

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска
«Детский сад № 32»**

630089, г. Новосибирск, ул. Кошурникова, 29/2, ул., Кошурникова, 29/2а
ИНН/КПП 5401143608/540101001

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ д/с № 32

Т.В. Геращенко



**Примерное десятидневное меню для организации питания детей
с пищевой аллергией (безмолочная диета)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1							
завтрак							
	КАША "ДРУЖБА" НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	200	2,2	9,2	20,2	172,1	54-21к-2020
	Вода	172					
	Крупа рисовая	15					
	Пшено	11					
	Масло растительное	10					
	Сахар	3					
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0	0	0	0	12
	Чай	0,6					
	Вода	200					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон нарезной (0,400)	30					
	Итого за завтрак	430	4,45	10,07	35,62	250,7	
завтрак 2							
	СОК ФРУКТОВЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	408
	СОК ФРУКТОВЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180					
	Итого за завтрак 2	180	0,9	0,18	18,18	82,8	
обед							
	САЛАТ "МОЗАЙКА"	50	0,667	4,167	4,084	56,667	
	Картофель	25					
	Морковь	18,334					
	Кукуруза консервированная	20,834					
	Масло растительное	4,167					
	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ БЕЗ СМЕТАНЫ	180	1,581	3,164	12,266	87,84	136
	Картофель	30,96					
	Морковь	7,2					
	Лук	8,1					
	Масло растительное	3,6					
	Свекла	46,08					
	Сахар	1,8					
	Томат-паста	0,936					
	Бульон мясной	144					

	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	80	15,42	12,41	3,96	189	277
	Говядина мясо	74					
	Морковь	15					
	Лук	10					
	Томат-паста	2,5					
	Масло растительное	4,3					
	Мука пшеничная	2,5					
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	130	7,107	6,587	37,007	235,3	54-24г-2020
	Вода	88,4					
	Крупа гречневая	59,8					
	Масло растительное	5,894					
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0,468	0,027	10,878	62,28	638
	Сухофрукты (в ассортименте)	9					
	Сахар	6,3					
	Вода	189					
	Сухофрукты (в ассортименте)	9					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб ржаной (0,450)	30					
	СОЛЬ	5	0	0	0	0	0
	Соль	5					
	Итого за обед	675	28,823	26,915	87,815	731,287	
полдник							
	КИСЕЛЬ ИЗ СВ.МОР.ЯГОД (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0,2	0,1	12,3	50,8	396
	Сахар	7					
	Вода	180					
	Крахмал	6					
	Ягоды св. мор. (в ассортименте)	24					
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100					
	Итого за полдник	300	0,6	0,5	22,1	97,8	
ужин							

	ПЕЧЕНЬ ЗАПЕЧЕНАЯ С ЛУКОМ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	70	7,358	3,602	1,097	136,259	55
	Печень говяжья	88,356					
	Мука пшеничная	3,734					
	Масло растительное	7,467					
	Лук	22,867					
	Масло растительное	3,889					
	Вода	23,334					
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	130	4,909	4,816	31,238	51,948	352
	Макаронные изделия	44,2					
	Масло растительное	5,85					
	ЧАЙ С ВИШНЕЙ И САХАРОМ	200	0,24	0,067	12,574	51,827	54-43гн-2020
	Чай	0,534					
	Вода	220					
	Сахар	9,334					
	Вишня св/мороженная	12,667					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	14,4	72	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	30					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб ржаной (0,450)	30					
	Итого за ужин	460	16,887	9,145	69,329	364,234	
Итого за день		2045	51,66	46,81	233,044	1526,821	
Неделя 1, день 2							
завтрак							
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,28	62,8	306
	Яйцо	40					
	КАША ВЯЗКАЯ КУКУРУЗНАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	200	4,5	9,4	41,6	268,8	54-22к-2020
	Вода	165					
	Крупа кукурузная	57					
	Масло растительное	10					
	Сахар	3					
	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	0,22	4,06	13,3	52,58	133
	Чай	0,6					
	Вода	176					
	Лимон	9					

