



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОБУ ЦРР Д/С №11 ЛГО

Т.А. Татарченко

09.01.2023 г.

**Примерное
десятидневное меню
для организации питания детей
страдающих пищевой аллергией
двух возрастных категорий
с 10,5 часовым пребыванием детей
Муниципального дошкольного образовательного
бюджетного учреждения «Центр развития ребёнка – детский сад №11
Лесозаводского городского округа»**

Адаптация меню для питания детей с аллергией на белок коровьего молока

Название блюда	Варианты замены блюд для адаптации
Завтрак	
Сыр твердых сортов в нарезке	Фрукты или овощи в нарезке, джемы, повидло
Масло сливочное (порциями)	Фрукты или овощи в нарезке, джемы, повидло
Йогурт	Фрукты или овощи в нарезке, джемы, повидло
Суп молочный	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая)
Каша жидкая молочная	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая)
Каша вязкая молочная	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая)
Каша "Дружба"	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая)
Омлеты	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая)
Запеканка из творога	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая)
Пудинг из творога	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая)
Чай черный байховый с молоком и сахаром	Чай с сахаром, чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи
Какао с молоком	Чай с сахаром, Чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи
Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром, Чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи
Второй завтрак	
Биомороженое	Сок, фрукты
Обед	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Супы вегетарианские
Щи из свежей капусты со сметаной	Супы вегетарианские
Суп с рыбными консервами	Супы вегетарианские
Супы картофельный	Супы вегетарианские
Суп крестьянский с крупой	Супы вегетарианские
Рассольник Ленинградский	Супы вегетарианские
Рис отварной	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая)
Рагу из овощей	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая)
Каша гречневая рассыпчатая	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая)
Макаронные отварные с овощами	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая)
Картофельное пюре	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая)
Котлеты из говядины, котлеты из курицы	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)

Полдник	
Ватрушка творожная, пряник, вафли, кексы	Фрукты, кондитерские изделия и выпечка приготовленные без использования муки пшеничной
Ужин	
Хлеб пшеничный	Хлеб безглютеновый
Котлеты капустные	Макароны отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную муку и продуктов ее производства (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Запеканки картофельная с мясом (говядина, курица) и печенью	Макароны отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную муку и продуктов ее производства (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Капуста тушеная с мясом	Макароны отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную муку и продуктов ее производства (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Соусы	Соус безглютеновый

Адаптация меню для питания детей с аллергией на рыбу и другие морепродукты

Обед	
Суп с рыбными консервами	Борщ, щи, рассольники, супы картофельные
Суфле рыбное	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)

Адаптация меню для питания детей с аллергией на цитрусовые

Второй завтрак	
Сок апельсиновый	Соки, не содержащие цитрусовые
Обед	
Кисель из апельсинов	Кисели, компоты соки, не содержащие цитрусовые
Полдник	
Сок апельсиновый	Соки, не содержащие цитрусовые
Ужин	
Чай с грушей и апельсином	Чай, не содержащие цитрусовые
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	Чай, не содержащие цитрусовые

	овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), супы молочные
Обед	
Суфле рыбное	Рыба тушеная в томате с овощами, мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Полдник	
Ватрушка творожная	Фрукты, кондитерские изделия, не содержащие яичный белок
Кексы	Фрукты, кондитерские изделия, не содержащие яичный белок
Ужин	
Запеканки картофельные с мясом (говядина, курица) и печенью	Гарниры, не содержащие яичный белок, с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Котлеты капустные	Гарниры, не содержащие яичный белок, с мясом отварным кусковым (говядина, курица)

