


 Утверждаю
 Заведующий МБДОУ "Снегурочка"
 М.С. Халява

Примерное 10-ти дневное меню (4-х разовое питание) осеннее
 для детей дошкольного возраста от 3 - х до 7-ми лет с длительностью пребывания в учреждении до 12-ти часов

<i>1 день</i>								
<i>Завтрак:</i>	бутерброд с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	1,00
	каша манная молочная с мас.с сах	210	8,0	6,8	38,6	208,00	1,60	185
	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	1,59	397
	конфета(шоколад)	20	2,60	8,12	36,00	122,00	0,00	
			14,53	26,04	106,83	585,00	3,19	
<i>2 ой завтрак:</i>	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	368
			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
<i>Обед:</i>	икра свекольная	60	0,8	3,00	5,20	51,60	21,00	54
	суп картофельный протертый с гречками	200/12	2,40	2,60	11,10	77,80	6,06	79
	мясо птицы на суп	15	3,17	2,04	0,00	31,00	0,00	300
	зелень свежая на суп	3	0,12	0,00	0,24	1,38	4,50	27
	плов из филе птицы	210	18,80	13,50	28,50	215,00	7,26	304
	кисель из шиповника	200	0,24	0,11	20,00	112,00	48,80	381
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0	ГОСТ 52961-08
	хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	0	ГОСТ 27842-88
			29,19	21,81	88,72	601,68	87,62	
<i>Уплотненный полдник:</i>	салат из капусты с мор	60	0,60	0,00	0,60	8,00	7,50	19
	горбуша фаршированная	80	2,39	8,11	1,38	300,00	0,56	243
	картофельное пюре	150	4,42	3,61	26,16	134,00	0,00	321
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,40	0,03	392
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	0	ГОСТ 52961-08
	хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	0	ГОСТ 27842-88
			10,46	12,18	58,28	577,80	8,09	
Итого			54,58	60,43	263,63	1808	108,90	

<i>2 день</i>								
<i>Завтрак:</i>	бутерброд с повидлом	60	3,28	4,03	30,13	172,00	0,36	5
	каша пшенная молоч жид с мас и сахр	210	3,41	5,69	38,66	258,00	2,60	186
	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11	1,3	395
			6,58	8,37	54,62	531,11	3,90	
<i>2 завтрак:</i>	сок	200	1,00	0,00	20,20	84,00	4,00	399
			1,00	0,00	20,20	84,00	4,00	
<i>Обед:</i>	салат из свеклы с солен огурцом	50	0,80	3,60	4,00	52,00	5,20	32
	суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	127,80	4,65	81
	мясо говядины на суп	15	4,27	0,00	0,08	22,50	0,08	273
	зелень свежая на суп	3	0,12	0,00	0,24	1,38	4,50	27
	птица тушенная в соусе с овощами	230	10,32	13,02	25,88	180,00	9,24	302
	компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	1,72	372
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0	ГОСТ 52961-08
	хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	0	ГОСТ 27842-88
			23,72	21,56	90,82	594,18	25,39	
	салат из моркови с яблок и черносл	30	0,70	3,10	3,40	41,38	2,50	40
<i>Уплотненный полдник:</i>	минтай запеченный в омлете	80	10,47	12,71	26,45	201,00	0,64	249
	макароны отварные с маслом	150/5	9,29	14,01	35,71	218,00	0,14	205
	чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,6	3,14	393
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	0	ГОСТ 52961-08
	хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	0	ГОСТ 27842-88
			23,57	30,28	95,93	597,34	6,42	
Итого за 2 день			54,87	60,21	261,57	1807	39,71	

