

Согласовано:

МАДОУ "Гамовский детский сад "Мозаика"


А. Ф. Бакетова



Утверждаю:

ООО "Юнита"

И. В. Старкова



Примерное 20-дневное меню для детей в возрасте 3-7 лет с гипоаллергенной диетой (безмолочная)

1. "Сборниками технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций детских оздоровительных учреждений" (5-е издание; Пермь, 2011, 2013 г.) (ООО "Уральский региональный центр питания", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера" Минздрава России).

2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

3. "Сборниками технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений" (Пермь, 2018, 2021 г.) (ООО "Уральский региональный центр питания", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера" Минздрава России..

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
1 день										
220(2018г)	Каша ячневая вязкая(б/мол,на р/м)	180	6,78	6,25	30	203,76	0,1	1,29	153,18	0,83
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
Итого завтрак:			8,48	6,93	49,58	294,16	0,122	1,29	162,08	1,89
1 день										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
1 день										
121	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	20,5	0,35
147	Щи из свежей капусты с картофелем (без сметаны, с р/м)	200	1,53	4,74	6,22	74,5	0,05	14,82	31,6	6,41
349(2018г)	Тефтели из говядины	70	9,9	10,3	8,4	166	0,05	1	41,2	1,55
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая с р/м	130	4,875	4,992	8,51	150,41	0,118	0	12,23	2,6
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			20,835	24,892	64,75	620,01	0,281	19,5	131,62	11,97
1 день										
609	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	8,7	0,63
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
258(2018г)	Макароны отварные с овощами	200	6,8	4,7	34,7	208	0,08	4,3	26,3	1,62
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			12,22	8,28	81,35	449,4	0,914	4,3	55,9	4,83

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
2 день										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" (б/мол,с р/м)	180	5,8	7,3	23,07	181,44	0,13	1,38	142,12	0,95
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
Итого завтрак:			8,31	8,27	57,54	337,34	0,163	1,45	155,02	2,32
2 день										
118	Плоды св яблоко зеленое	1 шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
Итого 2 завтрак:			0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
2 день										
57	Салат из свеклы с чесноком	50	0,75	5,05	4,25	65,5	0,01	2,75	18,5	0,7
149	Суп картофельный с горохом	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
412	Рагу с курицей	180	14,19	14,81	16,35	255,08	0,123	10,69	25,7	1,85
486(2018г)	Комлот из свежих плодов	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0	0,54	3,06	0,4
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			19,91	23,67	62,37	542,38	0,333	20,92	70,46	4,13
2 день										
593	Булочка Школьная(с р/м)	60	5,48	1,97	37,39	189	0,077	0	12	0,69
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая с р/м	200	7,5	7,7	13,1	231,4	0,18	0	18,8	4
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			16,15	10,31	74,82	536,7	1,067	0	51,7	7,27

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	3 день									
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая с р/ м на воде	200	7,5	7,7	13,1	231,4	0,18	0	18,8	4
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
	Итого завтрак:		9,95	8,67	37,82	348	0,213	0	29,6	5,18
	3 день									
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	3 день									
16(2018г)	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	36	0	0,66	2,8	0,07
136	Свекольник (б/сметаны ,с р/м)	200	1,87	4,31	9,78	85,7	0,053	7,3	34,6	1,23
351	Биточки рыбные (б/мол,с р/м)	70	9,73	1,47	6,72	79,1	0,049	0,28	24,5	0,42
386(2018г)	Рис припущенный (с р/м)	150	3,48	5,3	28,5	176,6	0,02	0	2,65	0,01
491(2018г)	Компот из ягод замороженных	180	0,18	0,09	9,63	39,6	0,009	14,85	6,75	0,26
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
	Итого обед:		18,42	15,09	75,03	511	0,175	23,09	79,3	2,43
	3 день									
583(2021г)	Кондитерское изделие	50	3,1	9	34,35	231	0,015	0	18,5	1,3
516	Кисель ягодно-плодовый	200	1,4	0	29	122	0	0	1	0,1
54-22к(20г)	Каша кукурузная на воде с р/м	200	4,5	9,4	41,6	268,8	0,1	0	14	1
19	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,02	1,9	14,4	0,36
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
	Итого уплотненный полдник :		12,63	25	125,44	779,3	0,945	1,9	63,7	4,52

