СОГЛАСОВАНО:

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР ООО"ВКДП" МАЛЬЦЕВА С.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ПИЩЕВЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ

ИСКЛЮЧЕНЫ ПРОДУКТЫ: ЯЙЦО, МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ, ГЛЮТЕНОСОДЕРЖАЩИЕ, КУРИНОЕ МЯСО

Возрастная категория: **Дети (3-7) лет**

с 09.23

День 1

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" на воде с растительным маслом	190	2,09	8,74	19,19	163	54-21к-2020
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлебцы	10	1,11	0,24	6,4	32	
Всего в Завтрак	**400**	**3,4**	**9,08**	**34,89**	**234**	
Второй завтрак						
Фрукты	100	1,5		22,4	96	000/112
Всего в Второй завтрак	**100**	**1,5**		**22,4**	**96**	
Обед						
Рассольник ленинградский (картофель,огурцы сол,морковь,лук репчатый,крупа,масло раст,соль)	190	2	3,88	10,07	84	100/21
Тефтели из говядины с рисом ("ёжики")(говядина,рис,лук,масло растительное)	70	6	9,86	5,01	133	182
Каша вязкая пшенная на воде с растительным маслом (Крупа пшенная, масло подсолнечное, соль)	150	4,06	7,68	24,74	185	54-26к-2020
Компот из плодов или ягод сушеных(курага сахар,лим кисл)	180	0,28	0,01	15,76	65	494/21
Хлебцы	10	1,11	0,24	6,4	32	
Всего в Обед	**600**	**13,45**	**21,67**	**61,98**	**498**	
Полдник						
Хлебцы	50	5,55	1,19	31,99	161	
Чай с лимоном (чай-заварка,сахар, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40	459/21
Всего в Полдник	**250**	**5,85**	**1,29**	**41,49**	**201**	
Ужин						
Овощи натуральные	50	0,56	0,12	2,49	13	000/106
Рыба (филе) отварная (РЫБА,ЛУК РЕПЧАТЫЙ,МОРКОВЬ)	70	12,77	0,68	0,29	58	145/332
Картофель отварной(картофель, масло растительное)	140	2,65	4,81	20,62	136	214/426
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	180	0,18	0,09	8,37	34	457
Хлебцы	10	1,11	0,24	6,4	32	
Всего в Ужин	**450**	**17,26**	**5,94**	**38,17**	**273**	
Всего в день	**1 800**	**41,46**	**37,98**	**198,92**	**1 302**	
Итого		**41,46**	**37,98**	**198,92**	**1 302**	

День 2

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом (крупа кукурузная,масло раст,сахар,соль)	190	4,28	8,93	39,52	255	54-22к-2020
Чай с лимоном (чай-заварка,сахар, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40	459/21
Хлебцы	10	1,11	0,24	6,4	32	
Всего в Завтрак	**400**	**5,68**	**9,27**	**55,42**	**327**	
Второй завтрак						
Сок	100	0,3		15,95	65	000/518
Всего в Второй завтрак	**100**	**0,3**		**15,95**	**65**	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,24	3,96	4,7	59	139
Греча по-купечески(греча филе инд морковь,лук,масло соль)	210	10,99	17,32	53,12	413	
Компот из яблок с лимоном (яблоки, лимоны, сахар)	180	0,28	0,18	12,78	54	487/21
Хлебцы	10	1,11	0,24	6,4	32	
Всего в Обед	**600**	**13,62**	**21,7**	**76,99**	**559**	
Полдник						
Хлебцы	50	5,55	1,19	31,99	161	
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Всего в Полдник	**250**	**5,75**	**1,29**	**41,28**	**199**	
Ужин						
Салат из бел.капусты с морковью(капуста белокоч. морковь масло раст.сахар лим.к-та соль)	50	0,77	4,43	4,4	60	004/004
Рис с овощами и филе индейки	210	12,6	21	29,4	362	
Кисель из концентрата плодового или ягодного (концентрат)	180			13,5	54	484/21
Хлебцы	10	1,11	0,24	6,4	32	
Всего в Ужин	**450**	**14,48**	**25,67**	**53,7**	**508**	
Всего в день	**1 800**	**39,82**	**57,93**	**243,34**	**1 657**	
Итого		**39,82**	**57,93**	**243,34**	**1 657**	