3 день								
Завтрак:	бутерброд с сыром	60	7,15	6,02	21,10	98,00	0,11	3
	запекан из творога	125	12,10	14,00	51,10	297,00	0,80	237
	соус из черной смород	30	0,10	0,01	29,60	100,90	0,60	359
	чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,89	1,47	393
			19,25	20,02	72,20	495,90	0,91	
2 завтрак:	сок	200	1,00	0,00	18,20	76,00	4,00	399
			1,00	0,00	18,20	76,00	4,00	
Обед:	икра кабачковая	30	1,00	2,70	2,60	37,00	2,10	101
	суп картофельный с клецками с зеленью	200/20/3	1,56	2,18	9,71	69,80	4,60	85
	птица отварная на суп	15	3,17	2,04	0,00	31,00	0,00	300
	зелень свежая на суп	3	0,08	0,00	0,16	0,92	3,00	27
	котлета из свинины	60	6,65	9,62	9,64	232,00	0,09	282
	капуста тушеная с зел	150/3	3,18	5,56	14,65	120,90	27,10	132/27
	компот из груш	200	0,16	0,12	24,08	98,00	0,86	372
	хлеб ржано-пшен	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0	ГОСТ 52961-08
	хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	0	ГОСТ 27842-88
			18,46	22,78	84,52	702,52	37,75	
Уплотненный полдник:	салат из из моркови с курагой	50	0,80	0,10	8,60	38,00	2,80	42
	каша геркул.жид. молоч с мас с сах	210	3,01	6,20	30,20	148,30	0,00	185
	кефир	200/	5,80	4,00	9,00	110,00	1,40	401
	крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	0,00	460
	хлеб ржано-пшен	20	1,36	0,24	9,28	43	0	ГОСТ 52961-08
	хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	0	ГОСТ 27842-88
			16,13	17,21	86,11	534,70	1,40	
Итого за 3 день			54,84	60,01	261,03	1809	44,06	

4 день								
4 день								
Завтрак:	бутерброд с повидлом	60	0,00	4,03	29,14	186,00	0,08	5
	каша пшеничная жидкая с мас с сах	210	3,00	4,90	31,26	187,00	1,36	185
	чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	98,89	1,47	393
			5,97	11,53	76,30	471,89	2,91	
2 завтрак:	груша	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	368
			0,40	0,30	10,30	46,00	5,00	
Обед:	салат из картоф с солен огур	60	0,8	3,20	5,20	52,00	7,20	22
	суп картоф с мясными фрикад с зел	200/20/3	3,25	4,72	20,60	129,75	11,08	13
	шницель из говяд	80	12,38	3,58	5,30	124,00	0,03	282
	свекла тушенная в сметанном соусе	150	2,43	1,94	27,60	90,00	1,71	340
	компот из изюма	200	0,44	0,02	28,77	113,00	0,40	376
	хлеб ржано-пшен	50	3,4	0,6	23,2	107,3	0	ГОСТ 52961-08
	хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	0	ГОСТ 27842-88
			24,32	14,26	120,43	664,45	20,42	
Уплотненный полдник:	салат из моркови с яблоком	50	0,60	3,20	4,80	50,00	4,20	40
	пирог твороженный	135	15,44	21,70	25,00	290,00	0,30	543
	молоко сгущенное	30	2,16	2,55	3,36	94,80	0,30	361
	йогурт	100	4,00	4,50	8,50	85,00	1,20	
	кофейный напиток с молоком	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	401
	хлеб ржано-пшен	0	0	0	0	0	0	ГОСТ 52961-08
	хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	0	ГОСТ 27842-88
			23,82	33,95	54,62	618,20	3,20	
Итого за 4 день:			54,51	60,04	261,65	1801	31,53	

<i>5 день</i>								
<i>Завтрак:</i>	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	1
	суп молочный с макар. изд.	200	5,75	5,22	18,84	145,20	0,91	93
	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11	1,3	395
			11,37	15,45	49,42	382,31	2,21	
<i>2 завтрак:</i>	сок	200	1,00	0,33	20,20	84,00	4,00	399
			1,00	0,33	20,20	84,00	4,00	
<i>Обед:</i>	салат из капусты с зеленью	50	0,7	2,00	3,50	35,00	2,20	19
	рассольник ленинградский со смет	200/10	1,68	4,10	13,27	90,00	6,03	76
	биточки из свинины с масл	80/5	6,85	16,07	22,56	310,00	0,12	282
	пюре картоф.	150	3,06	4,80	20,45	138,00	18,17	321
	кисель из варенья	200	1,00	0,00	20,20	84,00	4,00	383
	хлеб ржано-пшен	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0	ГОСТ 52961-08
	хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	0	ГОСТ 27842-88
			16,95	27,53	103,66	769,90	30,52	
<i>Уплотненный полдник:</i>	салат из свеклы с черносливом	30	0,9	1,6	1,9	25	3,3	28
	суфле из минтая	80/5	10,85	7,99	3,88	143,16	0,49	268
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	244,00	0,00	619
	соус молочный	30	0,6	1,6	2,14	25,4	0,1	350
	кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	401
	хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	0	ГОСТ 27842-88
			27,47	20,88	62,42	585,96	1,99	
<i>Блюда для детей с аллергией</i>								

