СОГЛАСОВАНО

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 79»

_____ Абдрахманова Г.Н.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-3»

_____ Шорохова Е.Н.

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей, имеющих ограничения по употреблению продуктов питания содержащих белок коровьего молока посещающих МАДОУ ГО г.Стерлитамак РБ

Период: ВЕСНА-ЛЕТО

Рацион: безмолочное **День:** понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Сб 1996 таб 4 стр 149	Каша рисовая без молока с маслом растительным 160/5	165	5,00	6,90	34,20	227,00
ТК 1(1)	Бутерброд с яйцом 30/20	50	2,50	4,00	15,00	108,10
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
		415	**7,5**	**10,9**	**59,2**	**375**
	2 Завтрак					
ТТК14	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2	69
Итого за 2 завтрак		**150**	**0,80**	**0,15**	**15,20**	**69,00**
	Обед					
25 партнер2013	Салат из свеклы с маслом растительным	50	0,70	4,00	6,70	51,50
Сб 1996 № 139	Суп лапша домашняя с картофелем	200	2,50	2,30	6,80	55,00
164 партнер2021	Гречка по купечески	130	7,6	6,80	11,50	153,00
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	11,90	49,30
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,25	12,50	62,50
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		**625**	**14,48**	**13,63**	**58,30**	**417,90**
Уплотненный Полдник						
464 сб1983	Каша перловая вязкая с маслом растительным	130	2,70	5,90	18,80	131,90
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК 300(2)	Кисель плодово ягодный	200	0,00	0,00	33,00	132,00
пром	Печенье (в ассортименте,кроме "Топленое молоко")	40	3,20	2,20	28,30	138,90
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный Полдник		**490**	**8,00**	**8,70**	**99,90**	**499,80**
Итого за день		**1680**	**30,78**	**33,38**	**232,60**	**1361,80**

Рацион: безмолочное **День:** вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ТК 194(2)	Каша манная без молока с маслом растительным 155/5	160	4,80	6,40	24,70	177,50
ТК 3(1)	Бутерброд с повидлом 30/10	40	5,20	3,00	15,00	113,20
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		**400**	**10**	**9,4**	**49,7**	**330,7**
	2 Завтрак					
ТК 300(2)	Кисель плодово ягодный	150	0,00	0,00	24,80	99,00
Итого за 2 завтрак		**150**	**0,00**	**0,00**	**24,80**	**99,00**
	Обед					
ТК53(1)	Рассольник домашний без сметаны	200	1,80	4,30	11,80	94,20
№124партнер2013	Фрикадельки куриные с соусом томатным 40/40	80	6,8	3,2	7,3	81,6
469 Сб 1996	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	130	5	4	30,20	176,9
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,60	89,0
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,25	12,50	62,50
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		**655**	**18,10**	**12,00**	**91,30**	**550,80**
Уплотненный Полдник						
№136 партнер2013	Капуста тушенная	50	1,08	1,63	4,72	37,70
ТК 141(2)	Картофель отварной с маслом растительным	150	3,80	5,30	21,90	147,90
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
пром	Печенье (в ассортименте,кроме "Топленое молоко")	40	3,20	2,20	28,30	138,90
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный Полдник		**460**	**9,78**	**9,33**	**74,92**	**414,50**
Итого за день		**1665**	**37,88**	**30,73**	**240,72**	**1395,00**