Адаптация меню для питания детей с аллергией на пшеницу

Завтрак	
Хлеб пшеничный	Хлеб безглютеновый
Суп молочный с макаронными изделиями	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшенная, гречневая)
Запеканки из творога	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшенная, гречневая), омлеты, творожно-пшенная запеканка
Пудинг из творога	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшенная, гречневая), омлеты, творожно-пшенная запеканка
Обед	
Хлеб пшеничный	Хлеб безглютеновый
Щи из свежей капусты со сметаной	Супы не содержащие муки пшеничной (борщ вегетарианский, щи вегетарианские)
Котлеты из говядины, котлеты из курицы	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Тефтели из говядины паровые	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Фрикадельки из говядины	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Печень говяжья по-строгановски	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Рыба, запеченная в сметанном соусе	Рыба, припущенная в молоке, мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Суфле рыбное	Рыба, припущенная в молоке, мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Макаронные отварные	Макаронные отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную муку и продуктов ее производства (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая)
Рагу из овощей	Макаронные отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную муку и продуктов ее производства (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая)
Соусы	Соус безглютеновый

Тефтели из говядины паровые	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Печень говяжья по-строгановски	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Фрикадельки из говядины	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Суфле рыбное	Рыба тушеная в томате с овощами, мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Соусы	Исключить
Полдник	
Ватрушка творожная	Кондитерские изделия, не содержащие молока и молочного жира (вафли, пряники, бублики), фрукты
Кексы	Кондитерские изделия, не содержащие молока и молочного жира (вафли, пряники, бублики), фрукты
Йогурт, бифидок	Чай с сахаром, чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи, фруктовые и ягодные напитки, соки
Молоко	Чай с сахаром, чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи, фруктовые и ягодные напитки, соки
Ужин	
Жаркое по-домашнему	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Запеканка картофельная с мясом говядины, птицы и печенью	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Котлеты капустные	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Капуста тушеная с мясом	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Плов из отварной говядины и плов из курицы	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Второй ужин	
Кисломолочные напитки (кефир, варенец, ряженка)	Чай с сахаром, чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи, фруктовые и ягодные напитки, соки

Адаптация меню для питания детей с аллергией на яичный белок

Завтрак	
Омлеты	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), супы молочные
Запеканки из творога	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), супы молочные
Пудинг из творога	Каши на воде и растительном масле (кукурузная,

Первая неделя

первый день

1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная пшеничная	150гр	5,5	6	20,3	136	
	Батон сыр	20/5	2,1	2,6	8,5	76,2	
	Кофейный напиток	180	3,96	3,69	15,75	109	
Итого за завтрак			11,56	12,29	36,13	321,2	
II завтрак	сок	75	0,38	-	9,75	38,5	
обед	Зеленый горошек	30	1,45	0,05	2,35	21,9	
	Борщ со сметаной, курицей	180	2,77	1,66	4,8	58,48	
	Рожки с/м	120	5,07	5,33	25	166	
	Бефстроганов из говядины	80	8,64	9,04	4,16	180,656	
	компот	180	0,6	-	18	62,44	
	хлеб	50	4,05	0,5	23,5	110	
Итого за обед			22,58	16,88	54,54	599,476	
полдник	Ленивые вареники со сгущенным молоком	90/20	12,87	8,07	11,05	164,7	
	Чай с лимоном	180	0,2	-	4,97	47,32	
Итого за полдник			13,07	8,07	16,02	212	
Итого за день			47,59	37,24	116,44	1132,67	

Первая неделя

первый день

3-7 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная пшеничная	180	6,6	7,2	24	167	
	Батон сыр	25/7	2,6	5,2	11,1	76,2	
	Кофейный напиток	200	4,4	4,1	17,5	125	
Итого за завтрак			13,6	16,5	52,6	368,2	
II завтрак	сок	100	0,5	-	1,3	55	
обед	Зеленый горошек	50	2,4	0,08	3,9	35	
	Борщ со сметаной, курицей	200	3,08	2,01	5,42	64,98	
	Рожки с/м	130	5,07	5,33	27,09	179,63	
	Бефстроганов из говядины	90	9,72	10,17	4,68	112,54	
	компот	200	0,67	-	20	69,38	
	хлеб	60	4,86	0,06	28,2	132	
Итого за обед			25,8	17,74	89,29	593,53	
полдник	Ленивые вареники со сгущенным молоком	130/25	18,59	11,66	15,96	227,9	
	Чай с лимоном	200	0,22	-	13,3	52,5	
Итого за полдник			81	11,66	29,26	290,4	
Итого за день			58,71	45,9	172,45	1307,13	

