

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 59»

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 51»
Свищанов С.И. / Свищанова Н.И.

Директор ООО «Объединение 4» Кар...

Директор ООО «Общепит-4»

Карамзина Н.А.

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей, имеющих ограничения по потреблению продуктов питания содержащих белок коровьего молока, посещающих

МАДОУ ГО г.Стерлитамак РБ

Период: Осень-Зима

Рацион: безмолочное

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сб 1996 таб 4 стр 149	Каша геркулесовая с маслом растительным без молока 160/5	165	3,90	7,10	24,10	173,10
ТК 1(1)	Бутерброд с повидлом 40/10	50	3,20	0,60	27,70	128,20
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
		415	7,1	7,7	61,8	341
Обед						
ТК 19(1)	Салат из моркови с маслом растительным	40	0,40	1,80	5,80	40,00
Сб 1996 № 139	Суп лапша домашняя с картофелем	200	4,70	2,10	16,40	94,80
ТК 95(1)	Жаркое по домашнему из говядины 120/30	150	9,60	11,80	17,70	216,0
ТТК 12	Компот из ягодной смеси	200	0,3	0	11,90	48,0
ТК № 4989	Хлеб пшеничный собственного приготовления для детского питания 30	30	1,92	0,36	12,93	56,55
ТК № 4992	Хлеб ржаной собственного приготовления для детского питания 25	25	1,48	0,30	9,75	47,63
Итого за Обед		645	18	16	74	503
Полдник						
ТТК14	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2	69
ТК 269(2)	Плюшка Новомосковская 50	50	3,90	2,90	25,60	145,00
Итого за Полдник		200	4,70	3,05	40,80	214,00
Ужин						
ТТК	Яйцо отварное	40	5,00	4,60	0,30	62,80
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК № 4988	Хлеб пшеничный собственного приготовления для детского питания 25	25	1,60	0,32	10,78	47,13
Итого за Ужин		365	7	5	31	197
Итого за день		1625,00	37,20	32,43	207,96	1255,21

Рацион: безмолочное

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ТК 187(1)	Каша Артек с маслом растительным без молока 160/5	165	3,30	5,40	25,30	160,90
ТК 3(1)	Бутерброд с яйцом 30/20	50	5,00	2,70	16,00	108,80
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		415	8,3	8,1	51,3	309,7
Обед						
ТК25(1)	Салат из свеклы с изюмом	40	0,50	2,30	4,80	41,00
ТК53(1)	Рассольник ленинградский без сметаны	200	1,60	3,25	12,20	94,70
ТТк20/4	Котлеты куриные "Наггетсы" с соусом томатным	85	11,20	5,40	9,40	133,7
469 С6 1996	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	130	4,4	4,7	28,80	175,3
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	14,50	58,7
ТК № 4989	Хлеб пшеничный собственного приготовления для детского питания 30	30	1,92	0,36	12,93	56,55
ТК № 4992	Хлеб ржаной собственного приготовления для детского питания 25	25	1,48	0,30	9,75	47,63
Итого за Обед		710	21,40	16,31	92,38	607,58
Полдник						
ТК293(2)	Компот из свежих яблок	150	0,20	0,00	12,80	52,00
№270(2)	Булочка Веснушка	50	3,90	2,70	26,80	149,00
Итого за Полдник		200	4,10	2,70	39,60	201,00
Ужин						
ТК0153(2)	Рагу из овощей	130	7,90	9,40	13,70	171,60
ТК 300(2)	Кисель плодово ягодный	200	0,00	0,00	20,00	76,00
ТК № 4988	Хлеб пшеничный собственного приготовления для детского питания 25	25	1,60	0,32	10,78	47,13
Итого за Ужин		355	9,50	9,72	44,48	294,73
Итого за день		1680,00	43,30	36,83	227,76	1413,01

