

"Согласовано"



*В.В. Вадимов*

"Утверждаю"

Заместитель генерального директора по организации питания АО  
"Департамент продовольствия и социального питания"



Примерное 10-ти дневное меню

для организации питания детей в дошкольных учреждениях с аллергическими заболеваниями

с 7-12 часовым пребыванием от 3-7 лет

День 1 - ой

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность Ккал	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша гречневая вязкая с маслом	200/5	3,82	4,62	21,20	142,00	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Чай черный	200					ТК№375 Дели 2011
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	3,74	5,82	15,32	128,60	№3 Сб.ДОУ 2010г
<b>Итого:</b>	<b>451</b>	<b>7,56</b>	<b>10,44</b>	<b>36,52</b>	<b>270,60</b>	
Сок фруктовый	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№399 Сбор.ДОУ 2010г
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,60</b>	<b>0,12</b>	<b>12,00</b>	<b>51,48</b>	
	<b>576</b>	<b>8,16</b>	<b>10,56</b>	<b>48,52</b>	<b>322,08</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Щи со свежей капустой,с гречками, мясными фрикадельками	200/20/20	6,70	7,44	13,20	147,00	ТТК №11А
Фрикадельки из индейки	80	12,32	5,59	10,25	140,60	ТТК№2А
Каша рисовая вязкая с маслом	150/5	1,62	3,85	16,72	107,98	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Компот из свежих яблок	200	0,26	0,26	10,27	44,50	ТК №390 Дели2016
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,00	71,00	
<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>23,89</b>	<b>17,67</b>	<b>65,39</b>	<b>517,08</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Яблоко зеленое	95	0,38	0,38	9,31	42,20	№368 Сбор.ДОУ 2010г
Биточки рубленые из говядины (паровые)	80	14,42	9,16	11,58	186,42	ТТК№4А
Рагу овощное	150	2,23	6,20	11,07	109,00	ТТК№5А
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,69	83,50	ТТК №3А
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,50	53,20	
<b>Итого:</b>	<b>549</b>	<b>21,02</b>	<b>16,98</b>	<b>76,95</b>	<b>544,82</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1890,00</b>	<b>53,07</b>	<b>45,21</b>	<b>190,86</b>	<b>1383,98</b>	

День 2 - ой

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность Ккал	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша кукурузная вязкая с маслом	200/5	2,53	3,99	25,37	147,50	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Чай зеленый	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375Дели2011
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	3,74	5,82	15,32	128,60	№3 Сбор.ДОУ 2010г
<b>Итого:</b>	<b>451</b>	<b>6,33</b>	<b>9,83</b>	<b>40,70</b>	<b>276,60</b>	
Сок фруктовый	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№399 Сбор.ДОУ 2010г
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,60</b>	<b>0,12</b>	<b>12,00</b>	<b>51,48</b>	
	<b>576</b>	<b>6,93</b>	<b>9,95</b>	<b>52,70</b>	<b>328,08</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из капусты с яблоками	50	1,00	2,30	5,00	45,00	№7 Партнер 2014
Суп из овощей, гречками, мясными фрикадельками	200/20/20	7,40	7,50	16,60	164,00	ТТК №7А
Гуляш из говядины	80	13,50	9,90	6,70	170,00	ТК№260Дели2011
Каша перловая вязкая с маслом	150/5	3,05	4,16	25,68	152,40	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Компот из сушеных груш	200	0,26	0,26	10,27	44,50	ТК№394 Дели 2016
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,00	70,90	
<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>27,85</b>	<b>24,60</b>	<b>78,25</b>	<b>646,80</b>	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Груши зеленые	95	0,38	0,29	9,79	43,30	№368 Сбор.ДОУ 2010г
Котлеты рубленные из индейки паровые	80	12,32	3,59	10,25	122,60	ТТК№9А
Овощи припущенные	150	2,53	10,32	9,34	140,30	ТТК№10А
Яблоки печеные	50	0,25	0,25	5,96	27,10	ТК№372 Дели2011
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375Дели2011
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,50	53,20	
Итого:	619	18,92	15,46	60,65	457,50	
ВСЕГО:	1960,00	53,70	50,00	191,60	1432,38	
День 3 - ий						
Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша геркулесовая вязкая с маслом	200/5	3,73	5,46	21,92	151,70	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375Дели2011
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	3,74	5,82	15,32	128,60	№3 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	451	7,53	11,30	37,25	280,80	
Сок фруктовый	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№399 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
	576	8,13	11,42	49,25	332,28	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996
Суп рисовый, с гречками, с мясными фрикадельками	200/20/20	6,50	7,50	20,70	176,00	ТК №13 Дели 2016
Тефтели говяжьи (паровые)	80	12,27	3,27	10,90	167,10	ТТК№12А
Капуста тушеная	150	3,25	12,18	9,01	158,70	ТК№321 Дели2011
Компот из сушеных яблок	200	0,26	0,26	10,27	44,50	ТК№394 Дели 2016
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,00	71,00	
Итого:	760	25,32	28,74	65,73	622,80	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Яблоко зеленое	95	0,38	0,38	9,31	42,20	№368 Сбор.ДОУ 2010г
Индейка тушеная	80	14,63	9,71	5,20	166,70	ТТК№13А
Макаронны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,69	83,50	ТТК №3А
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,50	53,20	
Итого:	529	23,80	14,93	88,90	585,30	
ВСЕГО:	1865,00	57,25	55,09	203,88	1540,38	
День 4 - ый						
Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша ячневая вязкая с маслом	200/5	3,04	4,02	24,80	147,50	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Чай зеленый	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375Дели2011
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	3,74	5,82	15,32	128,60	№3 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	451	6,84	9,86	40,13	276,60	
Сок фруктовый	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№399 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
	576	7,44	9,98	52,13	328,08	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13, Дели 2016
Суп с перловой крупой с гречками, с мясными фрикадельками	200/20/20	6,40	7,40	19,30	170,00	ТТК №14 А
Биточки рубленные из индейки паровые	80	12,32	3,59	10,25	122,60	ТТК№15А
Капуста отварная цветная с маслом	150/5	4,08	4,29	6,86	83,21	№ 320 Сбор.ДОУ 2010г
Компот из свежих яблок	200	0,26	0,26	10,27	44,50	ТК №390 Дели2016
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,00	70,90	
Итого:	765	26,07	19,02	61,88	524,71	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Груши зеленые	95	0,38	0,29	9,79	43,30	№368 Сбор.ДОУ 2010г