	Сахар	13					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон нарезной (0,400)	30					
	Итого за завтрак	470	12,07	18,93	70,6	462,78	
завтрак 2							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,4	0,4	9,8	44	118
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100					
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед							
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРКОВИ	50	0,8	5,05	4,8	68	8
	Масло растительное	5					
	Морковь	5					
	Вода	2,5					
	Сахар	2,5					
	Капуста	42					
	Кислота лимонная	0,05					
	РАССОЛЬНИК « ЛЕНИНГРАДСКИЙ» БЕЗ СМЕТАНЫ	180	1,674	2,891	12,233	66,24	80
	Крупа перловая	3,6					
	Морковь	7,2					
	Картофель	54					
	Огурцы соленые	10,8					
	Лук	3,6					
	Масло растительное	3,6					
	Вода	135					
	РЫБА ОТВАРНАЯ (КЕТА)	80	18,519	5,447	0,346	37,715	215
	Кета с/м	97,143					
	Морковь	2,286					
	Лук	2,286					
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	130	0	0	0	0	08012
	Картофель	107,9					
	Масло растительное	3,9					
	КОМПОТ ИЗ СВ/МОРОЖ.ЯГОД (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0,18	0,072	15,678	62,496	123
	Вода	153					

	Ягоды св.мор. (в ассортименте)	18,9					
	Сахар	14,4					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб ржаной (0,450)	30					
	СОЛЬ	5	0	0	0	0	0
	Соль	5					
	Итого за обед	675	24,753	14,02	52,677	334,651	
полдник							
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0,934	0	15,734	66,934	54-2хн-2020
	Сахар	6,934					
	Сухофрукты (в ассортименте)	20					
	Вода	202					
	ПРЯНИКИ	35	2,065	1,645	26,25	128,1	608
	Пряники.	35					
	Итого за полдник	235	2,999	1,645	41,984	195,034	
ужин							
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	9	7,5	7,36	255	200
	Говядина мясо	89					
	Капуста	152					
	Морковь	11					
	Лук	9					
	Томат-паста	2					
	Масло растительное	6					
	Сахар	1,8					
	Мука пшеничная	1,604					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	6,288	44,37	132
	Чай	0,54					
	Сахар	6,3					
	Вода	171					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	14,4	72	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	30					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб ржаной (0,450)	30					
	Итого за ужин	440	13,38	8,16	38,068	423,57	

Итого за день		1920	53,602	43,155	213,129	1460,035	
Неделя 1, день 3							
завтрак							
	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	200	5,9	9,1	35,4	246,9	54-33к-2020
	Вода	160					
	Крупа пшеничная	50					
	Масло растительное	10					
	Сахар	3					
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0	0	0	0	12
	Чай	0,6					
	Вода	200					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон нарезной (0,400)	30					
	Итого за завтрак	430	8,15	9,97	50,82	325,5	
завтрак 2							
	СОК ФРУКТОВЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	408
	СОК ФРУКТОВЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180					
	Итого за завтрак 2	180	0,9	0,18	18,18	82,8	
обед							
	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ	50	3,75	2,85	7,35	70	57
	Фасоль	39,5					
	Лук	6					
	Масло растительное	2,5					
	Кислота лимонная	0,15					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	1,16	1,389	8,922	36,45	77
	Картофель	48,6					
	Морковь	6,48					
	Лук	6,48					
	Масло растительное	1,62					
	Бульон куриный	113,4					
	Зелень сушеная	0,018					
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	70	13,254	3,08	8,307	113,4	54-28м-2020
	Масло растительное	1,96					
	Цыплята бройлеров	52,267					

	Сухари панировачные	7,747					
	Хлеб пшеничный (0,640)	8,68					
	Вода	19,974					
	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	130	2,119	3,9	10,621	89,102	61
	Лук	15,6					
	Масло растительное	1,56					
	Свекла	136,5					
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0,144	0	17,001	69,876	240
	Плоды свежие (в ассортименте)	36					
	Сахар	13,5					
	Кислота лимонная	0,018					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб ржаной (0,450)	30					
	СОЛЬ	5	0	0	0	0	0
	Соль	5					
	Итого за обед	665	24,007	11,779	71,821	479,028	
полдник							
	КОМПОТ ИЗ СВ\МОРОЖ.ЯГОД (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0,1	0,04	8,71	34,72	123
	Ягоды св.мор. (в ассортименте)	30					
	Сахар	7					
	Вода	160					
	СУШКИ	25	0	0	0	0	
	Сушка	25					
	Итого за полдник	225	0,1	0,04	8,71	34,72	
ужин							
	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	130	3,055	5,46	32,955	192,855	54-22г-2020
	Крупа рисовая	46,8					
	Масло растительное	5,915					
	Вода	280,8					
	МЯСО ОТВАРНОЕ	80	18,216	2,448	0,36	96	273
	Морковь	2,4					
	Лук	2,4					

