

«Согласовано»

Заведующая _____

«Утверждено»

Директор ООО «ЦСП»



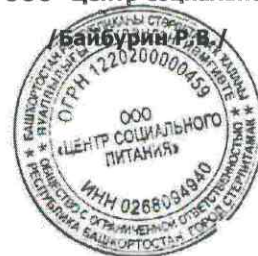
_____/Байбурин Р.В./

от « ____ » _____ 2023г.

**Основное диетическое 2-х недельное меню
для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет,
посещающих дошкольные образовательные учреждения
категории «Пищевая аллергия»
МАДОУ детский сад №4 г. Стерлитамак
на весенне-летний период**

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Весна-Лето**
Категория: **Дети 3-7 лет ФКН**
Диета:



1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ЛАК0066	Каша кукурузная на воде с раст. маслом	160	6,08	5,44	29,87	174
БГ00001	Хлебцы без глютена	9	0,72	0,09	7,2	32
КП22277	Чай (без сахара)	200			0,06	2
Всего в Завтрак		369	6,8	5,53	37,13	208
Обед						
ДО7АЭ20	Салат "Морковча школьный"(морковь/лук)	40	2	1	13,9	65
КП22274	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	87
КП22155	Плов из куриного филе	130	6,93	9,44	6,85	199
СД00158	Компот из вишни (б/сах)	200	0,3	0,1	10,3	43
БГ00001	Хлебцы без глютена	18	1,44	0,18	14,4	65
Всего в Обед		588	12,14	15,12	66,91	459
Полдник						
СД00159	Напиток яблочный (б/сах)	150			13,2	50
БГ00001	Хлебцы без глютена	9	0,72	0,09	7,2	32
Всего в Полдник		159	0,72	0,09	20,4	83
Ужин						
ЛК7БП21	Рыба запеченная с картофелем (минтай)	120	10,69	8,15	9,02	153
КП22277	Чай (без сахара)	200			0,06	2
БГ00001	Хлебцы без глютена	9	0,72	0,09	7,2	32
Всего в Ужин		329	11,41	8,24	16,28	187
Всего в день		1 445	31,07	28,97	140,72	937

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ЛАКТ183	Каша пшённая рассыпчатая	160	7,04	5,23	39,57	238
КП22277	Чай (без сахара)	200			0,06	2
БГ00001	Хлебцы без глютена	9	0,72	0,09	7,2	32
Всего в Завтрак		369	7,76	5,32	46,83	272
Обед						
КП22338	Салат "Пестрый"(свекла,яблоко)	40	0,4	2	4,15	36
КП22567	Бульон овощной	200				
КП22091	Гуляш из мяса говядины	50	5,7	8,1	9,1	105
КП22265	Каша перловая рассыпчатая	120	3,2	2,72	19,6	133
СД00006	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	1	0,05	27,5	110
БГ00001	Хлебцы без глютена	18	1,44	0,18	14,4	65
Всего в Обед		628	11,74	13,05	74,75	449
Полдник						
БГ00001	Хлебцы без глютена	9	0,72	0,09	7,2	32
КП22277	Чай (без сахара)	150			0,04	2
Всего в Полдник		159	0,72	0,09	7,25	34
Ужин						
ШКДП013	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	100	5,45	5,05	28,45	181

КП22277	Чай (без сахара)	200			0,06	2
БГ00001	Хлебцы без глютена	9	0,72	0,09	7,2	32
Всего в Ужин		309	6,17	5,14	35,71	215
Всего в день		1 465	26,39	23,6	164,54	970

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ЛАК0049	Каша "Дружба" б/м	160	8,96	10,88	21,33	205
КП22277	Чай (без сахара)	200			0,06	2
БГ00001	Хлебцы без глютена	9	0,72	0,09	7,2	32
Всего в Завтрак		369	9,68	10,97	28,59	239
Обед						
Д07АП19	Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	0,6	1,4	2,7	26
Д07БГО2	Суп картофельный с бобовыми	200	6	3,47	23,6	152
ФНК0004	Макаронные изделия отварные (безбелковые)	120	0,22	0,44	37,78	176
ЛАК2268	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/25	8	69	4,4	115
СД00158	Компот из вишни (б/сах)	200	0,3	0,1	10,3	43
БГ00001	Хлебцы без глютена	18	1,44	0,18	14,4	65
Всего в Обед		678	16,56	74,59	93,18	577
Полдник						
СД00006	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	150	0,75	0,04	20,63	83
БГ00001	Хлебцы без глютена	9	0,72	0,09	7,2	32
Всего в Полдник		159	1,47	0,13	27,82	115
Ужин						
ЛАК0170	Рагу овощное	120	6,48	6	11,36	134
БГ00001	Хлебцы без глютена	9	0,72	0,09	7,2	32
КП22277	Чай (без сахара)	200			0,06	2
Всего в Ужин		329	7,2	6,09	18,62	169
Всего в день		1 535	34,91	91,78	168,22	1 100