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
4 день										
233(2018г)	Каша пшенная жидкая (б/мол,с р/м)	180	5,4	6,17	25,68	179,8	0,12	1,06	107,7	0,8
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
Итого завтрак:			7,85	7,14	50,4	296,4	0,153	1,06	118,5	1,98
4 день										
118	Плоды св яблоко зеленое	1шт	1,62	0,36	14,49	77,4	0,072	108	61,2	0,27
Итого 2 завтрак:			1,62	0,36	14,49	77,4	0,072	108	61,2	0,27
4 день										
1(2018г)	Салат из капусты белокачанной	60	0,96	3,6	5,2	57,6	0,018	11,8	27,3	0,36
139	Рассольник ленинградский (б/сметаны)	200	1,77	4,95	13,18	105,1	0,72	0,02	6,28	12,4
372 (2018 г)	Щицель из кур (б/мол)	70	10,8	6,7	6,2	128	0,05	0,6	28,9	0,98
377(2018г)	Пюре картофельное (б/мол,с р/м)	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
487(2018г)	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	12,78	54	0,018	2,97	12,15	1,04
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			19,99	21,75	66,19	540,7	0,97	19,14	120,63	16,09
4 день										
608	Кондитерское изделие	40	2,36	1,88	30	146,4	0,032	0	4,4	0,32
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
297	Макаронные изделия отварные с р/м	130	4,9	0,585	25,1	125,58	0,04	0,013	4,94	0,67
318(2018г)	Мясо отварное	70	19,4	13,8	0,4	203,7	0,03	0,07	11,62	2,5
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			29,83	16,905	79,83	591,98	0,912	0,083	41,86	6,07

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
5 день										
230(2018г)	Каша пшеничная жидкая (б/мол,с р/м)	180	4,914	5,58	23,2	162,9	0,09	1,06	109,5	1,1
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
Итого завтрак:			7,364	6,55	47,92	279,5	0,123	1,06	120,3	2,28
5 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
5 день										
157(2018)	Овощи консер. Отварные(с р/м)	50	1,42	1,36	1,88	23,9	0,0275	0,71	6,81	0,22
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем (с р/м)	200	2,4	2,4	16,59	99,2	0,096	13,1	10,8	0,66
273(2011г)	Мясные ежики (с р/м)	70	12,4	12,16	3,054	171,35	0,044	1,79	7,9	1,74
428	Капуста тушеная с р/м	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	91,5	1,5
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			25,35	21,73	65,144	558,55	0,2805	41,28	143,1	5,18
5 день										
608	Кондитерское изделие	40	2,36	1,88	30	146,4	0,032	0	4,4	0,32
538	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	12	1,5
379(2018г)	Картофель жареный из отварного	150	3,45	13,2	12	180	0,16	18,75	15,15	1,08
53	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,72	6,24	3,9	74,4	0,006	3,3	19,2	0,66
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			10,2	22,16	83,73	576,1	1,018	92,05	66,55	5,32

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	6 день									
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" (б/мол,с р/м)	180	5,8	7,3	23,07	181,44	0,13	1,38	142,12	0,95
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
	Итого завтрак:		8,31	8,27	57,54	337,34	0,163	1,45	155,02	2,32
	6 день									
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	6 день									
121	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	20,5	0,35
117(2018г)	Суп из овощей (б/сметаны ,с р/м)	200	1,51	4,37	7,34	74,7	0,06	7,1	27,68	0,67
372 (2018 г)	Биточки из кур (б/мол)	70	10,8	6,7	6,2	128	0,05	0,6	28,9	0,98
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая с р/м	130	4,875	4,992	8,51	150,41	0,118	0	12,23	2,6
486(2018г)	Компот из свежих плодов	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0	0,54	3,06	0,4
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
	Итого обед:		21,265	20,922	55,57	548,01	0,282	11,74	100,37	5,44
	6 день									
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
541(2018г)	Булочка Ванильная с р/м	60	5,3	4,7	28,8	179	0,06	0	12,1	0,58
54-22к(20г)	Каша кукурузная на воде с р/м	200	4,5	9,4	41,6	268,8	0,1	0	14	1
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
	Итого уплотненный полдник :		12,97	14,74	94,73	564,1	0,97	0	47	4,16