	Говядина мясо	104					
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0	0	0	0	12
	Чай	0,6					
	Вода	200					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	14,4	72	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	30					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб ржаной (0,450)	30					
	Итого за ужин	470	25,651	8,568	57,735	413,055	
Итого за день		1970	58,808	30,537	207,266	1335,103	
Неделя 1, день 4							
завтрак							
	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ И ИЗЮМОМ	200	5,462	9,539	38,462	262	54-27к-2020
	Вода	147,154					
	Пшено	47,154					
	Масло растительное	9,539					
	Сахар	2,847					
	Изюм	9,539					
	ЧАЙ С ВИШНЕЙ И САХАРОМ	200	0,24	0,067	12,574	51,827	54-43гн-2020
	Чай	0,534					
	Вода	220					
	Сахар	9,334					
	Вишня св/мороженная	12,667					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон нарезной (0,400)	30					
	Итого за завтрак	430	7,952	10,476	66,456	392,427	
завтрак 2							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100					
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед							
	СОЛЁНЫЙ ОГУРЕЦ	50	0,2	0,025	0,575	3,325	309
	Огурцы соленые	50					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	26,712	23,472	42,696	488,88	71
	Вода	126					

	Картофель	72					
	Морковь	7,2					
	Лук	3,6					
	Масло растительное	4,5					
	ФРИКАДЕЛЬКИ ДЛЯ СУПА	35	0	0	0	0	71
	Говядина мясо	40					
	Лук	3,5					
	Яйцо	3					
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (III)	180	15,39	11,79	12,6	218,43	2620
	Говядина мясо	72					
	Крупа рисовая	9					
	Лук	10,8					
	Масло растительное	5,4					
	Капуста	108					
	КИСЕЛЬ ИЗ СВ.МОР.ЯГОД (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	1,89	2,79	3,78	48,24	396
	Ягоды св.мор. (в ассортименте)	21,6					
	Сахар	6,3					
	Вода	162					
	Крахмал	5,4					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб ржаной (0,450)	30					
	СОЛЬ	5	0	0	0	0	0
	Соль	5					
	Итого за обед	680	47,772	38,637	79,271	859,075	
полдник							
	СОК ФРУКТОВЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	1	0,2	20,2	92	408
	СОК ФРУКТОВЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	200					
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
	Печенье весовое.	30					
	Итого за полдник	230	3,25	3,14	42,52	217,1	
ужин							
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (ФИЛЕ МИНТАЯ)	100	9,5	1,643	5,143	73,572	299
	Филе минтая	60,715					

	Морковь	19					
	Вода	17,858					
	Лук	11,358					
	Томат-паста	6,429					
	Сахар	2,858					
	Масло растительное	1,429					
	Масло растительное	1,429					
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	130	2,167	5,287	20,714	139,187	54-23г-2020
	Картофель	115,7					
	Масло растительное	5,894					
	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	180	0,198	3,654	11,97	47,322	133
	Чай	0,54					
	Вода	158,4					
	Лимон	8,1					
	Сахар	11,7					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	14,4	72	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	30					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб ржаной (0,450)	30					
	Итого за ужин	470	16,245	11,244	62,247	384,281	
Итого за день		1910	75,619	63,897	260,294	1896,883	
Неделя 1, день 5							
завтрак							
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	170	9,294	8,614	48,394	307,7	54-24г-2020
	Вода	115,6					
	Крупа гречневая	78,2					
	Масло растительное	7,707					
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0	0	0	0	12
	Чай	0,6					
	Вода	200					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон нарезной (0,400)	30					
	Итого за завтрак	400	11,544	9,484	63,814	386,3	
завтрак 2							
	СОК ФРУКТОВЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	408

