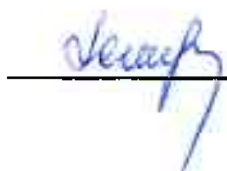


Согласовано:

МАДОУ "Гамовский детский сад "Мозаика"



А.Ф.Бекетова



Утверждаю:



И.В.Старкова

Примерное 20-дневное меню для детей в возрасте 1,5-3 лет с гипоаллергенной диетой (безмолочная)

1. "Сборником 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. "Сборником 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)	150	5,6	5,2	25,05	169,8	0,09	1,08	127,6	0,6
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	0	0	4,59	0,73
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
	Итого завтрак:		7,65	6,01	46,3	269,5	0,11	1,08	136,9	1,63
	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	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	2,1	12,3	0,21
147	Щи из свежей капусты с картофелем (без сметаны, с р/м)	150	1,55	3,74	4,86	12,9	0,033	11,14	24,8	0,49
349(2018г)	Тефтели из говядины	80	7,92	8,24	6,72	132,8	0,04	1,2	32,96	1,24
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая с р/м	110	4,12	4,2	7,2	127,27	0,099	0	10,35	2,2
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0,15	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
	Итого обед:		16,89	19,16	50,92	442,17	0,211	14,59	101,4	4,97
	1 день									
609	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0	5,8	0,42
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	0	0	4,59	0,73
258(2018г)	Макароны отварные с овощами	180	6,05	4,08	31,22	187,2	0,072	3,7	23,53	1,24
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
	Итого уплотненный полдник :		10,37	6,61	67,86	374,4	0,808	3,7	48	3,958

№ 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)	150	4,84	6,09	19,23	151,2	0,108	1,155	118,4	0,795
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	0	0	4,59	0,73
Итого завтрак:			6,95	6,9	50,23	290,2	0,128	1,225	129,9	2,015
2 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
2 день										
57	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4,04	3,4	52,4	0,008	2,2	14,8	0,56
149	Суп картофельный с горохом	150	1,38	2,55	9,08	64,8	0,117	5,205	11,4	0,555
412	Рагу с курицей	150	11,82	12,33	13,6	212,55	0,1	8,9	21,42	1,5
486(2018г)	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	8,3	34,5	0,009	0,45	2,55	0,3
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			16,15	19,23	49,14	434,75	0,267	16,76	56,17	3,245
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	180	0,18	0,09	8,4	34,2	0	0	4,59	0,73
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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			15,8	10,24	72,25	524,2	0,977	0	49,47	6,988

№ 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	180	0,18	0,09	8,4	34,2	0	0	4,59	0,73
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
Итого завтрак:			9,55	8,51	34,35	331,1	0,2	0	28,14	5,03
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	40	0,08	2,4	0,48	24	0	0,44	1,88	0,05
136	Свекольник (б/сметаны ,с р/м)	150	1,8	3,41	7,4	66,28	0,043	5,54	27,04	0,925
351	Биточки рыбные (б/мол,с р/м)	50	6,9	1,05	4,78	56,5	0,02	0,2	17,5	0,3
386(2018г)	Рис припущенный (с р/м)	110	2,56	3,96	20,9	129,5	0,01	0	1,9	0,01
491(2018г)	Компот из ягод замороженных	150	0,15	0,08	8,03	33	0,008	12,37	5,62	0,21
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			13,77	11,14	56,35	379,78	0,114	18,55	59,94	1,825
3 день										
583(2021г)	Кондитерское изделие	20	1,24	3,6	13,74	92,4	0,006	0	7,4	0,5
516	Кисель ягодно-плодовый	180	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0,9	0,9
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	40	0,44	4,04	3,64	52,8	0,01	1,26	9,6	0,24
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			10,08	17,52	98,44	593,4	0,836	1,26	45,98	4,208

возраст 1,5-3 лет Гипоаллергенная диета(безмолочная)

