

Меню для детей аллергиков (без молока и кисломолочных продуктов) приложение №3 к основному меню

Сезон: летний 2024 г.

Возрастная категория от 1 до 3 лет

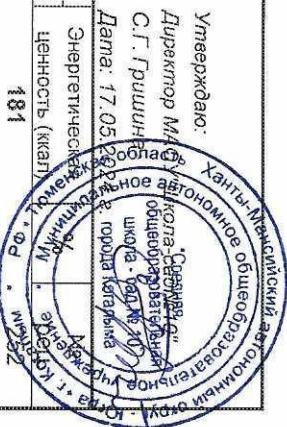
День 1

Утверждаю:

Директор МБОУ

С.Г. Гришин

Дата: 17.05.2024



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Примечание
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша кукурузная рассыпчатая	150	5,51	5,67	28,78	181	
	Чай с сахаром	170	0,05	0,01	7,92	32	411/1
	Батон	50	3,8	2,8	24,8	142	503
Итого за завтрак		370				355	23,7
Второй завтрак	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417
							5,3
Обед	Суп фасолевый	150	4,3	0,5	14,17	79	93
	Бефстроганов из отварного мяса	120	20,68	16,57	4,38	187	294
	Каша перловая вязкая	110	3,26	3,17	23,23	99	331
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,83	85	394
	Хлеб "Северный"	30	2,10	0,33	13,29	65	501
Итого за обед		575				515	34,3
Полдник	Компот из апельсинов	150	0,33	0,08	25,5	104	392
	15ч Печенье "Овсяное"	50	4	5	35	145	500/5
	Итого за полдник	200				249	16,6
Ужин	Фрукты свежие(бананы)	95	1,42	0,47	19,95	90	386
	Овощи натуральные(помидоры)	40	0,44	0,08	1,84	10	308
	Омлет с сыром	85	9,1	15,8	1,4	184	230
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	412
	Хлеб "Котляковский"	30	2,28	0,24	14,76	71	4
Итого за ужин		400				384	25,6

Итого за 1 день:

58,28 50,98 261,62 1582

**День 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша рассыпчатая пшеничная с фруктами	150	5,43	8,72	42,04	268	181	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411/1	
	Батон	50	3,8	2,8	24,8	142	503	
Итого за завтрак		350				438	29,2	
<b>Второй завтрак</b>	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,9	102	394	
							6,8	
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов с луком	40	1,17	3,63	0,91	38	13(П)	
	Щи из свежей капусты с картошкой	150	1,04	2,9	5,09	53	73	
	Плов из отварной говядины	160	12,1	11,9	31,49	282	375	
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	390	
	Хлеб "Северный"	30	2,10	0,33	13,29	65	501	
Итого за обед		530				511	34,1	
<b>Полдник</b>	Компот из смородины черной	150	0,23	0,08	16,61	68	393	
	15ч Вафли	50	1,10	1,25	29,05	131	500/3	
	Итого за полдник		200				199	13
<b>Ужин</b>	Фрукты свежие(яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	42	386	
	Любе картофельное	110	2,24	3,52	14,99	101	339	
	Котлеты из говядины с овощами	60	9	10,8	2,1	147	385	
	Чай с сахаром/Хлеб"Северный"	150/20	2,14	0,34	20,28	28	411/1/501	
Итого за ужин		435				318	21,2	
<b>Итого за 2 день:</b>			<b>41,29</b>	<b>46,78</b>	<b>259,76</b>	<b>1568</b>		



**День 3**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	150	3,83	3,83	28,07	162	182	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411/1	
	Батон	50	3,8	2,8	24,8	142	503	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>				<b>332</b>	<b>22,1</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Компот из смородины черной	150	0,23	0,08	16,61	68	363	
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>				<b>554</b>	<b>36,9</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
<b>Обед</b>	Суп крестьянский с крупой	150	1,28	3,06	8,73	68	160	
	Сердце в соусе	100	13,22	11,28	5,4	176	408	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,84	4,18	27,77	178	330/1	
<b>Итого за обед</b>	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	417	
	Хлеб "Копытский"	30	2,28	0,24	14,76	71	502	
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>				<b>554</b>	<b>36,9</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
<b>Итого за полдник</b>	15ч Компот из апельсинов	150	0,33	0,08	25,5	104	392	
	Булочка Российская	50	3,52	4	27,26	161	457	
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>				<b>265</b>	<b>18</b>	
<b>Ужин</b>	Салат из капусты с огурцами	80	0,88	5,28	3,36	53	7	
	Макаронные 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>Итого за ужин</b>		<b>400</b>				<b>298</b>	<b>16,3</b>	
<b>Итого за 3 день:</b>		<b>39,2</b>	<b>43,08</b>	<b>242,36</b>	<b>1517</b>			

