

УТВЕРЖДАЮ:

заведующая ДОУ №14

« » 2022г



Т.А. Глыбина

**Перспективное 10-дневное меню для
питания детей в ДОУ № 14
с 12 часовым пребыванием
с пищевой аллергией**

Список использованной литературы

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016
2. * Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений (Пермь 2000).
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций «Новосибирский НИИ гигиены», 2020
5. 6. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню для детей с пищевой аллергией

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 1 понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
Суп молочный с овсяными хлопьями «геркулес»	200	5,92	5,92	17,92	148,8	101
<i>Чай с сахаром (Молоко)</i>	<i>180</i>	<i>0,06</i>	<i>0,02</i>	<i>9,99</i>	<i>40,0</i>	<i>411</i>
Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,0	2
Итого	435	8,47	9,87	55,47	344,8	
%						
Второй завтрак						
Сок яблочный	160	0,75	-	15,15	64,0	418
Обед						
Огурец соленый в нарезке	60	0,48	0,06	0,96	7,8	пром.
Щи с картофелем из св. капусты	200	1,39	3,9	6,78	67,8	73
Каша рассыпчатая перловая	130	3,8	5,1	26,4	167,2	54-5г 2020
Бефстроганов из отварной говядины	100	12,9	10,3	2,7	155,6	294
Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,7	394
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	100,94	пром.
Итого	715	21,9	19,9	76,7	601,0	
%						
Полдник уплотненный						
Запеканка овощная с молочным соусом	130/30	4,2	9,0	25,2	204,0	169/368
Котлета из говядины	60	8,7	6,7	8,97	132,0	299
Булочка молочная	40	2,9	0,79	22,8	105,6	466
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,5	412
Хлеб пшеничный	25	2,05	0,35	9,02	48,75	пром.
Итого	485	18,18	16,9	77,3	535,8	
%						
Итого за день	1795	53,9	51,5	223,7	1607,6	
%					87%	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептур
		Б	Ж	У		
День 2 вторник, 1 неделя						
Завтрак						
Каша рисовая молочная	200	5,42	8,35	27,9	195,9	199
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,81	107,0	416
Бутерброд с маслом	35	2,17	4,0	12,8	109,0	1
Итого	415	11,26	15,5	56,5	411,9	
%						
Второй завтрак						
Яблоко	120	0,4	0,4	9,8	47,0	386
Обед						
Салат из свежих помидоров	50	0,67	4,7	2,83	47,46	14
Суп картофельный с фасолью	200	4,0	4,2	12,9	106,6	87
Фрикадельки мясные (Шницель рыбный)	80	12,98	13,1	11,9	218,0	305
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,2	339
Кисель из плодов шиповника	180	0,21	0,1	24,76	100,8	399
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	100,94	пром.
Итого	705	23,89	27,4	87,8	711,0	
%						
Полдник уплотненный						
Свежий огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з 2020
Мясо тушеное с овощами	140	8,96	10,9	9,0	187,7	290
Пирог открытый с повидлом	50	3,0	1,6	27,5	165,0	442
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	413
Хлеб пшеничный	25	2,05	0,35	9,02	48,75	пром.
Итого	455	17,1	15,3	61,3	499,0	
8%						
Итого за день						
Итого за день	1695	52,6	58,6	215,4	1668,9	
%					92%	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 3 среда, 1 неделя						
Завтрак						
Каша пшенная	200	6,04	6,27	24,29	183,85	96*
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	411
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,0	3
Итого	440	12,8	14,7	53,6	400,0	
%						
Второй завтрак						
Яблоко	120	0,4	0,4	9,8	47,0	386
Обед						
Салат из картофеля с помидорами	60	1,0	3,0	6,8	60,2	25
Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,68	9,71	69,8	91/128
<i>Мясо отварное</i> (Суфле куриное)	<i>60</i>	<i>13,7</i>	<i>2,26</i>	<i>0,3</i>	<i>89,0</i>	<i>289</i>
<i>Макароны с маслом</i> (Капуста тушеная)	<i>130</i>	<i>4,7</i>	<i>3,5</i>	<i>23,6</i>	<i>148,2</i>	<i>219</i>
Компот из свежей брусники	180	0,27	0,1	26,8	91,7	393
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	100,94	пром.
Итого	675	24,3	12,1	82,2	559,8	
%						
Полдник уплотненный						
<i>Огурец соленый в нарезке</i>	<i>40</i>	<i>0,32</i>	<i>0,04</i>	<i>0,64</i>	<i>5,2</i>	<i>пром.</i>
<i>Каша гречневая вязкая</i> (Запеканка из творога)	<i>110</i>	<i>2,5</i>	<i>3,3</i>	<i>15,0</i>	<i>106,7</i>	<i>331</i>
<i>Кура отварная</i>	<i>60</i>	<i>10,0</i>	<i>8,5</i>	<i>-</i>	<i>146,0</i>	<i>317</i>
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,0	420
Хлеб пшеничный	25	2,05	0,35	9,02	48,75	пром.
Зефир	25	0,29	-	20,8	61,3	пром.
Итого	440	20,3	16,6	53,0	458,0	
%						
Итого за день	1635	57,4	43,8	198,6	1580,9	
%					88%	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 4 четверг, 1 неделя						
Завтрак						
Каша молочная «Дружба»	200	6,55	8,3	27,3	213,1	84*
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414
Бутерброд с маслом	35	2,17	4,0	12,8	109,0	1
Итого	415	11,57	14,7	54,6	413,1	
%						
Второй завтрак						
Сок яблочный	160	0,75	-	15,15	64,0	418
Обед						
Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,6	1,59	25,8	20
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,2	13,05	107,8	87
Картофельная запеканка с печеню	180	11,4	8,8	23,3	220,5	308
Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,5	2,1	24,0	373
Кисель из сока	180	0,51	0,054	27,18	111,2	400
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	100,94	пром.
Итого	695	20,3	18,7	82,2	590,2	
%						
Полдник уплотненный						
<i>Оладьи из творога</i> (Тефтели из рыбы)	<i>50</i>	<i>6,95</i>	<i>5,3</i>	<i>11,5</i>	<i>122,0</i>	<i>253</i>
Соус молочный	30	0,61	1,57	2,12	25,1	368
<i>Рис припущенный</i> (Капуста тушеная)	<i>120</i>	<i>2,64</i>	<i>3,0</i>	<i>26,6</i>	<i>145,4</i>	<i>333</i>
Сыр (Яйцо вареное)	20	4,6	5,9	-	72,0	227
Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41,0	412
Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,83	58,5	пром.
Вафли	30	0,9	3,0	28,0	129,5	пром.
Итого	467	18,2	19,2	89,4	593,5	
%						
Итого за день	1737	50,8	52,6	241,34	1660,8	
%					92%	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептур
		Б	Ж	У		
День 5 пятница, 1 неделя						
Завтрак						
Каша пшенная молочная	200	6,04	6,27	24,29	183,85	96*
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	416
Бутерброд с маслом	35	2,17	4,0	12,8	109,0	1
Итого	415	11,9	13,46	52,9	399,8	
%						
Второй завтрак						
Груша	120	0,4	0,3	10,3	47,0	386
Обед						
Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з 2020
<i>Суп из овощей</i> (Суп с рыбой)	<i>200</i>	<i>1,54</i>	<i>3,09</i>	<i>10,07</i>	<i>72,1</i>	<i>35*</i>
<i>Шницель из говядины</i> (Рулет из говядины с яйцом)	<i>60</i>	<i>9,3</i>	<i>7,0</i>	<i>9,64</i>	<i>139,0</i>	<i>299</i>
<i>Картофельное пюре</i> (Свекла тушеная)	<i>150</i>	<i>3,06</i>	<i>4,8</i>	<i>20,4</i>	<i>137,2</i>	<i>339</i>
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	100,94	пром.
Итого	695	17,7	15,7	79,0	549,9	
%						
Полдник уплотненный						