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
4 день										
233(2018г)	Каша пшенная жидкая (б/мол,с р/м)	150	4,5	5,15	21,4	149,85	0,1	0,88	89,8	0,6
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	0	0	4,59	0,73
Итого завтрак:			6,55	5,96	42,65	249,55	0,12	0,88	99,14	1,63
4 день										
118	Фрукты 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
4 день										
1(2018г)	Салат из капусты белокачанной	40	0,64	2,4	3,46	38,4	0,01	7,87	18,2	0,24
139	Рассольник ленинградский (б/сметаны)	150	1,78	3,9	9,95	80,85	0,057	4,63	13,7	0,565
372 (2018 г)	Щицель из кур (б/мол)	50	7,66	4,75	4,4	91,4	0,35	0,41	20,58	0,7
377(2018г)	Пюре картофельное (б/мол,с р/м)	110	2,31	4,4	6,71	74,8	0,088	2,75	27,8	0,63
487(2018г)	Компот из яблок с лимоном	150	0,22	0,15	10,65	45	0,015	2,47	10,12	0,86
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			14,89	15,84	49,93	400,95	0,553	18,13	96,4	3,325
4 день										
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	0	0	4,59	0,73
608	Кондитерское изделие	40	2,36	1,88	30	146,4	0,032	0	4,4	0,32
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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			29,48	16,835	77,26	579,48	0,822	0,083	39,63	5,788

№ 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)	150	4,1	4,65	19,37	162,9	0,075	0,885	91,28	0,925
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	0	0	4,59	0,73
Итого завтрак:			6,53	5,61	43,19	275,7	0,108	0,885	101,6	2,015
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)	30	0,85	0,81	1,12	14,35	0,012	0,42	4,08	0,13
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем (с р/м)	150	1,56	1,65	11,2	65,7	0,049	3,63	8,1	0,525
273(2011г)	Мясные ежики (с р/м)	50	8,8	8,68	2,18	122,39	0,031	1,27	5,64	1,24
428	Капуста тушеная с р/м	110	4,07	3,96	4,29	69,3	0,04	18,7	67,1	1,1
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0,15	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			18,01	15,41	48,62	405,24	0,165	24,17	105,9	3,825
5 день										
608	Пряники заварные	25	1,47	1,16	18,75	91,5	0,02	0	3,66	0,2
53	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,48	4,16	2,6	49,6	0,004	3,3	12,8	0,44
379(2018г)	Картофель жареный из отварного	150	3,45	13,2	12	180	0,16	18,75	15,15	1,08
538	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	0,009	63	10,8	1,35
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			8,67	19,27	67,23	478	0,913	85,05	56,49	4,638

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
6 день										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" (б/мол,с р/м)	150	4,84	6,09	19,23	151,2	0,108	1,155	118,4	0,795
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	0	0	4,59	0,73
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
Итого завтрак:			6,95	6,9	50,23	290,2	0,128	1,225	129,9	2,015
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	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	2,1	12,3	0,21
117(2018г)	Суп из овощей (б/сметаны ,с р/м)	150	1,16	3,46	5,55	58,05	0,046	5,33	21,86	0,5
372 (2018 г)	Биточки из кур (б/мол)	50	7,667	4,75	4,4	91,41	0,35	0,41	20,58	0,7
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая с р/м	110	4,12	4,22	7,2	127,27	0,099	0	10,35	2,2
486(2018г)	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	8,3	34,5	0,009	0,45	2,55	0,3
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			15,867	15,41	42,52	417,43	0,543	8,29	73,64	4,24
6 день										
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
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	0	0	4,59	0,73
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			12,62	14,67	92,16	551,6	0,88	0	44,77	3,878

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	7 день									
220(2018г)	Каша ячневая (б/мол, с р/м)	150	5,6	5,2	25,05	169,8	0,09	1,08	127,6	0,6
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	0	0	4,59	0,73
Итого завтрак:			7,65	6,01	46,3	269,5	0,11	1,08	136,9	1,63
	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 из свежей капусты и огурцов	40	0,62	2,9	1,3	34	0,014	6,38	16,5	0,26
149	Суп картофельный с горохом с р/м	150	1,38	2,55	9,075	64,8	0,117	5,205	11,4	0,555
334(2021г)	Запеканка 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	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0,15	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			21,83	17,535	52,955	457,3	0,314	19,99	71,4	4,225
	7 день									
578(2021г)	Кондитерское изделие	20	2,14	0,24	14,24	67,6	0,024	0	4,8	0,32
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	0	0	4,59	0,73
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	30	0,85	0,81	1,12	14,35	0,012	0,42	4,08	0,13
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			13,31	9,32	50,22	417,15	0,936	0,42	46,35	6,748