2 день								
Завтрак:	бутерброд с джемом	60	3,26	4,03	19,14	166,00	0,08	5
	суп молочный геркулесовый	200	2,82	8,08	26,84	132,40	0,92	94
	кофейный напиток с молоком	200	3,17	4,68	15,96	101,11	1,30	395
			9,25	16,79	61,94	399,51	2,30	
2 ой завтрак:	груша	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	368
			0,40	0,30	10,30	46,00	5,00	
Обед:	салат из свеклы с сыром	60	0,8	3,6	5,0	56	5,80	33
	рассольник домашний со смет и зел	200/10/3	1,46	8,28	8,19	82,00	8,22	57
	птица отварная на суп	15	3,2	2,0	0,0	31	0,00	300
	зелень свежая на суп	3	0,1	0,0	0,2	1	4,50	27
	фрикадельки из говяд в соусе	80	5,35	5,17	6,88	95,00	0,00	288
	каша гречневая с овощами	155	7,40	5,16	35,39	290	0,6	166
	сок	200	1,00	0,00	20,20	98,00	4,00	399
	хлеб ржано-пшен	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0	ГОСТ 52961-08
	хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	0	ГОСТ 27842-88
			22,99	24,77	99,58	765,90	23,12	
	салат из зел горошка	50	1,00	5,60	7,30	46,00	5,80	10.январь
Уплотненный полдник:	кнели из минтая	80	9,75	3,44	4,50	105,33	0,47	271
	картофельное пюре ,капуста тушеная	75/75	3,10	3,20	20,60	119,00	21,50	321/132
	печенье	30	2,25	3,54	22,32	130,80	0,00	
	чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	98,89	1,47	394
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	0	ГОСТ 52961-08
	хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	0	ГОСТ 27842-88
			22,05	18,82	89,66	591,42	29,24	
Итого за 7 день:			54,69	60,68	261,48	1803	59,66	
Блюда для детей с аллергией								

3 день								
Завтрак:	бутерброд с сыром	30\10\5	5,04	6,59	14,56	118,00	0,07	3
	запеканка из творога соус из черн смор	100/30	6,68	5,07	33,70	190,00	0,86	237
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	397
			14,87	14,38	61,22	397,00	2,13	
2 завтрак:	сок	200	1,00	0,40	18,20	76,00	4,00	399
			1,00	0,40	18,20	76,00	4,00	
Обед:	икра кабачковая	30	1,00	2,70	2,60	37,00	2,10	101
	суп картофельный с клецками с зеленью	150/12/3	1,26	2,02	7,28	51,35	3,45	85
	птица отварная на суп	15	3,17	2,04	0,00	31,00	0,00	300
	зелень свежая на суп	3	0,08	0,00	0,16	0,92	3,00	27
	котлета из свин	60	5,65	11,02	9,64	170,00	0,09	282
	капуста тушеная с луком зелен	100/4,2	1,98	3,71	9,49	79,00	16,40	132
	компот из груш	150	0,12	0,09	18,06	73,50	0,65	372
	хлеб ржано-пшен	20	1,36	0,24	9,28	43	0	ГОСТ 52961-08
	хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	0	ГОСТ 27842-88
			16,24	22,02	66,27	534,17	25,69	
Уплотненный полдник:	салат из моркови с курагой	50	0,70	0,10	7,20	32,00	2,30	42
	каша манная жидкая	160	2,40	3,82	21,04	128,00	0,00	185
	кефир с сахаром	150/5	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	401
	крендель сахарный	30	1,37	2,44	16,34	96,60	0,00	
	хлеб ржано-пшен	20	1,36	0,24	9,28	43	0	ГОСТ 52961-08
	хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	24,2	0	ГОСТ 27842-88
			10,29	10,35	57,54	398,80	1,05	
Итого за 3 день			42,40	47,15	203,23	1406	32,87	
Блюда для детей с аллергией								