Первая неделя

второй день

1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная гречневая	150гр	5,23	7,8	18,75	144,54	
	Батон с/м	20/4	2,5	2,8	10	78	
	Кофейный напиток	180	3,96	3,69	15,75	109	
Итого за завтрак			11,69	14,29	28,91	331,54	
II завтрак	яблоко	75	0,22	-	7,5	53,25	
обед	Огурец свежий	20	0,02	-	0,06	2,8	
	Рассольник со сметаной	180	5,15	4,01	14,5	85,26	
	Рис	110	2,05	1,9	17,6	127,44	
	Котлета рыбная	55	13,9	0,48	3,55	75,2	
	Компот	180	0,6	-	18	62,44	
	хлеб	60	4,86	0,6	28,2	132	
Итого за обед			26,58	6,99	53,99	491,56	
полдник	Омлет натуральный	130	10,2	11,78	4,17	142	
	Икра овощная	20	0,3	1,1	1,4	16	
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	
	хлеб	15	1,21	0,15	7,05	33	
Итого за полдник			22,51	15,78	24,32	235,35	
Итого за день			36,1	37,06	114,72	1111,70	

Первая неделя

второй день

3-7 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная гречневая	200гр	5,2	7,81	18,75	166,77	
	Батон с/м	20/5	1,6	3,5	9,9	77	
	Кофейный напиток	180	4,4	4,1	17,5	125	
Итого за завтрак			11,2	15,41	46,15	368,77	
II завтрак	яблоко	100	0,3	-	10	71	
обед	Огурец свежий	40	0,4	-	1,2	5,6	
	Рассольник со сметаной	200	7,44	5,52	17,04	94,74	
	Рис	150	2,8	2,6	24	173,78	
	Котлета рыбная	80	20,28	0,71	5,2	109,3	
	Компот	200	0,66	-	20	69,38	
	хлеб	60	4,86	0,6	28,2	132	
Итого за обед			36,44	9,43	95,61	638,06	
полдник	Омлет натуральный	140	10,99	12,68	4,49	152	
	Икра овощная	40	0,5	2,1	2,7	32	
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,27	
	хлеб	20	0,16	0,02	9,4	44	
Итого за полдник			23,65	17,86	29,59	304	
Итого за день			71,59	42,6	177,35	1381,83	

Первая неделя

третий день

3-7 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная манная	200гр	6,9	7,1	29	180	
	батон	25	1,57	0,52	12	60,75	
	Кофейный напиток	200	4,4	4,1	17,5	125	
Итого за завтрак			12,87	11,72	58,5	368,2	
II завтрак	снежок	160	4,48	4	17,6	124,8	
обед	Нарезка из свежих овощей	55	1	4	3,8	55	
	Свекольник со сметаной на курином бульоне	200	4,72	4,16	13,04	108,8	
	Плов с курицей	165	7,2	10,72	24,52	223,5	
	Компот	200	0,66	-	20	69,38	
	хлеб	60	4,86	0,6	28,2	132	
	Итого за обед			18,44	19,48	89,57	598,68
полдник	Ватрушка с творогом	90	4,32	2,88	30,87	166,5	
	Чай	200	12	3,06	13	49,27	
	яблоко	75	0,22	-	7,5	30,75	
Итого за полдник			16,54	5,94	75,38	246,52	
Итого за день			52,33	41,14	241,05	1338,20	

