

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МАДОУ «Детский сад №58»

Б.П. Бучинский



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-3»

Шорохова Е.Н.

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**

Рацион: безмолочное

Период: ВЕСНА-ЛЕТО

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	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	2,00	4,90	15,00	189,00
ТК 1(1)	Бутерброд с яйцом 30/20	50	2,10	3,30	15,00	105,00
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
		415	4,1	8,2	40	334
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
Полдник						
ТТК14	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2	69
пром	Печенье в ассортименте(кроме печенье "Топленое молоко")	40	3,20	2,20	28,30	138,90
Итого за Полдник		190	4,00	2,35	43,50	207,90
Ужин						
№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
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Ужин		450	4,80	6,50	71,60	360,90
Итого за день		1680,00	27,38	30,68	213,40	1320,70

Рацион: безмолочное

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
TK 194(2)	Каша манная без молока с маслом растительным 155/5	160	2,00	5,00	14,50	153,00
TK 3(1)	Бутерброд с повидлом 30/10	40	2,00	3,00	13,00	113,20
TK 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		400	4	8	37,5	306,2
Обед						
TK53(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 С6 1996	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	130	5	4	30,20	176,9
TK 292(2)	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,60	89,0
TK№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,25	12,50	62,50
TK№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
Полдник						
TK 300(2)	Кисель плодово ягодный	150	0,00	0,00	24,80	99,00
пром	Печенье в ассортименте(кроме печенье "Топленое молоко")	40	3,20	2,20	28,30	138,90
Итого за Полдник		190	3,20	2,20	53,10	237,90
Ужин						
№136 партнер2013	Капуста тушеная	50	1,08	1,63	4,72	37,70
TK 141(2)	Картофель отварной с маслом растительным	150	3,80	5,30	21,90	147,90
TK 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
TK№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Ужин		420	6,58	7,13	46,62	275,60
Итого за день		1665,00	31,88	29,33	228,52	1370,50

Рацион: безмолочное

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
TK 187(1)	Каша Артек без молока с маслом растительным 160/5	165	5,90	6,70	30,00	201,90
TK 1(1)	Бутерброд с яйцом 30/20	50	2,50	4,00	15,00	108,10
TK 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		415	8,4	10,7	55	350
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
TK 293(2)	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	11,90	49,30
TK№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,25	12,50	62,50
TK№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
Полдник						
TK 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
пром	Печенье в ассортименте(кроме печенье "Топленое молоко")	40	3,20	2,20	28,30	138,90
Итого за Полдник		190	3,20	2,20	35,80	168,90
Ужин						
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
TK 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
TK№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Ужин		430	13,0	11,1	59,7	366,3
Итого за день		1680,00	39,68	47,56	219,20	1430,44

Рацион: безмолочное

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	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	Вермишель отварная 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	7,8	6,1	36,9	242,0
Обед						
ТК120 сб Дели принт2004г	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	4,70	4,40	15,60	121,60
тк23/2	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
Полдник						
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
пром	Печенье в ассортименте(кроме печенье "Топленое молоко")	40	3,20	2,20	28,30	138,90
Итого за Полдник		190	3,20	2,20	35,80	168,90
Ужин						
Сб 1996 таб 4 стр 149	Каша пшенная без молока с маслом растительным145/5	150	5,60	5,80	27,40	181,00
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Ужин		370	7,30	6,00	47,40	271,00
Итого за день		1615,00	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
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

тк19/2	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
Полдник						
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
пром	Печенье в ассортименте(кроме печенье "Топленое молоко")	40	3,20	2,20	28,30	138,90
Итого за Полдник		190	3,20	2,20	35,80	168,90
Ужин						
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
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Ужин		350	8,1	5,8	71,0	370,8
Итого за день		1600,00	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 без молока пшенная 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
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
Полдник						
ТК 300(2)	Кисель плодово ягодный	150	0,00	0,00	24,80	99,00
пром	Печенье в ассортименте(кроме печенье "Топленое молоко")	40	3,20	2,20	28,30	138,90
Итого за Полдник		190	3,20	2,20	53,10	237,90
Ужин						
№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

ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Ужин		420	6,00	8,50	46,90	279,70
Итого за день		1670,00	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						
TK 187(1)	Каша Артек без молока с маслом растительным 160/5	165	5.90	6.70	30.00	201.90
TK 1(1)	Бутерброд с яйцом 30/20	50	2.50	4.00	15.00	108.10
TK 282(2)	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	10.00	40.00
Итого за Завтрак		415	8.4	10.7	55	350
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
TK 214(2)	Гороховое пюре с маслом растительным	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
TK№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2.10	0.20	12.50	62.50
TK№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
Полдник						
TK 282(2)	Чай с сахаром	150	0.00	0.00	7.50	30.00
пром	Печенье в ассортименте(кроме печенье "Топленое молоко")	40	3.20	2.20	28.30	138.90
Итого за Полдник		190	3.20	2.20	35.80	168.90
Ужин						
Сб 1983 г	Яйцо отварное	40	5.10	4.60	0.30	63.00
464 сб 1996	Каша гречневая с маслом растительным	130	4.00	4.30	18.00	127.10
TK 300(2)	Кисель плодово ягодный	200	0.00	0.00	33.00	132.00
TK№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1.70	0.20	10.00	50.00
Итого за Ужин		390	10.80	9.10	61.30	372.10
Итого за день		1640.00	42.00	32.90	227.90	1380.60

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 без молока геркулесовая 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
Обед						
№45 партнер2015	Салат луковый "Бодрость"	50	0,70	4,50	3,50	57,00
ТК120 сб Дели принт2004г	Суп картофельный с бобовыми и гречками	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
Полдник						
ТТК14	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2	69
пром	Печенье в ассортименте(кроме печенье "Топленое молоко")	40	3,20	2,20	28,30	138,90
Итого за Полдник		190	4,00	2,35	43,50	207,90
Ужин						
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
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Ужин		470	5,9	5,9	51,7	284,9
Итого за день		1780,00	35,98	42,53	225,30	1426,90

Рацион: безмолочное

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	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
Обед						
67 партнер2013	Свекольник без сметаны	200	1,50	3,90	10,50	82,30
тк23/2	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	19,00	21,45	89,10	632,10
Полдник						
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
пром	Печенье в ассортименте(кроме печенье "Топленое молоко")	40	3,20	2,20	28,30	138,90
Итого за Полдник		190	3,20	2,20	35,80	168,90
Ужин						
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
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Ужин		370	4,70	4,10	44,45	235,20
Итого за день		1615,00	37,80	38,35	223,35	1386,00
Итого за период		16570,00	379,87	378,70	2224,67	13933,74
Итого за период		1657,00	37,99	37,87	222,47	1393,37