День 3

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша вязкая пшенная на воде с растительным маслом (Крупа пшенная, масло подсолнечное, соль)	190	5,14	9,73	31,33	234	54-26к-2020
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлебцы	10	1,11	0,24	6,4	32	
Всего в Завтрак	**400**	**6,45**	**10,07**	**47,03**	**304**	
Второй завтрак						
Фрукты	100	1,5		22,4	96	000/112
Всего в Второй завтрак	**100**	**1,5**		**22,4**	**96**	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	128
Котлеты из индейки по-гречески	70	10,26	9,88	4,4	148	
Картофель отварной(картофель, масло растительное)	140	2,65	4,82	20,62	136	214/426
Компот из плодов или ягод сушеных(изюм суш сахар,лим кисл)	180	0,28	0,01	15,76	65	494/21
Хлебцы	10	1,11	0,24	6,4	32	
Всего в Обед	**600**	**15,75**	**18,94**	**55,7**	**457**	
Полдник						
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлебцы	50	5,55	1,19	31,99	161	
Всего в Полдник	**250**	**5,75**	**1,29**	**41,28**	**199**	
Ужин						
Кнели из индейки с рисом(мясо инд,масло сливочное)	80	13,65	14,71	5,7	210	инд
Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным (греча,масло растительное, соль)	160	8,75	8,11	45,55	290	54-24г-2020
Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,6	0,1	20,1	84	495/21
Хлебцы	10	1,11	0,24	6,4	32	
Всего в Ужин	**450**	**24,1**	**23,15**	**77,75**	**617**	
Всего в день	**1 800**	**53,54**	**53,45**	**244,16**	**1 673**	
Итого		**53,54**	**53,45**	**244,16**	**1 673**	

День 4

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом (крупа кукурузная,масло раст,сахар,соль)	190	4,28	8,93	39,52	255	54-22к-2020
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлебцы	10	1,11	0,24	6,4	32	
Всего в Завтрак	**400**	**5,58**	**9,27**	**55,22**	**325**	
Второй завтрак						
Сок	100	0,3		15,95	65	000/518
Всего в Второй завтрак	**100**	**0,3**		**15,95**	**65**	
Обед						
Рассольник ленинградский (картофель,огурцы сол,морковь,лук репчатый,крупа,масло раст,соль)	180	1,9	3,67	9,54	79	100/21
Голубцы ленивые(говядина,крупа рисовая,лук репчатый,масло,капуста)	80	6,79	6,71	4,69	106	160/372
Рис отварной с маслом растительным (рис,масло,соль)	150	3,55	6,45	35,09	212	54-22-2020
Напиток из шиповника (шиповник,сахар)	180	0,6	0,24	16,48	71	496/21
Хлебцы	10	1,11	0,24	6,4	32	
Всего в Обед	**600**	**13,95**	**17,31**	**72,19**	**501**	
Полдник						
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлебцы	50	5,55	1,19	31,99	161	
Всего в Полдник	**250**	**5,75**	**1,29**	**41,28**	**199**	
Ужин						
Овощи натуральные	60	0,67	0,14	2,99	16	000/106
Капуста туш с филе инд и помидорами(филе инд капуста морковь лук помидоры соль)	180	13,37	29,2	8,57	351	
Кисель из концентрата плодового или ягодного (концентрат)	200			15	60	484/21
Хлебцы	10	1,11	0,24	6,4	32	
Всего в Ужин	**450**	**15,15**	**29,58**	**32,95**	**459**	
Всего в день	**1 800**	**40,73**	**57,44**	**217,6**	**1 548**	
Итого		**40,73**	**57,44**	**217,6**	**1 548**	

День 5

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным (греча,масло растительное, соль)	190	10,39	9,63	54,09	345	54-24г-2020
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлебцы	10	1,11	0,24	6,4	32	
Всего в Завтрак	**400**	**11,7**	**9,96**	**69,78**	**415**	
Второй завтрак						
Фрукты	100	1,5		22,4	96	000/112
Всего в Второй завтрак	**100**	**1,5**		**22,4**	**96**	
Обед						
Суп крестьянкий с крупой	180	1,53	3,67	10,48	81	154
Котлеты из индейки по-гречески	80	11,72	11,29	5,03	169	
Капуста тушеная(капуста белокоч.масло раст.морковь лук репч.томат.паста сахар соль)	150	3,51	4,8	14,75	118	210/423
Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,54	0,09	18,09	76	495/21
Хлебцы	10	1,11	0,24	6,4	32	
Всего в Обед	**600**	**18,41**	**20,09**	**54,74**	**476**	
Полдник						
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлебцы	50	5,55	1,19	31,99	161	
Всего в Полдник	**250**	**5,75**	**1,29**	**41,28**	**199**	
Ужин						
Салат картофельный(картофель, лук,масло раст.)	60	1,14	3,24	8,04	66	072
Рис с овощами и филе индейки	180	10,8	18	25,2	310	
Кисель из концентрата плодового или ягодного (концентрат)	200			15	60	484/21
Хлебцы	10	1,11	0,24	6,4	32	
Всего в Ужин	**450**	**13,05**	**21,48**	**54,64**	**468**	
Всего в день	**1 800**	**50,4**	**52,82**	**242,84**	**1 654**	
Итого		**50,4**	**52,82**	**242,84**	**1 654**	