Кулеш с говядиной с геркулесовой крупой, маслом	200/5	18,19	16,48	28,42	334,80	ТТК№17А
Компот из чернослива	180	0,77	0,23	25,70	108,00	ТК№349 Дели2011
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,50	53,16	
Итого:	524	22,72	17,99	89,21	609,76	
ВСЕГО:	1865,00	56,23	46,99	203,22	1462,55	

День 5 - ый

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность Ккал	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая вязкая с маслом	200/5	2,14	3,93	26,27	149,00	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375Дели2011
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	3,74	5,82	15,32	128,60	№3 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	451	5,94	9,77	41,60	278,10	
Сок фруктовый	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№399 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
	576,00	6,54	9,89	53,60	329,58	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,с61996
Суп пюре из зеленого горошка с гречками, с мясными фрикадельками	200/20/20	7,24	7,40	13,40	149,00	ТТК №18А
Котлеты рубленные из индейки паровые	80	12,32	3,59	10,25	122,60	ТТК№9А
Каша пшеничная вязкая с маслом	150/5	3,00	2,25	11,00	76,25	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Компот из сушеных груш	200	0,26	0,26	10,27	44,50	ТК№394 Дели 2016
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,00	71,00	
Итого:	765	25,81	14,03	59,87	469,35	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Яблоко зеленое	95	0,38	0,38	9,31	42,20	№368 Сбор.ДОУ 2010г
Голубцы ленивые	160	15,45	13,01	16,96	246,70	ТТК№20А
Яблоки печеные	100	0,49	0,49	11,91	54,00	ТК№372 дели2011
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,69	83,50	ТТК №3А
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,50	53,20	
Итого:	579	20,31	15,12	83,17	550,10	
ВСЕГО:	1920,00	52,66	39,04	196,64	1349,03	

День 6 - ой

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность Ккал	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша гречневая с маслом	200/5	3,82	4,62	21,20	141,70	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Чай зеленый	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375Дели2011
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	3,74	5,82	15,32	128,60	№3 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	451	7,62	10,46	36,53	270,80	
Сок фруктовый	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№399 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
	576	8,22	10,58	48,53	322,28	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из капусты с яблоками	50	1,00	2,30	5,00	45,00	№7 Партнер 2014
Суп крестьянский, с гречками, мясными фрикадельками	200/20/20	7,20	8,20	23,20	196,00	ТТК№21А
Шницель рубленный из говядины (паровой)	80	12,81	8,14	10,29	165,70	ТК№267Дели2011
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Компот из сушеных яблок	200	0,26	0,26	10,27	44,50	ТК№394 Дели 2016
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,00	71,00	
Итого:	740	28,71	22,98	92,16	691,40	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Груши зеленые	95	0,38	0,29	9,79	44,65	№368 Сбор.ДОУ 2010г
Плов из индейки с рисовой крупой	180	18,19	9,40	32,26	286,40	ТТК№23А
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375Дели2011

Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,50	53,20	
Итого:	519	22,01	10,70	67,36	455,25	
ВСЕГО:	1835,00	58,94	44,25	208,05	1468,93	