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
8 день										
226(2018г)	Каша "Дружба"(б/мол,с р/м)	150	3,93	5,01	20,7	143,7	0,06	0,9	97,5	0,3
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	0	0	4,59	0,73
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
Итого завтрак:			5,98	5,82	41,95	243,4	0,08	0,9	106,8	1,33
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	40	0,08	2,4	0,48	24	0	0,44	1,88	0,05
132(2018г)	Суп-пюре из картофеля (б/мол,с р/м)	150	3	3,5	10,8	87,6	0,07	5,2	73,2	0,6
355	Тефтели рыбные (с р/м)	80	6,96	4,24	7,68	96,8	0,056	0,56	23,2	0,56
297	Макаронные изделия отварные (с р/м)	110	4,14	0,49	21,29	106,26	0,04	0,01	4,18	0,57
488(2018г)	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,38	0,15	11,7	50,25	0,015	6,825	14,3	0,69
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			16,84	11,02	66,71	435,41	0,214	13,04	122,8	2,8
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	180	0,18	0,09	8,4	34,2	0	0	4,59	0,73
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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			11,02	11,67	104,26	566,6	0,86	0,1	43,67	3,998

возраст 1,5-3 лет Гипоаллергенная диета(безмолочная)

Приложение 1

№ 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	180	0,18	0,09	8,4	34,2	0	0	4,59	0,73
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
	Итого завтрак:		9,55	8,51	34,35	331,1	0,2	0	28,14	5,03
	9 день									
118	Плоды 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	40	0,44	4,04	3,64	52,8	0,01	1,26	9,6	0,24
133	Борщ с капустой и картофелем(б/сметаны с р/м)	150	1,86	3,75	8,36	82,26	0,012	6,22	25,1	0,73
403	Печень говяжья тушеная с луком с р/м	100	16,36	12,54	3,91	193,63	0,26	7,72	20,9	6,09
419	Рис отварной (с р/м)	110	2,69	4,44	24,78	144,19	1,69	0	4,42	0,37
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0,15	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
	Итого обед:		24,08	25,08	70,52	606,38	2,005	15,35	81,02	8,26
	9 день									
609	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0	5,8	0,42
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)	110	2,31	4,4	6,71	74,8	0,088	2,75	27,8	0,63
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
	Итого уплотненный полдник :		19,45	10,78	46,33	360,2	0,88	3,07	98,38	3,998

возраст 1,5-3 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)	150	4,1	4,7	19,4	162,9	0,075	0,885	91,28	0,925
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	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
Итого завтрак:			6,23	5,52	51,3	305,7	0,095	0,955	103,2	2,235
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	30	0,3	0,06	1,14	7,2	0,01	7,5	4,2	0,27
151	Суп картофельный с клецками (с р/м)	150	1,6	2,38	8,85	63,2	0,04	3,5	16,7	0,45
347(2018г)	Котлета "Школьная" (б/ мол)	50	7,35	5,55	6,35	105	0,06	0,4	24	1,07
201	Рагу из овощей без сметаны с р/м	110	2,2	5,88	9,35	99	0,066	8,4	37,4	0,77
486(2018г)	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	8,3	34,5	0,009	0,45	2,55	0,3
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			13,8	14,18	48,75	379,4	0,218	20,25	90,85	3,19
10 день										
583	Булочка домашняя (с р/м)	60	4,5	7,8	36,2	233	0,06	0	9	0,5
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	1,59	0,7
297	Макаронные изделия отварные с р/м	150	5,6	0,67	28,9	144,9	0,045	1,125	5,7	0,75
51	Салат из свеклы отварной	40	0,6	2,2	3,3	35,6	0,008	2,2	13,2	0,52
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			13,52	11,24	90,13	517,3	0,833	3,325	43,57	4,038