Первая неделя

третий день

1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная манная	150гр	5,2	5,3	21,8	135,2	
	батон	20	1,26	0,42	0,22	48,6	
	Кофейный напиток	180	3,96	3,69	15,75	109	
Итого за завтрак			10,42	9,41	37,77	292,8	
II завтрак	снежок	130	3,64	3,25	14,3	101,4	
обед	Нарезка из свежих овощей	40	0,4	1,6	1,52	22	
	Свекольник со сметаной на курином бульоне	180	4,25	3,7	11,74	94,9	
	Плов с курицей	145	6,3	9,4	21,5	196,4	
	Компот	180	0,6	-	18	62,44	
	хлеб	60	4,86	0,6	28,2	132	
Итого за обед			16,41	15,3	80,96	493,6	
полдник	Ватрушка с творогом	50	2,4	1,6	17,15	143	
	Чай	180	10,8	2,75	11,7	44,35	
	яблоко	50	0,15	-	5	20,5	
Итого за полдник			13,35	4,35	33,85	207,85	
Итого за день			43,82	29,06	166,88	1095,65	

Первая неделя

четвертый день

1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Суп молочный вермишелевый	150гр	4	5,6	12,3	116	
	Батон с/м	20/4	1,4	3,1	8,6	53	
	Кофейный напиток	180	3,96	3,69	15,75	109	
Итого за завтрак			9,36	12,39	36,65	278	
II завтрак	яблоко	75	0,22	-	7,5	53,25	
обед	Салат витаминный	40	0,5	2	3,7	34,66	
	Суп гороховый с мясом	180	3,04	3,1	11,02	85,26	
	гречка	110	2,97	5,3	30,19	188,37	
	Биточки по Белоруски	50	9,8	7,4	1,56	111,87	
	компот	180	0,6	-	18	62,44	
	хлеб	30	2,43	0,3	4,1	66	
	Итого за обед			19,34	18,1	78,57	528,23
полдник	Рагу овощное	120	3	4,01	11,55	101,05	
	Чай с лимоном	150	0,17	-	4,14	39,4	
	хлеб	15	1,21	0,15	7,05	33	
	мармелад	30	0,09	-	3	12,3	
Итого за полдник			4,47	4,16	19,4	185,85	
Итого за день			36,81	37,9	148,92	193,48	

Первая неделя

четвертый день

3-7 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Суп молочный вермишелевый	200гр	5,3	7,5	16,5	155	
	Батон с/м	20/5	1,6	3,5	9,9	78	
	Кофейный напиток	200	4,4	4,1	17,5	125	
Итого за завтрак			11,3	15,1	43,9	358	
II завтрак	яблоко	100	0,3	-	10	71	
обед	Салат витаминный	60	0,7	3	5,5	52	
	Рассольник со сметаной с мясом	200	3,38	3,45	12,24	94,74	
	гречка	130	7,41	6,26	35,68	234,44	
	Биточки по Белоруски	60	11,85	8,85	1,56	134,25	
	компот	200	0,66	-	20	69,38	
	хлеб	50	4,86	0,06	28,2	110	
	Итого за обед			33,34	25,62	100,78	694,81
полдник	Рагу овощное	140	3,5	4,69	13,47	118	
	Чай с лимоном	180	0,2	-	4,97	47,32	
	хлеб	30	2,44	0,3	14,1	66	
	мармелад	35	1,5	-	5	20,5	
Итого за полдник			7,64	4,99	31,54	251,82	
Итого за день			52,28	45,71	183,22	1429,43	

Первая неделя

пятый день

1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная пшеничная	150гр	5,07	7,8	19,4	148,71	
	Батон сыр	20/5	2,1	2,06	8,5	56,2	
	Кофейный напиток	180	3,96	3,69	15,75	109	
Итого за завтрак			11,13	14,09	43,65	313,91	
II завтрак	сок	100	0,22	-	7,5	30,75	
обед	Сельдь	35	2,8	1,4	-	20,3	
	Суп гречневый на м/б	180	3,01	3,3	20,59	124,56	
	Азу из отварной говядины	145	11,8	12,7	15,01	222,6	
	компот	180	0,6	-	18	62,44	
	хлеб	50	4,05	0,5	23,5	110	
Итого за обед			22,26	17,9	77,1	539,90	
полдник	Суфле творожное	70	10,01	6,28	8,6	161,9	
	Чай с лимоном	180	0,2	-	4,97	47,32	
Итого за полдник			10,21	6,28	13,57	209,22	
Итого за день			43,6	38,28	134,32	1115,56	

