



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 3-7 лет с аллергией на молочный белок

№	Наименование	Выход, г	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал	№ ТК(Вариант 1)
День 1 понедельник							
Завтрак 1							
1	Каша из хлопьев овсяных вязкая	200	3,1	1,19	18,19	101,49	120224/1
2	Чай с сахаром	200	0	0	10	39,96	160105
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
	Итого:	420	4,7	1,79	38,19	193,25	
Завтрак 2							
1	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86,6	160234
	Итого:	200	1	0,2	20,2	86,6	
Обед							
1	Салат картофельный с зеленым горошком	60	2,4	4,3	7,26	77,5	40
2	Уха с крупой	200	6,2	1,5	11,36	83	110316
3	Плов с курицей	200	17,66	19,34	39,14	365,21	120605
4	Компот из свежемороженых ягод	200	0,21	0,04	18	72,52	123
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06	200103
	Итого:	700	29,39	26	93,96	690,09	
Полдник							
1	Отвар шиповника	200	0,67	0,275	20,5	79,3	398
2	Печенье	40	2,72	7,4	5,92	171,2	120209
	Итого:	280	12,88	10,71	82,91	250,5	
Ужин							
1	яйцо вареное	45	1,25	1,2	0,15	19,5	
2	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
3	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	40,62	160106
	Итого:	265	2,89	1,8	20,27	111,92	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см.приложение №4)	100	0	0	0	0	
	Итого за день		70,06	68,97	276,9	1332,36	

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 3-7 лет с аллергией на молочный белок

День 2 (вторник)							
Завтрак 1							
1	Каша из хлопьев овсяных вязкая	200	3,1	1,19	18,19	101,49	120224/1
2	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	40,62	160106
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
	Итого:	420	4,74	1,79	38,31	193,91	
Завтрак 2							
1	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	210110
	Итого:	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
Обед							
1	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,096	4,944	76,872	11
2	Рассольник домашний на мясном бульоне	200	2,87	4,2	12,16	96,84	110207
3	Голубцы ленивые	200	13,26	15,9	19,82	275,35	120542
4	Компот из фруктов сухих	200	0,28	0,06	27,88	113,15	160209-2
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06	200103
	Итого:	700	19,87	27,076	83,004	654,072	
Полдник							
1	Вафли	40	1,8	9,6	26,8	200	120209
2	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	40,62	160106
	Итого:	240	1,84	9,6	36,92	240,62	
Ужин							
1	картофель отварной с растительным маслом	180	1,9	6,1	15	122,8	
2	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06	200103
3	Кисель	200	0	0	18	60	233
	Итого:	400	3,22	6,32	41,2	222,86	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см.приложение №4)	100	0	0	0	0	
	Итого за день		30,07	45,186	209,234	1355,862	

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 3-7 лет с аллергией на молочный белок

День 3 среда							
Завтрак 1							
1	Каша из хлопьев овсяных вязкая	200	3,1	1,19	18,19	101,49	120224/1
2	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	40,62	160106
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
	Итого:	420	4,74	1,79	38,31	193,91	
Завтрак 2							
1	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86,6	160234
	Итого:	200	1	0,2	20,2	86,6	
Обед							
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	53
2	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	1,6	3,04	5,93	57,8	110105-1
3	Биточки рубленые куриные	70	11,05	10,78	9,4	180	120611
4	Изделия макаронные отварные	150	5,5	4,4	35,3	202,4	130401
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,1	0,02	22,4	90,2	160213
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06	200103
	Итого:	720	22,32	23,57	95,27	686,24	
Полдник							
1	Чай с сахаром	200	0	0	10	39,96	160105
2	Вафли	40	1,8	9,6	26,8	200	120209
	Итого:	240,0	1,8	9,6	36,8	240,0	
Ужин							
1	Суфле из печени	70	11,61	5,25	8,35	127,09	120538
2	картофель отварной с растительным маслом	180	1,9	6,1	15	122,8	
3	Чай с сахаром	200	0	0	10	39,96	160105
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
	Итого:	470	15,11	11,95	43,35	341,65	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см.приложение №4)	100	0	0	0	0	
	Итого за день		45,0	47,1	233,9	1548,4	

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 3-7 лет с аллергией на молочный белок