День 6

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" на воде с растительным маслом	190	2,09	8,74	19,19	163	54-21к-2020
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлебцы	10	1,11	0,24	6,4	32	
Всего в Завтрак	**400**	**3,4**	**9,08**	**34,89**	**234**	
Второй завтрак						
Фрукты	100	1,5		22,4	96	000/112
Всего в Второй завтрак	**100**	**1,5**		**22,4**	**96**	
Обед						
Суп картоф.с бобовыми(горох,картофель,морковь,лук репчатый,масло)	180	3,69	2,87	12,98	92	037/144
Голубцы ленивые(говядина,крупа рисовая,лук репчатый,масло,капуста)	80	6,79	6,71	4,69	106	160/372
Картофель отварной(картофель, масло растительное)	150	2,84	5,16	22,1	146	214/426
Компот из свежих плодов и ягод(яблоки свеж.лим кисл сахар)	180	0,1	0,1	10	42	486/21
Хлебцы	10	1,11	0,24	6,4	32	
Всего в Обед	**600**	**14,52**	**15,08**	**56,16**	**418**	
Полдник						
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлебцы	50	5,55	1,19	31,99	161	
Всего в Полдник	**250**	**5,75**	**1,29**	**41,28**	**199**	
Ужин						
Салат из свеклы отварной(свекла масло раст.)	60	0,82	2,69	4,82	47	000/050
Греча с овощами(греча,морковь,лук,масло)	180	9,42	14,84	45,53	354	
Компот из плодов или ягод сушеных(изюм суш сахар лим кисл)	200	0,3	0,01	17,5	72	494/21
Хлебцы	10	1,11	0,24	6,4	32	
Всего в Ужин	**450**	**11,65**	**17,79**	**74,25**	**505**	
Всего в день	**1 800**	**36,81**	**43,23**	**228,98**	**1 452**	
Итого		**36,81**	**43,23**	**228,98**	**1 452**	

День 7

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом (крупа кукурузная,масло раст,сахар,соль)	190	4,28	8,93	39,52	255	54-22к-2020
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлебцы	10	1,11	0,24	6,4	32	
Всего в Завтрак	**400**	**5,58**	**9,27**	**55,22**	**325**	
Второй завтрак						
Сок	100	0,3		15,95	65	000/518
Всего в Второй завтрак	**100**	**0,3**		**15,95**	**65**	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,6	7,67	68	128
Кнели из индейки с рисом(мясо инд,масло сливочное)	70	11,94	12,87	4,99	184	инд
Капуста тушеная(капуста белокоч.масло раст.морковь лук репч.томат.паста .сахар соль)	150	3,51	4,8	14,75	117	210/423
Компот из плодов или ягод сушеных(курага сахар,лим кисл)	190	0,29	0,01	16,63	68	494/21
Хлебцы	10	1,11	0,24	6,4	32	
Всего в Обед	**600**	**18,16**	**21,52**	**50,43**	**470**	
Полдник						
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлебцы	50	5,55	1,19	31,99	161	
Всего в Полдник	**250**	**5,75**	**1,29**	**41,28**	**199**	
Ужин						
Греча с овощами(греча,морковь,лук,масло)	140	7,33	11,55	35,41	275	
Компот из свежих плодов и ягод(яблоки,сахар,лим кисл)	200	0,1	0,1	11,1	46	486/21
Хлебцы	10	1,11	0,24	6,4	32	
Фрукты	100	1,5		22,4	96	000/112
Всего в Ужин	**450**	**10,04**	**11,88**	**75,31**	**450**	
Всего в день	**1 800**	**39,82**	**43,96**	**238,18**	**1 508**	
Итого		**39,82**	**43,96**	**238,18**	**1 508**	

День 8

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" на воде с растительным маслом	190	2,09	8,74	19,19	163	54-21к-2020
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлебцы	10	1,11	0,24	6,4	32	
Всего в Завтрак	**400**	**3,4**	**9,08**	**34,89**	**234**	
Второй завтрак						
Сок	100	0,3		15,95	65	000/518
Всего в Второй завтрак	**100**	**0,3**		**15,95**	**65**	
Обед						
Рассольник ленинградский (картофель,огурцы сол,морковь,лук репчатый,крупа,масло раст,соль)	180	1,9	3,67	9,54	79	100/21
Печень гов.по-строгановски (печень,масло растительное,масло)	80	12,69	8,49	4,61	145	172/398
Картофель отварной(картофель, масло растительное)	130	2,46	4,47	19,15	126	214/426
Напиток из шиповника (шиповник,сахар)	200	0,67	0,27	18,31	79	496/21
Хлебцы	10	1,11	0,24	6,4	32	
Всего в Обед	**600**	**18,82**	**17,14**	**58**	**461**	
Полдник						
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлебцы	50	5,55	1,19	31,99	161	
Всего в Полдник	**250**	**5,75**	**1,29**	**41,28**	**199**	
Ужин						
Рыба (филе) отварная(РЫБА,ЛУК РЕПЧАТЫЙ,МОРКОВЬ)	80	14,59	0,78	0,33	66	145/332
Рис отварной с маслом растительным (рис,масло,соль)	160	3,79	6,88	37,43	227	54-22-2020
Компот из плодов или ягод сушеных(курага сахар,лим кисл)	200	0,3	0,01	17,5	72	494/21
Хлебцы	10	1,11	0,24	6,4	32	
Всего в Ужин	**450**	**19,79**	**7,91**	**61,66**	**398**	
Всего в день	**1 800**	**48,05**	**35,41**	**211,78**	**1 357**	
Итого		**48,05**	**35,41**	**211,78**	**1 357**	