4 день								
Завтрак:	батон с сыром	40	3,04	0,40	19,44	95,20	0,00	ГОСТ 51074
	каша манная молоч	210	3,18	3,89	26,38	193,00	0,00	185
	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11	1,30	395
2 ой завтрак:			9,39	6,97	61,78	389,31	1,30	
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
Обед:	с-т картофельный с кукурузой и морковью	60	1,10	3,70	3,90	72,70	5,50	39
	суп-лапша домашняя	200	1,80	6,10	9,50	115,80	0,40	86
	биточки мясные	80	10,44	9,24	12,56	183,00	0,12	282
	капуста тушеная	150	3,13	8,56	14,38	120,00	25,00	132
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	47,77	114,00	0,40	376
	хлеб ржано-пшен	30	2,04	0,36	13,92	64,50	0,00	ГОСТ 52961-08
	хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	0	ГОСТ 27842-88
			20,57	28,18	111,79	718,40	31,42	
Уплотненный полдник:	салат из моркови	60	0,80	0,10	7,00	31,40	2,80	41
	пудинг из творога с рисом	100	15,73	18,23	17,93	320,00	0,19	236
	чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	98,89	1,47	393
	йогурт	115	2,00	3,20	18,20	109,00	0,00	
	хлеб ржано-пшен	20	1,36	0,24	9,28	43	0	ГОСТ 52961-08
	хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	0	ГОСТ 27842-88
			24,48	24,57	78,07	650,69	4,46	
Итого за 9 день			54,84	60,12	261,44	1802	47,18	

5 день								
Завтрак	батон, молоко сгущ	40/10	3,26	4,03	29,14	187,00	0,08	5
	лапшевник с творогом с йогуртом.	150/50	8,8	13,7	27,5	342,10	0,58	212
	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	1,59	397
			16,17	21,27	74,18	540,49	2,25	
2 ой завтрак:	груша	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	368
			0,40	0,30	10,30	46,00	5,00	
Обед:	икра морковная	60	1,4	2,80	6,60	56,00	3,00	54
	свекольник со сметаной	200/10	6,00	3,70	13,70	111,90	10,00	84
	запеканка картофель с печеню	160	11,43	7,73	33,34	311,00	0,52	291
	соус сметанный	30	0,50	1,60	2,10	2,42	0,40	355
	кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60	1,10	382
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	0,00	ГОСТ 52961-08
	хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	0	ГОСТ 27842-88
			23,56	16,45	109,62	717,82	15,02	
Уплотненный полдник:								
	салат из свеклы с зел горошком	30	0,44	2,42	3,01	34,87	8,10	34
	рагу из овощей	150	2,40	11,33	13,59	166,00	8,27	137
	эчпочмак с говядины	75	6,21	6,58	18,87	158,58	3,00	101.49
	чай с сах.	200	4,08	3,54	17,58	119,00	1,59	392
	хлеб ржано-пшен	20	1,36	0,24	9,28	43,00	0,00	ГОСТ 52961-08
	хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	0	ГОСТ 27842-88
			16,11	24,31	72,09	569,85	20,96	
Итого за 10 день:			56,24	62,33	266,19	1806	43,23	
Итого за весь период								
Среднее значение за период								
В % от калорийности			100,00	100,00	100,00	100		

Технолог по питанию:

Л.И. Ефременко



Утверждаю
у "Снегурочка"
М. С. Халява .