	СОК ФРУКТОВЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180					
	Итого за завтрак 2	180	0,9	0,18	18,18	82,8	
обед							
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ БЕЗ ТОМАТА	50	0,56	4,95	5,4	68,63	367
	Морковь	32,5					
	Лук	12,5					
	Масло растительное	5					
	Кислота лимонная	0,75					
	Сахар	1,75					
	Крахмал	1					
	Вода	2					
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ БЕЗ СМЕТАНЫ	180	3,41	4,59	6,054	67,464	80
	Картофель	19,8					
	Морковь	7,2					
	Лук	7,2					
	Масло растительное	3,6					
	Капуста	36					
	Вода	144					
	Говядина мясо	11,52					
	АЗУ	70	13,222	14,519	1,721	364,902	92
	Говядина мясо	69,125					
	Масло растительное	4,725					
	Томат-паста	1,488					
	Лук	6,65					
	Огурцы соленые	6,3					
	Мука пшеничная	1,05					
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	130	3,77	6,11	29,055	186,485	54-25г-2020
	Крупа перловая	43,29					
	Масло растительное	6,5					
	Вода	104					
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0,468	0,027	10,878	62,28	638
	Сухофрукты (в ассортименте)	9					
	Сахар	6,3					
	Вода	189					

	Сухофрукты (в ассортименте)	9					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб ржаной (0,450)	30					
	СОЛЬ	5	0	0	0	0	0
	Соль	5					
	Итого за обед	665	25,01	30,756	72,728	849,961	
полдник							
	КОМПОТ ИЗ СВ\МОРОЖ.ЯГОД (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0,1	0,04	8,71	34,72	123
	Ягоды св.мор. (в ассортименте)	30					
	Сахар	7					
	Вода	160					
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)И	100	0,4	0,4	9,8	44	118
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)а	100					
	Итого за полдник	300	0,5	0,44	18,51	78,72	
ужин							
	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	40	1,147	2,467	3,214	40	12
	Кукуруза консервированная	36					
	Сахар	1,334					
	Масло растительное	2,667					
	ПТИЦА (КУРИЦА) ОТВАРНАЯ	70	19,478	12,434	0	203,412	354
	Цыплята бройлеров	117,25					
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	130	4,909	4,816	31,238	51,948	352
	Макаронные изделия	44,2					
	Масло растительное	5,85					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	6,288	44,37	132
	Чай	0,54					
	Сахар	6,3					
	Вода	171					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	14,4	72	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	30					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб ржаной (0,450)	30					

	Итого за ужин	480	29,914	20,377	65,16	463,93	
Итого за день		2025	67,868	61,237	238,392	1861,711	
Неделя 2, день 1							
завтрак							
	КАША ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	200	5,6	11,36	32,48	254,4	54-29к-2020
	Вода	160					
	Хлопья овсяные Геркулес	50					
	Масло растительное	10					
	Сахар	3,04					
	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	0,22	4,06	13,3	52,58	133
	Чай	0,6					
	Вода	176					
	Лимон	9					
	Сахар	13					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,875	0,725	12,85	65,5	117
	Батон нарезной (0,400)	25					
	Итого за завтрак	425	7,695	16,145	58,63	372,48	
завтрак 2							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100					
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,425	2,3	1,295	27,58	30
	Огурцы соленые	40					
	Лук	7,5					
	Масло растительное	2,5					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	180	6,102	4,122	12,96	113,31	54-9с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Картофель	36					
	Фасоль	14,4					
	Лук	7,2					
	Морковь	9					
	Масло растительное	3,6					
	Лавровый лист	0,036					
	Бульон мясной	126					
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	180	12,51	11,79	14,58	214,38	54-29м-2020

