

Меню для Детей аллегриков (без кур и яиц) приложение №2 к основному меню

Сезон: **осенний -2024 г.г.**

Возрастная категория от 1 до 3 лет

День 1



Прием пищи	Наименование Блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточной нормы	Кг
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,7	8,85	27,75	209		259
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		416
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85		1
		<b>355</b>				<b>401</b>		<b>28,6</b>
Второй завтрак	Компот из смородины черной	150	0,23	0,08	16,61	68		393
								4,9
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,9	5,09	53		73
	Котлеты рубленые из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139		299
	Капуста тушеная	100	2,06	3,24	9,43	75		354
	Компот из кураги	150	0,33	0	20,83	85		394
	Хлеб "Северный"	30	2,10	0,33	13,29	65		501
		<b>490</b>			<b>417</b>		<b>29,8</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85		419
	15ч Булочка "Беснушка"	50	3,9	3,06	26,93	151		473
		<b>200</b>				<b>236</b>		<b>16,9</b>
Ужин	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44		386
	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31		57
	Картофель отварной	130	2,54	4,9	19,96	134		136
	Хлеб "Коталымский"	30	2,28	0,24	14,76	71		4
	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28		411/410
	<b>450</b>				<b>308</b>		<b>22,0</b>	
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>39,2</b>	<b>44,96</b>	<b>216,7</b>	<b>1430</b>		

**День 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	150	3,77	4,29	25,87	148	182/6	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414	
	Бутерброд с джемом	30	1,36	2,14	15,75	88	2	
		<b>360</b>				<b>327</b>	<b>23,4</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Напиток из свежемороженого ягода	150	0,15	0,06	13,06	70	23	
							<b>5,0</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рыбой	150	5,74	2,68	7,98	83	83/1	
	Кнели говяжьи с рисом	80	10,83	14,28	9,96	100	131/1	
	Макаронные отварные с маслом	105	3,89	2,95	18,46	118	218/219	
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	390	
	Хлеб "Северный"	30	2,1	0,33	13,29	65	501	
		<b>515</b>				<b>439</b>	<b>31</b>	
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	150	3,78	3,37	5,4	78	420	
	15ч Печенье "Овсяное"	50	4	5	35	145	500/5	
		<b>200</b>				<b>223</b>	<b>15,9</b>	
<b>Ужин</b>	Фрукты свежие(груши)	80	0,3	0,2	8,24	37	386	
	Салат из картофеля с зеленым горошком	100	3,13	9,42	11,31	118	24	
	Пирожок печеный с мясом и рисом	70	7,6	3,16	16,15	164	437(495)	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411(410)	
		<b>400</b>				<b>347</b>	<b>24,8</b>	
<b>Итого за 2 дня:</b>			<b>49,66</b>	<b>50,42</b>	<b>219,73</b>	<b>1406</b>		



День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ ред.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150	2,12	3,37	18,56	140	199/1	
	Чай с молоком	180	2,57	2,34	14,31	89	413	
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	1	
		355				314	22,4	
Второй завтрак	Напиток из свежемороженых ягод	150	0,15	0,06	13,06	70	23	
							5,0	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,94	7,6	73	63	
	Мясо тушеное с овощами в соусе	160	12,56	13,67	11,23	275	362	
	Кисель из кураги	150	0,66	0,05	21,44	89	398	
	Хлеб "Коталымский"	30	2,28	0,24	14,76	71	4	
		490				508	36,3	
Полдник	15ч Ряженка	150	4,18	3,58	6,05	81	420	
	Пряник "Молочный"	50	3	3,25	39	140	500/6	
		200				221	15,8	
Ужин	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386	
	Суфле из творога	100	14,8	8,96	12,76	182	82	
	Молоко стуженное	20	1,44	1,7	11,1	65	510	
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411/1	
	400				387	23,6		
<b>Итого за 3 день:</b>			46,84	45,3	198,8	1500		

**День 4**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	3,91	14,11	128		100
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		416
	Бутерброд с сыром	30	3,08	4,62	9,42	91		3
		360				326		23,3
Второй завтрак	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61		417
								4,4
Обед	Салат из кукурузы	30	0,86	1,85	2,4	30		12
	Рассолыник ленинградский	150	1,26	3,06	9,94	72		82
	Виточки рубленные из пшты(индейка)	60	10,31	6,67	5,95	125		323
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	92		339
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73		390
	Хлеб "Когалымский"	30	2,28	0,24	14,76	71		4
		520				463		33,1
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85		419
	15ч Печенье	50	2,26	3,54	22,48	120		500/3
		200				205		15
Ужин	Салат "Зимний"	100	1,34	5,2	8,5	88		23
	Котлеты рыбные " Любителские"	75	8,51	6,9	5,39	116		272
	Хлеб "Когалымский"	35	1,52	0,16	9,84	83		4
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41		412
		390				416		23,4
<b>Итого за 4 дня:</b>			<b>46,78</b>	<b>46,97</b>	<b>182,16</b>	<b>1471</b>		