Блюда для детей с аллергией

2 день								
Завтрак:	батон, повидло	45	2,46	3,93	21,71	182,00	0,24	5
	каша пшенная молоч жидкая мас-м сах-м	150/5	4,35	5,32	28,95	201,00	2,60	186
	кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	10,63	70,00	0,98	395
			9,19	11,26	61,29	453,00	3,82	
2 завтрак:	сок	200	1,00	0,00	20,20	84,40	4,00	399
			1,00	0,00	20,20	84,40	4,00	
Обед:	салат из картоф с солен огурцом	50	0,80	3,60	5,00	52,00	5,20	32
	суп картофельный с горохом	150	2,64	2,53	7,83	86,68	2,79	81
	мясо говядины на суп	15	4,27	0,00	0,08	22,50	0,08	273
	зелень свежая на суп	2	0,08	0,00	0,16	0,92	3,00	27
	птица тушенная в соусе с овощами	180	4,37	12,28	16,49	124,00	7,34	302
	компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	372
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	0	ГОСТ 52961-08
	хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	0	ГОСТ 27842-88
			15,26	18,97	66,51	450,70	19,70	
	салат из моркови с яблок и черносл	50	0,70	3,10	3,40	41,38	2,50	40
Уплотненный полдник:	минтай запеченный в омлете	60	10,36	4,54	4,82	145,00	0,48	249
	макароны отварные с сыром	100	3,60	9,15	23,90	132,00	0,07	206
	чай с лимоном	150	0,07	0,01	9,10	29,0	1,42	393
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	0	ГОСТ 52961-08
	хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	24,2	0	ГОСТ 27842-88
			16,90	17,14	55,38	414,58	4,47	
Итого за 2 день			42,35	47,37	203,38	1403	31,99	
Блюда для детей с аллергией								

3 день								
Завтрак:	бутерброд с сыром	30\10\5	5,04	6,59	14,56	118,00	0,07	3
	запеканка из творога соус из черн смор	100/30	6,68	5,07	33,70	190,00	0,86	237
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	397
			14,87	14,38	61,22	397,00	2,13	
2 завтрак:	сок	200	1,00	0,40	18,20	76,00	4,00	399
			1,00	0,40	18,20	76,00	4,00	
Обед:	икра кабачковая	30	1,00	2,70	2,60	37,00	2,10	101
	суп картофельный с клецками с зеленью	150/12/3	1,26	2,02	7,28	51,35	3,45	85
	птица отварная на суп	15	3,17	2,04	0,00	31,00	0,00	300
	зелень свежая на суп	3	0,08	0,00	0,16	0,92	3,00	27
	котлета из свин	60	5,65	11,02	9,64	170,00	0,09	282
	капуста тушеная с луком зелен	100/4,2	1,98	3,71	9,49	79,00	16,40	132
	компот из груш	150	0,12	0,09	18,06	73,50	0,65	372
	хлеб ржано-пшен	20	1,36	0,24	9,28	43	0	ГОСТ 52961-08
	хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	0	ГОСТ 27842-88
			16,24	22,02	66,27	534,17	25,69	
Уплотненный полдник:	салат из моркови с курагой	50	0,70	0,10	7,20	32,00	2,30	42
	каша манная жидкая	160	2,40	3,82	21,04	128,00	0,00	185
	кефир с сахаром	150/5	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	401
	крекель сахарный	30	1,37	2,44	16,34	96,60	0,00	
	хлеб ржано-пшен	20	1,36	0,24	9,28	43	0	ГОСТ 52961-08
	хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	24,2	0	ГОСТ 27842-88
			10,29	10,35	57,54	398,80	1,05	
Итого за 3 день			42,40	47,15	203,23	1406	32,87	
Блюда для детей с аллергией								