**День 4**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	210	332	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411/1	
	Батон	50	3,8	2,8	24,8	142	503	
Итого за завтрак		350				380	25,3	
<b>Второй завтрак</b>	Напиток из свежемороженого ягод	150	0,15	0,06	13,06	70	23	
							4,7	
<b>Обед</b>	Салат из капусты с помидорами и огурцами	30	0,67	3	1,06	37	4	
	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,06	9,94	72	82	
	Тефтели мясные (Ежики)	60	8,14	9,04	10,3	155	304	
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	101	339	
	Компот из вишен и яблок	150	0,15	0,07	18,07	73	532	
	Хлеб "Когалымский"	30	2,28	0,24	14,76	71	502	
Итого за обед		530				509	33,9	
<b>Полдник</b>	Компот из яблок с лимоном	150	0,2	0,15	18,83	77	528	
	15ч Праник "Молочный"	50	3	3,25	39	140	500/6	
Итого за полдник		200				217	14	
<b>Ужин</b>	Фрукты свежие	100	1,4	0,1	19,2	90	386	
	Блинчики	105	5,18	6,2	29,82	214	430(428)	
	Джем	30	0,13	0,01	15,44	62	512	
	Чай с сахаром	165	0,04	0,01	7,69	31	411/1	
Итого за ужин		400				397	26,5	
<b>Итого за 4 день:</b>			<b>32,33</b>	<b>36,89</b>	<b>280,64</b>	<b>1573</b>		

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая с сахаром	160	3,3	4,06	26,13	154	182	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411/1	
	Батон	50	3,8	2,8	24,8	142	503	
Итого за завтрак		360				324	21,6	
Второй завтрак	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,83	85	394	
							5,7	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями Котлеты из говядины с овощами Рагу из овощей с кабачками Компот из кураги Хлеб "Коталымский"	150	1,6	1,7	10,3	65	88	
		70	10,5	12,6	2,45	171	385	
		125	1,62	8,68	9,12	121	148	
		150	0,33	0	20,83	85	394	
		30	2,28	0,24	14,76	71	4	
Итого за обед		525				513	34,2	
Полдник	15ч Компот из апельсин Печенье "Овсяное"	150	0,33	0,08	25,5	104	392	
		50	4,00	5,00	35,00	145	83	
Итого за полдник		200				249	17	
Ужин	Рис отварной/огурец свежий Биточки рыбные Хлеб "Северный" Чай	110/30	2,91	3,97	27,9	159	332/308	
		80	13,27	6,59	9,51	149	271	
		30	2,25	0,09	14,7	65	502	
		150	0,04	0,01	6,99	28	411(410)	
Итого за ужин		400				401	26,7	

Итого за 5 дней:

46,6      45,83      255,81      1572

День 6

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	160	4,27	4,86	29,32	178	182	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411/1	
	Батон	50	3,8	2,8	24,8	142	503	
Итого за завтрак		360				348	23,2	
Второй завтрак	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	390	
							5,9	
Обед	Салат из капусты с огурцами	40	0,44	2,64	1,68	30	7	
	Суп рисовый с помидорами	150	1,35	1,63	11,81	65	84	
	Шницель рубленый из говядины	60	9,32	7,07	9,46	139	299	
	Макаронные отварные	105	3,89	2,95	18,46	118	218/219	
	Компот из вишни	150	0,24	0,06	18,15	74	390	
	Хлеб "Кагальмский"	30	2,28	0,24	14,76	71	502	
	Итого за обед		535				497	33,1
Полдник	15ч Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,83	85	394	
	Булочка Российская	60	3,85	4,56	32,45	186	457	
	Итого за полдник		210				271	18
Ужин	Икра кабачковая	100	1,2	4,72	7,7	78	57	
	Омлет натуральный	110	10,23	18,48	2,07	218	229	
	Хлеб "Северный"	20	1,40	0,22	8,86	43	501	
	Чай с сахаром	170	0,03	0	7,9	32	411/1	
Итого за ужин		400				371	24,7	
<b>Итого за 6 дней:</b>			<b>42,81</b>	<b>50,38</b>	<b>236,73</b>	<b>1575</b>		

