СОГЛАСОВАНО:

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР ООО "ВКДП" МАЛЬЦЕВА С.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ПИЩЕВЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ

ИСКЛЮЧЕНЫ ПРОДУКТЫ: МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ, ГЛЮТЕНОСОДЕРЖАЩИЕ, РОЖ

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

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	180	1,98	8,28	18,18	155	54-21к-2020
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлебцы	20	2,22	0,48	12,79	64	
Всего в Завтрак	**400**	**4,4**	**8,86**	**40,27**	**257**	
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)	80	6,86	11,27	5,73	152	182
Каша вязкая пшенная на воде с растительным маслом (Крупа пшенная, масло подсолнечное, соль)	130	3,52	6,66	21,44	160	54-26к-2020
Компот из плодов или ягод сушеных(курага сахар,лим кисл)	180	0,28	0,01	15,76	65	494/21
Хлебцы	20	2,22	0,48	12,79	64	
Всего в Обед	**600**	**14,88**	**22,29**	**65,79**	**525**	
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						
Яйцо вареное	20	2,55	2,3	0,15	32	000/300
Овощи натуральные	50	0,56	0,12	2,49	13	000/106
Рыба (филе) отварная минтай(РЫБА,ЛУК РЕПЧАТЫЙ,МОРКОВЬ)	70	12,77	0,68	0,29	58	145/332
Картофель отварной(картофель, масло растительное)	140	2,65	4,82	20,62	136	214/426
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	180	0,18	0,09	8,37	34	457
Хлебцы	20	2,22	0,48	12,79	64	
Всего в Ужин	**480**	**20,92**	**8,48**	**44,72**	**337**	
Всего в день	**1 830**	**47,54**	**40,92**	**214,66**	**1 417**	
Итого		**47,54**	**40,92**	**214,66**	**1 417**	

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)	180	4,05	8,46	37,44	241	54-22к-2020
Чай с лимоном (чай-заварка,сахар, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40	459/21
Хлебцы	20	2,22	0,48	12,79	64	
Всего в Завтрак	**400**	**6,57**	**9,04**	**59,73**	**346**	
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	1,4	3,98	6,22	66	142
Греча по-купечески(греча филе кур морковь,лук,масло соль)	200	10,47	16,49	50,59	393	гарниры
Компот из яблок с лимоном (яблоки, лимоны, сахар)	180	0,28	0,18	12,78	54	487/21
Хлебцы	20	2,22	0,48	12,79	64	
Всего в Обед	**600**	**14,36**	**21,13**	**82,38**	**578**	
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 куриным филе	200	12	20	28	344	
Кисель из концентрата плодового или ягодного (концентрат)	180			13,5	54	484/21
Хлебцы	20	2,22	0,48	12,79	64	
Всего в Ужин	**450**	**14,98**	**24,91**	**58,69**	**522**	
Всего в день	**1 800**	**41,96**	**56,36**	**258,04**	**1 710**	
Итого		**41,96**	**56,36**	**258,04**	**1 710**	

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)	180	4,87	9,22	29,68	221	54-26к-2020
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлебцы	20	2,22	0,48	12,79	64	
Всего в Завтрак	**400**	**7,29**	**9,79**	**51,78**	**324**	
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	190	1,39	3,8	8,09	72	128
Котлеты по-гречески(греча,куриное филе,яйцо,лук репчатый,чеснок,соль,сухари)	70	9,6	5,59	5,78	112	
Картофель отварной(картофель, масло растительное)	140	2,65	4,81	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	20	2,22	0,48	12,79	64	
Всего в Обед	**600**	**16,13**	**14,69**	**63,05**	**449**	
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 кур с рисом(куриное мясо,масло раст)	70	11,74	12,66	4,67	180	Диета
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	20	2,22	0,48	12,79	64	
Всего в Ужин	**450**	**23,3**	**21,34**	**83,11**	**619**	
Всего в день	**1 800**	**53,97**	**47,12**	**261,63**	**1 687**	
Итого		**53,97**	**47,12**	**261,63**	**1 687**	