Рацион: безмолочное

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
TK77(1)	Вермишель отварная с маслом растительным	165	5,50	6,00	36,60	222,50
TK 1(1)	Бутерброд с повидлом 40/10	50	3,20	0,60	27,70	128,20
TK 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		415	8,7	6,6	74,3	390,7
Обед						
TK38(1)	Салат Степной (картофель, морковь, огурцы соленые, лук)	40	0,60	1,40	2,70	26,00
54 Партнер 2013	Борщ из свежей капусты без сметаны	200	1,20	4,00	10,30	83,70
99 Партнер 2013	Котлеты мясные с соусом томатным 60/25	85	11,3	7,9	8,5	152,5
465 С6 1996	Рис отварной с маслом растительным	130	3,26	11,00	34,30	183,40
TK 293(2)	Компот из свежих яблок	200	0,30		17,10	69,30
TK № 4989	Хлеб пшеничный собственного приготовления для детского питания 30	30	1,92	0,36	12,93	56,55
TK № 4992	Хлеб ржаной собственного приготовления для детского питания 25	25	1,48	0,30	9,75	47,63
Итого за Обед		710	20,06	24,96	95,58	619,08
Полдник						
ТТК14	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2	69
TK 272(2)	Булочка домашняя	50	3,60	5,70	27,10	175,00
Итого за Полдник		200	4,40	5,85	42,30	244,00
Ужин						
ТТК21	Картофель по -деревенски запеченный без сыра с м/р	130	4,30	10,90	25,00	216,00
TK 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
TK № 4988	Хлеб пшеничный собственного приготовления для детского питания 25	25	1,60	0,32	10,78	47,13
Итого за Ужин		355	5,90	11,22	45,78	303,13
Итого за день		1680,00	39,06	48,63	257,96	1556,91

Рацион: безмолочное

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
TK 187(1)	Каша пшеничная Артек с маслом растительным без молока 160/5	165	3,30	5,40	25,30	160,90
TK 1(1)	Бутерброд с повидлом 40/10	50	3,20	0,60	27,70	128,20
TK 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		415	6,5	6	63	329,1
Обед						
TK20(1)	Салат из моркови с изюмом	40	0,60	0,04	5,80	25,00
20 сб Дели принт2	Суп картофельный с чечевицей	200	6,00	4,40	20,10	138,00
TK122(1)	Голубцы ленивые Детские с соусом томатным	85	5,20	4,60	6,20	89,50
464 Сб 1996	Каша гречневая вязкая с маслом растительным 130	130	4	5,6	18,00	138,0
TK285(2)	Чай витаминизированный Витошка	200	0,1	0,03	7,90	30,7
TK № 4989	Хлеб пшеничный собственного приготовления для детского питания 30	30	1,92	0,36	12,93	56,55
TK № 4992	Хлеб ржаной собственного приготовления для детского питания 25	25	1,48	0,30	9,75	47,63
Итого за Обед		710	19,30	15,33	80,68	525,38
Полдник						
ТТК14	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2	69
Пром	Кекс для детского питания	33	1,80	7,30	17,20	141,60
Итого за Полдник		183	2,60	7,45	32,40	210,60
Ужин						
ТТК	Яйцо отварное	40	5,00	4,60	0,30	62,80
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
TK 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
TK № 4988	Хлеб пшеничный собственного приготовления для детского питания 25	25	1,60	0,32	10,78	47,13
Итого за Ужин		365	7,00	5,32	30,88	196,93
Итого за день		1673,00	35,40	34,10	206,96	1262,01

Рацион: безмолочное

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сб 1996 таб 4 стр	Каша кукурузная с маслом растительным без молока 160/5	165	2,10	4,80	23,20	140,70
ТК 3(1)	Бутерброд с яйцом 30/20	50	5,00	2,70	16,00	108,80
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		415	7,1	7,5	49,2	289,5
Обед						
ТК 41(1)	Винегрет овощной	40	0,50	0,90	2,90	22,00
ТК64(1)	Суп крестьянский без сметаны	200	1,40	3,40	6,80	72,90
НИИ 54-14р	Котлета рыбная Любительская с соусом 60/25	85	7,70	4,70	4,50	81,90
ТК 141(2)	Картофель отварной с маслом /раст	130	2,50	4,00	13,90	97,50
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок	200	0,30		17,10	69,30
ТК № 4989	Хлеб пшеничный собственного приготовления для детского питания 30	30	1,92	0,36	12,93	56,55
ТК № 4992	Хлеб ржаной собственного приготовления для детского питания 25	25	1,48	0,30	9,75	47,63
Итого за Обед		710	15,80	13,66	67,88	447,78
Полдник						
ТТК14	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2	69
Пром	Печенье 50	50	4,00	6,00	36,00	206,00
Итого за Полдник		200	4,80	6,15	51,20	275,00
Ужин						
ТК217(2)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	140	4,90	5,10	31,90	209,0
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК № 4988	Хлеб пшеничный собственного приготовления для детского питания 25	25	1,60	0,32	10,78	47,13
Итого за Ужин		365	6,50	5,42	52,68	296,13
Итого за день		1690,00	34,20	32,73	220,96	1308,41