День 5

Прием пищи	Наименование Блюда	Выход			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
		Блюда	Б	Ж	У	Б	Ж			
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	2,9	3,58	23,05	142	182/1			
	Кофейный напиток с молоком	160	2,5	2,13	11,34	75	414			
	Бутерброд с джемом	40	1,82	2,86	21	117	2			
		<b>350</b>				<b>334</b>	<b>23,9</b>			
Второй завтрак	Компот из вишни	150	0,24	0,06	18,15	74	390/2	5,3		
Обед	Суп крестьянский с крупой	150	1,6	1,7	10,3	68	160			
	Щицель рубленый из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	299			
	Рагу овощное	110	2,11	7,26	10,71	106	362			
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,83	85	394			
	Хлеб "Когалынский"	30	2,28	0,24	14,76	71	4			
		<b>500</b>				<b>469</b>	<b>33,5</b>			
Полдник	15ч Чай с молоком	160	2,82	2,48	12,06	82	413			
	Зефир	40	0,16	0,00	13,03	121	83			
		<b>200</b>				<b>203</b>	<b>15</b>			
Ужин	Салат из свеклы с сыром	70	3,29	6,65	4,98	92	32			
	Макаронь отварные с овощами	150	3	7,8	23,03	174	300			
	Хлеб "Северный"	20	1,40	0,22	8,86	43	501			
	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28	411(410)			
	<b>390</b>				<b>337</b>	<b>24,1</b>				
<b>Итого за 5 дней:</b>			<b>33,81</b>	<b>42,06</b>	<b>208,73</b>	<b>1417</b>				

**День 6**

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная "Дружба"	150	3,94	8,74	18,79	169		266
	Чай с молоком	170	3	2,64	12,82	87		413
	Бутерброд с сыром	30	3,08	4,62	9,42	91		3
		<b>350</b>				<b>347</b>	<b>24,8</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Напиток из свежемороженой ягод	150	0,15	0,06	13,06	70		23
							<b>5,0</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,16	9,94	81		87
	Сердце в соусе	100	13,22	11,28	5,54	176		408
	Каша перловая вязкая	100	2,97	2,89	21,12	90		331
	Кисель из кураги	150	0,66	0,05	21,44	89		398
	Хлеб "Когалымский"	30	2,28	0,24	14,76	71		4
		<b>530</b>				<b>507</b>	<b>36,2</b>	
<b>Полдник</b>	15ч Молоко кипяченое	160	4,88	4,35	8,08	91		419
	Печенье "С Конфитуром"	40	1,45	10,20	43,67	163		500/6
		<b>200</b>				<b>254</b>	<b>18</b>	
<b>Ужин</b>	Картофель отварной	120	2,34	4,52	18,42	124		136
	Рыба, тушеная с овощами и томатом	100	9,47	6,54	4,22	112		261
	Компот из смородины черной	150	0,23	0,08	16,61	68		363
	Хлеб "Северный"	30	2,10	0,33	13,29	65		501
		<b>400</b>				<b>369</b>	<b>26,4</b>	
<b>Итого за 6 День:</b>			<b>53,07</b>	<b>59,7</b>	<b>231,18</b>	<b>1547</b>		

День 7

Прием пищи	Наименование	Выход Блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150	4,08	4,08	29,94	176	182	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	1	
		<b>355</b>				<b>368</b>	<b>26,3</b>	
Второй завтрак	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,37	0,15	16,65	70	529	
							<b>5,0</b>	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,76	4,04	2,5	50	41/1	
	Суп картофельный с клецками	150	1,25	2,01	7,28	56	91(128)	
	Азу	150	12,23	13,1	15,6	229	370	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	417	
	Хлеб "Когалымский"	30	2,28	0,24	14,76	71	4	
		<b>520</b>				<b>467</b>	<b>33,4</b>	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	3,78	3,37	5,4	78	420	
	15ч Шанежка наливная	50	3,8	3,4	23,2	139	569	
		<b>200</b>				<b>217</b>	<b>15,5</b>	
Ужин	Фрукты свежие(бананы)	100	1,5	0,5	21	95	386	
	Макаронны с сыром отварные	100	6,19	6,64	15,14	174	220/221	
	Хлеб "Северный"	30	2,1	0,33	13,29	65	501	
	Чай с сахаром	170	0,06	0,02	9,44	38	411/1	
		<b>400</b>				<b>372</b>	<b>26,6</b>	