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	7 день									
220(2018г)	Каша ячневая (б/мол, с р/м)	180	6,78	6,25	30	203,76	0,1	1,29	153,18	0,83
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Итого завтрак:		9,23	7,22	54,72	320,36	0,133	1,29	163,98	2,01
	7 день									
118	Плоды свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
	Итого 2 завтрак:		0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
	7 день									
5(2018г)	Салат капусты белокачанной и огурцов	50	0,65	3,05	1,4	35,5	0,01	6,6	17,2	0,2
149	Суп картофельный с горохом с р/м	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
334(2021г)	Залежанка картофельная с мясом с р/м	150	17,1	11,775	12,75	225	0,15	8,25	22,5	2,58
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
	Итого обед:		23,17	18,635	64,02	516,5	0,369	21,97	80,99	4,58
	7 день									
578(2021г)	Кондитерское изделие	30	3,21	0,36	21,36	101,4	0,036	0	7,2	0,48
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая с р/м	200	7,5	7,7	13,1	231,4	0,18	0	18,8	4
157(2018)	Овощи консерв. Отварные с р/м	50	1,42	1,356	1,88	23,92	0,0275	0,71	6,81	0,22
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
	Итого уплотненный полдник :		15,3	10,056	60,67	473,02	1,0535	0,71	53,71	7,28

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
8 день										
226(2018г)	Каша "Дружба"(б/мол,с р/м)	180	4,7	6,01	24,84	172,44	0,07	1,17	117,09	0,36
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
Итого завтрак:			7,15	6,98	49,56	289,04	0,103	1,17	127,89	1,54
8 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
8 день										
16(2018г)	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	36	0	0,66	2,8	0,07
132(2018г)	Суп-пюре из картофеля (б/мол,с р/м)	200	4,02	4,78	14,42	116,8	0,1	6,92	97,7	0,9
355	Тефтели рыбные (с р/м)	70	8,7	5,3	9,6	121	0,07	0,7	29	0,7
297	Макаронные изделия отварные (с р/м)	130	4,9	0,585	25,1	125,58	0,04	0,013	4,94	0,67
488(2018г)	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	14,04	60,3	0,018	8,19	17,19	0,83
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			21,23	14,765	83,56	553,68	0,272	16,483	159,63	3,61
8 день										
559	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194	0,04	0,1	11	0,7
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
54-22к(20г)	Каша кукурузная на воде с р/м	200	4,5	9,4	41,6	268,8	0,1	0	14	1
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			11,37	11,74	106,83	579,1	0,95	0,1	45,9	4,28

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	9 день									
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая с р/м	200	7,5	7,7	13,1	231,4	0,18	0	18,8	4
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
	Итого завтрак:		9,95	8,67	37,82	348	0,213	0	29,6	5,18
	9 день									
118	Фрукты свежие	1шт	2,7	0,9	37,8	172,8	0,072	18	14,4	1,08
	Итого 2 завтрак:		2,7	0,9	37,8	172,8	0,072	18	14,4	1,08
	9 день									
19	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,02	1,9	14,4	0,36
133	Борщ с капустой и картофелем(б/ сметаны с р/м)	200	1,95	4,75	11,06	106,98	0,03	8,26	32	0,97
403	Печень говяжья тушеная с луком с р/м	120	19,63	15,05	4,69	232,35	0,31	9,26	25,08	7,3
419	Рис отварной (с р/м)	130	3,18	5,25	29,29	170,41	2	0	4,42	0,44
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
	Итого обед:		29	31,52	88,27	758,54	2,413	19,6	101,99	10,13
	9 день									
609	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	8,7	0,63
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
341	Суфле рыбное (б/мол,с р/м)	80	12,8	3,84	2,08	94,4	0,056	0,32	45,6	0,56
377(2018г)	Пюре картофельное(б/мол,с р/м)	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
	Итого уплотненный полдник :		21,37	13,42	57,88	437,8	1,01	4,07	113,2	4,64

возраст 3-7 лет Гипоаллергенная диета(безмолочная)

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
10 день										
230(2018г)	Каша пшеничная жидкая (б/мол,с р/м)	180	4,914	5,58	23,2	162,9	0,09	1,06	109,5	1,1
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
Итого завтрак:			7,424	6,55	57,67	318,8	0,123	1,13	122,4	2,47
10 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
10 день										
112	Овощи натуральные	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	7	0,12
151	Суп картофельный с клецками (с р/м)	200	2,13	3,18	11,8	84,3	0,06	4,66	22,36	0,61
347(2018г)	Котлета "Школьная" (б/ мол)	70	10,29	7,77	8,89	147	0,09	0,56	33,6	1,5
201	Рагу из овощей на воде с р/м	150	3	8,025	12,75	135	0,09	11,47	51	1,05
486(2018г)	Компот из свежих плодов	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0,009	0,54	3,06	0,4
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			19,1	19,485	65,01	513,7	0,323	29,73	125,02	4,12
10 день										
583	Булочка домашняя (с р/м)	60	4,5	7,8	36,17	232,97	0,06	0	9	0,49
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
297	Макаронные изделия отварные с р/м	200	7,5	0,9	38,6	193,2	0,06	1,5	7,6	1
51	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,05	53,4	0,012	3,42	19,8	0,78
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			16,07	12,64	104,15	595,87	0,942	4,92	57,3	4,85