День 4 (четверг)							
Завтрак 1							
1	Каша из хлопьев овсяных вязкая	200	3,1	1,19	18,19	101,49	120224/1
2	Чай с сахаром	200	0	0	10	39,96	160105
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
	Итого:	420	4,7	1,79	38,19	193,25	
Завтрак 2							
1	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)	100	1,5	0,5	21	94,5	210103
	Итого:	100	1,5	0,5	21	94,5	
Обед							
1	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,86	6,05	5,73	80,79	100504
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне	200	5,82	4,46	14,48	123,42	110327-2
3	Рагу из птицы	200	16,9	15,56	22,9	299	120609
4	Компот из свежемороженых ягод	200	0,21	0,04	18	72,52	123
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06	200103
	Итого:	700	26,71	26,93	79,31	667,59	
Полдник							
1	Отвар шиповника	200	0,67	0,275	20,5	79,3	398
2	Печенье	40	2,72	7,4	5,92	171,2	120209
	Итого:	240	3,39	7,675	26,42	250,5	
Ужин							
1	яйцо вареное	45	1,25	1,2	0,15	19,5	
2	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	40,62	160106
3	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06	200103
	Итого:	265	2,61	1,42	18,47	100,18	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см. приложение №4)	100	0	0	0	0	
	Итого за день		38,91	38,315	183,39	1306,02	

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 3-7 лет с аллергией на молочный белок

День 5(пятница)							
Завтрак 1							
1	Каша из хлопьев овсяных вязкая	200	3,1	1,19	18,19	101,49	120224/1
2	Чай с сахаром	200	0	0	10	39,96	160105
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
	Итого:	420	4,7	1,79	38,19	193,25	
Завтрак 2							
1	Сок фруктовый в асортименте	200	1	0,2	20,2	86,6	160234
	Итого:	200	1	0,2	20,2	86,6	
Обед							
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,732	4,254	3,8	56,78	100301
2	суп-свекольник на мясном бульоне	200	2,38	4,2	11	109,89	34
3	Гуляш из отварного мяса	70	11,4	10,4	2,1	147,6	120549
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	3,85	28,56	177,9	130309
5	Компот из плодов сухих	200	0,28	0,06	27,88	113,15	160209-2
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06	200103
	Итого:	720	23,992	23,624	91,52	697,2	
Полдник							
1	Кисель	200	0	0	18	60	233
2	Вафли	40	1,8	9,6	26,8	200	120209
	Итого:	240	1,8	9,6	44,8	260	
Ужин							
1	Котлеты рубленые из фарша рыбного	70	10,61	2,79	10,66	110,28	120401
2	Капуста тушеная	150	3,21	6,18	11,15	113,03	130201
3	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	40,62	160106
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
	Итого:	440	15,46	9,57	41,93	315,73	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см.приложение №4)	100	0	0	0	0	
	Итого за день		46,952	44,784	236,64	1552,78	

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 3-7 лет с аллергией на молочный белок

День 6 (понедельник)							
Завтрак 1							
1	Каша из хлопьев овсяных вязкая	200	3,1	1,19	18,19	101,49	120224/1
2	Чай с сахаром	200	0	0	10	39,96	160105
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
	Итого:	420	4,7	1,79	38,19	193,25	
Завтрак 2							
1	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86,6	160234
	Итого:	200	1	0,2	20,2	86,6	
Обед							
1	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,98	6,048	5,78	81,5	100201
2	Суп с рыбными фрикадельками	160/40	8,112	3,192	10,4	111,84	106,107
3	Котлета из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	161
4	Изделия макаронные отварные	150	5,5	4,4	35,3	202,4	130401
5	Компот из свежемороженых ягод	200	0,21	0,04	18	72,52	123
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06	200103
	Итого:	520	27,582	22,47	94,79	699,23	
Полдник							
2	Печенье	40	2,72	7,4	5,92	171,2	120209
1	Кисель	200	0	0	18	60	233
	Итого:	240	2,72	7,4	23,92	231,2	
Ужин							
1	картофель тушеный	200	1,9	6,1	15	122,8	216
2	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	40,62	160106
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
	Итого:	420	3,54	6,7	35,12	215,22	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см.приложение №4)	100	0	0	0	0	
	Итого за день		39,542	38,56	212,22	1425,5	

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 3-7 лет с аллергией на молочный белок

День 7 (вторник)							
Завтрак 1							
1	Каша из хлопьев овсяных вязкая	200	3,1	1,19	18,19	101,49	120224/1
2	Чай с сахаром	200	0	0	10	39,96	160105
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
	Итого:	420	4,7	1,79	38,19	193,25	
Завтрак 2							
1	Фрукты и ягоды свежие	100	1,5	0,5	21	94,5	210103
	Итого:	100	1,5	0,5	21	94,5	
Обед							
1	Винегрет	60	0,96	6,11	5,46	80,67	100501
2	Суп с клецками на курином бульоне	200	4,18	4,84	19,52	138,38	110332-1
3	Плов с курицей	200	18,96	22,56	39,14	435,52	120605
4	Компот из фруктов сухих	200	0,28	0,06	27,88	113,15	160209-2
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06	200103
	Итого:	700	27,3	34,39	110,2	859,58	
Полдник							
1	Чай с сахаром	200	0	0	10	39,96	160105
2	Вафли	40	1,8	9,6	26,8	200	120209
	Итого:	210	1,8	9,6	36,8	239,96	
Ужин							
1	Кнели рыбные отварные собственного производства	70	9,58	1,39	5,89	74,34	120406
2	Капуста тушеная	150	3,21	6,18	11,15	113,03	130201
3	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	40,62	160106
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
	Итого:	440	14,43	8,17	37,16	279,79	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см.приложение №4)	100	0	0	0	0	
	Итого:		49,73	54,45	243,35	1667,08	

