

Меню для детей алпериков (без кур и яиц) приложение №2 к основному меню
 Сезон: летний 2024 г.

Возрастная категория от 1 до 3 лет

Утверждаю:
 Директор МАУ «С/школы-сады №10»
 С.Г. Гришин
 Дата: 17.05.2024



День 1	Пример пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (% от суточной нормы)	Энергетическая ценность (ккал/100г)
				Б	Ж	У			
Завтрак		Каша манная молочная	150	2,12	3,37	18,56	140		93
		Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		294
		Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85		331
Итого за завтрак			355			332		22,1	
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		Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85		419
		15ч Печенье "Овсяное"	50	4	5	35	145		500/5
Итого за полдник			200			230		15,3	
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
		Мясо тушеное с овощами в соусе	150	9,98	13,6	16,39	224		290
		Чай с лимонном	150	0,07	0,01	7,1	29		412
Итого за ужин			30	2,28	0,24	14,76	71		4
			465			424		28,3	

Итого за 1 день:

61,37 55,58 240,71 1580

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	3,76	4,28	25,87	148		182/6
	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,56	86		414
	Бутерброд с джемом	30	1,36	2,14	15,75	87		2
Итого за завтрак		350				321		21,4
Второй завтрак	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,9	102		394
								6,8
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	40	1,17	3,63	0,91	38		13(Г)
	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
Полдник	Кисломолочный напиток	150	3,78	3,37	5,4	78		420
	15ч Вафли	50	1,10	1,25	29,05	131		500/3
Итого за полдник		200				209		14
Ужин	Фрукты свежие(яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	42		386
	Запеканка из творога с морковью	105	12,24	10,8	24,97	255		252
	Молоко стуженное	20	1,44	1,7	11,1	65		510
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		411/1
Итого за ужин		400				402		26,8
Итого за 2 день:			43,74	45,1	238,59	1545		



День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	3,6	3,6	26,41	155	182/2	
	Чай с молоком	180	2,57	2,34	14,31	89	413	
	Бутерброд с сыром	30	3,08	4,62	9,42	91	3	
Итого за завтрак		360				335	22,3	
Второй завтрак	Компот из смородины черной	150	0,23	0,08	16,61	68	363	
							4,5	
Обед	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	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	417	
	Хлеб "Копальмский"	30	2,28	0,24	14,76	71	502	
Итого за обед		540			554		36,9	
Полдник	15ч Молоко кипяченое	160	4,88	4,35	8,08	91	419	
	Булочка Российская	50	3,52	4	27,26	161	457	
Итого за полдник		210			252		17	
Ужин	Салат из капусты с огурцами	80	0,88	5,28	3,36	53	7	
	Макаронны 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)	
Итого за ужин		400			298		16,3	
Итого за 3 день:			45,33	51,27	215,22	1507		

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	2,04	3,48	25,56	155	182/5	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	4/6	
	Бутерброд с джемом	30	1,36	2,14	15,75	87	2	
Итого за завтрак		360				349	23,3	
Второй завтрак	Напиток из свежемороженоых ягод	150	0,15	0,06	13,06	70	23	
							4,7	
Обед	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 (Ежки)	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	
Полдник	Ряженка	150	3,92	3,36	5,67	76	420	
	15ч Пряник "Молочный"	50	3	3,25	39	140	500/6	
	Итого за полдник	200				216	14	
Ужин	Фрукты свежие(киви)	95	1,04	0,47	14,25	58	386	
	Блинчики с маслом	105	5,18	6,2	29,82	214	430(428)	
	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,65	98	510	
	Чай с сахаром	170	0,05	0,01	7,92	32	411/1	
Итого за ужин		400			402	26,8		
Итого за 4 день:			37,31	43,64	252,62	1546		

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	2,9	3,58	23,05	142	182/1	
	Чай с молоком	170	3	2,64	12,82	87	413(410)	
	Бутерброд с маслом	30	2,33	2,05	6,56	87	3/1	
Итого за завтрак		350				316	21,1	
Второй завтрак	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,83	85	394	
							5,7	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,7	10,3	65	88	
	Котлеты из говядины с овощами	70	10,5	12,6	2,45	171	385	
	Рагу из овощей с кабачками	125	1,62	8,68	9,12	121	148	
	Компот из кураги	150	0,33	0	20,83	85	394	
	Хлеб "Когалымский"	30	2,28	0,24	14,76	71	4	
Итого за обед		525				513	34,2	
Полдник								
15ч Молоко кипяченое		150	4,58	4,06	7,58	85	419	
Печенье "Овсяное"		40	3,20	4,00	28,00	116	83	
Итого за полдник		190				201	13	
Ужин	Рис отварной/огурец свежий	110/30	2,91	3,97	27,9	159	332/308	
	Биточки рыбные	80	13,27	6,59	9,51	149	271	
	Хлеб "Северный"	30	2,25	0,09	14,7	65	502	
	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28	411(410)	
Итого за ужин		400				401	26,7	
Итого за 5 дней:			51,14	50,23	215,4	1516		