4 день								
4 день								
Завтрак:	бутерброд с повидлом	45	2,45	3,93	21,06	147,00	0,05	5
	каша пшеничная мол с сах с маслом	160	5,08	4,08	29,94	173,00	0,00	168
	чай с молоком	150	1,65	2,33	11,31	77,00	1,19	393
2 завтрак:			9,18	10,34	62,31	397,00	1,24	
	груша	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	368
			0,40	0,30	10,30	46,00	5,00	
	салат из картофеля с сол.ог.и с зел.лук	50	0,70	2,70	4,30	63,00	6,00	22
	суп картоф с мясными фрик. с зел	150/12/3	2,32	2,80	7,97	62,28	5,32	83
	шницель из говяд	60	8,37	7,52	6,79	156,00	0,02	312
	компот из изюма	150	0,3	0	28,7	76	0,3	282
	хлеб ржано-пшен	40	2,52	0,48	18,56	86	0	ГОСТ 52961-08
	хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	0	ГОСТ 27842-88
			15,13	11,00	71,78	428,68	5,64	
	салат из моркови с яблоком	50	0,50	2,70	4,00	42,00	3,50	09.фев
Уплотненный полдник:	пирог творожный	100	12,00	16,80	30,70	257,00	0,20	237
	молоко сгущенное	20	2,16	2,55	3,36	94,80	0,30	361
	йогурт	100	4,00	4,50	8,50	85,00	1,20	
	кефир	150	2,80	3,25	16,00	115,00	1,05	401
	хлеб ржано-пшен	0	0	0	0	0	0	ГОСТ 52961-08
	хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	24,2	0	ГОСТ 27842-88
			18,27	25,40	58,94	533,00	2,75	
Итого за 4 день:			42,98	47,04	203,33	1405	14,63	
Блюда для детей с аллергией								

5 день								
Завтрак:	батон,масло сливочное	40	2,45	7,55	14,62	116,00	0,00	1
	суп молочный с макар. изд.	150	3,31	3,91	24,13	103,00	0,68	93
	кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	10,63	70,00	0,98	395
			8,14	13,47	49,38	289,00	1,66	
2 завтрак:	сок	200	1,00	0,33	20,20	84,00	4,00	399
			1,00	0,33	20,20	84,00	4,00	
Обед:	икра овощная	50	0,7	2,00	3,50	35,00	2,20	55
	рассольник ленинградский со смет	150/5	1,36	3,97	9,95	90,45	4,92	76
	биточки из свинины	60	4,65	9,62	13,64	140,00	0,09	282
	пюре картофельное	150	3,06	4,80	18,45	138,00	18,17	321
	кисель из повидла	150	0,12	0,09	18,06	73,50	0,65	372
	хлеб ржано-пшен	20	1,36	0,24	9,28	43	0	ГОСТ 52961-08
	хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	0	ГОСТ 27842-88
			12,87	20,92	82,64	568,35	26,03	
Уплотненный полдник:	салат из свеклы с чернос	50	1,84	2,05	9,03	78,46	2,79	
	суфле из рыбы	60	9,4	3,2	23	104	3,1	
	соус молоч	30	2,40	0,87	2,30	89,50	0,03	471
	каша греч рассыпча	120	3,35	3,75	6,00	75,00	1,05	
	кефир с сах	150/5	2,93	2,60	6,19	95,89	1,47	401
	хлеб пшеничный	20	0,81	0,1	4,88	24,2	0	ГОСТ 27842-88
			20,73	12,57	51,40	467,05	8,44	
Блюда для детей с аллергией								
итого за 5 день			42,74	47,29	203,62	1408	40,13	
итого за неделю			42,58	47,20	203,38	1405	47,69	

<i>6 день</i>								
<i>Завтрак:</i>	батон с малом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	1
	суп молочный ячневый	150	2,35	4,10	11,93	109,00	0,68	94
	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	393
			7,45	13,98	37,86	322,00	1,87	
<i>2 ой завтрак:</i>	сок	200	1,00	0,00	20,20	84,00	4,00	399
			1,00	0,00	20,20	84,00	4,00	
<i>Обед:</i>	винегрет овощной	50	0,70	3,20	4,20	45,10	5,20	45
	суп овощной со смет и зеленью	150/5/3	1,10	1,90	4,30	67,00	12,00	53
	гуляш из отв. мяса	60/60	9,42	9,41	3,96	160,00	0,60	277
	рис припущенный	100	2,43	2,87	23,40	103,00	0,00	316
	кисель из св яблок	150	0,09	0	29,98	80,27	2,05	378
	хлеб ржано-пшен	20	1,36	0,24	9,28	43	0	ГОСТ 52961-08
	хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	0	ГОСТ 27842-88
			16,72	17,82	84,88	546,77	19,85	
<i>Уплотненный полдник:</i>	икра кабачковая	30	0,40	1,50	2,70	26,20	9,70	101
	котлеты из горбуши	60	6,79	5,11	6,06	92,00	0,53	257
	пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	110,00	14,53	321
	сдоба обыкновенная	30	2,33	1,42	15,69	84,60	0,00	466
	кефир с сах	150/5	4,35	3,01	6	75	1,05	401
	хлеб ржано-пшен	20	1,36	0,24	9,28	43	0	ГОСТ 52961-08
	хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	24,2	0	ГОСТ 27842-88
			18,49	15,22	60,97	455,00	25,81	
Итого за 6 день:			43,66	47,02	203,91	1408	51,53	