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
11 день										
233(2018г)	Каша пшенная жидкая (б/мол,с р/м)	150	4,5	5,15	21,4	149,85	0,1	0,88	89,8	0,6
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	1,59	0,7
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
Итого завтрак:			6,55	5,96	42,62	249,55	0,12	0,88	96,14	1,6
11 день										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	3,2	11,25	2,24
11 день										
121	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	2,1	12,3	0,21
148	Суп из овощей (б/сметаны,с р/м)	150	2,7	3,39	9,4	77,4	0,069	9,46	34,25	0,88
282(2011г)	Шницель рубленый (б/мол)	50	7,77	5,8	7,85	114,37	0,05	0,071	21,87	0,75
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая(с р/м)	110	4,12	4,2	7,2	127,27	0,099	0	10,35	2,2
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0,15	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			17,89	16,37	56,59	488,24	0,257	11,78	99,77	4,87
11 день										
608	Кондитерское изделие	25	1,47	1,16	18,75	91,5	0,02	0	3,66	0,2
306	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	22	1
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	1,59	0,7
62	Салат картофельный	150	2,4	8,1	20,1	165	0,12	18,3	21	1,2
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			11,79	14,43	60,88	423,3	0,89	18,3	62,33	4,668

возраст 1,5-3 лет Гипоаллергенная диета(безмолочная)

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
12 день										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" (б/мол,с р/м)	150	4,84	6,09	19,23	151,2	0,108	1,155	118,4	0,795
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	1,59	0,7
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
Итого завтрак:			6,89	6,9	40,45	250,9	0,128	1,155	124,8	1,795
12 день										
118	Фрукты 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	40	0,44	4,04	3,64	52,8	0,01	1,26	9,6	0,24
136	Свекольник(б/сметаны,с р/м)	150	1,8	3,41	7,4	66,3	0,042	5,53	27,05	0,925
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	150	0,4	0,15	11,7	50,25	0,015	6,825	14,3	0,69
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			19,98	24,84	57	531,25	0,142	14,47	77,45	3,275
12 день										
541(2018г)	Булочка Ванильная (с р/м)	60	5,3	4,7	28,8	179	0,06	0	12,1	0,58
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая с р/м	200	7,5	7,68	13	231,4	0,18	0	18,8	4
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	1,59	0,7
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			15,62	12,95	63,53	514,2	0,96	0	46,57	6,848

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	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	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	1,59	0,7
Итого завтрак:			6,61	10,21	72,57	407,8	0,12	0,07	22,44	2,19
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	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,009	3	6,9	0,18
149	Суп картофельный с горохом с р/м	150	1,38	2,55	9,08	64,8	0,117	5,205	11,4	0,555
343	Рыба отварная	60	10,68	0,42	0,24	47,4	0,036	0	13,8	0,24
377(2018г)	Пюре картофельное (б/мол, с р/м)	110	2,31	4,4	6,71	74,8	0,088	2,75	27,8	0,63
491(2018г)	Компот из ягод замороженных	150	0,15	0,08	8,03	33	0,008	12,37	5,62	0,21
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			17,04	7,72	39,57	294,7	0,291	23,33	71,52	2,145
13 день										
583(2021г)	Кондитерское изделие	20	1,24	3,6	13,74	92,4	0,006	0	7,4	0,5
329(2018г)	Бигус с мясом	180	19,35	19,44	4,5	270	0,07	13,9	77,4	3,5
157(2018)	Овощи консервированные отварные с р/м	30	0,85	0,81	1,12	14,35	0,012	0,42	4,08	0,13
538	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	0,009	63	10,8	1,35
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			24,71	24,6	53,24	533,65	0,817	77,32	113,8	7,048