Первая неделя

пятый день

3-7 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная пшеничная	200гр	7,6	10,42	25,86	194,94	
	Батон сыр	25/7	2,6	5,2	11,1	76,2	
	Кофейный напиток	200	4,4	4,1	17,5	125	
Итого за завтрак			13,76	19,72	54,46	396,14	
II завтрак	сок	100	0,5	-	1,3	55	
обед	Сельдь	55	4,4	2,2	-	31,9	
	Суп гречневый на м/б	200	3,36	3,68	22,88	138,4	
	Азу из отварной говядины	165	13,5	14,46	17,18	253	
	компот	200	0,67	-	20	69,38	
	хлеб	60	4,87	0,06	28,2	132	
Итого за обед			26,79	20,4	88,26	624,68	
полдник	Суфле творожное	120	17,16	10,76	14,74	231,36	
	Чай с лимоном	200	0,22	-	13,3	52,5	
Итого за полдник			17,38	10,76	28,04	283,86	
Итого за день			57,96	50,88	170,76	1345,68	

Вторая неделя

первый день

1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная гречневая	150гр	5,23	7,8	18,75	144,54	
	Батон с/м	20/4	2,5	2,8	10	78	
	Кофейный напиток	180	3,96	3,69	15,75	109	
Итого за завтрак			11,69	14,29	28,91	331,54	
II завтрак	Сок	100	0,22	-	7,5	30,75	
обед	Салат свеколка	40	0,6	2	2,9	41,41	
	Щи со сметаной на м/б	180	3,38	2,88	5,62	44,39	
	Гуляш из отварной говядины	60	10,01	9,45	2,55	135,49	
	Рис	110	2,05	1,9	17,6	98,26	
	Компот	180	0,6	-	18	62,44	
	Хлеб	50	4,05	0,5	23,5	110	
	Итого за обед			20,69	16,73	46,91	491,99
полдник	Суфле творожное со сгущенным молоком	70/12	10,01	6,28	8,6	149	
	Чай с лимоном	180	0,2	-	4,97	47,32	
Итого за полдник			10,21	6,28	13,57	209,22	
Итого за день			42,81	37,3	96,89	1063,50	

Вторая неделя

первый день

3-7 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная гречневая	200	5,2	7,81	18,75	166,77	
	Батон с/м	30/5	1,6	3,5	9,9	77	
	Кофейный напиток	200	4,4	4,1	17,5	138	
Итого за завтрак			11,2	15,41	46,15	381,77	
II завтрак	Сок	100	0,22	-	7,5	30,75	
обед	Салат свеколка	50	0,45	1,5	22	71,76	
	Щи со сметаной на м/б	200	3,76	3,2	6,24	49,32	
	Гуляш из отварной говядины	80	13,38	12,62	3,4	180,65	
	Рис	140	2,6	2,45	22,4	125	
	Компот	200	0,67	-	20	69,38	
	Хлеб	60	4,86	0,06	28,2	132	
Итого за обед			25,72	19,78	102,24	628,11	
полдник	Суфле творожное со сгущенным молоком	120/15	17,16	10,76	14,74	231,36	
	Чай с лимоном	200	0,22	-	13,3	52,5	
Итого за полдник							
Итого за день			54,52	45,95	183,93	1324,49	

Вторая неделя

второй день

1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная пшеничная	150	5,07	7,8	19,4	148,71	
	Батон сыр	20/5	2,1	2,06	8,5	56,2	
	Кофейный напиток	180	3,96	3,69	15,75	109	
Итого за завтрак			11,13	14,09	43,65	313,91	
II завтрак	банан	100	1	1	19	90	
обед	Салат весенний	35	0,4	1,75	3,2	30,3	
	Суп бабушкин с мясными шариками	180	3,96	3,5	10,08	97,84	
	Картофельное пюре	120	2,3	2,64	14,2	99,4	
	Рыба орли запечённая	60	8,4	4,56	2,1	87,2	
	Компот	180	0,6	-	18	62,44	
	Хлеб	50	4,05	0,5	23,5	110	
Итого за обед			19,71	12,95	71,08	487,18	
полдник	Пирожок печеный из сдобного теста с повидлом	50	2,7	2,4	23,4	126	
	Чай с молоком	180	1,8	1,3	16,4	85	
Итого за полдник			4,5	3,7	39,8	211	
Итого за день			36,34	31,74	173,53	1102,09	