Рацион: безмолочное

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
TK 187(1)	Каша Артек с маслом растительным без молока 160/5	165	3,30	5,40	25,30	160,90
TK 3(1)	Бутерброд с яйцом 30/20	50	5,00	2,70	16,00	108,80
TK 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		415	8,3	8,1	51,3	309,7
Обед						
TK21(1)	Салат из моркови с яблоками	40	0,30	1,40	3,30	39,60
TK52(1)	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	200	1,30	3,50	20,70	76,70
TK113 (1)	Плов из говядины	150	15,60	15,20	23,10	294,00
TK285(2)	Чай витаминизированный Витошка	200	0,1	0,03	7,90	30,7
TK № 4989	Хлеб пшеничный собственного приготовления для детского питания 30	30	1,92	0,36	12,93	56,55
TK № 4992	Хлеб ржаной собственного приготовления для детского питания 25	25	1,48	0,30	9,75	47,63
Итого за Обед		645	20,70	20,79	77,68	545,18
11,50						
TK293(2)	Компот из свежих яблок	150	0,20	0,00	12,80	52,00
ТТк 15	Булочка " Посыпушка"	50	3,80	2,10	32,90	175,60
Итого за Полдник		200	4,00	2,10	45,70	227,60
Ужин						
TK77(1)	Вермишель отварная с маслом растительным	165	5,50	6,00	36,60	222,50
TK 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
TK № 4988	Хлеб пшеничный собственного приготовления для детского питания 25	25	1,60	0,32	10,78	47,13
Итого за Ужин		390	7,10	6,32	57,38	309,63
Итого за день		1650,00	40,10	37,31	232,06	1392,11

Рацион: безмолочное

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сб 1996 таб 4 стр	Каша пшенная с маслом растительным без молока 160/5	165	3,30	5,40	25,30	160,90
ТК 1(1)	Бутерброд с повидлом 40/10	50	3,20	0,60	27,70	128,20
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		415	6,5	6	63	329,1
21 Партнер 2013	Салат Витаминный	40	0,60	1,80	4,40	36,00
ТК62(1)	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6	3,5	23,60	152,0
ТТК19	Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	150	12,2	8,10	20,80	204,90
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок	200	0,30		17,10	69,30
ТК № 4989	Хлеб пшеничный собственного приготовления для детского питания 30	30	1,92	0,36	12,93	56,55
ТК № 4992	Хлеб ржаной собственного приготовления для детского питания 25	25	1,48	0,30	9,75	47,63
Итого за Обед		645	19,60	10,90	75,80	489,60
Полдник						
ТТК14	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2	69
Пром	Печенье 50	50	4,00	6,00	36,00	206,00
Итого за Полдник		200	4,80	6,15	51,20	275,00
Ужин						
259 Партнер 2015	Вак- беяш из говядины	100	11,20	11,20	23,80	242,00
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за Ужин		400	11,60	11,60	43,60	329,00
Итого за день		1660,00	42,50	34,65	233,60	1422,70

Рацион: безмолочное

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
С6 1996 таб 4 стр	Каша кукурузная с маслом растительным без молока 160/5	165	2,10	4,80	23,20	140,70
ТК 3(1)	Бутерброд с яйцом 30/20	50	5,00	2,70	16,00	108,80
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		415	7,1	7,5	49,2	289,5
Обед						
ТК24(1)	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,50	2,90	3,20	42,00
ТК60(1)	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,60	1,50	11,60	68,00
ТТК18	Котлеты из говядины" Люля-кебаб" с соусом томатным	85	9,5	10,2	6,90	159,3
469 С6 1996	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	130	4,4	4,7	28,80	175,3
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	14,50	58,7
ТК № 4989	Хлеб пшеничный собственного приготовления для детского питания 30	30	1,92	0,36	12,93	56,55
ТК № 4992	Хлеб ржаной собственного приготовления для детского питания 25	25	1,48	0,30	9,75	47,63
Итого за Обед		660	19,70	19,96	87,68	607,48
Полдник						
ТК293(2)	Компот из свежих яблок	150	0,20	0,00	12,80	52,00
61 С6 1994	Булочка Детская	50	3,80	3,00	32,70	168,20
Итого за Полдник		200	4,00	3,00	45,50	220,20
Ужин						
464 с61996	Каша гречневая с маслом растительным	170	5,20	7,30	24,00	180,90
ТК 300(2)	Кисель плодово ягодный	200	0,00	0,00	20,00	76,00
ТК № 4988	Хлеб пшеничный собственного приготовления для детского питания 25	25	1,60	0,32	10,78	47,13
Итого за Ужин		395	6,80	7,62	54,78	304,03
Итого за день		1670,00	37,60	38,08	237,16	1421,21

