

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и
диетического питания» ГО г.Уфа
Республики Башкортостан



И. П. Круглый

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для организации питания детей в детских дошкольных учреждениях

городского округа город Уфа

(множественная пищевая непереносимость)

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Диагноз: Множественная пищевая непереносимость

День: среда
Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 1																
Возраст: 3-7 лет																
№ рецид	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
175,17	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	4,1	5,07	18,56	136,06					2,02	9,08		65,15		
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08					0,4	1,16	0,02	0,12		
282,08	Чай (б/сах)	200														
Итого за Завтрак			4,15	6,04	28,60	185,14					2,42	10,24	0,02	65,27		
Завтрак2																
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8										
Итого за Завтрак2			0,44	0,09	12,96	48,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																
503,01	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,2	0,01	1,4	0,6	0,02	3,4	6	2,8	0,1		
67,26	Свекольник (без сметаны, сахара и томат-пасты)	200	1,82	3,48	11,95	86,55				1,54	31,66		23,71			
131,9	Плов из мяса птицы (филе индейки) без томат-пасты	150	11,31	15,56	32,06	314,4	0,06	1,49	234,13	2,99	16,72	155,52	34,05	1,16		
294,09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88		
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01		
Итого за Обед			13,48	20,19	58,35	471,03	0,08	6,89	236,73	5,03	59,34	165,94	64,28	2,15		
Уплотненный полдник																
100,01	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)	60	8,2	12,06	1,02	145,56	0,03	0,96	172,11	1,49	12,55	90,01	11,98	0,71		
136,38	Картофель отварной с растительным маслом	134	3,33	4,83	24,86	156,21				1,9	16,45		32,06			
282,08	Чай (б/сах)	200														
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01		
Итого за Уплотненный полдник			11,58	17,86	35,92	350,85	0,03	0,96	172,11	3,79	30,16	90,03	44,16	0,72		
Итого за день			29,65	44,18	135,83	1055,82	0,11	7,85	408,84	11,24	99,74	255,99	173,71	2,88		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Множественная пищевая непереносимость День: четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
470,7	Каша пшениная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	3,74	5,07	21,61	147,11				1,86	11,35		27,13			
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01		
282,08	Чай (б/сах)	200								2,26	12,51		27,25			
Итого за Завтрак																
Завтрак2																
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8										
Итого за Завтрак2																
Обед																
66,94	Суп с макаронными изделиями (безглютеновые)	180	1,96	2,17	16,43	93,42				0,85	12,15		16,32			
100,01	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)	60	8,2	12,06	1,02	145,56	0,03	0,96	172,11	1,49	12,55	90,01	11,98	0,71		
175,17	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	4,1	5,07	18,56	136,06				2,02	9,08		65,15			
294,09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88		
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01		
Итого за Обед																
Уплотненный полдник																
108,97	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	8,01	9,04		113,44				0,12	6,77		7,92			
548,03	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	3,08	4,44	26,34	157,65				2,02	10		11,28			
282,08	Чай (б/сах)	200														
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01		
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8			
Итого за Уплотненный полдник																
Итого за день			30,32	41,49	149,80	1089,68	0,04	4,96	174,11	9,88	90,98	94,45	154,54	1,61		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Множественная пищевая непереносимость

День: пятница
Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
493,16	Каша "Дружба" вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	2,23	4,53	16,34	115,05	0,06				6,92		16,14	0,48				
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01				
282,08	Чай (б/сах)	200								0,40	8,08	0,02	16,26	0,49				
Итого за Завтрак																		
Завтрак2																		
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8					
Итого за Завтрак2																		
Обед																		
129,1	Суп картофельный с горохом	180	4,4	3,37	14,62	106,58				1,44	22,84		25,63					
100,01	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)	60	8,2	12,06	1,02	145,56	0,03	0,96	172,11	1,49	12,55	90,01	11,98	0,71				
138,11	Картофельное пюре с растительным маслом	130	2,22	5,04	18,13	126,98	0,13	22,24			20,32		26,13	1,07				
282,08	Чай (б/сах)	200																
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01				
Итого за Обед																		
Уплотненный полдник																		
131,9	Плов из мяса птицы (филе индейки) без томат-пасты	150	11,31	15,56	32,06	314,4	0,06	1,49	234,13	2,99	16,72	155,52	34,05	1,16				
282,08	Чай (б/сах)	200								0,4	1,16	0,02	0,12	0,01				
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08												
Итого за Уплотненный полдник																		
Итого за день			28,99	43,95	131,13	1037,41	0,28	24,69	406,24	7,36	102,03	245,59	125,09	3,45				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Множественная пищевая непереносимость