	Картофель	65,7					
	Масло растительное	5,85					
	Говядина мясо	60,39					
	Лук	12,87					
	Морковь	25,74					
	Лавровый лист	0					
	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	180	0	0	0	0	497
	Клюква св/мороженная	18					
	Сахар	9					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб ржаной (0,450)	30					
	СОЛЬ	5	0	0	0	0	0
	Соль	5					
	Итого за обед	645	22,617	18,772	48,455	455,47	
ПОЛДНИК							
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	1,04	0	26,96	107,44	122
	Сухофрукты (в ассортименте)	16					
	Сахар	14					
	Вода	210					
	ВАФЛИ	35	0,98	1,155	27,055	122,5	
	Вафли	35					
	Итого за полдник	235	2,02	1,155	54,015	229,94	
УЖИН							
	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	130	3,055	5,46	32,955	192,855	54-22г-2020
	Крупа рисовая	46,8					
	Масло растительное	5,915					
	Вода	280,8					
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (филе минтая)	100	20,6	6,525	0	140	3.1a
	Филе минтая	122,5					
	Морковь	2,5					
	Лук	2,5					
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0	0	0	0	12
	Чай	0,6					

	Вода	200					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной (0,450)	25					
	Итого за ужин	475	26,905	12,485	50,905	424,355	
Итого за день		1880	59,637	48,957	221,805	1529,245	
Неделя 2, день 2							
завтрак							
	КАША ВЯЗКАЯ ЯЧНЕВАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	200	5,9	9,1	35,4	246,9	54-33к-2020
	Вода	160					
	Крупа ячневая	50					
	Масло растительное	10					
	Сахар	3					
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0	0	0	0	12
	Чай	0,6					
	Вода	200					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,875	0,725	12,85	65,5	117
	Батон нарезной (0,400)	25					
	Итого за завтрак	425	7,775	9,825	48,25	312,4	
завтрак 2							
	СОК ФРУКТОВЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	408
	СОК ФРУКТОВЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180					
	Итого за завтрак 2	180	0,9	0,18	18,18	82,8	
обед							
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	50	0,7	3,05	3,8	45,5	26
	Свекла	48					
	Масло растительное	1,5					
	Сахар	0,5					
	Кислота лимонная	0,05					
	СУП ШАХТЕРСКИЙ, С МЯСОМ	180	3,778	4,249	11,656	49,535	18
	Масло растительное	2,572					
	Крупа гречневая	3,429					
	Картофель	51,429					
	Лук	8,572					
	Лавровый лист	0,018					

	Бульон мясной	128,572					
	Говядина мясо	11,143					
	Морковь	8,572					
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ И СОУСОМ БЕЗ СЛ. МАСЛА	90	8,127	11,52	14,193	193,329	108
	Печень говяжья	30,6					
	Крупа рисовая	9					
	Лук	16,2					
	Масло растительное	4,05					
	Яйцо	9					
	Мука пшеничная	3,6					
	Масло растительное	3,6					
	Мука пшеничная	1,26					
	Томат-паста	1,44					
	Сахар	0,45					
	Лук	5,4					
	Кислота лимонная	0,162					
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	130	4,909	4,816	31,238	51,948	352
	Макаронные изделия	44,2					
	Масло растительное	5,85					
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0,216	0,216	51,336	93,654	400
	Лимон	6,3					
	Сахар	18					
	Яблоки	45					
	Вода	162					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб ржаной (0,450)	30					
	СОЛЬ	5	0	0	0	0	0
	Соль	5					
	Итого за обед	685	21,31	24,411	131,843	534,166	
ПОЛДНИК							
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0,16	0	18,89	77,64	240
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	40					

	Сахар	15					
	Кислота лимонная	0,02					
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
	Печенье весовое.	30					
	Итого за полдник	230	2,41	2,94	41,21	202,74	
ужин							
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	9	7,5	7,36	255	200
	Говядина мясо	89					
	Капуста	152					
	Морковь	11					
	Лук	9					
	Томат-паста	2					
	Масло растительное	6					
	Сахар	1,8					
	Мука пшеничная	1,604					
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	6,986	49,3	132
	Чай	0,6					
	Сахар	7					
	Вода	190					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной (0,450)	25					
	Итого за ужин	445	12,25	8	32,296	395,8	
Итого за день		1965	44,645	45,356	271,779	1527,906	
Неделя 2, день 3							
завтрак							
	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	200	5,9	9,1	35,4	246,9	54-33к-2020
	Вода	160					
	Крупа пшеничная	50					
	Масло растительное	10					
	Сахар	3					
	ДЖЕМ	30	0,21	0,06	19,23	75	0
	Джем	30					
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	6,986	49,3	132
	Чай	0,6					

