

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

Возрастная категория от 3 до 7 лет

День 1

Утверждено:
 Директор МАОУ
 С.Г. Грушина

Дата: 17.05.2024



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Количество порций	Калорийность
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	200	3,18	4,67	26,54	209	199/1	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Булочка с маслом	40	2,44	7,55	14,62	136	1	
Итого за завтрак		420				452	23,8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,74	0,3	23,04	98	418	
							5,2	
Обед	Суп фасолевый	200	5,7	0,7	18,9	105	93	
	Бефстроганов из отварного мяса	130	22,4	17,95	4,75	203	294	
	Каша герловая вязкая	130	3,86	3,75	27,45	117	331	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,9	102	394	
	Хлеб "Северный"	50	3,50	0,55	22,15	108	501	
Итого за обед		690				635	33,4	
Полдник	Молоко (витаминизированное)	200	6,08	5,42	10,07	113	419	
	15ч Печенье "Овсяное"	50	4	5	35	145	500/5	
Итого за полдник		250				258	13,6	
Ужин	Фрукты свежие(бананы)	100	1,5	0,5	21	95	386	
	Овощи натуральные(помидоры)	50	0,55	0,1	2,3	12	308	
	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	
Итого за ужин		500	2,28	0,24	14,76	71	4	
						461	24,3	
Итого за 1 день:			71,68	65,35	286,98	1904		

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	4,52	5,15	31,04	178	182/6	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414	
	Бутерброд с джемом	40	1,82	2,86	21	117	2	
Итого за завтрак		400				386	20,3	
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)	
	Щи из свежей капусты с картошкой	180	1,26	3,48	6,12	63	73	
	Плов из отварной говядины	210	15,87	15,62	41,32	369	375	
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	390	
	Хлеб "Северный"	50	3,50	0,55	22,15	108	501	
Итого за обед		670			675	35,5		
Полдник	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	104	420	
	15ч Вафли	50	1,10	1,25	29,05	131	500/3	
Итого за полдник		250			235	12		
Ужин	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386	
	Запеканка из творога с морковью	140	16,32	14	33	334	252	
	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,65	98	510	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411/1	
Итого за ужин		450			516	28,7		
Итого за 2 день:			57,8	58,26	288,14	1910		



День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	4,32	4,32	31,69	183	182/2	
	Чай с молоком	180	2,57	2,34	14,31	89	413	
	Бутерброд с сыром	40	5,3	7,6	16	152	3	
	Итого за завтрак	400				424	22,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,74	0,3	23,04	98	418	
	Итого за обед	670				715	37,6	
Полдник								
Итого за полдник	Молоко (витаминизированное)	200	6,08	5,42	10,07	113	419	
	15ч Булочка Российская	50	3,52	4	27,26	161	457	
	Итого за ужин	250				274	14	
	Салат из капусты с огурцами	100	1,1	6,6	4,2	76	7	
Макароньы отварные с овощами	200	4	10,4	30,7	232	300		
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	480				401	17,1		
Итого за 3 день:			59,66	64,3	271,89	1912		

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	3,34	4,19	31,7	183	182/5	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Бутерброд с джемом	40	1,82	2,86	21	117	2	
Итого за завтрак		400				407	21,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,74	0,3	23,04	98	418	
							5	
Обед	Салат из капусты с помидорами и огурцами	50	1,12	5	1,77	62	4	
	Рассольник ленинградский	180	1,51	3,67	11,92	87	82	
	Тефтели мясные (Ежики)	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	
	Хлеб "Котляковский"	50	3,80	0,4	24,6	118	502	
Итого за обед		680			696	36,6		
Полдник	Раженка	200	5,23	5	7,56	102	420	
	15ч Пряник "Молочный"	50	3	3,25	39	140	500/6	
Итого за полдник		250			242	13		
Ужин	Фрукты свежие(киви)	100	1,1	0,5	15	61	386	
	Блинчики с маслом	155	7,60	9,15	44,02	296	430(428)	
	Молоко стуженное	50	3,6	4,25	27,25	163	510	
	Чай с сахаром	170	0,05	0,01	7,92	32	411/1	
Итого за ужин		475			552	29,1		
Итого за 4 день:			50,53	58,87	325,16	1995		

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная	180	3,76	3,6	28,45	171		182/1
	Чай с молоком	180	2,57	2,34	14,31	89		413(410)
	Бутерброд с маслом	40	3,11	2,73	8,74	116		3/1
Итого за завтрак		400				376	19,8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,74	0,3	23,04	98	5	418
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
	Хлеб "Жогалымский"	55	4,18	0,44	27,06	129		502
Итого за обед		680			690	36,3		
Полдник	15ч Молоко (витаминизированное)	200	6,08	5,42	10,07	113		419
	Печенье "Овсяное"	50	4,00	5,00	35,00	145		500/3
Итого за полдник		250			258	14		
Ужин	Рис отварной/огурец свежий	130/50	3,56	4,7	33,12	190		332/308
	Биточки рыбные	80	13,27	6,59	9,51	149		271
	Хлеб "Северный"	50	3,5	0,55	22,15	108		502
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40		411(410)
Итого за 5 день:		490			487	25,6		
		62,44	60,83	277,34	1909			

