

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска "Детский сад № 272" (МБДОУ д/с № 272)
630123, г. Новосибирск, ул. Ереванская, 4, телефон: 200-13-20

Согласовано:

Родители Броян Славика
(аллергик)

З.А. Фероян З.А.
" 09 " 03 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с № 272

Зайцева А.В.

А.В. 03 2024 г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ДИЕТИЧЕСКОЕ) ДЛЯ ВОСПИТАННИКА
С НАРУШЕНИЕМ БИЛИАРНОГО ТРАКТА В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ.
с 12-часовым пребыванием в МБДОУ д/с № 272

Новосибирск 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	Масло сливочное (порционно)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,986	7,758	29,16	206,46	274
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	Батон-Нарезной (350 г) нарезка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	390	7,166	16,858	60,04	420,96	
завтрак 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Кукуруза десертная порционно	20	0,26	0,02	0,34	24	Табл.
	Гуляш из говядины	120	20,6	22	4,2	297	373
	Макаронные изделия отварные	110	4,147	0,495	21,296	106,26	297
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	503
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, сметаной	180	1,26	3,582	5,598	59,76	147
	Итого за обед	653	29,197	26,497	61,454	622,82	
полдник							
	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	Печенье	35	2,065	1,645	26,25	128,1	609

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за полдник	215	7,285	6,145	33,45	218,1	
ужин							
	Капуста тушеная с мясом	160	4,934	4,8	5,2	84	428
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	503
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	380	7,864	5,2	35,22	219,8	
Итого за день		1738	51,912	55,1	199,964	1528,68	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	Сыр (порционно)	5	1,28	1,305	0	17,15	106
	Масло сливочное (порционно)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Чай с молоком	185	0	0	0	0	505
	Батон-Нарезной (350 г) нарезка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Каша ячневая вязкая 261	200	6,4	11,4	35,76	271,2	261
	Итого за завтрак	420	9,23	21,535	46,12	415,55	
завтрак 2							
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	Итого за завтрак 2	180	0,63	0,27	20,52	87,3	
обед							
	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	80	7,6	4,115	3,6	81,715	349
	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,964	4,884	29,844	175,2	246
	Компот из вишни с/м	180	0,45	0,18	20,79	86,4	526
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Свекольник с мясом, сметаной	180	1,566	3,204	8,658	69,84	136
	Итого за обед	603	15,42	12,783	79,412	494,955	
полдник							
	Пряники	35	2,065	1,645	26,25	128,1	608
	Ряженка (3-7 лет)	180	5,22	4,5	7,56	92	420
	Итого за полдник	215	7,285	6,145	33,81	220,1	
ужин							
	Рагу из овощей с мясом, соусом сметанным	170	3,4	9,095	14,45	153	201
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	390	6,87	9,765	51,49	322,1	
Итого за день		1808	39,435	50,498	231,352	1540,005	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	Повидло (порционно)	10	0	0	0	0	111
	Масло сливочное (порционно)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	180	6,444	8,46	25,92	205,56	272
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	503
	Батон-Нарезной (350 г) нарезка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	400	8,084	17,29	49,78	386,76	
завтрак 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
обед							
	Голубцы ленивые	120	10,2	9,96	4,8	150	377
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	5,23	24,72	168,7	243
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	503
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Суп из овощей с фасолью, сметаной	180	2,646	3,168	10,998	83,16	148
	Итого за обед	623	21,476	18,758	70,538	537,66	
полдник							
	Чай с молоком	180	0	0	0	0	505
	Печенье	35	2,065	1,645	26,25	128,1	609
	Итого за полдник	215	2,065	1,645	26,25	128,1	
ужин							
	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69	124
	Соус сметанный	30	0,462	3,189	1,014	34,59	451
	Чай с молоком	180	0	0	0	0	505
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Запеканка из печени с рисом (3-7 лет)	160	17,12	6,964	18,842	206,477	311
	Итого за ужин	470	21,862	14,813	42,616	391,867	
Итого за день		1808	53,887	52,906	198,984	1491,387	
Неделя 1 День 4							
завтрак							
	Масло сливочное (порционно)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Омлет с сыром	160	21,715	32,686	3,429	395,429	315
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Батон-Нарезной (350 г) нарезка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	370	23,895	41,786	34,309	609,929	
завтрак 2							
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	Итого за завтрак 2	180	0,63	0,27	20,52	87,3	