Вторая неделя

второй день

3-7 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная пшеница	200	7,6	10,42	25,86	194,94	
	Батон сыр	25/7	2,6	5,2	11,1	76,2	
	Кофейный напиток	200	4,4	4,1	17,5	125	
Итого за завтрак			13,76	19,72	54,46	396,14	
II завтрак	банан	100	1	1	19	90	
обед	Салат весенний	60	0,7	3	5,5	52	
	Суп бабушкин с мясными шариками	200	4,4	3,92	11,2	107,6	
	Картофельное пюре	150	2,88	3,3	17,88	122,96	
	Рыба орли запечённая	80	11,2	6,17	2,8	112	
	Компот	200	0,66	-	20	69,38	
	Хлеб	60	5,8	0,07	33,84	132	
Итого за обед			25,64	16,46	57,72	595,94	
полдник	Пирожок печеный из сдобного теста с повидлом	70	3,78	3,36	32,76	176,4	
	Чай с молоком	200	2	1,44	18,2	94	
Итого за полдник			5,78	4,8	50,96	270,4	
Итого за день			46,18	41,98	182,17	1352,48	

Вторая неделя

третий день

1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная манная	150	5,2	5,3	21,8	135,2	
	Батон	20	1,26	0,42	0,22	48,6	
	Кофейный напиток	180	3,96	3,69	15,75	109	
Итого за завтрак			10,42	9,41	17,77	298	
II завтрак	Снежок	130	3,64	3,25	14,3	101,4	
обед	Сельдь	40	0,5	2	3,7	34,66	
	Суп Приморский на м/б со сметаной	180	3,38	4,39	15,84	116,64	
	Жаркое по домашнему с отварным мясом	145	8,7	10,24	17	195,26	
	Компот	180	0,6	-	18	62,44	
	хлеб	40	3,24	0,4	18,8	88	
Итого за обед			16,42	17,03	73,34	497	
полдник	Булочка «Домашняя»	50	2,28	4,6	19,28	127,85	
	Какао с молоком	150	4,23	3,7	13,59	85	
Итого за полдник			6,51	8,3	32,87	212,85	
Итого за день			36,99	34,74	123,98	109,25	

Вторая неделя

третий день

3-7 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная манная	200	6,9	7,1	29	280	
	Батон	25	1,57	0,52	0,12	60,75	
	Кофейный напиток	200	4,4	4,1	17,5	125	
Итого за завтрак			12,87	11,72	58,5	368,2	
II завтрак	Снежок	150	4,2	3,75	16,5	117	
обед	Сельдь	60	0,7	3	5,5	52	
	Суп Приморский на м/б со сметаной	200	3,76	4,88	17,6	129,6	
	Жаркое по домашнему с отварным мясом	165	9,9	11,66	19,36	222,2	
	Компот	200	0,66	-	20	69,38	
	хлеб	60	5,8	0,07	33,84	132	
Итого за обед			20,82	19,61	96,3	605,18	
полдник	Булочка «Домашняя»	60	2,7	5,5	23	153	
	Какао с молоком	170	4,8	4,4	15,4	119	
Итого за полдник			7,5	9,7	38,4	272	
Итого за день			45,39	44,78	209,7	1362,38	

