



Согласовано

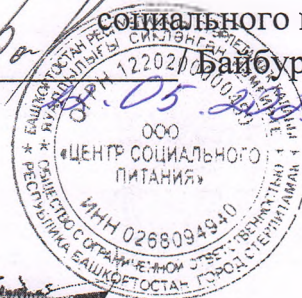
Руководитель

Митюх Девоскеев
55-й г. Стерлитамак РБ
Айбашев Дн
05.05.2025

Утверждаю

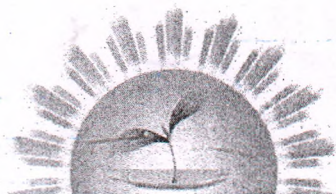
Директор ООО «Центр
Социального питания»

Байбурин Р.В.



РЕКОМЕНДУЕТ
ВСЕМ И КАЖДОМУ

**Основное 2-х недельное меню
Для организации питания детей в возрасте до 3-х лет;
категории «Пищевая аллергия»,
посещающих дошкольные образовательные учреждения
с пребыванием 12 часов
на весенне-летний период.**



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



Сезон: **Весна-Лето**
Возрастная категория: **Дети до 3 л.пщ.аллергия**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша из бурого риса отварная (безбелковая)	165	0,55	4,71	61,29	301	ФНК0005
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлебцы без глютена	8	0,64	0,08	6,4	29	БГ00001
Всего в Завтрак	323	1,34	4,79	72,56	350	
Завтрак второй						
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП24113
Всего в Завтрак второй	150	0,23	0,08	7,73	32	
Обед						
Салат "Степной" (Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	0,6	1,4	2,7	26	КП24107
Суп с макаронными изделиями (низкобелк)	150	1,07	2,27	18,08	91	ФНК0001
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	150	8,83	7,92	13,33	177	КП24035
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	150	0,15	0,08	12,9	90	КП24056
Хлебцы без глютена	18	1,44	0,18	14,4	65	БГ00001
Всего в Обед	508	12,09	11,85	61,41	449	
Уплотненный полдник						
Каша "Крупка" гречневая отварная (безбелковая)	130	1,66	3,01	32,03	165	ФНК0006
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлебцы без глютена	8	0,64	0,08	6,4	29	БГ00001
Всего в Уплотненный полдник	288	2,45	3,09	43,31	214	
Всего в день	1 269	16,11	19,8	185	1 045	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная на воде с раст. маслом	165	4,18	5,39	13,86	108	ЛАК0001
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлебцы без глютена	8	0,64	0,08	6,4	29	БГ00001
Всего в Завтрак	323	4,97	5,47	25,13	157	
Завтрак второй						
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Всего в Завтрак второй	150	0,75	0,04	20,63	83	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	40	0,01	0,03	0,89	7	КП22410
Рассольник ленинградский с крупой перловой	150	1,3	3	9,3	120	КП24019
Макаронные изделия отварные (безбелковые)	130	0,24	0,48	40,93	191	ФНК0004
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	60	8,1	4,5	2,9	84	КП24215
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлебцы без глютена	18	1,44	0,18	14,4	65	БГ00001
Всего в Обед	588	11,84	8,23	89,04	549	