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ЛАК0066	Каша кукурузная на воде с раст. маслом	160	6,08	5,44	29,87	174
КП22277	Чай (без сахара)	200			0,06	2
БГ00001	Хлебцы без глютена	9	0,72	0,09	7,2	32
Всего в Завтрак		369	6,8	5,53	37,13	208
Обед						
КП22170	Салат из свеклы	40			20	76
КП22275	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	2,65	2,69	16,29	83
АК00007	Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами	60	9,78	7,2	5,58	76
ЛАК0012	Картофель отварной	110	2,2	2,42	16,5	98
СД00006	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	1	0,05	27,5	110
БГ00001	Хлебцы без глютена	18	1,44	0,18	14,4	65
Всего в Обед		628	17,07	12,54	100,27	508
Полдник						
СД00159	Напиток яблочный (б/сах)	150			13,2	50
БГ00001	Хлебцы без глютена	9	0,72	0,09	7,2	32
Всего в Полдник		159	0,72	0,09	20,4	83
Ужин						
ЛАК0065	Картофельное пюре на воде с раст маслом	100	2,05	4,05	13,2	97
КП22388	Рыба тушеная с овощами	60	4,6	2,9	7	98
КП22277	Чай (без сахара)	200			0,06	2
БГ00001	Хлебцы без глютена	9	0,72	0,09	7,2	32
Всего в Ужин		369	7,37	7,04	27,46	229

Всего в день	1 525	31,96	25,2	185,26	1 028
---------------------	--------------	--------------	-------------	---------------	--------------

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ШККР153	Каша рисовая вязкая	160	3,52	5,44	15,52	206
КП22277	Чай (без сахара)	200			0,06	2
БГ00001	Хлебцы без глютена	9	0,72	0,09	7,2	32
Всего в Завтрак		369	4,24	5,53	22,78	241
Обед						
КП22248	Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	50	0,75	1,75	3,38	33
КП22272	Борщ с капустой и картофелем	200	1,33	2,67	9,33	77
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,31	4,88	20,64	156
КП22251	Азу из отварного мяса	50	7	8,25	2,1	106
СД00159	Напиток яблочный (б/сах)	200			17,6	67
БГ00001	Хлебцы без глютена	18	1,44	0,18	14,4	65
Всего в Обед		648	14,83	17,73	67,44	504
Полдник						
СД00158	Компот из вишни (б/сах)	150	0,23	0,08	7,73	32
БГ00001	Хлебцы без глютена	9	0,72	0,09	7,2	32
Всего в Полдник		159	0,94	0,17	14,93	65
Ужин						
ФНК0004	Макаронные изделия отварные (безбелковые)	130	0,24	0,48	40,93	191
КП22277	Чай (без сахара)	200			0,06	2
БГ00001	Хлебцы без глютена	9	0,72	0,09	7,2	32
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	82
Всего в Ужин		439	1,36	0,97	57,99	307
Всего в день		1 615	21,38	24,39	163,13	1 116

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ЛАКТ500	Каша гречневая рассыпчатая без масла	160	8,96	5,76	36,91	239
КП22277	Чай (без сахара)	200			0,06	2
БГ00001	Хлебцы без глютена	9	0,72	0,09	7,2	32
Всего в Завтрак		369	9,68	5,85	44,17	273
Обед						
КП22194	Свекла отварная (порционно)	40	0,6		2,9	14
КП22567	Бульон овощной	200				
ШККР153	Каша рисовая вязкая	120	2,64	4,08	11,64	155
КП22267	Котлеты куриные с подливом овощным	85	12,01	8,18	9,85	161
СД00159	Напиток яблочный (б/сах)	200			17,6	67
БГ00001	Хлебцы без глютена	19	1,52	0,19	15,2	68
Всего в Обед		679	16,77	12,45	57,19	465
Полдник						
СД00159	Напиток яблочный (б/сах)	150			13,2	50
БГ00001	Хлебцы без глютена	9	0,72	0,09	7,2	32
Всего в Полдник		159	0,72	0,09	20,4	83
Ужин						
КП22472	Котлеты рыбные с соусом томатным	85	13,86	7,48	8,16	139
ЛАК0012	Картофель отварной	100	2	2,2	15	89
КП22277	Чай (без сахара)	200			0,06	2
БГ00001	Хлебцы без глютена	9	0,72	0,09	7,2	32
Всего в Ужин		394	16,58	9,77	30,42	263
Всего в день		1 601	43,75	28,16	152,18	1 084

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ЛАКТО19	Каша рисовая на воде	160	4,59	6,19	31,79	203
КП22277	Чай (без сахара)	200			0,06	2
БГ00001	Хлебцы без глютена	9	0,72	0,09	7,2	32
	Всего в Завтрак	369	5,31	6,28	39,05	237
	Обед					
КП22321	Салат "Студенческий" (картофель, морковь,зел.горошек, лук, масло раст)	40	1,4	4,7	2,5	58
КП22274	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	87
КП22021	Рагу овощное с курицей	120	6,6	6,6	8,82	122
СД00158	Компот из вишни (б/сах)	200	0,3	0,1	10,3	43
БГ00001	Хлебцы без глютена	18	1,44	0,18	14,4	65
	Всего в Обед	578	11,21	15,98	57,49	375
	Полдник					
СД00006	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	150	0,75	0,04	20,63	83
БГ00001	Хлебцы без глютена	9	0,72	0,09	7,2	32
	Всего в Полдник	159	1,47	0,13	27,82	115
	Ужин					
ФНК0004	Макаронные изделия отварные (безбелковые)	100	0,19	0,37	31,48	147
КП22277	Чай (без сахара)	200			0,06	2
БГ00001	Хлебцы без глютена	9	0,72	0,09	7,2	32
	Всего в Ужин	309	0,91	0,46	38,74	181
	Всего в день	1 415	18,89	22,84	163,1	908

