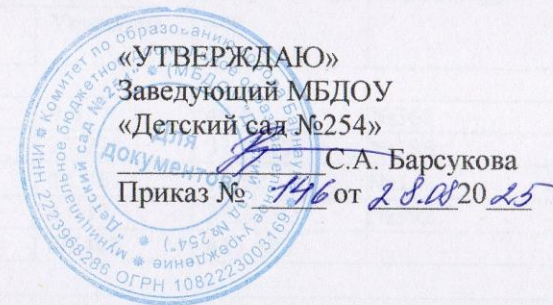




05-03

**Основное организованное меню, обогащенное витаминами и минеральными веществами
продуктов питания, для воспитанников с пищевой аллергией (молоко и молочные продукты)
МБДОУ «Детский сад №254» от 3 до 7 лет**

г. Барнаул, 2025

1 год 2057 пр. 1030

Неделя 1 день 1(понеделник)	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9.8	44.4	№368
	Каша гречневая с мясом говядины	180/50	19.924	14.644	27.796	315.517	№186
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0,24	14.76	70.32	№1
	Чай сладкий	200	0.188	0.045	8.047	33.345	№392
	Итого за завтрак	560	22.792	15.329	60.403	463.582	
	Обед						
	Салат из отварной моркови	50	0.6	2.687	3.15	39.136	№ 33
	Свекольник с мясом говядины	200	4.858	6.034	9.005	107.797	№58
	Тефтели из говядины с рисом	80	12.242	12.073	12.963	204.018	№286
	Капуста тушеная	130	3.406	3.278	11.669	89.449	№336
	Соус томатный	50	0.67	1.947	3.014	32.266	№348
	Кисель из кураги с витамином «С»	180	0.667	0.039	16.152	67.474	№380
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№1
	Итого за обед	740	25.743	26.658	72.653	625.54	
	Полдник						
	Расстегай с повидлом	60	4.057	4.21	31.991	182.155	№453
	Чай сладкий	200	0.188	0.045	8.047	33.345	№392
Итого за полдник	260	4.245	4.255	40.038	215.50		
Ужин							
Овощная солянка	200	4.842	6.728	25.703	181.949	№321	
Мясо говядины отварное	30	8.75	7.05	1.10	98.35		
Какао без молока	200	0.342	0.198	8.1235	35.6455	№397	
Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.2	№1	
Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№213	
Итого за ужин	520	22.494	18.416	59.7665	489.7045		
Итого за день	2080	75.274	64.658	232.8605	1794.3265		

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Яблоко	100	0,4	0,4	9.8	44.4	№368
Каша ячневая сладкая без молока	180	2.382	2.827	19.913	114.736	№172
Мясо говядины отварное	50	14.0	11.28	1.76	157.36	
Хлеб пшеничный	40	3.04	0,32	19.68	93.76	№1
Кофейный напиток	200	0.2736	0.1584	8.0956	34.9036	№395
Итого за завтрак	570	20.0956	14.9854	59.2486	445.1596	
Обед						
Салат из отварной свеклы	50	0.7	2.687	4.0	42.074	№33
Щи из свежей капусты с мясом говядины	180/25	8.618	8.864	9.205	145.467	№67
Печень по - строгановски	80	17.325	8.2065	7.869	171.757	№582
Картофельное пюре	130	2.597	3.092	20.028	117.776	№321
Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0.228	-	14.428	58.612	№376
Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№1
Итого за обед	695	32.768	23.4495	72.23	621.086	
Полдник						
Печенье	50	4.0	6.5	32.0	205,0	№57 т/к
Чай сладкий	200	0.188	0.045	8.047	33.345	№392
Итого за полдник	250	4.188	6.545	40.047	238.345	
Ужин						
Мясо говядины отварное	80	22.75	18.33	0.286	255.71	
Морковь отварная	100	1.2	0.1	6.30	30.8	№33
Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№213
Чай сладкий	200	0.188	0.045	8.047	33.345	№392
Хлеб пшеничный	40	3.04	0,32	19.68	93.76	№1
Итого за ужин	460	31.938	22.835	34.553	470.175	
Итого за день	1975	88.9896	67.8149	206.0786	1774.7656	

