

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска «Детский сад № 272»
(МБДОУ д/с № 272)

630123, г. Новосибирск ул. Ереванская, д. 4 тел. 200-12-32, 200-13-20
e-mail: ds_272@edu54.ru, https://ds272nsk.edusite.ru/
ОГРН 1025401016200
ИНН 5402143142 КПП 540201001

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с № 272

А. В. Зайцева

приказ от «09» 01 2024 № 5 - од



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(специальное) для воспитанника с пищевой аллергией АБКМ в возрасте от 3 до 7 лет (молочные продукты)

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
	Кисель из ягоды с/м	180	0,18	0,09	19,35	78,3	518
	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	29,287	26,587	67,304	647,12	
полдник							
	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	Крендель сахарный	70	5,04	9,614	42,84	279,067	659

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за полдник	250	10,26	14,114	50,04	369,067	
ужин							
	Пудинг творожный запеченный	150	20,7	19,7	31,7	387	325
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	503
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Соус клюквенный	20	0,011	0,004	2,54	10,24	379
	Итого за ужин	370	22,321	19,864	57,58	498,24	
Итого за день		1763	69,434	77,823	244,764	1982,387	
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
	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,714	27,774	193,86	268
	Чай с молоком	185	0	0	0	0	505
	Батон-Нарезной (350 г) нарезка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	400	8,41	16,849	38,134	338,21	
завтрак 2							
	Сок Сады Придонья	100	0,25	0,05	5,05	23	
	Итого за завтрак 2	100	0,25	0,05	5,05	23	
обед							
	Рыба (горбуша), тушеная в томате с овощами	100	9,5	5,143	4,5	102,143	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	
	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		
	Свекольник с мясом, сметаной	180	1,566	3,204	8,658	69,84	136
	Итого за обед	623	17,32	13,811	80,312	515,383	
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							
	Картофель отварной	140	2,66	5,74	17,78	133	179
	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0,09	0	13,68	54,9	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
	Сельдь с луком	50	4,8	10,15	1,9	118	359
	Итого за ужин	410	10,39	16,29	49,88	387,7	
Итого за день		1748	43,655	53,145	207,186	1484,393	
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 молочная пшеничная жидкая	180	6,66	6,732	32,85	218,7	270
	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	8,3	15,562	56,71	399,9	
завтрак 2							
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	118
	Итого за завтрак 2	100	0,9	0,2	8,1	43	
обед							
	Голубцы ленивые	120	10,2	9,96	4,8	150	377
	Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,4	434

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	527
	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	643	18,656	18,808	69,698	524,36	
полдник							
	Сок Сады Придонья 0,200	200	0,5	0,1	10,1	46	
	Печенье	35	2,065	1,645	26,25	128,1	609
	Итого за полдник	235	2,565	1,745	36,35	174,1	
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		1848	52,283	51,128	213,474	1533,227	
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
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	508
	Батон-Нарезной (350 г) нарезка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	370	26,505	44,486	36,289	652,229	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
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							
	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
	Напиток клюквенный	180	0,09	0	18,63	74,7	539
	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	17,546	17,981	62,887	484,286	
полдник							
	Булочка "Веснушка"	70	5,484	4,317	39,9	220,5	578
	Кисель молочный	180	2,88	2,43	14,31	71,1	525
	Итого за полдник	250	8,364	6,747	54,21	291,6	
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		1713	66,152	79,866	200,269	1769,674	
Неделя 1 День 5							
завтрак							
	Сыр (порционно)	5	1,28	1,305	0	17,15	106

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло сливочное (порционно)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Каша "Дружба"	180	4,734	10,494	22,554	203,58	266
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Батон-Нарезной (350 г) нарезка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	395	10,444	23,059	47,224	419,03	
завтрак 2							
	Сок Сады Придонья	100	0,25	0,05	5,05	23	
	Итого за завтрак 2	100	0,25	0,05	5,05	23	
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							
	Сырники из творога запечёные	120	18,88	17,44	24,08	328,8	326