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ЛАК0066	Каша кукурузная на воде с раст. маслом	160	6,08	5,44	29,87	174
КП22277	Чай (без сахара)	200			0,06	2
БГ00001	Хлебцы без глютена	9	0,72	0,09	7,2	32
	Всего в Завтрак	369	6,8	5,53	37,13	208
	Обед					
КП22194	Свекла отварная (порционно)	40	0,6		2,9	14
КП22567	Бульон овощной	200				
КП22252	Жаркое по-домашнему (говядина)	120	19,1	4,22	13,49	130
СД00006	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	1	0,05	27,5	110
БГ00001	Хлебцы без глютена	18	1,44	0,18	14,4	65
	Всего в Обед	578	22,14	4,45	58,29	319
	Полдник					
СД00158	Компот из вишни (б/сах)	150	0,23	0,08	7,73	32
БГ00001	Хлебцы без глютена	9	0,72	0,09	7,2	32
	Всего в Полдник	159	0,94	0,17	14,93	65
	Ужин					
ЛАК0072	Рагу из овощей	130	1,73	4,33	13,69	74
КП22277	Чай (без сахара)	200			0,06	2
БГ00001	Хлебцы без глютена	9	0,72	0,09	7,2	32
	Всего в Ужин	339	2,45	4,42	20,95	108
	Всего в день	1 445	32,34	14,57	131,29	700

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ЛАКТ183	Каша пшённая рассыпчатая	160	7,04	5,23	39,57	238

КП22277	Чай (без сахара)	200			0,06	2
БГ00001	Хлебцы без глютена	9	0,72	0,09	7,2	32
Всего в Завтрак		369	7,76	5,32	46,83	272
Обед						
Д07РД20	Салат "Осень"(картофель/морковь/яблоко/кукуруза)	50	1,13	1,45	11,75	123
КП22120	Пюре гороховое	120	12,3	3,36	29,58	199
ЛАКТ188	Рассольник домашний	200	4,58	6,18	11,56	120
КП22136	Биточки мясные с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130
СД00006	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	1	0,05	27,5	110
БГ00001	Хлебцы без глютена	18	1,44	0,18	14,4	65
Всего в Обед		688	27,95	18,42	102,79	746
Полдник						
СД00157	Напиток лимонный (без сах)	150	0,08	0,01	14,17	55
БГ00001	Хлебцы без глютена	9	0,72	0,09	7,2	32
Всего в Полдник		159	0,79	0,1	21,38	87
Ужин						
ЛАК0012	Картофель отварной	100	2	2,2	15	89
КП22277	Чай (без сахара)	200			0,06	2
БГ00001	Хлебцы без глютена	9	0,72	0,09	7,2	32
Всего в Ужин		309	2,72	2,29	22,26	124
Всего в день		1 525	39,22	26,12	193,26	1 229

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ЛАК0049	Каша "Дружба" б/м	160	8,96	10,88	21,33	205
КП22277	Чай (без сахара)	200			0,06	2
БГ00001	Хлебцы без глютена	9	0,72	0,09	7,2	32
Всего в Завтрак		369	9,68	10,97	28,59	239
Обед						
Д07АЭ20	Салат "Морковча школьный"(морковь/лук)	50	2,5	1,25	17,38	81
ЛАКТ189	Свекольник	200	2	4,61	12,43	104
ФНК0004	Макаронные изделия отварные (безбелковые)	120	0,22	0,44	37,78	176
КП22268	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	85	12,01	7,5	10	160
СД00159	Напиток яблочный (б/сах)	200			17,6	67
БГ00001	Хлебцы без глютена	18	1,44	0,18	14,4	65
Всего в Обед		688	18,17	13,98	109,58	653
Полдник						
СД00006	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	150	0,75	0,04	20,63	83
БГ00001	Хлебцы без глютена	9	0,72	0,09	7,2	32
Всего в Полдник		159	1,47	0,13	27,82	115
Ужин						
ЛАКТ500	Каша гречневая рассыпчатая без масла	100	5,6	3,6	23,07	149
КП22388	Рыба тушеная с овощами	60	4,6	2,9	7	98
КП22277	Чай (без сахара)	200			0,06	2
БГ00001	Хлебцы без глютена	9	0,72	0,09	7,2	32
Всего в Ужин		369	10,92	6,59	37,33	282
Всего в день		1 585	40,24	31,67	203,33	1 289
Итого			320,16	317,32	1 665,02	10 361
Среднее за период			32,02	31,73	166,5	1 036
Минимальные нормативные значения						