Уплотненный полдник						
Рагу из овощей	130	1,73	4,33	13,69	74	КП24075
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Хлебцы без глютена	8	0,64	0,08	6,4	29	БГ00001
Всего в Уплотненный полдник	288	2,37	4,41	22,36	159	
Всего в день	1 349	19,94	18,15	157,16	948	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макаронные изделия отварные (безбелковые)	165	0,31	0,61	51,94	242	ФНК0004
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлебцы без глютена	8	0,64	0,08	6,4	29	БГ00001
Всего в Завтрак	323	1,1	0,69	63,22	291	
Завтрак второй						
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП24113
Всего в Завтрак второй	150	0,23	0,08	7,73	32	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	0,6	1,4	2,7	26	КП24107
Борщ с капустой и картофелем	150	1	2	7	58	КП22272
Каша рисовая вязкая на воде с маслом раст.	130	3,73	5,03	11,79	120	ЛАК0019
Котлеты мясные	60	7,5	7,2	8	130	КП24209
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП24113
Хлебцы без глютена	18	1,44	0,18	14,4	65	БГ00001
Всего в Обед	588	14,49	15,88	51,61	432	
Уплотненный полдник						
Картофель по-деревенски	130	3,55	3,6	33,8	182	КП24123
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлебцы без глютена	8	0,64	0,08	6,4	29	БГ00001
Всего в Уплотненный полдник	288	4,34	3,68	45,07	231	
Всего в день	1 349	20,15	20,33	167,63	986	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша из бурого риса отварная (безбелковая)	165	0,55	4,71	61,29	301	ФНК0005
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлебцы без глютена	8	0,64	0,08	6,4	29	БГ00001
Всего в Завтрак	323	1,34	4,79	72,56	350	
Завтрак второй						
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП24113
Всего в Завтрак второй	150	0,23	0,08	7,73	32	
Обед						
Салат "Студенческий" (картофель, морковь,зел.горошек, лук, масло раст)	40	1,4	4,7	2,5	58	КП24124
Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	5,63	3,75	11,35	150	КП24011
Каша гречневая рассыпчатая без масла	130	7,28	4,68	29,99	194	ЛАКТ500
Голубцы ленивые "Детские"	60	6,3	4,2	8,65	64	КП24211
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлебцы без глютена	18	1,44	0,18	14,4	65	БГ00001
Всего в Обед	588	22,8	17,55	87,51	613	
Уплотненный полдник						
Макаронные изделия отварные (безбелковые)	130	0,24	0,48	40,93	191	ФНК0004
Чай без сахара	150			0,45	2	КП24128
Хлебцы без глютена	8	0,64	0,08	6,4	29	БГ00001
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061

Всего в Уплотненный полдник	388	1,28	0,96	56,58	303	
Всего в день	1 449	25,65	23,37	224,37	1 299	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша геркулесовая на воде б/м	165	2,05	4,61	6,57	76	ЛАКТ019
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлебцы без глютена	8	0,64	0,08	6,4	29	БГ00001
Всего в Завтрак	323	2,84	4,69	17,84	125	
Завтрак второй						
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	150	0,15	0,08	12,9	90	КП24056
Всего в Завтрак второй	150	0,15	0,08	12,9	90	
Обед						
Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22	КП24110
Суп крестьянский с крупой (перловая)	150	3,84	4,67	8,06	90	ШК00027
Макаронные изделия отварные (безбелковые)	130	0,24	0,48	40,93	191	ФНК0004
Котлеты куриные	60	9,3	5,3	3,2	104	КП24207
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	150	0,15	0,08	12,9	90	КП24056
Хлебцы без глютена	18	1,44	0,18	14,4	65	БГ00001
Всего в Обед	588	15,47	11,6	82,38	561	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре на воде с раст маслом	130	2,66	5,27	17,16	126	ЛАК0065
Биточки рыбные	60	9,33	5,08	10,67	125	КП24213
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлебцы без глютена	8	0,64	0,08	6,4	29	БГ00001
Всего в Уплотненный полдник	388	12,79	10,42	39,11	300	
Всего в день	1 449	31,24	26,79	152,23	1 076	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макаронные изделия отварные (безбелковые)	165	0,31	0,61	51,94	242	ФНК0004
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлебцы без глютена	8	0,64	0,08	6,4	29	БГ00001
Всего в Завтрак	323	1,1	0,69	63,22	291	
Завтрак второй						
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Всего в Завтрак второй	150	0,75	0,04	20,63	83	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	40	0,01	0,03	0,89	7	КП22410
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3,3	16,1	65	КП24118
Плов из говядины	130	6,07	7,02	16,47	187	КП24050
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлебцы без глютена	18	1,44	0,18	14,4	65	БГ00001
Всего в Обед	488	9,37	10,57	68,48	406	
Уплотненный полдник						
Макаронные изделия отварные (безбелковые)	130	0,24	0,48	40,93	191	ФНК0004
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлебцы без глютена	8	0,64	0,08	6,4	29	БГ00001
Всего в Уплотненный полдник	288	1,03	0,56	52,2	240	
Всего в день	1 249	12,24	11,86	204,53	1 020	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8