возраст 3-7 лет Гипоаллергенная диета(безмолочная)

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	11 день									
233(2018г)	Каша пшеничная жидкая (б/мол,с р/м)	180	5,4	6,17	25,68	179,8	0,12	1,06	107,7	0,8
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
	Итого завтрак:		7,1	6,85	45,26	270,2	0,142	1,06	116,6	1,86
	11 день									
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	11 день									
121	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	20,5	0,35
148	Суп из овощей (б/сметаны,с р/м)	200	3,07	4,27	12,4	100,5	0,088	12,58	44,2	1,17
282(2011г)	Шницель рубленый (б/мол)	70	10,88	8,08	10,99	160,12	0,07	0,1	30,62	1,05
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая(с р/м)	130	4,875	4,992	8,51	150,41	0,118	0	12,23	2,6
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
	Итого обед:		23,355	22,202	73,52	640,13	0,339	16,36	133,64	6,23
	11 день									
608	Кондитерское изделие	40	2,36	1,88	30	146,4	0,032	0	4,4	0,32
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
306	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	22	1
62	Салат картофельный	150	2,4	8,1	20,1	165	0,12	18,3	21	1,2
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
	Итого уплотненный полдник :		13,03	15,22	74,73	490,7	0,992	18,3	68,3	5,1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
12 день										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" (б/мол,с р/м)	180	5,8	7,3	23,07	181,44	0,13	1,38	142,12	0,95
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
Итого завтрак:			8,25	8,27	47,79	298,04	0,163	1,38	152,92	2,13
12 день										
118	Флоды свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
Итого 2 завтрак:			0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
12 день										
19	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,02	1,9	14,4	0,36
136	Свекольник(б/сметаны,с р/м)	200	1,87	4,31	9,78	85,7	0,053	7,3	34,6	1,23
375(2018г)	Плов из отварной птицы с р/м	150	15,06	17	19,5	291,4	0,042	0,85	20,5	1,09
488(2018г)	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	14,04	60,3	0,018	8,19	17,19	0,83
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			21,08	27,87	68,46	610,6	0,177	18,24	94,69	3,95
12 день										
541(2018г)	Булочка Ванильная (с р/м)	60	5,3	4,7	28,8	179	0,06	0	12,1	0,58
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая с р/м	200	7,5	7,68	13	231,4	0,18	0	18,8	4
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник:			15,97	13,02	66,13	526,7	1,05	0	51,8	7,16

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
13 день										
54-22к(20г)	Каша кукурузная на воде с р/м	200	4,5	9,4	41,6	268,8	0,1	0	14	1
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
Итого завтрак:			7,01	10,37	76,07	424,7	0,133	0,07	26,9	2,37
13 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
13 день										
112	Овощи натуральные	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	5	11,5	0,3
149	Суп картофельный с горохом с р/м	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
343	Рыба отварная	100	17,8	0,7	0,4	79	0,06	0,6	23	0,4
377(2018г)	Пюре картофельное (б/мол, с р/м)	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
491(2018г)	Компот из ягод замороженных	180	0,18	0,09	9,63	39,6	0,009	14,85	6,75	0,26
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			26,41	10,56	52,21	408	0,404	31,14	102,45	3,01
13 день										
583(2021г)	Кондитерское изделие	50	3,1	9	34,35	231	0,015	0	18,5	1,3
538	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,1	70	12	1,5
329(2018г)	Бигус с мясом	200	21,5	21,6	5	300	0,08	15,4	86	3,89
157(2018)	Овощи консервированные отварные с р/м	50	1,42	1,356	1,88	23,9	0,0275	0,71	6,81	0,22
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			29,69	32,796	79,06	730,2	1,0325	86,11	139,11	8,67

