

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «ООН п. Прибрежный»
Л.В. Бахарь
Приказ № 179 от 29.12.2023г



**Примерное двухнедельное меню
воспитанников от 3 до 7 лет
на осенне-зимний период
для детей с аллергией на рыбу**

Двухнедельное циклическое меню для детей от 3 до 7 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204	1,96	99
	Кофейный напиток с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	395
	Хлеб с маслом сыром	45	6,45	7,27	17,77	162,25	0,1	3
2 завтрак	Напиток кисломолочный	180	5,04	4,5	19,8	144,36	0,9	420
Обед	Овощи тушеные с зеленым горошком	60	3,05	2,6	5,06	55,9	15,17	18
	Суп картофельный	200	2,34	2,83	21,61	101,25	12	83
	Пудинг из печени с морковью	70	17,92	7,84	7,2	172,8	12,9	36
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4,57	26,44	168	0,01	317
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0,45	62
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	123
Уплотненный полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,55	37,8	190	0,06	458
	Рагу из овощей	180	2,23	4,04	10,16	86,67	14,33	77
	Кисель из свежих плодов и ягод	180	0,09	0,04	26,14	105,2	0,07	378
	Хлеб пшеничный	50	3,44	0,42	21,68	106	0	122
Итого за первый день			47,81	46,15	282,4	1772,43	54,54	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша дружба (рис и пшено)	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	84
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	248
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	45	6,45	7,27	17,77	162,25	0,1	3
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90,0	398
Обед	Салат из кукурузы с репчатым луком	60	4,88	7,24	28,51	198,0	12,05	129
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	3,68	7,07	8,58	118,0	19,41	56
	Птица тушеная в томатно сметанном соусе	70	6,1	7,62	0,94	90	1,65	302
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,5	6,4	21,9	263	0	186
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	123
	Компот из свежих фруктов и сухофруктов	180	0,15	0,06	20,14	76,7	9,22	155
Уплотненный полдник	Салат из свеклы и моркови	60	0,78	6,18	4,26	76,2	3	52
	Омлет натуральный с маслом	130	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	110
	Печенье	40	4,5	5,88	44,64	250,6	0	609
	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	0	74
	Хлеб пшеничный	50	3,44	0,42	21,68	106	0	122
Итого за второй день			51,6	69,7	265,74	1952,6	139,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	1	44
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Хлеб с маслом сыром	45	6,45	7,27	17,77	162,25	0,1	3
2 завтрак	Яблоко	100	1,35	0	27,21	59,7	59,7	368
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	3,99	2,8	52,55	18,35	254
	Суп перловый на курином бульоне	200	4,15	6,04	19,67	144	7,87	106
	Картофель отварной	130	4,1	7,8	32,24	216	28,7	204
	Суфле из кур	70	10,9	13,3	2,7	174	0,5	23
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0,45	62
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	123
Уплотненный полдник								
	Пудинг творожно манный	150	22,11	14,16	29,88	336	0,3	236
	Соус молочный сладкий	50	2,07	1,72	4,04	58,85	0,17	354
	Кисель из свежих плодов и ягод	180	0,09	0,04	26,14	105	0,9	378
	Сушки	30	2,82	1,8	20,1	107,7	0	6/н
Итого за третий день			67,48	64,94	223,9	1848,05	71,04	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6,44	7,59	25,38	192	1,96	91
	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90	1,17	248
	Хлеб пшеничный с маслом	37	2,81	3,97	16,96	114,66	0	1
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	0,9	398
Обед	Морковь тушеная	60	1,69	1,82	4,97	42,24	2,62	50
	Свекольник со сметаной	200	4,22	6,5	13,77	145	9,95	34
	Плов из отварной говядины	200	15,1	14,9	39,4	352	0,3	29
	Компот из сухофруктов и свежих фруктов	180	0,15	0,64	20,14	76,7	0,01	155
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	123
Уплотненный полдник								
	Гуляш из отварного мяса	70	6,87	4,13	1,32	63	0,2	293
	Пюре гороховое с маслом	130	6,3	3,5	18,8	170	0	211
	Печенье	40	4,5	5,88	44,64	250,2	0	609
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	12,13	79	2,83	200
	Хлеб пшеничный	50	3,44	0,42	21,68	106	0	122
Итого за четвертый день			52,25	56,24	268,2	1947,1	19,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,76	6,63	18,28	156	1,7	43
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Хлеб пшеничный с маслом	37	2,81	3,97	16,96	114,66	0	1
2 завтрак	Яблоко	100	1,35	0	27,21	59,7	15,5	368
Обед	Салат из отварной свеклы	60	0,74	4,54	3,73	61	4	21
	Суп рисовый на мясном бульоне	200	4,15	6,04	19,67	144	7,87	101
	Жаркое по- домашнему	200	12,46	11,31	17,26	230	9,56	153
	Компот из свежемороженой ягод	180	0,21	0,1	9,76	54,12	20	123
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	123
Уплотненный полдник								
	Запеканка творожная	150	15,78	13,07	25,37	275,9	1,54	117
	Соус молочный сладкий	50	2,07	1,72	4,04	58,85	0,17	354
	Сушки	30	2,82	1,8	20,1	107,7	0	6/н
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
	Хлеб пшеничный	50	3,44	0,42	21,68	106	0	122