Итого за 7 дней:

44,11      46      213,39      1494

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса"	150	3,57	5,26	22,28	148	182/3	
	Кофейный напиток с молоком	160	2,5	2,13	11,34	75	414	
	Бутерброд с джемом	40	1,82	2,86	21	117	2	
		350				340	24,3	
Второй завтрак	Напиток из свежемороженого ягода	150	0,15	0,06	13,06	70	23	
Обед	Суп "Харчо"	140/10	4,04	4,06	9,87	81	46	
	Шницель из говядины	70	10,87	8,25	12,25	166	299/1	
	Рис с овощами	120	2,72	3,96	25,03	149	334	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,83	85	394	
	Хлеб "Копытский"	30	2,28	0,24	14,76	71	4	
		500				552	39,4	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419	
	15ч Вафли	50	0,88	1	23,24	130	500/3	
		200				215	15	
Ужин	Фрукты свежие(апельсины)	80	0,7	0,2	6,48	34	386	
	Пудинг из творога с ягодами	115	15,54	12,27	16,82	234	254	
	Сметана	25	0,65	3,75	0,9	40	511	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411/1	
	400				348	24,9		
<b>Итого за 8 день:</b>			<b>50,69</b>	<b>48,14</b>	<b>215,43</b>	<b>1525</b>		



День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	4,46	7,18	18,59	144	155	
	Чай с молоком	170	3	2,64	12,82	87	413	
	Бутерброд с сыром	30	3,08	4,62	9,42	91	3	
		350				322	23,0	
Второй завтрак	Компот из вишен и яблочек	150	0,15	0,07	18,07	73	532	
							5,2	
Обед	Кукуруза консервированная	30	1,5	0,06	2,49	17	12	
	Рассольник домашний	150	1,25	3,06	8,85	68	81	
	Тефтели мясные (ежики)	100	7,99	10,83	8,55	137	304	
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	92	339	
	Кисель из кураги	150	0,66	0,05	21,44	89	398	
	Хлеб "Кагаптыжский"	30	2,28	0,24	14,76	71	4	
		560				474	33,9	
Полдник	15ч Ряженка	170	4,25	5,44	7,14	94	420	
	Печенье сдобное "Орешки"	30	1,55	4,67	34,67	120	83	
		200				214	15	
Ужин	Фрукты свежие(киви)	100	1,1	0,5	15	61	386	
	Винегрет овощной	100	1,37	6,18	8,44	95	46	
	Крендель с сахаром	50	3,54	6,57	27,87	185	443	
	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28	411(410)	
		400				369	26,4	
Итого за 9 дней:			38,26	55,32	228,73	1452		

День 10

Прием пищи	Наименование	Выход Блюда	Выход вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	3,6	3,6	26,41	155	182/2	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	1	
		355				347	24,8	
Второй завтрак	Напиток из свежемороженых ягод	150	0,15	0,06	13,06	70	5,0	
Обед	Свекольник со сметаной	150	1,44	2,78	7,31	60	136	
	Гуляш из отварного мяса	60	7,71	6,21	1,98	94	293	
	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,4	3,8	25,25	162	330/1	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,83	85	394	
	Хлеб "Копытский"	30	2,28	0,24	14,76	71	4	
		490				472	33,7	
Полдник	15ч Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	412	
	Кекс "Столичный"	50	3,03	9,23	28,15	298	474	
		200				237	17	
Ужин	Фрукты свежие(мандарины)	80	0,6	0,2	6	26	386	
	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31	57	
	Котлеты из говядины с овощами	100	15,7	18,6	3,5	244	385	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411/1	
	Хлеб "Северный"	20	1,4	0,22	8,86	43	501	
	390				372	27		
<b>Итого за 10 дней:</b>			45,03	54,54	189,38	1498		
<b>Итого за весь период:</b>			447,45	493,41	2104,23	14740		
<b>Среднее значение за период:</b>			44,75	49,34	210,42	1474		

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

3,04	3,35	14,28
1	1	5