Неделя 1 день 3 (среда)	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9.8	44.4	№368
	Каша манная сладкая без молока	180	1.972	2.732	17.878	103.956	№151
	Мясо говядины отварное	40	11.375	9.165	1.43	127.855	
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№213
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	№1
	Чай сладкий	200	0.188	0.045	8.047	33.345	№392
	Итого за завтрак	600	21.735	16.702	57.075	459.876	
	Обед						
	Морковь отварная	50	0.6	0.05	3.15	15.4	№33
	Суп гороховый с мясом цыплят	200	8.318	6.384	15.245	151.245	№81
	Биточки из мяса цыплят	70	10.7	7.93	6.64	139.57	№306
	Макароны отварные	130	4.256	1.996	25.344	136.638	№204
	Напиток из плодов шиповника	180	0.403	0.163	13.781	66.0	№ 398
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№1
	Итого за обед	680	27.577	17.123	80.86	594.253	
	Полдник						
	Булочка венская	60	4.721	4.287	29.253	174.566	№469
	Чай сладкий	200	0.188	0.045	8.047	33.345	№392
	Итого за полдник	260	4.909	4.332	37.30	207.911	
	Ужин						
	Котлета рыбная	70	15.074	2.998	5.694	110.138	№248
	Соус белый	50	0.369	1.953	2.169	27.717	№787
	Овощи тушеные	150	2.396	4.991	17.167	133.073	№77
	Сок	200	-	-	22.4	90.0	№399
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	№1
	Итого за ужин	510	20.879	10.262	67.11	454.688	
	Итого за день	2050	75.10	48.419	242.345	1716.728	

Неделя 1 день 4 (четверг)	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9.8	44.4	№368
	Каша геркулесовая сладкая без молока	180	2.932	3.902	23.563	120.011	№185
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	№1
	Мясо говядины отварное	50	14.0	11.28	1.76	157.36	
	Чай сладкий	200	0.188	0.045	8.047	33.345	№392
	Итого за завтрак	570	20.56	15.947	62.85	448.876	
	Обед						
	Салат из отварной свеклы	50	0.7	2.687	4.0	42.074	№ 33
	Суп «Московский» с мясом говядины	200	5.626	7.811	11.817	138.118	№80
	Бигус с мясом говядины	200	16.248	14.697	15.033	250.716	№200
	Сок	200	-	-	22.4	90.0	№399
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№1
	Итого за обед	700	25.874	25.795	69.95	606.308	
	Полдник						
	Булочка домашняя	60	4.721	4.287	29.253	174.566	№469
	Чай сладкий	200	0.188	0.045	8.047	33.345	№392
	Итого за полдник	260	4.909	4.332	37.30	207.911	
	Ужин						
	Макароны отварные с мясом говядины	130/40	15.511	10.881	27.134	262.813	№204
	Какао без молока	200	0.342	0.198	8.1235	35.6455	№397
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.2	№1
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№213
Итого за ужин	460	24.413	15.519	60.0975	472.2185		
Итого за день	1990	75.756	61.593	230.1975	1735.3135		

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	№368
Каша рисовая сладкая без молока	180	3.3	0.45	38.64	171.76	№390
Мясо говядины отварное	30	8.75	7.05	1.10	98.35	
Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.2	№1
Какао без молока	200	0.342	0.198	8.1235	35.6455	№397
Итого за завтрак	560	16.592	8.498	82.2635	467.3555	
Обед						
Салат из отварной моркови	50	0.6	2.687	3.15	39.136	№ 33
Борщ с мясом говядины	200	5.052	6.044	9.065	108.887	№66
Котлета из мяса говядины	70	13.27	11.748	7.96	184.294	№282
Соус томатный	50	0.67	1.947	3.014	32.266	№348
Перловка отварная	130	3.069	2.264	21.351	117.977	№186
Компот из сухофруктов	180	0.228	-	14.428	58.612	№376
Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№1
Итого за обед	730	26.189	25.29	75.668	626.572	
Полдник						
Пряник	50	2.5	3.0	37.5	200.0	№57 т/к
Чай сладкий	200	0.188	0.045	8.047	33.345	№392
Итого за полдник	250	2.688	3.045	45.547	233.345	
Ужин						
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	70/50	15.893	4.953	8.708	143.073	№517, №348
Картофельное пюре	130	2.597	3.092	20.028	117.776	№321
Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.2	№1
Напиток из плодов шиповника	180	0.403	0.163	13.781	66.0	№ 398
Итого ужин	480	22.693	8.608	67.117	444.049	
Итого за день	2020	68.162	45.441	270.5955	1771.3215	