	Сахар	7					
	Вода	190					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,875	0,725	12,85	65,5	117
	Батон нарезной (0,400)	25					
	Итого за завтрак	455	7,985	9,885	74,466	436,7	
завтрак 2							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,4	0,4	9,8	44	118
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)ны	100					
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед							
	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (МОРКОВЬ)	50	0,75	1,3	4,3	32,2	211
	Морковь	54,5					
	Масло растительное	2,5					
	СУП ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	180	5,346	3,258	11,952	0	29/2
	Вода	135					
	Горох	21,6					
	Лук	7,2					
	Масло растительное	3,6					
	Морковь	7,2					
	Мука пшеничная	3,6					
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	9,688	8,048	1,912	110,592	437
	Цыплята бройлеров	40					
	Масло растительное	0,8					
	Мука пшеничная	1,6					
	Томат-паста	1,6					
	Бульон куриный	52					
	Морковь	3,2					
	Лук	3,2					
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	130	0	0	0	0	08012
	Картофель	107,9					
	Масло растительное	3,9					
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0,84	0	14,16	60,24	54-2хн-2020
	Сахар	6,24					
	Сухофрукты (в ассортименте)	18					

	Вода	181,8					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб ржаной (0,450)	30					
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,49	0,32	13,99	68,77	58
	Хлеб пшеничный (0,640)	31,5					
	СОЛЬ	5	0	0	0	0	0
	Соль	5					
	Итого за обед	675	21,094	13,286	56,334	324,002	
ПОЛДНИК							
	КИСЕЛЬ ИЗ СВ.МОР. ЯГОД (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0,2	0,1	12,3	50,8	396
	Сахар	7					
	Вода	180					
	Крахмал	6					
	Ягоды св.мор. (в ассортименте)	24					
	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	25	5,358	7	53,143	297,858	609
	Печенье Овсяное	25					
	Итого за полдник	225	5,558	7,1	65,443	348,658	
УЖИН							
	МЯСО ОТВАРНОЕ	80	18,216	2,448	0,36	96	273
	Морковь	2,4					
	Лук	2,4					
	Говядина мясо	104					
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	150	8,2	7,6	42,7	271,5	54-24г-2020
	Вода	102					
	Крупа гречневая	69					
	Масло растительное	6,8					
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0	0	0	0	12
	Чай	0,6					
	Вода	200					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной (0,450)	25					
	Итого за ужин	475	29,666	10,548	61,01	459	
Итого за день		1930	64,703	41,219	267,053	1612,36	

Неделя 2, день 4							
завтрак							
	КАША ВЯЗКАЯ КУКУРУЗНАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	200	4,5	9,4	41,6	268,8	54-22к-2020
	Вода	165					
	Крупа кукурузная	57					
	Масло растительное	10					
	Сахар	3					
	ЧАЙ С ЯГОДОЙ (КЛУБНИКА)	200	0,3	0,1	2,5	11,8	54-13гн-2020
	Вода	180					
	Клубника	15					
	Чай	1					
	Сахар	10					
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	14,88	83,4	609
	Печенье весовое.	20					
	Итого за завтрак	420	6,3	11,46	58,98	364	
завтрак 2							
	СОК ФРУКТОВЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	408
	СОК ФРУКТОВЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180					
	Итого за завтрак 2	180	0,9	0,18	18,18	82,8	
обед							
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	50	0,8	4,545	1,625	55,75	33
	Капуста квашеная	40,5					
	Лук	5					
	Масло растительное	5					
	БОРЩ С МЯСОМ БЕЗ СМЕТАНЫ	180	1,305	3,537	90,18	73,8	62
	Свекла	28,8					
	Капуста	18					
	Картофель	36					
	Морковь	11,7					
	Лук	7,38					
	Томат-паста	5,4					
	Масло растительное	3,6					
	Говядина мясо	28,98					
	ПЛОВ ИЗ РИСА С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	180	14,47	14,248	35,865	351,6	2.1
	Говядина мясо	58,8					
	Масло растительное	6					