Рацион: безмолочное

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
С6 1996 таб 4 стр	Каша геркулесовая с маслом растительным без молока 160/5	165	3,90	7,10	24,10	173,10
ТК 1(1)	Бутерброд с повидлом 40/10	50	3,20	0,60	27,70	128,20
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		415	7,1	7,7	61,8	341,3
Обед						
ТК 20(1)	Салат "Студенческий"(карт.,морк.,зел.горошек,лук)	40	0,60	0,04	5,80	25,00
С6 1996 № 139	Суп лапша домашняя с картофелем	200	4,70	2,10	16,40	94,80
99 Партнер 2013	Котлеты мясные с соусом томатным 60/25	85	11,3	7,9	8,5	152,5
ТК 214(2)	Гороховое пюре	130	13,9	4,2	29,10	210,8
ТТК 12	Компот из ягодной смеси	200	0,3	0	11,90	48,0
ТК № 4989	Хлеб пшеничный собственного приготовления для детского питания 30	30	1,92	0,36	12,93	56,55
ТК № 4992	Хлеб ржаной собственного приготовления для детского питания 25	25	1,48	0,30	9,75	47,63
Итого за Обед		710	34	15	94	635
Полдник						
ТК 272(2)	Булочка домашняя	50	3,60	5,70	27,10	175,00
ТТК14	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2	69
Итого за Полдник		200	4,40	5,85	42,30	244,00
Ужин						
НИИ 54-14р	Котлета рыбная Любительская с соусом 60/25	85	7,70	4,70	4,50	81,90
ТК 141(2)	Картофель отварной с маслом растительным	130	2,00	3,10	16,30	105,20
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК № 4988	Хлеб пшеничный собственного приготовления для детского питания 25	25	1,60	0,32	10,78	47,13

Итого за Ужин	440	11,30	8,12	41,58	274,23
Итого за день	1765,00	57,00	36,57	240,06	1494,81

Рацион: безмолочное

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
TK 187(2)	Каша Дружба с маслом растительным без молока 160/5	165	2,90	7,40	24,30	158,20
TK 3(1)	Бутерброд с яйцом 30/20	50	5,00	2,70	16,00	108,80
TK 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		415	7,9	10,1	50,3	307
Обед						
TK 20(1)	Салат из моркови с изюмом	40	0,60	0,04	5,80	25,00
TK 67(1)	Свекольник без сметаны	200	1,40	2,80	10,30	72,10
ТТК19	Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	150	12,2	8,10	20,80	204,90
TK 292(2)	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	14,50	58,7
TK № 4989	Хлеб пшеничный собственного приготовления для детского питания 30	30	1,92	0,36	12,93	56,55
TK № 4992	Хлеб ржаной собственного приготовления для детского питания 25	25	1,48	0,30	9,75	47,63
Итого за Обед		645	17,90	11,60	74,08	464,88
Полдник						
ТТК14	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2	69
Пром	Кекс для детского питания	33	1,80	7,30	17,20	141,60
Итого за Полдник		183	2,60	7,45	32,40	210,60
Ужин						
TK 222(2)	Омлет натуральный без молока	100	8,00	10,00	0,20	125,10
TK 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
TK № 4988	Хлеб пшеничный собственного приготовления для детского питания 25	25	1,60	0,32	10,78	47,13
Итого за Ужин		270	10,40	10,30	19,40	212,40
Итого за день		1513,00	38,80	39,45	176,18	1194,88
Итого за период		16606,00	405,16	370,78	2240,66	13721,26
Итого за период		1660,60	40,52	37,08	224,07	1372,13