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	180	5,69	9,15	23,7	171	155	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414	
	Бутерброд с сыром	40	5,3	7,6	16	152	3	
Итого за завтрак		400				414	21,8	
Второй завтрак	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,74	0,3	23,04	98	418	
Итого за обед		670				631	33,2	
ПОЛДНИК								
Итого за обед		670				631	33,2	
ПОЛДНИК								
Итого за полдник		180	2,67	2,34	14,31	89	413(410)	
15ч Булочка творожная		70	8,68	9,17	33,95	214	470	
Итого за полдник		250				303	16	
УЖИН								
Итого за ужин		100	1,2	4,72	7,7	78	57	
Икра кабачковая		180	14,67	15,73	18,72	275	370	
Азу		50	3,50	0,55	22,15	108	501	
Хлеб "Северный"		170	0,04	0,01	7,92	32	411(410)	
Чай с сахаром		170				32		
Итого за ужин		500				493	25,9	
Итого за 6 день:			67,35	69,16	280,73	1939		

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная с печеньем	180	5,35	5,77	15,71	183		96
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		416
	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,55	14,62	136		1
Итого за завтрак		400				426		22,4
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,74	0,3	23,04	98		418
Обед	Салат из помидоров с луком	50	0,56	3,08	2,4	40		14
	Борщ с фасолью и картошкой	200	2,84	4,08	11,62	99		69
	Оладьи из печени по-кундзевски	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		50	3,50	0,55	22,15	108		501
Итого за обед		680				628		33,1
Полдник	Молоко (витаминизированное)	200	6,08	5,42	10,07	113		419
	15ч Булочка домашняя	50	3,65	6,26	26,96	178		469
Итого за полдник		250				291		15
Ужин	Фрукты свежие(бананы)	100	1,5	0,5	21	95		386
	Суфле из творога	150	21,45	13,45	19,19	281		82
	Сметана	40	0,87	5	1,2	64		511
Итого за ужин		170	0,04	0,01	7,92	32		411/1
Итого за ужин		460				472		24,8
Итого за 7 дней:			68,17	67,56	243,4	1915		

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса"	180	4,62	6,7	27,45	183	182/3	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414	
	Бутерброд с джемом	40	1,82	2,86	21	117	2	
Итого за завтрак		400				391	20,6	
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(П)	
	Суп картофельный с рыбой	200	7,64	3,58	10,64	111	83/1	
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	292	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,9	102	394	
	Хлеб "Северный"	50	3,50	0,55	22,15	108	501	
Итого за обед		700				632	33,3	
Полдник	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	104	420	
	Печенье "Овсяное"	50	4,00	5,00	35,00	145	500/5	
Итого за полдник		250				249	13	
Ужин	Фрукты свежие(груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	386	
	Макаронны с сыром отварные	150	9,25	9,96	22,71	241	220/221	
	Компот из апельсинов	180	0,39	0,09	30,6	125	392	
	Хлеб "Когалымский"	50	3,8	0,4	24,6	118	502	
Итого за ужин		480				530	27,9	
Итого за 8 День:			74	49,16	297,84	1900		

День 9

Прием пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	4,32	4,32	31,69	183	182/2	
	Чай с молоком	180	2,57	2,34	14,31	89	413	
	Бутерброд с маслом	40	3,11	2,73	8,74	116	3/1	
Итого за завтрак		400				388	20,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,74	0,3	23,04	98	418	
							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	
	Хлеб "Коталымский"	50	3,80	0,4	24,6	118	4	
Итого за обед		680				660	34,7	
Полдник	15ч Молоко (витаминизированное)	200	6,08	5,42	10,07	113	419	
	Пирожок "Молочный"	50	3	3,25	39	140	500/6	
	Итого за полдник		250				253	13
Ужин	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386	
	Оладьи	120	8,44	13,51	45,67	285	431,432	
	Молоко стуженное	50	3,6	4,25	27,25	163	510	
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411(410)	
Итого за ужин		450				532	28,0	
Итого за 9 день:			55,53	52	319,5	1931		

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Вые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная	190	5,73	5,73	40,39	227	182	
	Какао с молоком	180	3,42	3,42	13,5	98	1	
	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,55	14,62	136	1	
Итого за завтрак		410				461	24,3	
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	
	Рассольнок домашний	200	1,7	4,08	11,8	91	81	
	Биточки рубленые из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	299	
	Картофель в молоке	150	3,33	5,07	18,18	132	337	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,9	102	394	
	Хлеб "Коталымский"	50	3,80	0,4	24,6	118	502	
	Итого за обед	710				664	34,9	
Полдник	15ч Ряженка	200	5,23	5	7,56	102	420	
Итого за полдник	Печенье	50	2,26	3,54	22,48	120	500/3	
		250				222	12	
	Итого за полдник	250				222	12	
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	
	Хлеб "Северный"	50	3,50	0,55	22,15	108	502	
Итого за ужин	455				455	23,9		
Итого за 10 дней:		58,68	60,27	284,31	1900			
Итого за весь период:		625,84	605,76	2875,29	19215			
Среднее значение за период:		62,58	60,58	287,53	1922			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:		3,26	3,15	14,96				
		1	1	5				