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)	180	4,05	8,46	37,44	241	54-22к-2020
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлебцы	20	2,22	0,48	12,79	64	
Всего в Завтрак	**400**	**6,47**	**9,04**	**59,53**	**344**	
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)	200	2,11	4,08	10,6	88	100/21
Голубцы ленивые(говядина,крупа рисовая,лук репчатый,масло,капуста)	70	5,94	5,87	4,1	93	160/372
Рис отварной с маслом растительным (рис,масло,соль)	130	3,08	5,59	30,41	184	54-22-2020
Напиток из шиповника (шиповник,сахар)	180	0,6	0,24	16,48	71	496/21
Хлебцы	20	2,22	0,48	12,79	64	
Всего в Обед	**600**	**13,95**	**16,25**	**74,38**	**500**	
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 кур филе и помидорами(филе кур капуста морковь лук помидоры соль)	170	12,63	27,57	8,09	332	гарниры
Кисель из концентрата плодового или ягодного (концентрат)	200			15	60	484/21
Хлебцы	20	2,22	0,48	12,79	64	
Всего в Ужин	**450**	**15,52**	**28,19**	**38,87**	**472**	
Всего в день	**1 800**	**41,98**	**54,77**	**230,03**	**1 579**	
Итого		**41,98**	**54,77**	**230,03**	**1 579**	

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)	180	9,84	9,12	51,24	326	54-24г-2020
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлебцы	20	2,22	0,48	12,79	64	
Всего в Завтрак	**400**	**12,26**	**9,7**	**73,33**	**429**	
Второй завтрак						
Фрукты	100	1,5		22,4	96	000/112
Всего в Второй завтрак	**100**	**1,5**		**22,4**	**96**	
Обед						
Суп крестьянский с крупой(капуста,картофель,крупа,морковь,лук,масло	190	1,8	4,85	9,74	90	043/154
Котлеты по-гречески(греча,куриное филе,яйцо,лук репчатый,чеснок,соль,сухари)	80	10,97	6,39	6,61	128	
Капуста тушеная(капуста белокоч.масло раст.морковь лук репч.томат.паста сахар соль)	130	3,04	4,16	12,78	102	210/423
Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,54	0,09	18,09	76	495/21
Хлебцы	20	2,22	0,48	12,79	64	
Всего в Обед	**600**	**18,57**	**15,96**	**60,02**	**460**	
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.)	50	0,95	2,7	6,7	55	072
Рис с овощами и куриным филе	180	10,8	18	25,2	310	
Кисель из концентрата плодового или ягодного (концентрат)	200			15	60	484/21
Хлебцы	20	2,22	0,48	12,79	64	
Всего в Ужин	**450**	**13,97**	**21,18**	**59,69**	**489**	
Всего в день	**1 800**	**52,04**	**48,13**	**256,73**	**1 673**	
Итого		**52,04**	**48,13**	**256,73**	**1 673**	

День 6

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	180	1,98	8,28	18,18	155	54-21к-2020
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлебцы	20	2,22	0,48	12,79	64	
Всего в Завтрак	**400**	**4,4**	**8,86**	**40,27**	**257**	
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)	200	0,11	0,11	11,11	47	486/21
Хлебцы	20	2,22	0,48	12,79	64	
Всего в Обед	**630**	**15,64**	**15,33**	**63,67**	**455**	
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.)	50	0,69	2,25	4,02	39	000/050
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	64	000/300
Греча с овощами(греча,морковь,лук,масло)	160	8,37	13,19	40,47	315	
Компот из плодов или ягод сушеных(изюм суш сахар лим кисл)	200	0,3	0,01	17,5	72	494/21
Хлебцы	20	2,22	0,48	12,79	64	
Всего в Ужин	**470**	**16,68**	**20,53**	**75,08**	**554**	
Всего в день	**1 850**	**43,96**	**46**	**242,71**	**1 561**	
Итого		**43,96**	**46**	**242,71**	**1 561**	

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)	180	4,05	8,46	37,44	241	54-22к-2020
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлебцы	20	2,22	0,48	12,79	64	
Всего в Завтрак	**400**	**6,47**	**9,04**	**59,53**	**343**	
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 кур с рисом(куриное мясо,масло раст)	70	11,74	12,66	4,67	180	Диета
Капуста тушеная(капуста белокоч.масло раст.морковь лук репч.томат.паста сахар соль)	130	3,04	4,16	12,78	101	210/423
Компот из плодов или ягод сушеных(курага сахар,лим кисл)	200	0,3	0,01	17,5	72	494/21
Хлебцы	20	2,22	0,48	12,79	64	
Всего в Обед	**600**	**18,61**	**20,91**	**55,41**	**486**	
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)	180	9,42	14,84	45,53	354	
Компот из свежих плодов и ягод(яблоки,сахар,лим кисл)	200	0,1	0,1	11,1	46	486/21
Хлебцы	20	2,22	0,48	12,79	64	
Фрукты	100	1,5		22,4	96	000/112
Всего в Ужин	**500**	**13,24**	**15,42**	**91,82**	**560**	
Всего в день	**1 850**	**44,37**	**46,65**	**264**	**1 654**	
Итого		**44,37**	**46,65**	**264**	**1 654**	