День 9

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Рис отварной с маслом растительным (рис,масло,соль)	190	4,5	8,17	44,45	270	54-22-2020
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлебцы	10	1,11	0,24	6,4	32	
Всего в Завтрак	**400**	**5,81**	**8,51**	**60,14**	**340**	
Второй завтрак						
Фрукты	100	1,5		22,4	96	000/112
Всего в Второй завтрак	**100**	**1,5**		**22,4**	**96**	
Обед						
Суп картоф.с бобовыми(горох,картофель,морковь,лук репчатый,масло)	200	4,09	3,19	14,42	102	037/144
Тефтели из говядины с рисом ("ёжики")(говядина,рис,лук,масло растительное)	80	6,86	11,27	5,73	152	182
Картофель отварной(картофель, масло растительное)	130	2,46	4,47	19,15	126	214/426
Компот из плодов или ягод сушеных(изюм суш сахар,лим кисл)	180	0,28	0,01	15,76	65	494/21
Хлебцы	10	1,11	0,24	6,4	32	
Всего в Обед	**600**	**14,79**	**19,18**	**61,45**	**478**	
Полдник						
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлебцы	50	5,55	1,19	31,99	161	
Всего в Полдник	**250**	**5,75**	**1,29**	**41,28**	**199**	
Ужин						
Винегрет овощной(картофель свекла морковь огурец солен. лук репчат.масло растит. соль)	60	0,71	5,35	4,13	67	001/076
Греча по-купечески(греча филе инд морковь,лук,масло соль)	180	9,42	14,84	45,53	354	
Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,6	0,1	20,1	84	495/21
Хлебцы	10	1,11	0,24	6,4	32	
Всего в Ужин	**450**	**11,84**	**20,53**	**76,15**	**537**	
Всего в день	**1 800**	**39,68**	**49,51**	**261,44**	**1 650**	
Итого		**39,68**	**49,51**	**261,44**	**1 650**	

День 10

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" на воде с растительным маслом	190	2,09	8,74	19,19	163	54-21к-2020
Чай с лимоном (чай-заварка,сахар, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40	459/21
Хлебцы	10	1,11	0,24	6,4	32	
Всего в Завтрак	**400**	**3,5**	**9,08**	**35,09**	**236**	
Второй завтрак						
Фрукты	100	1,5		22,4	96	000/112
Всего в Второй завтрак	**100**	**1,5**		**22,4**	**96**	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,58	5,6	60	142
Котлеты из индейки по-гречески	80	11,72	11,29	5,03	169	
Рис отварной с маслом растительным (рис,масло,соль)	150	3,55	6,45	35,09	213	54-22-2020
Компот из свежих плодов и ягод(яблоки свеж.лим кисл сахар)	180	0,1	0,1	10	42	486/21
Хлебцы	10	1,11	0,24	6,4	32	
Всего в Обед	**600**	**17,74**	**21,66**	**62,12**	**516**	
Полдник						
Сок	200	0,59		31,9	130	000/518
Хлебцы	50	5,55	1,19	31,99	161	
Всего в Полдник	**250**	**6,14**	**1,19**	**63,89**	**291**	
Ужин						
Салат из свеклы отварной(свекла масло раст.)	50	0,68	2,25	4,02	38	000/050
Греча с овощами(греча,морковь,лук,масло)	190	9,94	15,67	48,06	374	
Компот из плодов или ягод сушеных(курага сахар,лим кисл)	200	0,3	0,01	17,5	72	494/21
Хлебцы	10	1,11	0,24	6,4	32	
Всего в Ужин	**450**	**12,03**	**18,17**	**75,97**	**516**	
Всего в день	**1 800**	**40,91**	**50,09**	**259,46**	**1 654**	
Итого		**40,91**	**50,09**	**259,46**	**1 654**	

Составил диет сестра Мелехина Н.А.