

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ №35 «Непоседы»

Сажина Е.Г.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория для детей с пищевой аллергией с 3 до 7 лет (молоко и молочные продукты)

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша гречневая с маслом растительным	150	8,2	7,6	42,7	271,5	54-24г2020 263 Пермь
	Чай с сахаром	200	0,002	-	9,98	37,41	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,276	14,916	71,196	
Итого за завтрак		380	10,452	7,88	67,6	380,1	
Второй завтрак	Сок	100	0,3	-	10,6	44,0	
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,35	3,05	0,9	32,5	14 Пермь
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,26	3,6	4,62	56	104 Пермь
	Гёфтели из говядины с раст. маслом	60	8,1	5,9	7,4	115,2	54-27м2020
	Макаронны отварные с раст. маслом	150	4,97	4,98	35	202,1	54-1г2020
	Компот из сух. Фруктов	180	0,16	-	18,43	72,24	241 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,18	9,94	47,5	
	Хлеб ржаной	50	2,36	0,65	24,9	112,7	
Итого за обед		710	15,706	18,36	101,2	638,6	
Полдник	Компот из св. яблок с лимоном	200	0,25	0,21	25	104,3	523
	Печенье	50	3,757	5,9	11,8	208,5	
Итого за полдник		250	4	6,11	36,8	312,8	
Ужин	Рыба тушеная в томате с овощами	210	23,34	8,28	8,52	243,75	144 Пермь
	Компот из вишни	200	0,3	-	10,5	43,1	541хн2020
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,18	9,94	47,5	
Итого за ужин		430	25,15	8,46	28,96	334,35	
Итого за день			55,58	40,8	245,2	1710	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша кукурузная, вязкая на воде с р/м	200	4,5	9,4	41,6	268,8	54-22к2020 263 Пермь
	Чай с сахаром	200	0,002	-	9,98	37,41	
	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,34	105,6	
Итого за завтрак		430	6,75	10,27	65,92	411,8	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,9	-	8,4	38,0	
Обед	Сельдь соленая с луком	50	4,55	10,5	2,35	122	316 Пермь
	Борщ вегетарианский	200	1,32	3,56	9,46	75,22	54-14с2020
	Жаркое по «домашнему» с маслом раст.	200	13,9	13,1	16,2	238,2	5429м2020
	Компот из изюма	180	0,18	-	19,07	72,48	241Пермь
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,18	9,94	47,5	
	Хлеб ржаной	50	2,36	0,65	24,9	112,7	
Итого за обед		700	23,82	27,99	81,92	668,1	
Полдник	Сушки	50	4,5	3,75	10,6	185	
	Сок	200	0,6	-	21,2	88	
Итого за полдник		250	5,1	3,75	31,8	273	
Ужин	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	310
	Салат из моркови с яблоком	50	0,56	5,02	4,37	64,43	10 Пермь
	Чай с лимоном	200	0,3	-	6,7	27,6	54-3гн 2020
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,276	14,916	71,196	
Итого за ужин		320	8,21	9,896	26,28	226,2	
Итого за день			44,78	51,9	214,32	1617	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша пшеничная, вязкая с р/м	210	6,3	9,1	39,7	266,2	5435к2020 263 Пермь
	Чай с сахаром	200	0,002	-	9,98	37,41	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,276	14,916	71,196	
Итого за завтрак		440	8,552	9,376	64,596	374,8	
Второй завтрак	Яблоко	200	0,8	-	22,6	92	
Обед	Салат из свежей моркови	50	0,57	5,04	5,19	68,4	9 Пермь 54-7с 2020  366 Пермь 54-22г 2020 405 Пермь
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	
	Птица, отварная	70	15,9	11,9	0,2	172	
	Рис отварной с р/м	150	3,6	6,3	38	225,5	
	Компот из кураги	180	0,16	-	18,86	76,06	
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,18	9,94	47,5	
	Хлеб ржаной	50	2,36	0,65	24,9	112,7	
Итого за обед		720	29,26	26,85	115,6	816,8	
Полдник	Кисель из свежей смородины	200	0,26	0,133	12,26	50,5	54-23 хн 2020
	Вафли	50	1,6	1,4	40,55	171,05	
Итого за полдник		250	1,86	1,533	52,81	221,55	
Ужин	Тефтели рыбные	70	8,95	5,48	9,16	121,07	146 Пермь 54-23г2020 54-8 хн 2020
	Картофель отварной с раст. маслом	150	2,5	6,1	23,9	160,6	
	Компот из брусники	200	0,3	0,1	8,4	35,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,276	14,916	71,196	
Итого за ужин		450	14	11,95	56,4	388,3	
Итого за день			54,5	49,7	282	1893	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша овсяная на воде с раст. маслом	200	5,6	11,3	32,5	254,4	54-29к2020
	Чай с лимоном	200	0,3	-	6,7	27,6	54-3гн2020