День: понедельник
Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	г	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
175,17	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	4,1	5,07	18,56	136,06				2,02	9,08		65,15					
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01				
282,08	Чай (б/сах)	200								2,42	10,24	0,02	65,27	0,01				
Итого за Завтрак																		
Завтрак2																		
294,46	Напиток яблочный (без сахара)	200	0,1	0,1	3,93	17	0,01	2,5	1,25	0,05	4	2,75	2,25	0,55				
Итого за Завтрак2																		
Обед																		
56,45	Борщ с капустой и картофелем (без сметаны и томат-пасты)	200	1,37	3,36	7,64	66,64				1,52	28,7		17,62					
108,97	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	8,01	9,04		113,44				0,12	6,77		7,92					
610,04	Рис припущенный (растительное масло)	130	3,32	5,1	34,03	196,05				2,21	8,42		23,04					
282,08	Чай (б/сах)	200																
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01				
Итого за Обед																		
Уплотненный полдник																		
684,44	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе индейки) без томат-пасты	160	9,37	13,54	20,24	240,45				2,61	20,07		32,92					
282,08	Чай (б/сах)	200								0,4	1,16	0,02	0,12	0,01				
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				3,01	21,23	0,02	33,04	0,01				
Итого за Уплотненный полдник																		
Итого за день																		
			26,42	39,12	114,52	916,88				9,73	80,52	0,06	149,26	0,03				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Множественная пищевая непереносимость

День: вторник
Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ ре- с. 1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Воскресенье: 07.10.2023					
			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		3	Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
470,7	Каша пшенная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	3,74	5,07	21,61	147,11				1,86	11,35		27,13	
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
282,08	Чай (б/сах)	200												
Итого за Завтрак														
			3,79	6,04	31,65	196,19				2,26	12,51	0,02	27,25	0,01
Завтрак2														
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8								
			0,44	0,09	12,96	48,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за Завтрак2														
Обед														
53,17	Щи из свежей капусты (без сметаны)	200	1,51	3,4	7,39	66,86				1,52	29,18		16,26	
233,93	Гуляш из мяса птицы (филе индейки) без муки и томат-пасты	70	8,16	14,26	0,85	164,45				2,43	11,84		9,49	
211,81	Макаронные изделия (безглютеновые) отварные с растительным маслом	134	2,96	4,82	35,81	199,31				1,76	4,05		0,24	
282,08	Чай (б/сах)	200												
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
			12,68	23,45	54,09	479,70	0,00	0,00	0,00	6,11	46,23	0,02	26,11	0,01
Итого за Обед														
Употребленный полдник														
108,97	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	8,01	9,04		113,44				0,12	6,77		7,92	
548,03	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	3,08	4,44	26,34	157,65				2,02	10		11,28	
282,08	Чай (б/сах)	200												
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
			11,62	14,93	55,22	401,77	0,00	0,00	0,00	2,78	37,13	0,02	30,12	0,01
			28,53	44,51	153,92	1126,46	0,00	0,00	0,00	11,15	95,87	0,06	83,48	0,03
Итого за день														

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Множественная пищевая непереносимость

День: среда
Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
493,16	Каша "Дружба" вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	2,23	4,53	16,34	115,05	0,06				6,92		16,14	0,48	
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01	
282,08	Чай (б/сах)	200													
Итого за Завтрак															
Завтрак2															
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8									
Итого за Завтрак2															
Обед															
65,77	Суп картофельный с гречневой крупой	180	1,97	2,27	11,65	75,04	0,08	8,28	145,22	0,93	10,87	50,51	26,52	0,93	
684,44	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе индейки) без томат-пасты	160	9,37	13,54	20,24	240,45				2,61	20,07		32,92		
294,09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88	
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01	
Итого за Обед															
Уплотненный полдник															
100,01	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)	60	8,2	12,06	1,02	145,56	0,03	0,96	172,11	1,49	12,55	90,01	11,98	0,71	
211,81	Макаронные изделия (безглютеновые) отварные с растительным маслом	134	2,96	4,82	35,81	199,31				1,76	4,05		0,24		
282,08	Чай (б/сах)	200													
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01	
Итого за Уплотненный полдник															
Итого за день															
			11,21	17,85	46,87	393,95	0,03	0,96	172,11	3,65	17,76	90,03	12,34	0,72	
			25,48	40,38	132,06	990,25	0,18	13,24	319,33	8,07	64,34	144,98	91,76	3,03	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОДА УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Множественная пищевая непереносимость

