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:

3,11 3,00 15,02
1 1 5