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,276	14,916	71,196	
Итого за завтрак		430	8,15	11,576	54,1	344,2	
Второй завтрак	Сок	200	0,6	-	21,2	88	
Обед	Помидор свежий, порционный	60	0,5	-	1,8	9,1	54-3з2020
	Суп гороховый с картофелем	200	7,1	4,32	18,46	141,1	54-8с2020
	Тефтели из говядины с р/м	60	8,1	5,9	7,4	115,2	54-27м2020
	Икра свекольная	60	1,4	4,3	7	71,7	241 Пермь
	Компот из сух. фруктов	180	0,16	-	18,43	72,24	
	Хлеб ржаной	50	2,36	0,65	24,9	112,7	
Итого за обед		690	21,13	15,35	87,9	569,5	
Полдник	Крекер	50	3,65	8,2	35,35	227,5	
	Компот из апельсин и яблок	200	0,43	0,18	27,84	114,66	524
Итого за полдник		250	4,08	8,38	63,19	342,2	
Ужин	Мясо отварное	100	27,23	19,45	-	277,5	368
	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,4	54-7з2020
	Чай с сахаром	200	0,002	-	9,98	37,41	263 Пермь
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,276	14,916	71,196	
Итого за ужин		390	30,98	25,726	31,696	473,5	
Итого за день			64,94	61,032	258,1	1817	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша «Дружба» на воде с р/м	200	2,2	9,2	20,2	172,1	54-21к2020
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,276	14,916	71,196	
	Чай с сахаром	200	0,002	-	9,98	37,41	263 Пермь
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213 Москва
Итого за завтрак		470	9,532	14,01	45,4	343,7	
Второй завтрак	Банан	200	3	1	42	190	
Обед	Салат из свежей капусты с морковкой	60	0,96	3,99	9,21	59,95	4 Пермь
	Рассольник «Домашний» без сметаны	200	1,831	3,415	13,122	90,52	54-4с2020
	Гуляш из говядины	70	14,89	8,07	5,05	150,9	152 Пермь
	Перловка отварная с р/м	150	4,4	7,1	33,5	215,1	54 5г2020
	Компот из чернослива	180	0,064	-	12,77	48,32	241 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,18	9,94	47,5	
	Хлеб ржаной	50	2,36	0,65	24,9	112,7	
Итого за обед		730	26,01	23,405	108,5	725	
Полдник	Пряники	50	3,32	5	38,1	203,0	
	Сок	200	0,6	-	21,2	88	
Итого за полдник		250	3,82	5	59,3	291	
Ужин	Рыба припущенная	75	13	0,5	0,8	60	296 Пермь
	Картофель отварной с р/м	150	2,5	6,1	23,9	160,6	54-23г2020
	Чай с лимоном	200	0,3	-	6,7	27,6	54-3гн2020
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,276	14,916	71,196	
Итого за ужин		455	18,05	6,876	46,37	319,4	
Итого за день			60,41	50,3	301,57	1869	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Макароны отварные с р/м	150	4,966	4,975	35	202,1	54-1г 2020
	Компот из брусники	200	0,3	0,1	8,4	35,4	54-8хн2020
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,18	9,94	47,5	
	Яблоко	100	0,4	-	11,3	46	
Итого за завтрак		470	7,176	5,255	64,67	331	
Второй завтрак	Сок	200	0,6	-	21,2	88	
Обед	Помидоры свежие, порционные	60	0,4	-	2,5	11,5	54-3з2020
	Свекольник без сметаны	200	1,737	3,56	10,593	81,22	54 18с2020
	Тефтели из говядины с р/м	60	8,1	5,9	7,4	115,2	54-27м2020
	Гречка рассыпчатая с р/м	150	8,2	7,6	42,7	271,5	54-24г2020
	Компот из сух. Фруктов	180	0,16	-	18,43	72,24	241Пермь
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,18	9,94	47,5	
	Хлеб ржаной	50	2,36	0,65	24,9	112,7	
Итого за обед		720	22,47	17,89	116,47	712	
Полдник	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	34	139	392 Москва
	Печенье	50	3,757	5,9	11,8	208,5	
Итого за полдник		250	4,207	6	45,8	347,5	
Ужин	Каша вязкая, кукурузная на воде с курагой	210	4,9	9,4	45,9	288	54-23к2020
	Чай с сахаром	200	0,002	-	9,98	37,41	263 Пермь
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,276	14,916	71,196	
Итого за ужин		440	7,152	9,676	70,8	396,6	
Итого за день			41,605	38,82	319	1875	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша овсяная на воде с р/м и изюмом	210	5,7	11,3	38,6	279,2	54-30к2020 263 Пермь
	Чай с сахаром	200	0,002	-	9,98	37,41	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,276	14,916	71,196	
Итого за завтрак		440	7,952	11,576	63,5	387,8	
Второй завтрак	Банан	200	3	1	42	190	
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом	50	0,73	2,99	3,54	48,18	20 Пермь
	Рассольник «Ленинградский» без сметаны	200	1,831	3,435	15,142	98,8	54-3с2020
	Голубцы ленивые	190	14,12	9,04	20,26	219	298
	Компот из вишни	200	0,3	-	10,5	43,1	54 1хн2020
