

Согласовано:

Родители Краснюк Александра
(аллергик)

Краснюк Т.С.
" 19 " марта 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с № 272

Зайцева А.В.

" 19 " марта 2024 г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ДИЕТИЧЕСКОЕ) ДЛЯ ВОСПИТАННИКА
С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
(ЦИТРУСОВЫЕ, СЛАДКОЕ, ЯГОДА)
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	190	5,263	8,189	30,78	217,93	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	400	7,443	17,289	61,66	432,43	
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 молоком	180	0	0	0	0	505
	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	29,107	26,497	47,954	568,82	
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							
	Рагу из овощей с мясом, соусом сметанным	170	3,4	9,095	14,45	153	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	390	6,33	9,495	44,47	288,8	
Итого за день		1793	53,54	67,795	213,924	1706,117	
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	80	7,6	4,115	3,6	81,715	349
	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,964	4,884	29,844	175,2	246
	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)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	нарезка						
	Свекольник с мясом, сметаной	180	1,566	3,204	8,658	69,84	136
	Итого за обед	603	15,06	12,603	72,122	462,555	
полдник							
	Масло сливочное (порционно)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Батон-Нарезной (350 г) нарезка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Ряженка (3-7 лет)	180	5,22	4,5	7,56	92	420
	Итого за полдник	210	6,77	13,33	17,92	219,2	
ужин							
	Картофель отварной	150	2,85	6,15	19,05	142,5	179
	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
	Сельдь с луком	25	2,4	5,075	0,95	59	359
	Итого за ужин	395	8,18	11,625	50,02	337,3	
Итого за день		1708	38,67	54,457	183,246	1380,265	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	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	390	8,3	15,562	56,71	399,9	
завтрак 2							
	Сок Сады Придонья 0,200	200	0,5	0,1	10,1	46	
	Итого за завтрак 2	200	0,5	0,1	10,1	46	
обед							
	Голубцы ленивые	120	10,2	9,96	4,8	150	377

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	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	633	18,446	18,368	68,608	515,16	
полдник							
	Сыр (порционно)	5	1,28	1,305	0	17,15	106
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	534
	Батон-Нарезной (350 г) нарезка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за полдник	205	8	6,385	18,92	164,95	
ужин							
	Печень говяжья по-строгановски с соусом сметанным	100	16,364	12,546	3,91	193,637	403
	Соус сметанный	30	0,462	3,189	1,014	34,59	451
	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,6	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
	Итого за ужин	450	23,436	16,585	40,804	406,627	
Итого за день		1878	58,682	57	195,142	1532,637	
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

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	26,505	44,486	36,289	652,229	
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							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,944	2,052	13,554	80,1	152
	Тефтели из говядины	70	10,3	10,7	8	170	393
	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	
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	473	15,354	13,152	56,164	404,8	
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		1643	63,96	75,037	193,546	1690,188	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	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 "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							
	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)	80	6,987	3,087	8,067	88	281
	Итого за обед	603	17,959	14,857	79,719	525,36	
полдник							
	Йогурт питьевой	180	9	5,76	15,3	156,6	536
	Батон-Нарезной (350 г) нарезка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за полдник	200	10,5	6,34	25,58	209	
ужин							
	Соус молочный к блюдам (3-й	30	0,795	1,107	2,337	29,76	446

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	вариант)						
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,211	5,291	32,331	189,8	246
	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	6,936	6,798	64,688	355,36	
Итого за день		1678	46,089	51,104	222,261	1531,75	
Неделя 2 День 1							
завтрак							
	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	390	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	
обед							
	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	159
	Котлета из говядины	80	14,24	14	11,44	228,8	386
	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	
	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	603	27,79	24,67	79,87	656	
полдник							
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	534
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,24	0,226	13,948	66,84	176
	Итого за полдник	200	7,46	4,726	22,588	162,24	
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		1743	75,775	61,471	207,826	1693,38	
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							
	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

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
	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							
	Сыр (порционно)	5	1,28	1,305	0	17,15	106
	Варенец	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	Батон-Нарезной (350 г) нарезка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за полдник	205	8	6,385	17,48	159,55	
ужин							
	Соус сметанный	30	0,462	3,189	1,014	34,59	451
	Капуста тушеная с мясом	150	4,625	4,5	4,875	78,75	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	400	8,017	8,089	35,909	249,14	
Итого за день		1708	45,779	55,318	216,15	1549,87	
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 пшеничная 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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	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
	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	613	22,2	18,065	76,396	579,004	
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
	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	460	26,05	27,68	47,3	543,2	
Итого за день		1818	68,354	77,461	224,376	1913,628	
Неделя 2 День 4							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак							
	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	370	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
	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
	Итого за обед	633	19,076	10,965	74,868	501,08	
полдник							
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	534
	Булочка дорожная	70	4,9	9,684	39,084	263,667	584
	Итого за полдник	250	10,12	14,184	47,724	359,067	
ужин							
	Рагу из овощей с мясом, соусом сметанным	200	4	10,7	17	180	201
	Чай с молоком	180	0	0	0	0	505

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	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		1773	53,501	67,265	211,685	1693,371	
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
	Чай с молоком	180	0	0	0	0	505
	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	24,575	21,958	38,066	449,064	
полдник							
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	534
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,24	0,226	13,948	66,84	176

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за полдник	200	7,46	4,726	22,588	162,24	
ужин							
	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	360	22,755	14,377	45,337	409,76	
Итого за день		1658	65,314	54,315	165,125	1400,994	
Среднее значение за период:		1740	56.967	62.123	203.329	1609.22	