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	180	1,98	8,28	18,18	155	54-21к-2020
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлебцы	20	2,22	0,48	12,79	64	
Всего в Завтрак	**400**	**4,4**	**8,86**	**40,27**	**257**	
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,)	80	12,25	7,79	3,61	134	172/398
Картофель отварной(картофель, масло растительное)	130	2,46	4,47	19,15	126	214/426
Напиток из шиповника (шиповник,сахар)	190	0,63	0,25	17,4	75	496/21
Хлебцы	20	2,22	0,48	12,79	64	
Всего в Обед	**600**	**19,46**	**16,67**	**62,49**	**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						
Рыба (филе) отварная минтай(РЫБА,ЛУК РЕПЧАТЫЙ,МОРКОВЬ)	80	14,59	0,78	0,33	66	145/332
Рис отварной с маслом растительным (рис,масло,соль)	150	3,55	6,45	35,09	213	54-22-2020
Компот из плодов или ягод сушеных(курага сахар,лим кисл)	200	0,3	0,01	17,5	72	494/21
Хлебцы	20	2,22	0,48	12,79	64	
Всего в Ужин	**450**	**20,66**	**7,71**	**65,72**	**416**	
Всего в день	**1 800**	**50,57**	**34,52**	**225,71**	**1 415**	
Итого		**50,57**	**34,52**	**225,71**	**1 415**	

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)	180	4,26	7,74	42,11	256	54-22-2020
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлебцы	20	2,22	0,48	12,79	64	
Всего в Завтрак	**400**	**6,68**	**8,32**	**64,2**	**358**	
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	3,68	2,87	12,98	92	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)	190	0,3	0,01	16,64	69	494/21
Хлебцы	20	2,22	0,48	12,79	64	
Всего в Обед	**600**	**15,51**	**19,1**	**67,29**	**503**	
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)	50	0,59	4,46	3,44	56	001/076
Греча по-купечески(греча филе кур 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	20	2,22	0,48	12,79	64	
Всего в Ужин	**450**	**12,83**	**19,87**	**81,86**	**558**	
Всего в день	**1 800**	**42,27**	**48,57**	**277,03**	**1 714**	
Итого		**42,27**	**48,57**	**277,03**	**1 714**	

День 10

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	180	1,98	8,28	18,18	155	54-21к-2020
Чай с лимоном (чай-заварка,сахар, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40	459/21
Хлебцы	20	2,22	0,48	12,79	64	
Всего в Завтрак	**400**	**4,5**	**8,86**	**40,47**	**259**	
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	190	1,33	3,78	5,91	63	142
Котлеты по-гречески(греча,куриное филе,яйцо,лук репчатый,чеснок,соль)	80	10,97	6,39	6,61	128	
Рис отварной с маслом растительным (рис,масло,соль)	130	3,08	5,59	30,41	185	54-22-2020
Компот из свежих плодов и ягод(яблоки свеж.лим кисл сахар)	180	0,1	0,1	10	42	486/21
Хлебцы	20	2,22	0,48	12,79	64	
Всего в Обед	**600**	**17,69**	**16,34**	**65,72**	**482**	
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
Яйцо вареное	20	2,55	2,3	0,15	32	000/300
Греча с овощами(греча,морковь,лук,масло)	185	9,68	15,26	46,79	364	
Компот из плодов или ягод сушеных(курага сахар,лим кисл)	200	0,3	0,01	17,5	72	494/21
Хлебцы	20	2,22	0,48	12,79	64	
Всего в Ужин	**475**	**15,43**	**20,29**	**81,26**	**570**	
Всего в день	**1 825**	**45,26**	**46,68**	**273,74**	**1 698**	
Итого		**45,26**	**46,68**	**273,74**	**1 698**	

Поставил рыб сосуда Лесникова ИН