День 7 - ой

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша кукурузная вязкая с маслом	200/5	2,53	3,99	25,37	147,50	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375Дели2011
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	3,74	5,82	15,32	128,60	№3 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	451	6,33	9,83	40,70	276,60	
Сок фруктовый	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№399 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
	576	6,93	9,95	52,70	328,08	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13, Дели 2016
Суп с геркулесовой крупой, с гречками, мясными фрикадельками	200/20/20	3,60	10,28	4,36	124,00	ТТК №24А
Гуляш из говядины	80	13,50	9,90	6,70	170,00	ТК№260Дели2011
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	2,92	8,17	16,30	150,40	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Компот из свежих яблок	200	0,26	0,26	10,27	44,50	ТК №390 Дели2016
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,00	71,00	
Итого:	765	23,29	32,09	52,83	593,40	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Яблоко зеленое	95	0,38	0,38	9,31	42,20	№368 Сбор.ДОУ 2010г
Фрикадельки из индейки	80	12,32	5,59	10,25	140,60	ТТК№2А
Рагу овощное	150	2,23	6,20	11,07	109,00	ТТК№5А
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,69	83,50	ТТК №3А
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,50	53,20	
Итого:	549	18,92	13,41	75,62	499,00	
ВСЕГО:	1890,00	49,14	55,45	181,15	1420,48	

День 8 - ой

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная вязкая с маслом	200/5	4,00	3,00	15,00	103,00	ТТК №182
Чай зеленый	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375Дели2011
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	3,74	5,82	15,32	128,60	№3 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	451	7,80	8,84	30,33	232,10	
Сок фруктовый	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№399 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
	576	8,40	8,96	42,33	283,58	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,с61996
Суп-пюре из цветной капусты с гречками, с мясными фрикадельками	200/20/20	7,60	7,60	18,40	172,00	ТТК №18А
Кулеш с говядиной с геркулесовой крупой, маслом	200/5	18,19	16,48	28,42	334,80	ТТК№17А
Компот из сушеных груш	200	0,26	0,26	10,27	44,50	ТК№394 Дели 2016
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,00	71,00	
Итого:	735	29,09	24,87	71,94	627,80	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Груши зеленые	95	0,38	0,29	9,79	43,30	№368 Сбор.ДОУ 2010г
Котлеты рубленые из индейки паровые	80	12,32	3,59	10,25	122,60	ТТК№9А
Овощи припущенные	150	2,53	10,32	9,34	140,30	ТТК№10А
Компот из чернослива	180	0,77	0,23	25,70	108,00	ТК№349 Дели2011
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,50	53,20	
Итого:	549	19,38	15,42	80,38	537,90	

ВСЕГО:	1860,00	56,87	49,25	194,65	1449,28	
День 9 - ый						
Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша геркулесовая вязкая с маслом	200/5	3,73	5,46	21,92	151,70	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375Дели2011
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	3,74	5,82	15,32	128,60	№3 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	451	7,53	11,30	37,25	280,80	
Сок фруктовый	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№399 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
	576	8,13	11,42	49,25	332,28	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из капусты с яблоками	50	1,00	2,30	5,00	45,00	№7 Партнер 2014
Суп из овощей с фасолью с гречками, с мясными фрикадельками	200/20/20	7,28	7,50	18,70	171,00	ТТК №7А
Индейка тушеная	80	14,63	9,71	5,20	166,70	ТТК№13А
Рис "Мозаника" с зеленым горошком	150	2,34	7,79	24,04	175,60	ТТК№22А
Компот из сушеных яблок	200	0,26	0,26	10,27	44,50	ТК№394 Дели 2016
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,00	71,00	
Итого:	760	28,15	28,04	77,21	673,80	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Яблоко зеленое.	95	0,38	0,38	9,31	42,20	№368 Сбор.ДОУ 2010г
Тефтели говядины (паровые)	80	12,27	8,27	10,90	167,10	ТТК№12А
Капуста тушеная	150	3,25	12,18	9,01	159,00	ТК№321 Дели2011
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,69	83,50	ТТК №3А
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,50	53,20	
Итого:	549	19,89	22,07	74,21	575,50	
ВСЕГО:	1885,00	56,17	61,53	200,67	1581,58	
День 10 - ый						
Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша ячневая вязкая с маслом	200/5	3,04	4,02	24,80	147,50	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Чай зеленый	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375Дели2011
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	3,74	5,82	15,32	128,60	№3 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	451	6,84	9,86	40,13	276,60	
Сок фруктовый	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№399 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
	576	7,44	9,98	52,13	328,08	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Суп гречневый с мясными фрикадельками и гречками	200/20/20	8,78	9,32	23,48	213,00	ТТК№27А
Плов из индейки с перловой крупой	180	18,19	9,40	32,26	286,40	ТТК№23А
Компот из свежих яблок	200	0,26	0,26	10,27	44,50	ТК №390 Дели2016
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,00	71,00	
Итого:	710	30,22	19,51	80,96	620,90	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Груши зеленые	95	0,38	0,29	9,79	44,65	№368 Сбор.ДОУ 2010г
Ежики мясные (паровые)	80	12,83	5,25	13,58	153,00	ТТК№28А
Капуста отварная цветная с маслом	150/5	4,08	4,29	6,86	83,21	№ 320 Сбор.ДОУ 2010г
Компот из чернослива	180	0,77	0,23	25,70	108,00	ТК№349 Дели2011
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,50	53,20	
Итого:	554	21,44	11,05	81,23	512,56	
Итого:	1840,00	59,10	40,54	214,32	1461,54	
ВСЕГО:	18810,00	553,13	487,32	1985,05	14550,13	