7 день								
Завтрак:	батон ,повидло	40	2,45	7,55	14,62	106,00	0,00	1
	суп молочный геркулесовый	150	4,35	4,11	13,93	109,80	0,68	94
	кофейный напиток с молоком	150	2,38	3,01	10,63	70,00	0,98	395
			9,18	14,67	39,18	285,80	1,66	
2 ой завтрак:	груша	100	0,36	0,27	9,27	45,0	4,5	368
			0,36	0,27	9,27	45,00	4,50	
Обед:	салат из свеклы с сыром	50	0,7	3,00	4,20	47,00	4,80	33
	рассольник домашний со смет и зеленью	150	1,09	3,46	9,44	61,50	6,17	57
	птица отварная на суп	15	3,20	4,00	0,00	31,00	0,00	300
	зелень свежая на суп	3	0,10	0,00	0,20	1,00	4,50	27
	фрикадельки из гов в соусе	60	6,69	1,87	5,28	72	0	288
	каша гречневая с овощами	125	3,40	4,16	30,54	177,40	0,48	166
	сок	200	1	0	20,2	84	4	399
	хлеб ржано-пшен	20	1,36	0,24	9,28	43	0	ГОСТ 52961-08
	хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	0	ГОСТ 27842-88
			19,16	16,93	88,90	565,30	19,95	
	салат из моркови с зел горошком	50	0,80	2,20	4,20	38,00	4,80	34-
Уплотненный полдник:	кнели из Минтая	60	5,81	3,33	3,38	79,00	0,35	271
	картофельное пюре,капуста тушенная	50/50	2,02	5,50	21,60	181,00	14,26	1
	печенье	15	1,13	1,77	11,16	65,40	0,00	
	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	394
	хлеб ржано-пшен	20	1,36	0,24	9,28	43	0	ГОСТ 52961-08
	хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	24,2	0	ГОСТ 27842-88
			14,58	15,47	65,81	507,60	15,80	
Итого за 7 день:			43,28	47,34	203,16	1404	41,91	
Блюда для детей с аллергией								

8 день								
Завтрак:	батон паста сырная	40/	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	882
	омлет с мясом паровой	85	3,28	4,15	5,66	139,00	0,36	224.
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	397
	йогурт	115	2,00	3,20	18,20	110,00	2,10	
		10	8,88	14,42	33,24	364,00	1,56	
2 ой завтрак:	яблоко	90	0,36	0,36	8,82	39,60	9,00	368
			0,36	0,36	8,82	39,60	9,00	
Обед:	салат из свеклы с сыром	50	2,50	4,50	3,50	65,00	4,20	31
	ши из св капусты со смет	150/5	1,40	3,90	5,00	50,00	13,00	67.
	пудинг из говядины	60	5,45	4,01	19,30	172	0,12	290
	макароны отварные с маслом	100/5	3,22	4,36	27,25	150,00	0,00	205.
	соус молочный	30	0,60	1,60	5,14	23,40	0,10	350
	компот из груши	150	0,12	0,09	18,06	63,50	0,65	372
	хлеб ржано -пшен	20	1,36	0,24	9,28	43,00	0,00	ГОСТ 52961-08
	хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	0	ГОСТ 27842-88
			16,27	18,90	97,29	615,30	18,07	
Уплотненный полдник:	салат из зелен горошка	30	0,70	2,50	4,50	43,70	16,20	10.январь
	рыба запечённая с картофелем	120	10,76	7,98	12,04	115,92	8,78	250
	чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	393
	рогалик с повидлом	40	3,57	2,53	26,60	125,00	0,08	191
	хлеб ржано-пшен	20	1,36	0,24	9,28	43,00	0,00	ГОСТ 52961-08
	хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	24,2	0	ГОСТ 27842-88
			17,27	13,36	64,40	380,82	1,50	
Итого за 8 день:			42,78	47,04	203,75	1400	30,13	
Блюда для детей с аллергией								