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Соус молочный для запекания	30	1,131	2,808	2,997	41,79	443
	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0,09	0	13,68	54,9	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	370	22,941	20,648	57,277	507,29	
Итого за день		1733	65,126	68,921	235,957	1815,88	
Неделя 2							
День 1							
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							
	Киви	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Суп с рыбными консервами	180	6,642	5,202	11,556	119,7	159
	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 перловая рассыпчатая	100	3,06	4,49	20,98	139,5	248
	Компот из кураги	180	0,27	0	18,09	72,9	531
	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
	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,48	3,03	2,88	40,8	2
	Итого за обед	633	27,748	27,868	82,854	696,62	
полдник							
	Сок Сады Придонья 0,200	200	0,5	0,1	10,1	46	
	Ватрушка с творогом	80	4,934	2,267	54,534	258,667	560
	Итого за полдник	280	5,434	2,367	64,634	304,667	
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		1863	73,707	62,31	252,856	1876,427	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	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
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	508
	Батон-Нарезной (350 г) нарезка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	390	10,55	22,06	65,044	500,88	
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
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	527
	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
	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,258	1,532	0,783	17,94	19
	Итого за обед	613	18,812	18,384	87,917	593,3	
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							
	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	319
	Соус черносмородиновый	30	0,123	0,03	19,587	79,11	481
	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	400	27,053	25,63	73,507	639,91	
Итого за день		1718	63,015	72,129	270,523	1993,59	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	Сыр (порционно)	5	1,28	1,305	0	17,15	106

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло сливочное (порционно)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Каша пшенная молочная жидкая	180	7,02	8,514	32,22	255,24	273
	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	9,85	18,649	42,58	399,59	
завтрак 2							
	Сок Сады Придонья	100	0,25	0,05	5,05	23	
	Итого за завтрак 2	100	0,25	0,05	5,05	23	
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
	Кисель из клюквы с/м	180	0,09	0	20,7	86,4	515
	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	77,972	601,884	
полдник							
	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	Коржик молочный	70	4,784	8,517	45,85	278,834	598
	Итого за полдник	250	10,004	13,017	53,05	368,834	
ужин							
	Гуляш из говядины	120	20,6	22	4,2	297	373
	Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,4	434

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0,09	0	13,68	54,9	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	460	26,05	27,68	47,48	544,1	
Итого за день		1838	68,242	79,023	226,132	1937,408	
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 крестьянский с крупой (перловка)	180	1,53	3,672	10,476	81	160
	Биточки рыбные (горбуша)	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

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
	Итого за обед	633	19,436	11,145	82,158	533,48	
полдник							
	Кисель из черной смородины с/м	180	0,18	0,09	19,35	78,3	518
	Булочка дорожная	70	4,9	9,684	39,084	263,667	584
	Итого за полдник	250	5,08	9,774	58,434	341,967	
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		1783	48,821	63,035	229,685	1708,671	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	Каша молочная кукурузная жидкая	180	4,734	10,494	22,554	203,58	271
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	35	2,66	0,28	17,22	82,25	114
	Итого за завтрак	395	10,274	13,204	54,084	356,93	
завтрак 2							
	Сок Сады Придонья	100	0,25	0,05	5,05	23	
	Итого за завтрак 2	100	0,25	0,05	5,05	23	
обед							
	Томаты солёные	30	0,33	0,03	1,05	6	113
	Жаркое домашнему	170	20,091	17,928	12,828	292,864	374

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Напиток клюквенный	180	0,09	0	18,63	74,7	539
	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
	Борщ с капустой и картофелем с мясом, сметаной	180	1,314	3,6	7,668	68,4	133
	Итого за обед	603	24,665	21,958	56,696	523,764	
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		1733	60,669	57,294	193,777	1524,354	
Среднее значение за период:		1774	61.111	66.468	227.463	1762.602	