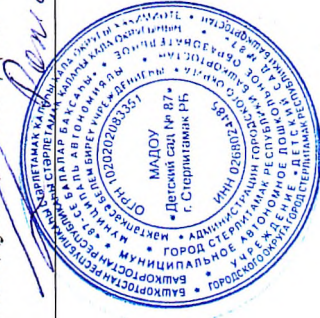


СОГЛАСОВАНО

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 87»



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

День: понедельник

1

Рацион: безмолочное

Неделя:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	6	7
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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
TK 194(2)	Каша манная без молока с маслом растительным 155/5	160	4,80	6,40	24,70			177,50
TK 3(1)	Бутерброд с повидлом 30/10	40	5,20	3,00	15,00			113,20
TK 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								
TK 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								
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 Сб 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
Уплотненный Полдник								
№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
поом	Печенье (в ассортименте, кроме "Топленое молоко")	40	3,20	2,20	28,30			138,90
TK№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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	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

1

Неделя:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
№77 партнер2013	Вермишельотварная с маслом растительным	160	2,60	3,10	11,90		88,80	
TK 3(1)	Бутерброд с повидлом 30/10	40	5,20	3,00	15,00		113,20	
TK 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								
TK 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								
TK120 сб Дели принт2004г	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	4,70	4,40	15,60		121,60	
TK23/2	Тефтели с рисом и томатным соусом 60/20	80	9,00	13,10	6,40		174,80	
TK 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	
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		655	19,30	22,10	77,70		594,90	
Уплотненный Полдник								
Сб 1996 таб 4 стр 149	Каша пшениная без молока с маслом растительным 145/5	150	5,60	5,80	27,40		181,00	
TK 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00		40,00	
прои	Печенье (в ассортименте,кроме "Топленое молоко")	40	3,20	2,20	28,30		138,90	
TK№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	

дион: безмолочное

День: гятница

1

Неделя:

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	6	
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)	Бульбород 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
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
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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность
			Е	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
Сб 1996 таб 4 стр 149	Каша пшеничная 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							
ТК 52(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

№ реп.	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 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
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						
сб1983	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
464 сб 1996	Каша гречневая с маслом растительным	130	4	4,3	18	127,1
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		430	14,00	11,30	89,60	511,00
Итого за день		1640	42,00	32,90	227,90	1380,60

Рацион: безмолочное

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
TK 194(2)	Каша молочная манная с маслом сливочным 155/5	160	4,80	6,40	24,70		177,50
TK 3(1)	Бутерброд с повидлом 30/10	40	5,20	3,00	15,00		113,20
TK 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							
TK 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
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		625	20	25	75		597
Уплотненный Полдник							
№124партнер2013	Фрикадельки куриные с соусом томатным 40/40	80	6,8	3,2	7,3		81,6
TK 141(2)	Картофель отварной	130	2,90	4,10	19,20		125,70
TK 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
TK№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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	6	7	
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 "Бодрасть"	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
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

Неделя:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
С6 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
ТК 23(2)	Тефтели с рисом и томатным соусом 60/20	80	8,00	13,10	6,40		174,80
469 С6 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							
ТК 21	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