Вторая неделя

четвертый день

1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная дружба	150	4,4	4,8	19,5	137,25	
	Батон сыр	20/5	1,05	2,1	4,45	41	
	Кофейный напиток	180	3,96	3,69	15,75	109	
Итого за завтрак			9,41	10,59	39,25	287,25	
II завтрак	Яблоко	100	0,3	-	10	41	
обед	Зеленый горошек	40	1,9	0,07	3,1	21,3	
	Свекольник с мясом со сметаной	180	4,25	3,74	11,74	97,92	
	Рожки с/м	110	2,64	2,7	26,4	129	
	Котлета из говядины	50	8	5,12	3,68	96,87	
	Компот	180	0,6	-	18	62,44	
	хлеб	40	4,05	0,5	23,5	88	
Итого за обед			24,44	12,13	86,42	495,53	
полдник	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	160,	4,7	4,42	11,33	104,32	
	Кисель из концентрата	180	-	-	17,5	70	
	хлеб	20	2,25	0,25	11,75	44	
Итого за полдник			6,95	4,67	40,58	218,32	
Итого за день			41,1	27,39	176,25	1042,1	

Вторая неделя

четвертый день

3-7 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная дружба	180	5,31	5,76	22,86	164,7	
	Батон сыр	20/5	2,1	4,2	8,9	82	
	Кофейный напиток	200	4,4	4,1	17,5	125	
Итого за завтрак			12,11	14,06	49,26	371,7	
II завтрак	Яблоко	100	0,3	-	10	41	
обед	Зеленый горошек	60	2,9	0,1	4,7	32	
	Свекольник с мясом со сметаной	200	4,72	4,16	13,04	108,8	
	Рожки с/м	130	2,86	2,94	28,6	152,53	
	Котлета из говядины	70	11,2	8,2	5,16	135,62	
	Компот	200	0,66	-	20	69,38	
	хлеб	60	5,8	0,07	33,84	132	
Итого за обед			28,14	15,74	105,34	630,33	
полдник	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	5,33	4,96	12,7	117,36	
	Кисель из концентрата	200	-	-	19,4	77,8	
	хлеб	30	2,9	9,9	6,35	66	
Итого за полдник			8,23	14,86	38,45	261,16	
Итого за день			48,78	44,39	203,05	1304,19	

Вторая неделя

пятый день

1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная ассорти	140	5,25	6,37	19,25	155,4	
	Батон с/м	20/4	1,6	3,5	9,9	78	
	Кофейный напиток	180	3,96	3,69	15,75	109	
Итого за завтрак			10,81	13,56	44,9	342,4	
II завтрак	йогурт	140					
обед	Суп кудрявый со сметаной с мясом	180	5,25	5,11	12,78	118,8	
	Суфле из отварной говядины	110	12,57	9,74	6	161,86	
	Нарезка из отварной свеклы картофелем и маслом	50	0,75	2,5	3,7	40	
	Компот	180	0,6	-	18	62,44	
	хлеб	50	4,05	0,5	23,5	110	
Итого за обед			23,22	17,85	40,82	493,1	
полдник	Макароны запеченные с яйцом	120	4,96	3,76	17,68	124,8	
	Чай с лимоном	180	10,8	2,75	11,7	44,35	
	хлеб	20	0,16	0,02	9,4	44	
Итого за полдник			15,92	6,53	38,78	213,15	
Итого за день							

Вторая неделя

пятый день

3-7 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная ассорти	170	6,37	7,73	23,37	188,7	
	Батон с/м	25/5	2	4,37	12,37	97,5	
	Кофейный напиток	200	4,4	4,1	17,5	125	
Итого за завтрак			12,77	16,2	53,24	424,2	
II завтрак	Йогурт	170				85	
обед	Суп кудрявый со сметаной с мясом	200	5,84	5,76	14,32	142	
	Суфле из отварной говядины	140	15,9	12,4	7,6	226	
	Нарезка из отварной свеклы картофелем и маслом	60	0,9	3	4,44	48	
	Компот	200	0,66	-	20	69,38	
	хлеб	60	5,8	0,07	33,84	132	
Итого за обед			28,17	21,22	74,56	617,38	
полдник	Макароны запеченные с яйцом	150	6,2	4,7	22,1	156	
	Чай с лимоном	200	12	3,06	13	49,27	
	хлеб	30	2,9	9,9	6,35	66	
Итого за полдник			18,44	7,79	73,88	271,27	
Итого за день							