обед							
	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	51
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,944	2,052	13,554	80,1	152
	Тефтели из говядины	80	11,772	12,229	9,143	194,286	393
	Компот из вишни с/м	180	0,45	0,18	20,79	86,4	526
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	543	17,906	18,161	65,047	495,986	
полдник							
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	503
	Вафли	35	0,98	1,155	27,055	122,5	607
	Итого за полдник	215	1,07	1,155	40,555	176,5	
ужин							
	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	428
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	503
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Птица тушеная (3-7 лет)	80	4,857	4,452	1,213	64,259	301
	Итого за ужин	450	13,337	10,252	37,083	294,559	
Итого за день		1758	56,838	71,624	197,514	1664,274	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак							
	Сыр (порционно)	5	1,28	1,305	0	17,15	106
	Масло сливочное (порционно)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	503
	Батон-Нарезной (350 г) нарезка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Каша ячневая вязкая 261	200	6,4	11,4	35,76	271,2	261
	Итого за завтрак	415	9,32	21,535	59,62	469,55	
завтрак 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Икра свекольная	30	0,72	2,13	3,12	34,5	124
	Соус сметанный	20	0,308	2,126	0,676	23,06	451
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	5,23	24,72	168,7	243
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Рассольник домашний с мясом, сметаной	180	1,494	3,744	9,216	76,5	137
	Зразы рыбные с яйцом, минтай (3-7 лет)	100	8,734	3,859	10,084	110	281
	Итого за обед	653	20,426	17,759	84,856	581,86	
полдник							
	Йогурт питьевой	180	9	5,76	15,3	156,6	536
	Пряники	35	2,065	1,645	26,25	128,1	608
	Итого за полдник	215	11,065	7,405	41,55	284,7	
ужин							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Макаронные изделия с тертым сыром	170	10,767	11,334	38,76	283,334	76
	Чай с молоком	180	0	0	0	0	505
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	390	13,607	11,734	55,28	365,134	
Итого за день		1773	54,818	58,833	251,106	1748,244	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	Повидло (порционно)	10	0	0	0	0	111
	Сыр (порционно)	5	1,28	1,305	0	17,15	106
	Масло сливочное (порционно)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	180	6,444	8,46	25,92	205,56	272
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	503
	Батон-Нарезной (350 г) нарезка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	405	9,364	18,595	49,78	403,91	
завтрак 2							
	Киви	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Суп картофельный	180	0,864	1,872	6,318	45,54	154
	Котлета из говядины	80	14,24	14	11,44	228,8	386
	Соус томатный	20	0,216	0,746	1,388	13,12	462
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,717	4,477	27,357	160,6	246
	Компот из вишни с/м	180	0,45	0,18	20,79	86,4	526
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Соль	3	0	0	0	0	
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,48	3,03	2,88	40,8	2
	Итого за обед	643	21,807	24,705	86,693	657,06	
полдник							
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	503
	Печенье	35	2,065	1,645	26,25	128,1	609
	Итого за полдник	215	2,155	1,645	39,75	182,1	
ужин							
	Макаронные изделия отварные	130	4,901	0,585	25,168	125,58	297
	Чай с молоком	180	0	0	0	0	505
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Сердце в соусе сметанный с томатом и луком	100	24,3	13,4	4,1	234	408
	Итого за ужин	450	32,041	14,385	45,788	441,38	
Итого за день		1813	65,767	59,73	231,811	1731,45	
Неделя 2 День 2							
завтрак							
	Масло сливочное (порционно)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,986	7,758	29,16	206,46	274
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	Батон-Нарезной (350 г) нарезка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	390	7,166	16,858	60,04	420,96	
завтрак 2							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Суп картофельный с горохом	180	1,656	3,06	10,89	77,76	149
	Плов из отварной говядины	180	13,608	13,392	35,424	316,8	375
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	583	18,734	17,122	83,354	563,66	
полдник							
	Варенец	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	Вафли	35	0,98	1,155	27,055	122,5	607
	Итого за полдник	215	6,2	5,655	34,255	212,5	
ужин							
	Рагу из овощей с мясом, соусом сметанным	200	4	10,7	17	180	201
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	503
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	420	6,93	11,1	47,02	315,8	
Итого за день		1708	39,43	51,135	234,469	1559,92	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	Сыр (порционно)	5	1,28	1,305	0	17,15	106
	Масло сливочное (порционно)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,184	244,08	261