Завтрак						
Низкобелковая безглютеновая гречневая каша(сухой концентрат)	165	0,45	0,18	24,6	102	ФНК0007
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлебцы без глютена	8	0,64	0,08	6,4	29	БГ00001
Всего в Завтрак	323	1,24	0,26	35,88	151	
Завтрак второй						
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП24113
Всего в Завтрак второй	150	0,23	0,08	7,73	32	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	0,6	1,4	2,7	26	КП24107
Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	5,63	3,75	11,35	150	КП24010
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	130	7,65	6,86	11,55	153	КП24035
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлебцы без глютена	18	1,44	0,18	14,4	65	БГ00001
Всего в Обед	488	16,07	12,23	60,63	477	
Уплотненный полдник						
Каша из бурого риса отварная (безбелковая)	130	0,43	3,71	48,29	237	ФНК0005
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлебцы без глютена	130	10,4	1,3	104	468	БГ00001
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Уплотненный полдник	510	11,38	5,41	165,96	807	
Всего в день	1 471	28,92	17,97	270,19	1 467	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макаронные изделия отварные (безбелковые)	165	0,31	0,61	51,94	242	ФНК0004
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлебцы без глютена	8	0,64	0,08	6,4	29	БГ00001
Всего в Завтрак	323	1,1	0,69	63,22	291	
Завтрак второй						
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП24113
Всего в Завтрак второй	150	0,23	0,08	7,73	32	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	40	0,01	0,03	0,89	7	КП22410
Суп с рисовой крупой	150	1,6	1,5	10	101	КП24111
Макаронные изделия отварные (безбелковые)	130	0,24	0,48	40,93	191	ФНК0004
Котлеты куриные	60	9,3	5,3	3,2	104	КП24207
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП24113
Хлебцы без глютена	18	1,44	0,18	14,4	65	БГ00001
Всего в Обед	588	12,82	7,57	77,14	500	
Уплотненный полдник						
Макаронные изделия отварные (безбелковые)	130	0,24	0,48	40,93	191	ФНК0004
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Хлебцы без глютена	8	0,64	0,08	6,4	29	БГ00001
Всего в Уплотненный полдник	288	0,88	0,56	49,59	276	
Всего в день	1 349	15,02	8,9	197,68	1 099	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша из бурого риса отварная (безбелковая)	165	0,55	4,71	61,29	301	ФНК0005
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлебцы без глютена	8	0,64	0,08	6,4	29	БГ00001
Всего в Завтрак	323	1,34	4,79	72,56	350	

Завтрак второй						
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	150	0,15	0,08	12,9	90	КП24056
Всего в Завтрак второй	150	0,15	0,08	12,9	90	
Обед						
Салат "Студенческий" (картофель, морковь, зел. горошек, лук, масло раст)	40	1,4	4,7	2,5	58	КП24124
Суп-лапша домашняя	150	3,59	4,55	12	169	КП24016
Пюре гороховое	130	2,69	1,56	24,44	120	ЛАК0005
Котлеты мясные	60	7,5	7,2	8	130	КП24209
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	150	0,15	0,08	12,9	90	КП24056
Хлебцы без глютена	18	1,44	0,18	14,4	65	БГ00001
Всего в Обед	588	16,77	18,27	74,24	631	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре на воде с раст маслом	130	2,66	5,27	17,16	126	ЛАК0065
Биточки рыбные	60	9,33	5,08	10,67	125	КП24213
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлебцы без глютена	8	0,64	0,08	6,4	29	БГ00001
Всего в Уплотненный полдник	388	12,79	10,42	39,11	300	
Всего в день	1 449	31,04	33,55	198,81	1 372	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша из бурого риса отварная (безбелковая)	165	0,55	4,71	61,29	301	ФНК0005
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлебцы без глютена	8	0,64	0,08	6,4	29	БГ00001
Всего в Завтрак	323	1,34	4,79	72,56	350	
Завтрак второй						
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Всего в Завтрак второй	150	0,75	0,04	20,63	83	
Обед						
Салат "Степной" (Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	0,6	1,4	2,7	26	КП24107
Свекольник	150	1,5	3,46	6,26	78	КП24120
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	130	7,65	6,86	11,55	153	КП24035
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлебцы без глютена	18	1,44	0,18	14,4	65	БГ00001
Всего в Обед	488	11,94	11,94	55,54	405	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный б/м	100	9,67	15,83	1,83	189	ЛО3ОН20
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлебцы без глютена	8	0,64	0,08	6,4	29	БГ00001
Всего в Уплотненный полдник	258	10,46	15,91	13,11	238	
Всего в день	1 219	24,49	32,68	161,83	1 075	
Итого		224,79	213,4	1 919,43	11 386	
Среднее за период		22,48	21,34	191,94	1 139	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		7,9	16,87	67,43		