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
14 день										
220(2018г)	Каша ячневая вязкая (б/мол,с р/м)	180	6,78	6,25	30	203,76	0,1	1,29	153,18	0,83
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
Итого завтрак:			9,23	7,22	54,72	320,36	0,133	1,29	163,98	2,01
14 день										
118	Плоды свежие	1шт	1,62	0,36	14,49	77,4	0,072	108	61,2	0,27
Итого 2 завтрак:			1,62	0,36	14,49	77,4	0,072	108	61,2	0,27
14 день										
45	Салат зеленый со свежим огурцом	60	0,6	8,46	1,08	82,8	0,012	3,9	28,2	0,3
151	Суп картофельный с клецками с р/м	200	2,13	3,18	11,8	84,3	0,06	4,66	22,36	0,61
341(2018г)	Котлета "Пермская"	70	9,94	5,88	6,58	119,7	0,07	0,7	14,6	1,6
389(2018г)	Пюре из гороха с р/м	150	16,09	3,65	29,04	213,65	0,34	0	69,58	5,04
486(2018г)	Компот из свежих плодов	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0,009	0,54	3,06	0,4
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0	8	0,44
			31,95	21,58	76,17	635,85	0,535	9,8	145,8	8,39
14 день										
545(2018г)	Сдоба обыкновенная (с р/м)	60	4,8	1,68	28,68	148,8	0,06	0	10	0,5
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
237(2018г)	Рис с овощами (с р/м)	200	5,053	5,45	41,85	237,26	0,05	2,25	200,1	0,6
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			13,023	7,77	94,86	502,36	0,92	2,25	231	3,68

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
15 день										
230(2018г)	Каша пшеничная жидкая (б/мол,с р/м)	180	4,914	5,58	23,2	162,9	0,09	1,06	109,5	1,1
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
Итого завтрак:			7,364	6,55	47,92	279,5	0,123	1,06	120,3	2,28
15 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
15 день										
51	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,05	53,4	0,012	3,42	19,8	0,78
119(2018г)	Суп крестьянский с крупой(без сметаны с р/м)	200	2,03	4,75	8,42	84,7	0,071	6,02	33,4	0,81
359(2018г)	Печень говяжья тушеная с луком с р/м	120	19,63	15,05	4,69	232,35	0,31	9,26	25,08	7,3
297	Макаронные изделия отварные с р/м	130	4,9	0,585	25,16	125,58	0,049	0,013	4,94	0,67
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			31,1	24,095	79,09	665,63	0,495	18,893	109,31	10,62
15 день										
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
609	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	8,7	0,63
412	Рагу с курицей с р/м	200	15,76	16,45	18,16	283,42	0,137	11,87	28,55	2,05
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			21,18	20,03	64,81	524,82	0,971	11,87	58,15	5,26

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
16 день										
233(2018г)	Каша пшенная жидкая (б/мол,с р/м)	180	5,4	6,17	25,68	179,8	0,12	1,06	107,7	0,8
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
Итого завтрак:			7,85	7,14	50,4	296,4	0,153	1,06	118,5	1,98
16 день										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
16 день										
121	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	20,5	0,35
159	Суп с рыбными консервами (с р/м)	200	7,38	5,78	12,84	133	0,08	6,3	51	1
372 (2018 г)	Щицель из кур (б/мол)	70	10,8	6,7	6,2	128	0,05	0,6	28,9	0,98
207(2018г)	Каша перловая (с р/м)	150	3,24	4,74	22,57	145,95	0,03	0	18,1	0,6
487(2018г)	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	12,78	54	0,018	2,97	12,15	1,04
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			25,68	22,17	77,92	614,45	0,232	13,37	138,65	4,41
16 день										
578	Булочка "Веснушка" (с р/м)	60	4,7	3,7	34,2	189	0,06	0	10	0,6
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
297	Макаронные изделия отварные с р/м	150	5,6	0,7	28,9	144,9	0,04	1,1	5,7	0,75
19	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,02	1,9	14,4	0,36
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			14,13	11,1	92,89	529,4	0,93	3	51	4,29

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
17 день										
54-22г(2020)	Каша рисовая на воде с р/м	200	4,7	8,4	50,7	296,7	0,04	0	18	1
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
Итого завтрак:			7,21	9,37	85,17	452,6	0,073	0,07	30,9	2,37
17 день										
118	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
Итого 2 завтрак:			0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
17 день										
113	Овощи натуральные соленые	50	0,4	0,5	0,8	6,5	0,01	2,5	11,5	0,3
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем (с р/м)	200	2,4	2,4	16,59	99,2	0,096	13,1	10,8	0,66
328(2021г)	Жаркое по-домашнему с р/м	150	14,1	10,72	19,35	230,25	0,135	11,25	23,25	2,52
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			20,54	14,03	72,51	505,55	0,294	27,03	71,64	4,54
17 день										
608	Кондитерское изделие	40	2,36	1,88	30	146,4	0,032	0	4,4	0,32
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая с р/м	200	7,5	7,7	13,1	231,4	0,18	0	18,8	4
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			13,03	10,22	67,43	494,1	1,022	0	44,1	6,9