Итого за пятый день			61,86	52,86	221,65	1735,6	151,51	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У	(ккал)		
День 6								
Завтрак	Каша молочная с хлопьями овсяными	200	6,35	8,51	21,86	187	1,95	93
	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	248
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	45	6,45	7,27	17,77	162,25	0,1	3
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90,0	398
Обед	Салат из зеленого горошка	60	0,4	2,8	2,8	38,8	0	34
	Борщ со сметаной	200	9,6	9,3	6,7	193	26,9	28
	Суфле из печени	70	15,5	7	5,3	161,6	10,4	321
	Рис отварной с овощами	130	4,63	8,4	30,72	254,4	7,14	191
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	123
	Компот из сухофруктов и свежих фруктов	180	0,15	0,06	20,14	76,7	9,22	155
Уплотненный полдник								
	Булочка сдобная	60	4,53	6,11	27,8	197,16	0,02	9
	Картофель тушеный с луком и томатом	180	3,24	3,86	31,9	167,6	43	111
	Хлеб пшеничный	50	3,44	0,42	21,68	106	0	122
	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47	2	200
Итого за шестой день			53,6	47,76	248,53	1848,51	191,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша манная молочная	200	5,26	6,07	21,29	192	1,46	88
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	45	6,45	7,27	17,77	162,25	0,1	3
2 завтрак	Напиток кисломолочный	180	5,04	4,5	19,8	144,36	0,9	420
Обед	Салат витаминный	60	0,56	2,43	3,6	34,96	19,47	22
	Суп с клецками на бульоне	200	10,3	5,21	30,8	205	10	19
	Курица в соусе с томатом	70	7,5	9,8	2,65	110,3	1,59	179
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,5	6,4	21,9	263	0	186
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0,45	62
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	123
Уплотненный полдник								
	Пудинг творожно-рисовый	150	22,11	14,16	29,88	336,0	0,3	236
	Соус молочный сладкий	50	2,07	1,72	4,04	58,85	0,17	354
	Кисель из свежих плодов или ягод	180	0,09	0,04	26,14	105,2	0	378
	Сушки	30	2,82	1,8	20,1	107,7	0	6/н
Итого за седьмой день			68,4	62,41	240,12	1919,52	35,61	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192	1,95	91
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	248
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	37	2,81	3,97	16,96	114,66	0,1	1
2 завтрак	Яблоко	100	1,35	0	27,21	59,7	15,5	368
Обед	Икра свекольная	60	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31	54
	Суп гороховый	200	8,1	4,4	19,5	200	11	21
	Соте из мяса кур	70	11,8	11,6	3,2	164	0,7	311
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4,57	26,44	168	0,01	317
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	123
	Компот из свежемороженных ягод	180	0,21	0	9,76	54,12	20	121
Уплотненный полдник								
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	209
	Картофельное пюре	130	1,83	3,14	10,84	85,2	10,77	206
	Чай с лимоном	180	0,12	2	12,13	47	2,6	200
	Печенье	40	4,5	5,88	44,64	250,2	0	609
	Хлеб пшеничный	50	3,44	0,42	21,68	106	0	122
Итого за восьмой день			56,24	52,83	251,29	1665,77	67,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213	1,95	96
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Хлеб пшеничный с маслом	37	2,81	3,97	16,96	114,66	0	1
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90,0	398
Обед	Салат морковный	60	0,73	4,01	7,7	66,22	2,8	21
	Суп картофельный с мясными фрикадельк	200	6,5	5,3	14,52	191	10,52	39
	Капуста тушеная с мясом	200	10	8,2	10,8	280	21	200
	Компот из сухофруктов и свежих фруктов	180	0,15	0,06	20,14	76,7	9	155
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	123
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,25	15,6	70,5	0	122
Уплотненный полдник								
	Сырники запеченные	150	24,82	15,91	31,22	365,41	0,64	233
	Соус молочный сладкий	50	2,07	1,72	4,04	58,85	0,17	354
	Кисель из свежемороженых ягод	180	0,09	0,04	26,14	105,2	1,26	378
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7	0	602
Итого за девятый день			64,06	51,8	248,43	1905,24	138,51	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша молочная дружба (рис и греча)	200	6,65	7,64	28,15	206,67	1,96	84
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	248
	Хлеб с маслом	37	2,81	3,97	16,96	114,66	0	1
2 завтрак	Яблоко	100	1,35	0	27,21	59,7	15,5	368
Обед	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	6,6	53
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,45	5,16	21,92	148,87	6,05	38
	Картофельная запеканка с отварным мясом	200	17,92	17,55	14,56	318,46	9,8	16
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0,45	62
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	123
Уплотненный полдник								
	Омлет запеченный с овощами	150	12,8	11,9	25,9	311	8,1	220
	Печенье	40	4,5	5,88	44,64	250,2	0	609
	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	0	74
	Хлеб пшеничный	50	3,44	0,42	21,68	106	0	122
Итого за десятый день			62,1	58,98	272,61	1945,4	29,51	
Итого за весь период			585,4	563,67	2522,87	18540,22	898,71	
Среднее значение за период			58,54	56,367	252,287	1854,022	89,871	
Среднее содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от энергетической ценности			%	13,0	12,5	56,1	103,0	