

«Согласовано»

Заведующая _____



2023г.

«Утверждено»

Директор ООО «ЦСП» _____



/Байбурин Р.В./

**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 №55 г. Стерлитамак
на весенне-летний период**

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

Сезон: **Весна-Лето**
Категория: **Дети до 3 л. пос. пищ. аллер**
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
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
Всего в Завтрак		400	9,48	5,92	51,73	295
Завтрак второй						
КП22007	Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32
Всего в Завтрак второй		150	0,23	0,08	7,73	32
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
ШККР153	Каша рисовая вязкая	100	2,2	3,4	9,7	126
КП22336	Гуляш из куриного филе	50	10,8	2,7	1,9	99
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59
Всего в Обед		645	21,19	15,46	79,44	553
Ужин						
ЛК7БП21	Рыба запеченная с картофелем (минтай)	120	10,69	8,15	9,02	153
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47
Всего в Ужин		340	12,49	8,39	23,2	227
Всего в день		1 535	43,39	29,84	162,09	1 107

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
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в Завтрак		400	10,44	5,71	61,43	359
Завтрак второй						
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
Всего в Завтрак второй		150	0,15		4,88	20
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
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110

0000005	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2,03	3,5	10,66	59
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59
Всего в Обед		665	14,73	16,73	82,53	514
Ужин						
ШКДП013	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	100	5,45	5,05	28,45	181
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47
Всего в Ужин		320	7,25	5,29	42,63	255
Всего в день		1 535	32,56	27,73	191,47	1 148

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" 6/м	160	8,96	10,88	21,33	205
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в Завтрак		400	12,36	11,36	43,19	326
Завтрак второй						
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83
Всего в Завтрак второй		150	0,75	0,04	20,63	83
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
0000019	Макароны отварные с маслом растительным	120	4,3	3,4	26,7	157
Д07КК19	Подлив овощной	60	0,8	2,6	4	42
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59
Всего в Обед		675	16,42	14,82	89,48	550
Ужин						
ЛАК0170	Рагу овощное	120	6,48	6	11,36	134
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
Всего в Ужин		340	8,28	6,24	25,54	209
Всего в день		1 565	37,81	32,46	178,84	1 167

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
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в Завтрак		400	9,48	5,92	51,73	295
Завтрак второй						
КП22007	Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32
Всего в Завтрак второй		150	0,23	0,08	7,73	32
Обед						
КП22170	Салат из свеклы	40			20	76
КП22275	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	2,65	2,69	16,29	83
ЛАК0012	Картофель отварной	110	2,2	2,42	16,5	98
ШКБГМ01	Болоньезе с говяжьим фаршем, том. пастой и овощами	60	8,7	10,2	13,2	97

КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59
Всего в Обед		665	18,98	19,22	115,67	594
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
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47
Всего в Ужин		380	8,45	7,19	34,38	269
Всего в день		1 595	37,13	32,41	209,5	1 191

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
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в Завтрак		400	6,92	5,92	37,38	328
Завтрак второй						
КП22002	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32
Всего в Завтрак второй		150	0,23	0,08	7,73	32
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
КП22007	Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59
Всего в Обед		685	18,12	21,51	67,92	545
Ужин						
0000019	Макароны отварные с маслом растительным	130	4,66	3,68	28,92	170
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	82
Всего в Ужин		450	6,86	4,32	52,91	326
Всего в день		1 685	32,12	31,82	165,93	1 231

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
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в Завтрак		400	12,36	6,24	58,77	360
Завтрак второй						
КП22007	Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32
Всего в Завтрак второй		150	0,23	0,08	7,73	32
Обед						
КП22194	Свекла отварная (порционно)	40	0,6		7,0	14

ДОУ АЭЗУ	Салат морковно-капустный (морковь/лук)	30	6,2	1,63	11,90	61
ЛАКТ189	Свекольник	200	2	4,61	12,43	104
ЛАКТ007	Каша пшённая вязкая на воде с раст. маслом	120	4,48	5,28	21,36	150
КП22261	Подлив овощной	50	0,5	1,83	4,33	27
КП22007	Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71
ШКО0129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59
Всего в Обед		675	14,21	16,93	87,98	534
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
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47
Всего в Ужин		380	12	6,74	44,25	322
Всего в день		1 605	39,32	35,07	196,04	1 265
Итого			376,33	297,87	1 811,76	11 570
Среднее за период			37,63	29,79	181,18	1 157
Минимальные нормативные значения						