9 день								
Завтрак:	батон	40	3,04	0,40	19,44	95,20	0,00	ГОСТ51074
	каша манная	160	2,40	3,82	21,04	128,00	0,00	185
	кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	10,63	70,00	0,98	395
	сгущ молоком	10	3,66	1,08	0,07	89,16	0,11	
			8,44	6,91	31,74	287,16	1,09	
2 ой завтрак:	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	368
			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
Обед:	с-т картоф с кукурузой и морковью	50	0,90	15,00	4,80	47,00	7,80	25
	суп-лапша домашняя	150	1,10	2,40	12,70	69,08	0,24	86
	биточки мясные	60	7,32	7,07	15,64	139,00	0,09	282
	капуста тушенная	150	3,13	3,56	14,38	113,00	25,00	132
	компот из сухофруктов	150	0,30	0,00	20,70	120,00	0,30	376
	хлеб ржано-пшен	20	1,36	0,24	9,28	43,00	0,00	ГОСТ 52961-08
	хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	0	ГОСТ 27842-88
			15,73	28,47	87,26	579,48	33,43	
Уплотненный полдник:	салат из моркови	50	0,70	0,10	5,80	26,20	2,30	41
	пудинг из творога и риса	90	12,23	5,50	25,34	211,00	0,17	236
	йогурт	100	2,00	3,20	18,20	109,00	0,00	
	чай с молоком	150	0,65	2,33	11,31	77,00	1,19	393
	хлеб ржано-пшен	20	1,36	0,24	9,28	43,00	0,00	ГОСТ 52961-08
	хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	24,2	0	ГОСТ 27842-88
			17,75	11,47	74,81	490,40	3,66	
Итого за 9 день			42,32	47,25	203,61	1401	48,18	

10 день								
Завтрак	батон,сгуш.молоко	40/10	2,45	3,93	21,06	129,00	0,05	5
	лапшевник с йогуртом	130/50	12,7	10,1	36,7	125,91	0,86	237
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,2	397
			18,28	16,72	70,72	343,91	2,11	
2 ой завтрак:	груша	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	368
			0,40	0,30	10,30	46,00	5,00	
Обед:	икра морковная	50	1,2	2,30	5,50	46,70	2,50	54
	свекольник со сметаной	150/10	1,79	2,33	13,25	81,05	6,68	91
	запеканка картофель с печенью	160	7,91	11,64	13,12	333,00	0,52	291
	соус сметанный с томатом	30	0,50	1,60	2,10	24,20	0,40	355
	кисель из сока	150	0,43	0,05	22,65	92,70	0,83	382
	хлеб ржано-пшен	20	1,36	0,24	9,28	43,00	0,00	ГОСТ 52961-08
	хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	0	ГОСТ 27842-88
			14,81	18,36	75,66	669,05	10,93	
Уплотненный полдник:	салат из свеклы с зелен горош	30	0,44	2,42	3,01	34,87	8,10	34
	рагу овощное	150	2,16	4,86	12,67	103,00	10,28	344
	эчпочмак с говядиной	50	4,14	4,10	12,58	112,40	2,00	101,49
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	хлеб ржано-пшен	20	1,36	0,24	9,28	43,00	0,00	ГОСТ 52961-08
	хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	24,2	0	ГОСТ 27842-88
			8,95	11,73	49,41	345,47	20,40	
Итого за 10 день:			42,44	47,11	206,09	1404	38,44	
Итого за неделю			42,90	47,15	204,10	1403	42,04	
Итого за весь период			427,38	471,75	2037,42	14042	448,64	
Среднее значение за период			42,74	47,18	203,74	1404	44,86	
В % от калор			100,00	100,37	100,37	100		

Технолог по питанию:

Л.И. Ефременко