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,18	9,94	47,5	
	Хлеб ржаной	50	2,36	0,65	24,9	112,7	
Итого за обед		710	20,85	16,295	84,28	569,3	
Полдник	Сок	200	0,6	-	21,2	88	
	Сушки	50	4,5	3,75	10,6	185	
Итого за полдник		250	5,1	3,75	31,8	273	
Ужин	Суп с рыбными консервами	250	8,59	8,4	14,33	167,25	54-12с2020
	Чай с лимоном	200	0,3	-	6,7	27,6	54-3гн2020
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,276	14,916	71,196	
Итого за ужин		480	11,14	8,679	35,946	266,1	
Итого за день			48,04	41,3	257,5	1,686	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша пшенная, с р/м	200	5,6	10,1	34,3	250,2	54-26к2020 263 Пермь
	Чай с сахаром	200	0,002	-	9,98	37,41	
	Батон пшеничный с джемом	40	2,65	0,87	38,54	111,9	
Итого за завтрак		440	8,252	10,97	82,82	399,5	
Второй завтрак	Яблоко	200	0,8	-	22,6	92	
Обед	Салат «Витаминный»	50	0,7	4,99	5,52	68,99	2 Пермь 117 Пермь 87 Пермь 375 Пермь 405 Пермь
	Суп из овощей на курином бульоне без сметаны	200	5,67	6,8	7,52	113,85	
	Плов из отварной птицы	210	21,1	23,8	27,3	408	
	Компот из кураги	180	0,16	-	18,86	74,06	
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,18	9,94	47,5	
	Хлеб ржаной	50	2,36	0,65	24,9	112,7	
Итого за обед		710	31,5	36,42	94,04	825,1	
Полдник	Печенье овсяное	50	3,1	9,05	34,35	225	54-8хн2020
	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	
Итого за полдник		250	3,4	9,25	42,75	360,4	
Ужин	Овощи тушеные	200	3,8	8,9	18,7	170	177 Пермь 54-8хн2020
	Компот из брусники	200	0,3	0,1	8,4	35,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,276	14,916	71,196	
Итого за ужин		430	6,35	9,276	42,016	276,6	
Итого за день			50,3	65,9	284,2	1854	



Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша вязкая, пшеничная с р/м	210	6,3	9,1	39,7	266,2	54-35к2020
	Чай с лимоном	200	0,3	-	6,7	27,6	54-1г2020
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,276	14,916	71,196	
Итого за завтрак		440	8,85	9,376	61,32	365	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	-	11,3	46	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3,0	2,2	37,3	54-5з2020
	Суп с клецками на овощном бульоне	200	4,62	3,28	11,4	93,54	54-6с2020
	Котлета из говядины с р/м	75	13,6	12,2	10,6	206,8	54-30м2020
	Перловка отварная с р/м	150	4,4	7,1	33,5	215,1	54-25г2020
	Компот из изюма	180	0,18	-	19,07	72,48	241 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,18	9,94	47,5	
	Хлеб ржаной	50	2,36	0,65	24,9	112,7	
Итого за обед		735	27,07	26,41	111,6	785,4	
Полдник	Пряники	50	3,32	5	38,1	203,0	
	Компот из вишни	200	0,3	-	10,5	43,1	54-1хн2020
Итого за полдник		250	3,62	5	48,6	246,1	
Ужин	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	310 Москва
	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,2	68,4	54-12з2020
	Чай с сахаром	200	0,002	-	9,98	37,41	Пермь 263
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,276	14,916	71,196	
Итого за ужин		330	8,652	9,176	31,4	240	
Итого за день			48,59	49,96	264,2	1683	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Рис отварной с раст. маслом	150	3,6	6,3	38	222,5	54-22г2020 263 Пермь
	Чай с сахаром	200	0,002	-	9,98	37,41	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,276	14,916	71,196	
Итого за завтрак		380	5,852	6,576	62,896	331,1	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,9	-	8,4	38,0	
Обед	Огурец свежий, порционный	60	0,5	-	1,8	9,1	54-2з2020 115Пермь 329Пермь 241Пермь
	Суп с крупой на овощном бульоне	200	1,78	2,18	10,74	69,8	
	Бигус	200	21,5	21,6	5	300	
	Компот из сух. Фруктов	180	0,16	-	18,43	72,24	
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,18	9,94	47,5	
	Хлеб ржаной	50	2,36	0,65	24,9	112,7	
Итого за обед		710	28,9	24,61	66,36	619,04	
Полдник	Крекеры	50	3,65	8,2	35,35	227,5	54-1з2020
	Чай с лимоном	200	0,3	-	6,7	27,6	
Итого за полдник		250	3,95	8,2	42,05	255,1	
Ужин	Тефтели рыбные	70	8,95	5,48	9,16	121,07	146 Пермь 54-23г2020 54 1хн2020
	Картофель отварной с раст. маслом	150	2,5	6,1	23,9	166	
	Компот из вишни	200	0,3	-	10,5	43,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,18	9,94	47,5	
Итого за ужин		440	13,26	11,76	53,5	372,3	
Итого за день			51,77	51,146	237,65	1608	