<i>Мясо тушеное с овощами</i> (Омлет с зеленым горошком)	<i>140</i>	<i>8,96</i>	<i>10,9*</i>	<i>9,0</i>	<i>187,7</i>	<i>290</i>
Ватрушка с творогом	40	4,2	3,1	20,6	148,9	441
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	411
Хлеб пшеничный	40	3,29	0,56	14,44	78,0	пром.
Итого	400	16,5	14,6	54,0	484,6	
%						
Итого за день	1630	46,5	44,0	196,2	1521,9	
%					85%	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептур
		Б	Ж	У		
День 6 понедельник, 2 неделя						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	200	6,4	6,07	35,28	200,6	91*
<i>Чай с сахаром</i> (Молоко)	<i>180</i>	<i>0,06</i>	<i>0,02</i>	<i>9,99</i>	<i>40,0</i>	<i>411</i>
Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,5	156,0	2
Итого	435	8,95	10,0	72,7	396,6	
%						
Второй завтрак						
Яблоко	120	0,4	0,4	9,8	47,0	386
Обед						
Огурец соленый в нарезке	60	0,48	0,06	0,96	7,8	пром.
Суп крестьянский	200	1,74	5,0	10,8	95,5	54-11с2020
Гуляш из отварной говядины	80	10,3	9,0	2,6	125,0	293
Макаронны отварные с маслом	130	4,7	3,5	23,6	148,2	219
Компот из кураги	180	0,39	0,018	24,9	101,7	394
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	100,94	пром.
Итого	695	20,6	18,1	77,9	579,1	
%		14%	28%	54%	32%	
Полдник уплотненный						
Картофельное пюре с морковью	150	2,8	4,6	12,8	125,1	340
Котлета из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132,0	299
<i>Сыр</i> (Яйцо)	<i>20</i>	<i>4,6</i>	<i>5,9</i>	-	<i>72,0</i>	<i>7</i>
Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	14,44	78,0	пром.
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	413
Итого	440	21,4	20,0	50,5	496,1	
7%						
Итого за день	1690	51,4	48,5	210,9	1518,8	
%					85%	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептур
		Б	Ж	У		
День 7 вторник, 2 неделя						
Завтрак						
Каша ячневая молочная	200	7,2	7,67	33,3	210,8	199
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414
Бутерброд с маслом	35	2,17	4,0	12,8	109,0	1
Итого	415	12,2	14,1	60,46	410,8	
%						
Второй завтрак						
Сок виноградный	160	0,48	0,32	26,0	108,8	418
Обед						
Салат из св. огурцов и помидоров	60	0,59	3,68	2,23	44,5	15
Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,92	10,2	82,0	63
<i>Мясо отварное</i> (Рыба фаршированная)	60	13,7	2,26	0,3	89,0	289
Соус молочный	30	0,42	1,57	2,12	25,1	368
Каша вязкая гречневая	140	3,2	4,67	19,15	135,8	331
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,7	394
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	100,94	пром.
Итого	715	22,7	16,7	74,0	579,0	
%						
Полдник уплотненный						
Винегрет овощной	100	1,36	6,17	8,44	94,8	46
<i>Тефтели из мяса</i> (Омлет)	80	11,7	12,9	14,9	223,0	303
Булочка российская	50	3,5	4,0	39,31	144,1	457
Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41,0	412
Хлеб пшеничный	25	2,05	0,35	9,02	48,75	пром.
Итого	442	18,7	23,4	81,8	551,6	
%						
Итого за день	1732	54,13	54,5	242,2	1650,2	
%					91%	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептур
		Б	Ж	У		
День 8 среда, 2 неделя						
Завтрак						
Суп молочный с пшеном	200	5,79	5,47	18,57	146,8	101
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	411
<i>Сыр (Яйцо)</i>	<i>20</i>	<i>4,6</i>	<i>5,9</i>	<i>-</i>	<i>72,0</i>	<i>7</i>
<i>Бутерброд с маслом</i>	<i>35</i>	<i>2,17</i>	<i>4,0</i>	<i>12,8</i>	<i>109,0</i>	<i>1</i>
Итого	435	12,6	15,4	41,4	367,8	
%						
Второй завтрак						
<i>Груша</i>	<i>120</i>	<i>0,4</i>	<i>0,3</i>	<i>10,3</i>	<i>47,0</i>	<i>386</i>
Обед						
Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	4,7	2,83	47,46	14
Рассольник «Ленинградский»	200	1,68	4,09	13,2	96,6	82
<i>Мясо тушеное с овощами</i> (Птица тушеная с овощами)	<i>140</i>	<i>8,96</i>	<i>10,9</i>	<i>9,0</i>	<i>187,7</i>	<i>290</i>
Кисель из свежей брусники	180	0,11	0,09	24,3	98,4	396
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	100,94	пром.
Итого	625	14,4	20,3	64,4	631,1	
%						
Полдник уплотненный						
<i>Картофель отварной</i> (Морковное пюре)	<i>130</i>	<i>2,6</i>	<i>5,1</i>	<i>20,8</i>	<i>140,4</i>	<i>136</i>
<i>Суфле из кури</i> (Вареники ленивые)	<i>60</i>	<i>9,8</i>	<i>10,4</i>	<i>8,97</i>	<i>140,0</i>	<i>327</i>
Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,8	58,5	пром.
Пряник	40	1,3	3,2	20,8	110,8	пром.
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,0	420
Итого	440	20,5	23,0	68,6	531,7	
%						
Итого за день	1620	47,9	55,9	204,6	1530,6	
%					86%	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептур
		Б	Ж	У		
День 9 четверг, 2 неделя						
Завтрак						
Суп молочный с гречневой крупой	200	5,95	5,46	17,07	157,35	101
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	413
Бутерброд с маслом	35	2,17	4,0	12,8	109,0	1
Итого	415	10,7	11,8	44,2	355,3	
%						
Второй завтрак						
Яблоко	120	0,4	0,4	9,8	47,0	386
Обед						
<i>Огурец соленый</i> (Салат из свеклы с соленым огурцом)	40	0,32	0,04	0,64	5,2	Интернет
Суп из овощей	200	1,54	3,09	10,07	72,1	35*
Плов из отварной говядины	180	13,68	13,8	34,6	318,9	54-11м 202
Сок яблочный	200	0,75	-	15,15	64,0	418
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	100,94	пром.
Итого	665	19,2	17,5	75,4	561,1	
%						
Полдник уплотненный						
Салат из кукурузы консервированной	50	1,4	4,2	4,0	69,6	12
<i>Пудинг из говядины</i> (Рыба запеченная в омлете)	50	12,0	5,7	8,69	182,0	307
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,2	339
Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,9	40,0	412
Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,83	58,5	пром.
Печенье	20	1,49	2,1	21,88	93,0	пром.
Итого	480	20,4	17,2	85,7	580,3	
%						
Итого за день	1680	50,7	47,0	212,0	1543,4	
%					86%	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецепту
		Б	Ж	У		
День 10 пятница, 2 неделя						
Завтрак						
Макароны отварные с сыром	180/20	11,17	10,28	31,78	264,0	220
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414
Бутерброд с маслом	35	2,17	4,0	12,8	109,0	1
Итого	415	16,2	16,7	58,9	464,0	
13%						
Второй завтрак						
Сок виноградный	160	0,48	0,32	26,0	108,8	418
Обед						
Салат из свежих огурцов	60	0,45	4,65	1,42	40,38	13
Суп картофельный	200	1,8	3,3	13,3	81,0	83
Запеканка из печени с рисом	160	17,4	10,4	20,51	233,0	311
Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,2	372
Компот из изюма	180	0,39	0,018	24,9	101,7	394
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	100,94	пром.
Итого	675	21,0	20,0	76,9	579,2	
%						
Полдник уплотненный						
Винегрет (Морковь тушенная с яблоками)	100	1,36	6,17	8,44	94,8	46
Жаркое по домашнему (Сырники из творога)	150	13,0	5,3	18,2	180,5	292
Чай с сахаром (Напиток из шиповника)	180	0,06	0,02	9,99	40,0	411
Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	14,82	58,5	пром.
Итого	460	16,8	12,9	51,4	373,8	
%						
Итого за день	1710	54,4	50,2	213,0	1540,0	
%					86%	
Средний показатель за цикл	1695	50,7	51,0	215,8	1578,6	
%		12,8%	29%	54%	88%	