Неделя 2 день 6 (понедельник)	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	№368
	Каша полтавская сладкая без молока	180	2.732	2.827	20.488	118.411	№390
	Мясо говядины отварное	40	11.375	9.165	1.43	127.855	
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.2	№1
	Кофейный напиток	200	0.2736	0.1584	8.0956	34.9036	№395
	Итого за завтрак	570	18.5806	12.9504	64.4135	442.7696	
	Обед						
	Свекла отварная	50	0.7	1.808	4.0	19.25	№ 33
	Щи из свежей капусты с мясом говядины	180/25	8.618	8.864	9.205	145.467	№67
	Шницель из мяса говядины	70	13.27	11.748	7.96	184.294	№282
	Картофельное пюре	130	2.597	3.092	20.028	117.776	№321
	Компот из с/ф с витамином «С»	180	0.228	-	14.428	58.612	№376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№1
	Итого за обед	685	28.713	26.112	72.321	610.799	
	Полдник						
	Пирожок печеный с печенью	60	12.402	7.528	25.735	220.245	№294
	Чай сладкий	200	0.188	0.045	8.047	33.345	№392
	Итого за полдник	260	12.59	7.573	33.782	253.59	
	Ужин						
	Овощное рагу	200	4.462	6.648	22.743	181.949	№321
	Мясо говядины отварное	25	7.0	5.64	0.55	78.68	№397
	Какао без молока	200	0.342	0.198	8.1235	35.6455	
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.2	№1
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№424
Итого за ужин	515	20.364	16.926	56.2565	470.0345		
Итого за день	2030	80.2476	63.5614	226.773	1777.1931		

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	№368
Каша манная сладкая без молока	180	1.972	2.732	17.878	103.956	№151
Мясо говядины отварное	50	14.0	11.28	1.76	157.36	
Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.2	№1
Чай сладкий	200	0.188	0.045	8.047	33.345	№392
Итого за завтрак	580	20.36	14.857	62.085	456.261	
Обед						
Морковь отварная	50	0.6	0.05	3.15	15.4	№33
Борщ с мясом говядины	200	5.052	6.044	9.065	108.887	№56
Плов с мясом говядины	200	14.202	11.974	36.802	306.297	№601
Сок	200	-	-	22.4	90.0	№399
Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№1
Итого за обед	700	23.154	18.668	88.117	605.984	
Полдник						
Печенье	50	4.0	6.5	32.0	205.0	№57 т/к
Чай сладкий	200	0.188	0.045	8.047	33.345	№392
Итого за полдник	250	4.188	6.545	40.047	238.345	
Ужин						
Биточки рыбные	70	15.074	2.998	5.694	110.138	№248
Соус белый	50	0.369	1.953	2.169	27.717	№ 787
Картофель тушеный с овощами	150	2.396	4.991	17.167	122.718	№77
Напиток из плодов шиповника	180	0.403	0.163	13.781	66.0	№ 398
Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.2	№1
Итого за ужин	500	22.042	10.505	63.411	443.773	
Итого за день	2030	69.744	50.575	253.66	1744.363	