№ 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)	150	5,6	5,2	25,05	169,8	0,09	1,08	127,6	0,6
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	1,59	0,7
	Итого завтрак:		7,65	6,01	46,27	269,5	0,11	1,08	133,9	1,6
	14 день									
118	Фрукты 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	40	0,4	5,64	0,72	55,2	0,008	2,6	18,8	0,2
151	Суп картофельный с клецками с р/м	150	1,6	2,38	8,85	63,2	0,04	3,5	16,7	0,45
341(2018г)	Котлета "Пермская"	50	7,1	4,2	4,7	85,5	0,05	0,5	10,43	1,14
389(2018г)	Пюре из гороха с р/м	110	11,79	2,67	21,29	156,6	0,24	0	51	3,69
486(2018г)	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	8,3	34,5	0,009	0,45	2,55	0,3
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
	Итого обед:		23,24	15,2	58,62	465,5	0,38	7,05	105,5	6,11
	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	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	1,59	0,7
237(2018г)	Рис с овощами (с р/м)	180	4,54	4,908	37,66	213,54	0,048	2,028	180,1	0,54
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
	Итого уплотненный полдник :		12,16	7,158	88,07	466,14	0,828	2,028	205,8	3,308

№ 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)	150	4,1	4,65	19,37	162,9	0,075	0,885	91,28	0,925
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	1,59	0,7
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
Итого завтрак:			6,15	5,46	40,59	262,6	0,095	0,885	97,62	1,925
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	40	0,6	2,2	3,36	35,6	0,008	2,28	13,2	0,52
119(2018г)	Суп крестьянский с крупой(без сметаны с р/м)	150	1,55	3,75	6,36	65,55	0,054	4,52	26,15	0,61
359(2018г)	Печень говяжья тушеная с луком с р/м	60	7,98	5,28	3,42	93,6	0,048	7,5	18,48	2,95
297	Макаронные изделия отварные с р/м	110	4,14	0,49	21,29	106,26	0,04	0,01	4,18	0,57
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0,15	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			17	12,03	64,26	434,51	0,183	14,46	83,01	5,48
15 день										
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	1,59	0,7
609	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0	5,8	0,42
412	Пагу с курицей с р/м	150	11,82	12,33	13,6	212,55	0,1	8,9	21,42	1,5
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			16,14	14,86	50,21	399,75	0,836	8,9	42,89	4,188

№ 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)	150	4,5	5,15	21,4	149,85	0,1	0,88	89,8	0,6
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	1,59	0,7
Итого завтрак:			6,55	5,96	42,62	249,55	0,12	0,88	96,14	1,6
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	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	2,1	12,3	0,21
159	Суп с рыбными консервами (с р/м)	150	5,5	4,3	9,53	99,75	0,06	4,74	38,25	0,75
372 (2018 г)	Щицель из кур (б/мол)	50	7,7	4,75	4,4	91,41	0,35	0,41	20,58	0,7
207(2018г)	Каша перловая (с р/м)	130	3,5	3,4	3,71	60,1	0,03	16,2	58,1	0,9
487(2018г)	Компот из яблок с лимоном	150	0,22	0,15	10,65	45	0,015	2,47	10,12	0,86
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			19,77	15,51	45,36	402,46	0,494	25,92	145,4	3,75
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	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	1,59	0,7
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	40	0,44	4,04	3,64	52,8	0,01	1,26	9,6	0,24
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			13,56	9,01	88,47	490,5	0,83	2,36	40,97	3,858

№ 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	150	4,65	5,6	23,15	161,55	0,0585	1,035	99,6	0,33
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	1,59	0,7
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
Итого завтрак:			6,76	6,41	54,12	300,55	0,0785	1,105	108	1,52
17 день										
118	Плоды 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 соленные	30	0,24	0,3	0,48	3,9	0	1,5	6,9	0,18
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем (с р/м)	150	1,6	1,65	11,2	65,7	0,049	3,63	8,1	0,525
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	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0,15	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,0385	0	7	0,385
Итого обед:			19,05	13,02	63,32	445,1	0,2225	16,53	60,25	4,11
17 день										
608	Кондитерское изделие	25	1,47	1,16	18,75	91,5	0,02	0	3,66	0,2
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	1,59	0,7
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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			11,79	9,43	53,58	426,7	0,92	0	38,13	6,468