День 6

	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	143	155	
	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,56	86	414	
	Бутерброд с сыром	30	3,08	4,62	9,42	91	3	
Итого за завтрак		350				320	21,3	
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 и сметаной	150	1,35	1,63	11,81	65	84	
	Шницель рубленый из говядины	60	9,32	7,07	9,46	139	299	
	Макароны отварные с маслом	110	4,07	3,09	19,33	123	218/219	
	Компот из вишни	150	0,24	0,06	18,15	74	390	
	Хлеб "Копальмский"	30	2,28	0,24	14,76	71	502	
	Итого за обед		540			502	33,5	
Полдник	15ч Чай с молоком	160	2,82	2,48	12,06	82	413(410)	
	Булочка творожная	50	6,2	6,55	24,2	153	470	
Итого за полдник		210				235	16	
Ужин	Икра кабачковая	100	1,2	4,72	7,7	78	57	
	Азу	150	12,23	13,1	15,6	229	370	
	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		440				382	25,5	

Итого за 6 день:

51,95

56,02

214,57

1527

День 7

Прием пищи	Наименование Блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная с печеньем	150	4,19	4,53	12,32	155		96
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		416
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85		1
Итого за завтрак		355				347		23,1
Второй завтрак	Напиток из свежемороженых ягод	150	0,15	0,06	13,06	70		23
								4,7
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 яблок с лимоном	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	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85		419
	15ч Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	178		469
Итого за полдник		200				263		18
Ужин	Фрукты свежие(бананы)	95	1,42	0,47	19,95	90		386
	Суфле из творога	130	18,59	11,65	16,62	236		82
	Сметана	30	0,65	3,75	0,9	48		511
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28		411/1
Итого за ужин		405				402		26,8
Итого за 7 дней:			56,42	55,17	196,76	1576		

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса"	150	3,57	5,25	22,27	153	182/3	
	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,56	86	414	
	Бутерброд с джемом	30	1,36	2,14	15,75	87	2	
Итого за завтрак		350				326	21,7	
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(П)	
	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	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	3,78	3,37	5,4	78	420	
	15ч Печенье "Овсяное"	50	4,00	5,00	35,00	145	500/5	
Итого за полдник		200				223	15	
Ужин	Фрукты свежие(груши)	95	0,38	0,28	9,78	43	386	
	Макароны с сыром отварные	120	7,43	7,96	18,16	208	220/221	
	Компот из апельсин	150	0,33	0,08	25,5	104	392	
	Хлеб "Когалымский"	35	2,66	0,28	17,22	82	502	
Итого за ужин		400				437	29,1	

Итого за 8 день:

56,57 38,69 240,76 1530

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	3,6	3,6	26,41	155	182/2	
	Чай с молоком	180	2,57	2,34	14,31	89	413	
	Бутерброд с маслом	30	2,33	2,05	6,56	87	3/1	
Итого за завтрак		360				331	22,1	
Второй завтрак	Напиток из свежемороженого ягод	150	0,15	0,06	13,06	70	23	
							4,7	
Обед	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 "Когалымский"	30	2,28	0,24	14,76	71	4	
Итого за обед		540				517	34,5	
Полдник	15ч Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419	
	Пряник "Молочный"	50	3	3,25	39	140	500/6	
	Итого за полдник		200				225	15
Ужин	Фрукты свежие (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	42	386	
	Оладьи	100	7,04	11,27	38,07	257	431,432	
	Молоко стуженное	20	1,44	1,7	11,1	65	510	
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411(410)	
Итого за ужин		395				404	26,9	
Итого за 9 День:			43,38	41,56	252,65	1547		

День 10

Прием пищи	Наименование	Выход	Элементы			Энергетическая	%	№
			Блюда	Б	Ж			
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	2	
Итого за завтрак		355				368	24,5	
Второй завтрак	Напиток из свежемороженой ягода	150	0,15	0,06	13,06	70	23	
							4,7	
Обед	Салат "Летний"	30	0,36	1,56	1,93	23	16	
	Рассольник домашний	150	1,25	3,06	8,85	68	81	
	Биточки рубленые из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	299	
	Картофель в молоке	110	2,47	5,02	13,42	109	337	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,83	85	394	
	Хлеб "Коталымский"	30	2,28	0,24	14,76	71	502	
Итого за обед		530				495	33,0	
Полдник								
15ч								
Ряженка		150	3,92	3,36	5,67	76	420	
Печенье		50	2,26	3,54	22,48	120	500/3	
Итого за полдник		200				196	13	
Ужин	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 день:

Итого за весь период:

Среднее значение за период:

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

45,24	47,21	221,6	1512
492,45	484,47	2288,88	15386
49,25	48,45	228,89	1539
3,20	3,15	14,88	
1	1	5	