День: четверг
Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
175,17	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	4,1	5,07	18,56	136,06					2,02	9,08		65,15		
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01		
282,08	Чай (б/сах)	200														
Итого за Завтрак																
4,15			4,15	6,04	28,60	185,14				2,42	10,24		65,27			
Завтрак2																
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8										
Итого за Завтрак2																
0,44			0,44	0,09	12,96	48,80				0,00	0,00		0,00			
Обед																
66,94	Суп с макаронными изделиями (безглютеновые)	180	1,96	2,17	16,43	93,42				0,85	12,15		16,32			
108,97	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	8,01	9,04		113,44				0,12	6,77		7,92			
138,11	Картофельное пюре с растительным маслом	130	2,22	5,04	18,13	126,98	0,13	22,24			20,32		26,13	1,07		
282,08	Чай (б/сах)	200														
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01		
Итого за Обед																
12,24			12,24	17,22	44,60	382,92	0,13	22,24	0,00	1,37	40,40	0,02	50,49	1,08		
Уплотненный полдник																
131,9	Плов из мяса птицы (филе индейки) без томат-пасты	150	11,31	15,56	32,06	314,4	0,06	1,49	234,13	2,99	16,72	155,52	34,05	1,16		
282,08	Чай (б/сах)	200														
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01		
Итого за Уплотненный полдник																
11,36			11,36	16,53	42,10	363,48				3,39	17,88	155,54	34,17	1,17		
Итого за день																
28,19			28,19	39,88	128,26	980,34	0,13	22,24	0,00	7,18	68,52	155,56	149,93	2,25		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Множественная пищевая непереносимость

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 2																			
№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
470,39	Каша пшенная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	3,74	5,07	21,61	147,11				1,86	11,35		27,13						
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01					
282,08	Чай (б/сах)	200																	
Итого за Завтрак																			
			3,79	6,04	31,65	196,19				2,26	12,51	0,02	27,25	0,01					
Завтрак2																			
38,01	Рблоро	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8						
Итого за Завтрак2																			
			0,48	0,48	18,84	81,60				0,24	19,20		10,80						
Обед																			
503,01	Огуры свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,2	0,01	1,4	0,6	0,02	3,4	6	2,8	0,1					
129,1	Сул картофеляьный с горохом	180	4,4	3,37	14,62	106,58				1,44	22,84		25,63						
108,97	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	8,01	9,04		113,44				0,12	6,77		7,92						
175,17	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	4,1	5,07	18,56	136,06				2,02	9,08		65,15						
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8													
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01					
Итого за Обед																			
			17,14	18,56	56,56	456,16	0,01	1,40	0,60	4,00	43,25	6,02	101,62	0,11					
Уплотненный полдник																			
100,01	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)	60	8,2	12,06	1,02	145,56	0,03	0,96	172,11	1,49	12,55	90,01	11,98	0,71					
548,03	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	3,08	4,44	26,34	157,65				2,02	10		11,28						
282,08	Чай (б/сах)	200																	
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01					
Итого за Уплотненный полдник																			
			11,33	17,47	37,40	352,29				3,91	23,71	90,03	23,38	0,72					
Итого за День																			
			32,74	42,55	144,45	1086,24	0,01	1,40	0,60	10,41	98,67	96,07	163,05	0,84					
Итого за период																			
			286,59	424,17	1367,09	10407,15	0,77	74,38	1309,12	96,98	856,48	1265,79	1306,95	16,82					
Итого за период																			
			28,66	42,42	136,71	1040,72	0,08	7,44	130,91	9,70	85,65	126,58	130,70	1,68					