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Чай с молоком	180	0	0	0	0	505
	Батон-Нарезной (350 г) нарезка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	395	8,59	20,395	42,544	388,43	
завтрак 2							
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	Итого за завтрак 2	180	0,63	0,27	20,52	87,3	
обед							
	Кукуруза десертная порционно	20	0,26	0,02	0,34	24	Табл.
	Суп картофельный с клецками	180	0,786	1,702	5,744	41,4	151
	Фрикадельки из курицы припущенные	80	11,414	9,92	6,08	158,934	415
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,753	27,192	185,57	243
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	503
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,428	1,832	1,396	23,78	454
	Итого за обед	633	22,088	19,627	70,772	569,484	
полдник							
	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	Пряники	35	2,065	1,645	26,25	128,1	608
	Итого за полдник	215	7,285	6,145	33,45	218,1	
ужин							
	Гуляш из говядины	120	20,6	22	4,2	297	373
	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,964	4,884	29,844	175,2	246
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	460	27,034	27,554	71,084	641,3	
Итого за день		1883	65,627	73,991	238,37	1904,614	
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	Повидло (порционно)	10	0	0	0	0	111
	Масло сливочное (порционно)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Омлет натуральный	160	13,785	21,416	3,693	260,924	307
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	Батон-Нарезной (350 г) нарезка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	380	15,965	30,516	34,573	475,424	
завтрак 2							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	118
	Итого за завтрак 2	100	1,5	0,5	21	96	
обед							
	Горошек зелёный порционно	20	0,26	0,02	0,34	24	Табл.
	Суп картофельный с фасолью	180	3,528	3,852	14,508	106,74	150
	Биточки рыбные (минтай)	80	11,12	1,68	7,68	90,4	351
	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	20	0,53	0,738	1,558	19,84	446
	Рис отварной	110	2,706	4,455	24,794	150,04	419
	Компот из вишни с/м	180	0,45	0,18	20,79	86,4	526
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за обед	633	21,434	11,325	86,19	559,22	
полдник							
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	503
	Вафли	35	0,98	1,155	27,055	122,5	607
	Итого за полдник	215	1,07	1,155	40,555	176,5	
ужин							
	Рагу из овощей с мясом, соусом сметанным	200	4	10,7	17	180	201
	Чай с молоком	180	0	0	0	0	505
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	420	6,84	11,1	33,52	261,8	
Итого за день		1748	46,809	54,596	215,838	1568,944	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	Каша молочная кукурузная жидкая	180	4,734	10,494	22,554	203,58	271
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	503
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Итого за завтрак	385	6,724	10,694	48,354	316,33	
завтрак 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Капуста тушеная с мясом	160	4,934	4,8	5,2	84	428
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Борщ с капустой и картофелем с мясом, сметаной	180	1,314	3,6	7,668	68,4	133
	Итого за обед	563	9,718	9,07	49,908	321,5	
полдник							
	Чай с молоком	180	0	0	0	0	505
	Печенье	35	2,065	1,645	26,25	128,1	609
	Итого за полдник	215	2,065	1,645	26,25	128,1	
ужин							
	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,8	5
	Оладьи из печени по-кунцевски	110	19,03	12,87	12,98	244,2	404
	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	30	0,795	1,107	2,337	29,76	446
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	503
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	420	23,415	20,437	51,697	492,56	
Итого за день		1683	42,322	42,246	186,009	1305,49	
Среднее значение за период:		1772	51.685	57.066	218.542	1604.301	