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная рассыпчатая	150	5,51	5,67	28,78	181		252
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28		411/1
	Батон	50	3,8	2,8	24,8	142		503
Итого за завтрак		350				351	23,4	
Второй завтрак	Напиток из свежемороженой ягод	150	0,15	0,06	13,06	70		23
Обед	Салат из помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,9	32		14
	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,13	3,06	8,72	74		69
	Оладьи из печени по-купецки	60	10,38	7,02	7,08	133		404
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	101		339
	Компот из яблоч с лимонном	150	0,66	0,05	21,44	89		398
	Хлеб "Северный"	30	2,10	0,33	13,29	65		501
Итого за обед		540				494	32,9	
Полдник	Чай с джемом	160	0,09	0,01	7,17	28		411/2
Итого за полдник	15ч Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	178		469
Ужин	Фрукты свежие(бананы)	210				206	14	
	Плов из мяса	95	1,42	0,47	19,95	90		386
	Хлеб "Копальмовский"	160	11,84	13,8	29,4	273		44
	Компот из вишни	25	1,9	0,2	12,3	59		4
	Итого за ужин		150	0,24	0,06	18,15	74	
		430				496	33,1	
<b>Итого за 7 день:</b>			<b>46,59</b>	<b>45,79</b>	<b>254,98</b>	<b>1617</b>		

**День 8**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рел.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" вязкая	150	3,79	5,33	23,67	157	182	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411/1	
	Батон	50	3,8	2,8	24,8	142	503	
Итого за завтрак		350				327	21,8	
Второй завтрак	Компот из смородины черной	150	0,23	0,08	16,61	68	393	
							4,5	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	40	1,17	3,63	0,91	38	13(Т)	
	Суп картофельный с рыбой	150	5,74	2,68	7,98	83	83/1	
	Жаркое по-домашнему	170	20,8	5,33	18,50	205	292	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,83	85	394	
	Хлеб "Северный"	30	2,10	0,33	13,29	65	501	
Итого за обед		540				476	31,7	
Подник	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	412	
	15ч Печенье "Овсяное"	50	4,00	5,00	35,00	145	500/5	
Итого за подник		200				174	12	
Ужин	Гречка рассыпчатая	100	4,4	3,8	25,25	162	330/1	
	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164	315	
	Компот из апельсинов	150	0,33	0,08	25,5	104	392	
	Хлеб "Когалымский"	30	2,28	0,24	14,76	71	502	
Итого за ужин		400				501	33,4	
<b>Итого за 8 день:</b>			<b>59,69</b>	<b>36,13</b>	<b>256,23</b>	<b>1546</b>		



**День 9**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	160	4,27	4,86	29,32	178	182	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411/1	
	Батон	50	3,8	2,8	24,8	142	503	
Итого за завтрак		360				348	23,2	
<b>Второй завтрак</b>	Напиток из свежемороженных ягод	150	0,15	0,06	13,06	70	23	
							4,7	
<b>Обед</b>	Суп овощной	150	2,58	0,38	6,27	48	39/1	
	Фрикадельки мясные в соусе	100	7,87	7,96	7,02	131	305	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,84	4,18	27,77	178	330/1	
	Кисель из кураги	150	0,66	0,05	21,44	89	398	
	Хлеб "Коталымский"	30	2,28	0,24	14,76	71	4	
Итого за обед		540				517	34,5	
<b>Полдник</b>	15ч Фрукты свежие(яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	42	386	
							500/6	
Итого за полдник		50	3	3,25	39	140	12	
		145				182		
<b>Ужин</b>	Фрукты свежие(яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	42	386	
	Оладьи	100	7,04	11,27	38,07	257	431,432	
	Джем	30	0,13	0,01	15,44	62	512	
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411(410)	
Итого за ужин		405				401	26,7	

**Итого за 9 день:**

37,48    35,85    272,55    1518

**День 10**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Вые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная рассыпчатая	150	5,5	5,66	28,77	180	252	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411/1	
	Батон	50	3,8	2,8	24,8	142	503	
Итого за завтрак		350				350	23,3	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие	90	1,35	0,09	17,28	79	386	
							5,3	
<b>Обед</b>	Салат "Летний"	30	0,36	1,56	1,93	23	16	
	Рассольнок домашний	150	1,25	3,06	8,85	68	81	
	Биточки рубленые из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	299	
	Картофель отварной	110	2,14	4,14	16,88	113	136	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,83	85	394	
	Хлеб "Когалынский"	30	2,28	0,24	14,76	71	502	
Итого за обед		530				499	33,3	
<b>Полдник</b>	15ч Компот из апельсинов	150	0,33	0,08	25,5	104	392	
	Печенье	50	2,26	3,54	22,48	120	500/3	
	Итого за полдник		200				224	15
<b>Ужин</b>	Рис с овощами	120	2,27	3,96	25,03	149	334	
	Котлеты рыбные любительские	75	8,51	6,9	5,39	116	272	
	Чай с сахаром	170	0,04	0,01	7,92	31	411/1	
	Хлеб "Северный"	40	2,8	0,44	17,72	87	502	
	Итого за ужин		405				383	25,5

**Итого за 10 дней:**

**Итого за весь период:**

**Среднее значение за период:**

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

42,58	39,56	254,77	1535
446,85	431,27	2575,45	15603
44,69	43,13	257,55	1560
2,86	2,76	16,51	
1	1	6	