Рацион: безмолочное **День:** среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ТК 187(1)	Каша Артек без молока с маслом растительным 160/5	165	5,90	6,70	30,00	201,90
ТК 1(1)	Бутерброд с яйцом 30/20	50	2,50	4,00	15,00	108,10
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		**415**	**8,4**	**10,7**	**55**	**350**
	2 Завтрак					
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
Итого за 2 завтрак		**150**	**0,00**	**0,00**	**7,50**	**30,00**
	Обед					
54 партнер 2013	Борщ из свежей капусты без сметаны	200	1,60	6,80	14,30	124,40
ТТК54	Болоньезе с куриным фаршем, томатной пастой и овощами	70	7,10	10,33	2,30	130,54
№464 сб1983	Каша перловая вязкая с маслом растительным	130	2,70	5,90	18,80	131,90
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	11,90	49,30
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,25	12,50	62,50
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		**645**	**15,08**	**23,56**	**68,70**	**545,24**
Уплотненный Полдник						
54-14р	Биточки рыбные "Любительские"с томатным соусом 60/20	80	8,00	3,30	5,00	81,30
465сб 1996	Рис отварной с маслом растительным	130	3,30	7,60	34,70	195,00
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
пром	Печенье (в ассортименте,кроме "Топленое молоко")	40	3,20	2,20	28,30	138,90
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный Полдник		**470**	**16,20**	**13,30**	**88,00**	**505,20**
Итого за день		**1680**	**39,68**	**47,56**	**219,20**	**1430,44**

Рацион: безмолочное **День:** четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№77 партнер2013	Вермишельотварная с маслом растительным	160	2,60	3,10	11,90	88,80
ТК 3(1)	Бутерброд с повидлом 30/10	40	5,20	3,00	15,00	113,20
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		**400**	**7,80**	**6,10**	**36,90**	**242,00**
	2 Завтрак					
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
Итого за 2 завтрак		**150**	**0,00**	**0,00**	**7,50**	**30,00**
	Обед					
ТК120 сб Дели принт2004г	Суп картофельный с бобовыми и гренками	200	4,70	4,40	15,60	121,60
ттк23/2	Тефтели с рисом и томатным соусом 60/20	80	8,00	13,10	6,40	174,80
ТК 141(2)	Картофель отварной с маслом растительным	130	2,90	4,10	19,20	125,70
279 партнер2013	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,10	0,10	15,10	63,70
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,20	12,50	62,50
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		**655**	**19,30**	**22,10**	**77,70**	**594,90**
Уплотненный Полдник						
Сб 1996 таб 4 стр 149	Каша пшенная без молока с маслом растительным 145/5	150	5,60	5,80	27,40	181,00
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
пром	Печенье (в ассортименте,кроме "Топленое молоко")	40	3,20	2,20	28,30	138,90
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный Полдник		**410**	**10,50**	**8,20**	**75,70**	**409,90**
Итого за день		**1615**	**37,60**	**36,40**	**197,80**	**1276,80**

Рацион: безмолочное **День:** пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Сб 1996 таб 4 стр 149	Каша геркулесовая без молока с маслом растительным 160/5	165	6,20	8,20	27,80	207,90
ТК 1(1)	Бутерброд с яйцом 30/20	50	2,50	4,00	15,00	108,10
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		**415**	**8,7**	**12,2**	**52,8**	**356**
	2 Завтрак					
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
Итого за 2 завтрак		**150**	**0,00**	**0,00**	**7,50**	**30,00**
	Обед					
№38партнер2013	Салат "Степной" с вареной морковью	50	0,60	2,00	4,10	37,10
56 партнер2013	Рассольник Ленинградский без сметаны	200	1,85	7,80	13,20	131,20
ттк19/2	Каша гречневая с куриным фаршем 25/125	150	12,2	8,1	20,8	204,9
274 партнер2013	Чай витаминизированный Витошка	200	0,00	0,00	11,80	47,20
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,20	12,50	62,50
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		**645**	**18**	**18**	**71**	**530**
Уплотненный Полдник						
206 партнер2013	Макароны отварные с маслом растительным	130	6,40	5,60	28,00	188,80
ТК 300(2)	Кисель плодово ягодный	200	0,00	0,00	33,00	132,00
пром	Печенье (в ассортименте,кроме "Топленое молоко")	40	3,20	2,20	28,30	138,90
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный Полдник		**390**	**11,30**	**8,00**	**99,30**	**509,70**
Итого за день		**1600**	**38,25**	**38,50**	**230,90**	**1425,20**