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 3-7 лет с аллергией на молочный белок

День 8 (среда)							
Завтрак 1							
1	Каша из хлопьев овсяных вязкая	200	3,1	1,19	18,19	101,49	120224/1
2	Чай с сахаром	200	0	0	10	39,96	160105
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
	Итого:	420	4,7	1,79	38,19	193,25	
Завтрак 2							
1	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86,6	160234
	Итого:	200	1	0,2	20,2	86,6	
Обед							
1	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,852	6,048	4,98	77,79	100407
2	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	1,6	2,04	6,14	57,7	110105-1
3	Биточки рубленые куриные	70	11,05	10,78	9,4	180	120611
4	картофель отварной с растительным маслом	180	1,9	6,1	15	122,8	
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,1	0,02	22,4	90,2	160213
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06	200103
	Итого:	750	18,422	25,808	76,12	620,35	
Полдник							
1	Печенье	40	2,72	7,4	5,92	171,2	120209
2	Кисель	200	0	0	18	60	233
	Итого:	240	2,72	7,4	23,92	231,2	
Ужин							
1	Суфле из печени	70	11,61	5,25	8,35	127,09	120538
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,36	28,56	187,8	130309
3	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	40,62	160106
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
	Итого:	440	19,58	11,21	57,03	407,31	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см.приложение №4)	100	0	0	0	0	
	Итого за день		46,422	46,408	215,46	1538,71	

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 3-7 лет с аллергией на молочный белок

День 9 (четверг)							
Завтрак 1							
1	Каша из хлопьев овсяных вязкая	200	3,1	1,19	18,19	101,49	120224/1
2	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	40,62	160106
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
	Итого:	420	4,74	1,79	38,31	193,91	
Завтрак 2							
1	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)	100	1,5	0,5	21	94,5	210103
	Итого:	100	1,5	0,5	21	94,5	
Обед							
1	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,86	6,05	5,73	80,79	100504
2	Суп шахтерский	200/8/5	3,12	4,23	15,74	111,2	101
3	Гуляш из мяса птицы	70	8,477	7,042	1,673	96,768	120601
4	Пюре гороховое	150	14,6	5,1	33,1	240	178
4	Компот из свежемороженых ягод	200	0,21	0,04	18	72,52	123
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06	200103
	Итого:	720	30,187	23,282	92,443	693,138	
Полдник							
1	Вафли	40	1,8	9,6	26,8	200	120209
2	Отвар шиповника	200	0,67	0,275	20,5	79,3	398
	Итого:	240	2,47	9,875	47,3	279,3	
Ужин							
1	картофель отварной с растительным маслом	180	1,9	6,1	15	122,8	
2	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06	200103
3	Чай с сахаром	200	0	0	10	39,96	160105
	Итого:	400	3,22	6,32	33,2	202,82	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см. приложение №4)	100	0	0	0	0	
	Итого за день		42,117	41,767	232,253	1463,668	

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 3-7 лет с аллергией на молочный белок

День 10 (пятница)							
Завтрак 1							
1	Каша из хлопьев овсяных вязкая	200	3,1	1,19	18,19	101,49	120224/1
3	Чай с сахаром	200	0	0	10	39,96	160105
2	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
	Итого:	420	4,7	1,79	38,19	193,25	
Завтрак 2							
1	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)	100	1,5	0,5	21	94,5	210103
	Итого:	100	1,5	0,5	21	94,5	
Обед							
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,732	4,254	3,8	56,78	100301
2	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	3,03	3,7	10,06	91,58	110109
3	Запеканка картофельная с мясом отварным	200	19,56	18,84	35,37	389,25	120534
5	Компот из плодов сухих	200	0,28	0,06	27,88	113,15	160209-2
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06	200103
	Итого:	700	26,522	27,674	95,31	742,62	
Полдник							
1	Чай с сахаром	200	0	0	10	39,96	160105
2	Вафли	40	1,8	9,6	26,8	200	120209
	Итого:	240	1,8	9,6	36,8	239,96	
Ужин							
1	яйцо вареное	45	1,25	1,2	0,15	19,5	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
4	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	40,62	160106
	Итого:	265	2,89	1,8	20,27	111,92	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см. приложение №4)	100	0	0	0	0	
	Итого за день		37,412	41,364	211,57	1382,25	