№ 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)	150	4,84	6,09	19,23	151,2	0,108	1,155	118,4	0,795
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	1,59	0,7
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
Итого завтрак:			6,89	6,9	40,45	250,9	0,128	1,155	124,8	1,795
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	40	0,6	4,04	3,4	52,4	0,008	2,2	14,8	0,56
167	Суп пюре из разных овощей (б/мол, с р/м)	150	1,75	3,01	7,98	66,15	0,04	5,64	43,2	0,45
273(2011г)	Мясные ежики без соуса , с р/м	50/30	10,3	10,9	4	156,04	0,042	1,5	20,8	1,4
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая с р/м	110	4,12	4,224	7,2	127,27	0,099	0	10,35	2,2
486(2018г)	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	8,3	34,5	0,009	0,45	2,55	0,3
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			19,12	22,484	45,64	506,86	0,231	9,79	97,7	5,24
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	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	1,59	0,7
351	Биточки рыбные (б/мол,с р/м)	50	6,9	1,05	4,78	56,5	0,02	0,2	17,5	0,3
379(2018г)	Картофель жареный из отварного	150	2,99	11,44	10,4	156	0,13	16,25	13,13	0,936
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			18,01	17,76	65,71	495,3	0,93	16,45	58,4	4,084

возраст 1,5-3 лет Гипоаллергенная диета(безмолочная)

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	19 день									
54-26к(2020)	Каша пшенная 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	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	1,59	0,7
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
	Итого завтрак:		7,65	10,91	55,52	349,9	0,22	0	22,34	4
	19 день									
118	Плоды 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	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,009	3	6,9	0,18
139	Рассольник ленинградский (б/мол,с р/м)	150	1,73	3,9	9,95	80,85	0,543	0,04	5,81	9,31
415	Фрикадельки из кур (б/мол, с р/м)	50	8,34	7,25	2,9	76,86	0,025	0,308	15,99	0,458
428	Капуста тушеная с р/м	110	4,07	3,96	4,29	69,3	0,04	18,7	67,1	1,1
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0,15	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
	Итого обед:		17,11	15,45	47,72	364,71	0,65	22,2	116,8	11,88
	19 день									
609	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0	5,8	0,42
54-22к(20г)	Каша кукурузная на воде с р/м	200	4,5	9,4	41,6	268,8	0,1	0	14	1
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	1,59	0,7
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
	Итого уплотненный полдник :		8,82	11,93	78,21	456	0,836	0	35,47	3,688

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
20 день										
230(2018г)	Каша пшеничная жидкая (б/мол,с р/м)	150	4,095	4,65	19,365	162,9	0,075	0,885	91,28	0,925
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	1,59	0,7
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
Итого завтрак:			6,145	5,46	40,585	262,6	0,095	0,885	97,62	1,925
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	40	0,64	2,44	3,32	37,6	0	7,12	16,87	0,23
133	Борщ с капустой и картофелем (б/сметаны, с р/м)	150	1,86	3,75	8,36	82,26	0,012	6,22	25,1	0,73
368 (2018г)	Кнели из кур с рисом(б/мол,с р/м)	50	8,43	9,5	3,3	132,85	0,03	0,43	13,64	0,78
377(2018г)	Пюре картофельное (б/мол,с р/м)	110	2,31	4,4	6,71	78,8	0,088	2,75	27,8	0,63
486(2018г)	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	8,3	34,5	0,009	0,45	2,55	0,3
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			15,59	20,4	44,75	436,51	0,172	16,97	91,96	3
20 день										
544(2018г)	Булочка Ванильная (с р/м)	60	4,1	4,2	28,5	168	0,05	0	13,7	0,44
516	Кисель ягодно-плодовый	180	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0,9	0,09
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	40	0,36	4,07	2,87	49,6	0,01	2	11,6	0,4
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			13,96	9,41	99,73	541,9	0,826	2,015	45,98	3,268

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729929

Владелец Бекетова Алия Фансафовна

Действителен с 04.06.2024 по 04.06.2025