	Крупа рисовая	46,8					
	Лук	6					
	Морковь	9,6					
	Бульон мясной	98,4					
	КОМПОТ ИЗ СВ/МОРОЖ.ЯГОД (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0,09	0,036	7,839	31,248	123
	Ягоды св.мор. (в ассортименте)	27					
	Сахар	6,3					
	Вода	144					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб ржаной (0,450)	30					
	СОЛЬ	5	0	0	0	0	0
	Соль	5					
	Итого за обед	645	20,245	22,926	155,129	612,598	
ПОЛДНИК							
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0,52	0,03	12,086	69,2	638
	Сухофрукты (в ассортименте)	10					
	Сахар	7					
	Вода	210					
	Сухофрукты (в ассортименте)	10					
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100					
	Итого за полдник	300	0,92	0,43	21,886	116,2	
УЖИН							
	РЫБА ОТВАРНАЯ (КЕТА)	80	18,519	5,447	0,346	37,715	215
	Кета с/м	97,143					
	Морковь	2,286					
	Лук	2,286					
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	130	2,167	5,287	20,714	139,187	54-23г-2020
	Картофель	115,7					
	Масло растительное	5,894					
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	6,986	49,3	132
	Чай	0,6					

	Сахар	7					
	Вода	190					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной (0,450)	25					
	Итого за ужин	455	23,936	11,234	45,996	317,702	
Итого за день		2000	52,301	46,23	300,171	1493,3	
Неделя 2, день 5							
завтрак							
	КАША ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	200	5,6	11,36	32,48	254,4	54-29к-2020
	Вода	160					
	Хлопья овсяные Геркулес	50					
	Масло растительное	10					
	Сахар	3,04					
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	6,986	49,3	132
	Чай	0,6					
	Сахар	7					
	Вода	190					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,875	0,725	12,85	65,5	117
	Батон нарезной (0,400)	25					
	Итого за завтрак	425	7,475	12,085	52,316	369,2	
завтрак 2							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100					
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед							
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	50	0,665	3,09	3,89	46,25	11
	Лук	47,5					
	Масло растительное	3					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	7,11	2,97	4,824	107,694	41
	Кета с/м	38,7					
	Вода	176,4					
	Картофель	36					
	Морковь	7,2					
	Лук	7,2					

	Масло сливочное	3,6					
	Зелень сушеная	0,63					
	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	80	14,507	13,014	11,307	220,587	54-30м-2020
	Масло растительное	5,654					
	Говядина мясо	68,8					
	Хлеб пшеничный (0,640)	15,254					
	Вода	18,454					
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ТУШЕНАЯ	130	3,169	3,951	8,824	189,8	7.7
	Капуста	161,2					
	Томат-паста	1,04					
	Морковь	6,5					
	Лук	6,5					
	Масло растительное	5,2					
	Вода	26					
	КИСЕЛЬ ИЗ СВ.МОР.ЯГОД (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0,18	0,09	11,07	45,72	396
	Сахар	6,3					
	Вода	162					
	Крахмал	5,4					
	Ягоды св.мор. (в ассортименте)	21,6					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб ржаной (0,450)	30					
	СОЛЬ	5	0	0	0	0	0
	Соль	5					
	Итого за обед	675	29,211	23,675	59,535	710,251	
ПОЛДНИК							
	КОМПОТ ИЗ СВ/МОРОЖ.ЯГОД (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0,1	0,04	8,71	34,72	123
	Ягоды св.мор. (в ассортименте)	30					
	Сахар	7					
	Вода	160					
	СУШКИ	25	0	0	0	0	
	Сушка	25					
	Итого за полдник	225	0,1	0,04	8,71	34,72	

ужин							
	ПТИЦА (КУРИЦА) ОТВАРНАЯ	80	22,26	14,21	0	232,47	354
	Цыплята бройлеров	134					
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	130	4,909	4,816	31,238	51,948	352
	Макаронные изделия	44,2					
	Масло растительное	5,85					
	ЧАЙ С ГРУШЕЙ И АПЕЛЬСИНОМ	200	0,3	0	1,8	8,4	54-14гн-2020
	Вода	180					
	Апельсины	10					
	Груша	10					
	Чай	1					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной (0,450)	25					
	Итого за ужин	455	30,719	19,526	50,988	384,318	
Итого за день		1880	67,905	55,726	181,349	1542,489	
Среднее значение за период:		1952,5	59,675	48,313	239,429	1578,586	