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
18 день										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" (б/мол,с р/м)	180	5,8	7,3	23,07	181,44	0,13	1,38	142,12	0,95
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
Итого завтрак:			8,25	8,27	47,79	298,04	0,163	1,38	152,92	2,13
18 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
18 день										
57	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6,06	5,1	78,6	0,12	3,3	22,2	0,84
167	Суп пюре из разных овощей (б/мол, с р/м)	200	2,336	4,016	10,64	88,2	0,056	7,52	5,6	0,6
273(2011г)	Мясные ежики без соуса , с р/м	70/30	12,9	13,64	5,03	195,05	0,052	1,88	26	1,77
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая с р/м	130	4,87	4,992	8,51	150,41	0,118	0	12,23	2,6
486(2018г)	Компот из свежих плодов	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0	0,54	3,06	0,4
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого обед:			24,396	29,398	55,97	640,66	1,246	13,24	86,69	8,17
18 день										
541(2018г)	Булочка Ванильная (с р/м)	60	5,3	4,7	28,8	179	0,06	0	12,1	0,58
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
351	Биточки рыбные (б/мол,с р/м)	70	9,73	1,47	6,72	79,1	0,04	0,28	24,5	0,42
379(2018г)	Картофель жареный из отварного	150	3,45	13,2	12	180	0,16	18,75	15,15	1,08
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			21,65	20,01	71,85	554,4	1,07	19,03	72,65	4,66

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
19 день										
54-26к(2020)	Каша пшениная вязкая на воде с р/м	200	5,6	10,1	34,3	250,2	0,2	0	16	3
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
Итого завтрак:			8,05	11,07	59,02	366,8	0,233	0	26,8	4,18
19 день										
118	Флоды свежие	1шт	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	12	0,9
Итого 2 завтрак:			2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	12	0,9
19 день										
112	Овощи натуральные	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	5	11,5	0,3
139	Рассольник ленинградский (б/мол,с р/м)	200	1,77	4,95	13,18	105,1	0,72	0,02	6,28	12,41
415	Фрикадельки из кур (б/мол, с р/м)	70	10,7	9,3	5,7	149	0,04	0,6	31	0,9
428	Капуста тушенная с р/м	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	91,5	1,5
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			22	20,11	63,75	525,2	0,888	31,3	166,37	16,17
19 день										
609	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	8,7	0,63
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
54-22к(20г)	Каша кукурузная на воде с р/м	200	4,5	9,4	41,6	268,8	0,1	0	14	1
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			9,92	12,98	88,25	510,2	0,934	0	43,6	4,21

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
20 день										
230(2018г)	Каша пшеничная жидкая (б/мол,с р/м)	180	4,914	5,58	23,2	162,9	0,09	1,06	109,5	1,1
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
Итого завтрак:			7,364	6,55	47,92	279,5	0,123	1,06	120,3	2,28
20 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
20 день										
9(2018г)	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,66	4,98	56,4	0,01	10,68	25,3	0,34
133	Борщ с капустой и картофелем (б/сметаны, с р/м)	200	1,95	4,75	11,06	106,98	0,03	8,26	32	0,97
368 (2018г)	Кнели из кур с рисом(б/мол,с р/м)	70	11,8	13,3	4,7	186	0,05	0,6	19,1	1,1
377(2018г)	Пюре картофельное (б/мол,с р/м)	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
486(2018г)	Компот из свежих плодов	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0	0,54	3,06	0,4
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			21,05	28,12	57,56	586,78	0,254	23,83	125,46	4,12
20 день										
541(2018г)	Булочка Ванильная (с р/м)	60	5,3	4,7	28,8	179	0,06	0	12,1	0,58
516	Кисель ягодно-плодовый	200	1,4	0	29	122	0	0	1	0,1
297	Макаронные изделия отварные м/р	150	5,6	0,66	28,9	144,9	0,046	0,015	5,7	0,77
21	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,1	4,3	74,4	0,02	3	17,4	0,6
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			15,81	12	106,03	598,6	0,936	3,015	52	3,81

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729929

Владелец Бекетова Алия Фансафовна

Действителен с 04.06.2024 по 04.06.2025