Рацион: безмолочное **День:** понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Сб 1996 таб 4 стр 149	Каша пшенная без молока с маслом растительным 155/5	160	6,00	6,00	29,30	191,20
ТК 3(1)	Бутерброд с повидлом 30/10	40	5,20	3,00	15,00	113,20
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		**400**	**11,20**	**9,00**	**54,30**	**344,40**
	2 Завтрак					
ТК 300(2)	Кисель плодово ягодный	150	0,00	0,00	24,80	99,00
Итого за 2 завтрак		**150**	**0,00**	**0,00**	**24,80**	**99,00**
	Обед					
ТК52(1)	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	200	1,50	4,50	7,50	73,30
99 Партнер 2013	Котлеты мясные с соусом томатным 60/20	80	9,6	10,5	12,4	186,1
469 Сб 1996	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	130	5	4	30,20	176,9
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,60	89,0
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,20	12,50	62,50
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	25	1,90	0,30	11,10	58,30
Итого за Обед		**660**	**21,00**	**19,55**	**94,30**	**646,10**
Уплотненный Полдник						
№33 партнер	Салат "Пестрый"	50	0,50	3,00	5,00	41,80
ТК 141(2)	Картофель отварной с маслом растительным	150	3,80	5,30	21,90	147,90
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
пром	Печенье (в ассортименте,кроме "Топленое молоко")	40	3,20	2,20	28,30	138,90
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный Полдник		**460**	**9,20**	**10,70**	**75,20**	**418,60**
Итого за день		**1670**	**41,40**	**39,25**	**248,60**	**1508,10**

Рацион: безмолочное **День:** вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ТК 187(1)	Каша Артек без молока с маслом растительным 160/5	165	5,90	6,70	30,00	201,90
ТК 1(1)	Бутерброд с яйцом 30/20	50	2,50	4,00	15,00	108,10
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		**415**	**8,4**	**10,7**	**55**	**350**
	2 Завтрак					
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
Итого за 2 завтрак		**150**	**0,00**	**0,00**	**7,50**	**30,00**
	Обед					
Сб 1996 № 139	Суп лапша домашняя с картофелем	200	2,50	2,30	6,80	55,00
тк24/2	Биточки куриные с соусом томатным 60/20	80	13	2	13	125
ТК 214(2)	Гороховое пюре	130	13,9	4,2	29,10	210,8
279 партнер2013	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,10	0,10	15,10	63,70
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,20	12,50	62,50
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		**645**	**19,60**	**10,90**	**75,80**	**489,60**
Уплотненный Полдник						
ттк19/2	Каша гречневая с куриным фаршем 25/125	150	12,2	8,1	20,8	204,9
ТК 300(2)	Кисель плодово ягодный	200	0,00	0,00	33,00	132,00
пром	Печенье (в ассортименте,кроме "Топленое молоко")	40	3,20	2,20	28,30	138,90
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный Полдник		**410**	**17,10**	**10,50**	**92,10**	**525,80**
Итого за день		**1620**	**45,10**	**32,10**	**230,40**	**1395,40**

Рацион: безмолочное **День:** среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ТК 194(2)	Каша молочная манная с маслом сливочным 155/5	160	4,80	6,40	24,70	177,50
ТК 3(1)	Бутерброд с повидлом 30/10	40	5,20	3,00	15,00	113,20
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		**400**	**10,00**	**9,40**	**49,70**	**330,70**
	2 Завтрак					
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
Итого за 2 завтрак		**150**	**0,00**	**0,00**	**7,50**	**30,00**
	Обед					
№48 партнер2013	Маринад морковный	50	1,50	4,50	7,70	61,30
54 партнер 2013	Борщ из свежей капусты без сметаны	200	1,60	6,80	14,30	124,40
№113 партнер2013	Плов из говядины	130	13,5	13,2	20	254,8
274 партнер2013	Чай витаминизированный Витошка	200	0,00	0,00	11,80	47,20
ТКN№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,20	12,50	62,50
ТКN№2	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		**625**	**20**	**25**	**75**	**597**
Уплотненный Полдник						
№124партнер2013	Фрикадельки куриные с соусом томатным 40/40	80	6,8	3,2	7,3	81,6
ТК 141(2)	Картофель отварной	130	2,90	4,10	19,20	125,70
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
пром	Печенье (в ассортименте,кроме "Топленое молоко")	40	3,20	2,20	28,30	138,90
ТКN№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный Полдник		**470**	**14,60**	**9,70**	**74,80**	**436,20**
Итого за день		**1645**	**44,80**	**44,00**	**207,20**	**1393,70**