Неделя 2 день 8(среда)	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	№368
	Каша пшенная с мясом говядины	150/50	16.732	14.557	16.933	258.486	№186
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.2	№1
	Какао без молока	200	0.342	0.198	8.1235	35.6455	№397
	Итого за завтрак	550	21.274	15.555	59.4565	455.7315	
	Обед						
	Салат из отварной свеклы	50	0.7	2.687	4.0	42.074	№ 33
	Суп – лапша с мясом цыплят	200	5.416	7.083	12.254	133.934	№217
	Рулет из мяса цыплят с луком и яйцом	80	10.456	12.612	6.724	181.466	№295
	Капуста тушеная	130	3.406	3.278	11.669	89.449	№336
	Кисель из изюма с витамином «С»	180	0.316	0.052	17.907	73.259	№380
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№1
	Итого за обед	690	23.594	26.312	69.254	605.582	
	Полдник						
	Булочка домашняя	60	4.721	4.287	29.253	174.566	№469
	Чай сладкий	200	0.188	0.045	8.047	33.345	№392
	Итого за полдник	260	4.909	4.332	37.3	207.911	
	Ужин						
	Суфле из печени	80	19.31	7.098	5.67	163.674	№ 321
	Соус томатный	50	0.67	1.947	3.014	32.266	№348
	Овощной маринад	130	2.416	1.466	13.042	65.185	№54
	Сок	200	-	-	22.4	90.0	№399
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0,32	19.68	93.76	№1
	Итого за ужин	500	25.436	10.831	63.806	444.885	
	Итого за день	2060	75.213	57.03	229.8165	1714.1095	

Неделя 2 день 9(четверг)	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
	Яблоко	100	0.4	0,4	9.8	44.4	№368
	Макароны отварные с мясом говядины	130/40	15.511	10.881	27.134	262.813	№204
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№213
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0,24	14.76	70.32	№1
	Кофейный напиток	200	0.2736	0.1584	8.0956	34.9036	№395
	Итого за завтрак	540	23.2246	15.7194	60.0296	468.9966	
	Обед						
	Огурец свежий/соленый	50	0.4/0.4	0.05/0.05	1.25/0.75	7.05/5.0	№70
	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	180/20	4.883	6.094	9.94	112.082	№83
	Гуляш из мяса говядины	80	13.172	12.977	6.042	187.301	№152
	Гречка с маслом	130	4.154	2.929	18.236	115.947	№ 168
	Сок	200	-	-	22.4	90.0	№399
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№1
	Итого за обед	710	25.909/ 25.909	23.10/ 23.10	74.568/ 74.068	597.78/ 595.73	
	Полдник						
	Булочка домашняя	60	4.721	4.287	29.253	174.566	№469
	Чай сладкий	200	0.188	0.045	8.047	33.345	№392
	Итого за полдник	260	4.909	4.332	37.30	207.911	
	Ужин						
	Мясо говядины отварное	50	14.0	11.28	1.76	157.36	
	Каша манная сладкая без молока	180	1.972	2.732	17.878	103.956	№151
	Чай сладкий	200	0.188	0.045	8.047	33.345	№392
	Хлеб пшеничный с джемом	50/20	3.9	0,4	38.98	175.12	№1
Итого за ужин	500	20.06	14.457	66.665	469.781		
Итого за день	2010	74.1026/ 74.1026	57.6084/ 57.6084	238.5626/ 238.0626	1744.4686/ 1742.4186		

	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 10(пятница)	Завтрак						
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	№368
	Каша геркулесовая сладкая без молока	180	2.932	3.902	23.563	120.011	№185
	Мясо говядины отварное	50	14.0	11.28	1.76	157.36	
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.2	№1
	Чай сладкий	200	0.188	0.045	8.047	33.345	№392
	Итого за завтрак	580	21.32	16.027	67.77	472.316	
	Обед						
	Салат из отварной моркови	50	0.6	2.687	3.15	39.136	№ 33
	Рассольник с мясом говядины	200	5.468	7.003	12.995	134.879	№76
	Суфле из мяса цыплят	70	10.22	9.938	2.66	140.204	№675
	Картофельное пюре	130	2.597	3.092	20.028	117.776	№321
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0.228	-	14.428	58.612	№376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№1
	Итого за обед	680	22.413	23.32	69.961	576.007	
	Полдник						
	Пряник	50	2.5	3.0	37.5	200.0	№57 т/к
	Чай сладкий	200	0.188	0.045	8.047	33.345	№392
	Итого за полдник	250	2.688	3.045	45.547	233.435	
	Ужин						
	Суфле из рыбы	70	16.907	4.982	1.75	119.631	№269
	Овощи тушеные	150	2.396	4.991	17.167	133.073	№ 77
	Кисель из джема	180	0.138	-	23.062	92.614	№383
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0,40	24.60	117.2	№1
	Итого за ужин	450	23.241	10.373	66.579	462.518	
	Итого за день	1960	69.662	52.765	249.857	1744.186	