Рацион: безмолочное **День:** четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Сб 1996 таб 4 стр 149	Каша геркулесовая без молока с маслом растительным 160/5	165	6,20	8,20	27,80	207,90
ТК 1(1)	Бутерброд с яйцом 30/20	50	2,50	4,00	15,00	108,10
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		**415**	**8,7**	**12,2**	**52,8**	**356**
	2 Завтрак					
ТТК14	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2	69
Итого за 2 завтрак		**150**	**0,80**	**0,15**	**15,20**	**69,00**
	Обед					
№45 партнер2015	Салат луковый "Бодрость"	50	0,70	4,50	3,50	57,00
ТК120 сб Дели принт2004г	Суп картофельный с бобовыми и гренками	200	4,70	4,40	15,60	121,60
№116 партнер2013	Голубцы ленивые с томатным соусом 60/20	80	5,6	6,8	6,1	109,2
464 сб1983	Каша перловая вязкая с маслом растительным	130	2,70	5,90	18,80	131,90
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	11,90	49,30
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,20	12,50	62,50
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		**705**	**17,38**	**22,08**	**77,30**	**578,10**
Уплотненный Полдник						
ТК 141(2)	Картофель отварной с маслом растительным	150	3,80	5,30	21,90	147,90
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
пром	Печенье (в ассортименте,кроме "Топленое молоко")	40	3,20	2,20	28,30	138,90
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный Полдник		**510**	**9,10**	**8,10**	**80,00**	**423,80**
Итого за день		**1780**	**35,98**	**42,53**	**225,30**	**1426,90**

Рацион: безмолочное **День:** пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Сб 1996 таб 4 стр 149	Каша Артек без молока с маслом растительным 155/5	160	5,70	7,60	29,00	196,60
ТК 3(1)	Бутерброд с повидлом 30/10	40	5,20	3,00	15,00	113,20
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		**400**	**10,9**	**10,6**	**54**	**349,8**
	2 Завтрак					
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
Итого за 2 завтрак		**150**	**0,00**	**0,00**	**7,50**	**30,00**
	Обед					
67 партнер2013	Свекольник без сметаны	200	1,50	3,90	10,50	82,30
ттк23/2	Тефтели с рисом и томатным соусом 60/20	80	8,00	13,10	6,40	174,80
469 Сб 1996	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	130	5	4	30,20	176,9
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,60	89,0
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,20	12,50	62,50
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		**655**	**19**	**21**	**89**	**632**
Уплотненный Полдник						
ТТК21	Картофель отварной запеченный с маслом растительным	150	3,00	3,90	24,45	145,20
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
пром	Печенье (в ассортименте,кроме "Топленое молоко")	40	3,20	2,20	28,30	138,90
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный Полдник		**410**	**7,90**	**6,30**	**72,75**	**374,10**
Итого за день		**1615**	**37,80**	**38,35**	**223,35**	**1386,00**
Итого за период		**16570**	**389,27**	**382,80**	**2256,07**	**13999,34**
Итого за период		**1657,0**	**38,93**	**38,28**	**225,61**	**1399,93**

Прошнуровано, пронумеровано,
скреплено печатью 11 листов.
Заведующий МАДОУ «Детский сад №79»
_____Г.И. Абдрахманова