

Утверждаю  
ИП Пиккулева Н.Н.



Н.Н. Пиккулева  
« 01 » апреля 2024г

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад «Наукоград»



Н.И. Кошелева  
« 01 » апреля 2024г

# МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С АЛЛЕРГО-ДЕРМАТОЗАМИ В МАДОУ «Детский сад «Наукоград»

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ СЕЗОН 3-7 ЛЕТ

Возрастная категория: 3-7 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
53**	Каша кукурузная	165	2,74	5,34	23,89	155,71	
263	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,46	
122*/119*	Хлеб пшеничный/ масло сливочное	30\5	2,31	4,37	14,80	107,90	
	Итого за завтрак:	400	5,17	9,71	50,73	312,07	
	<b>2-Завтрак</b>						
532*	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
	Итого за 2-ой завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
	<b>Обед</b>						
196	Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	50	1,57	1,65	3,50	38,94	
35	Суп овсяный с овощами	180	2,45	2,75	13,93	96,17	
162	Печень говяжья по-строгановски	70\40	23,32	28,95	4,70	370,15	
194	Макаронные изделия отварные	120	4,78	4,59	30,62	182,95	
241	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	25,10	102,41	25
123*	Хлеб ржаной	38	0,07	0,46	12,69	66,12	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
	Итого за обед:	708	34,97	38,64	105,30	927,24	
	<b>Полдник</b>						
132**\317	Пирожок, печеный из пресного теста с яблоком	60	1,87	1,64	24,93	122,99	
263	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	
	Итого за полдник:	260	1,99	1,64	36,97	171,63	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>42,63</b>	<b>50,09</b>	<b>203,10</b>	<b>1456,94</b>	

Возрастная категория: 3-7 лет

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
60**	Каша ячневая (вязкая)	165	3,63	5,42	24,49	162,11	
263	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,46	
122*/114*	Хлеб пшеничный/ сыр	30\10	4,84	1,85	14,76	104,80	
	Итого за завтрак:	405	27,11	7,27	51,29	315,37	
	<b>2-Завтрак</b>						
126*	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,00	
	Итого за 2-ой завтрак:	100	0,40	0,40	10,40	45,00	
	<b>Обед</b>						
612.04****	Морковь отварная с растительным маслом	50	0,47	2,52	3,46	42,25	
56	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,50	4,55	7,66	77,63	
69**	Котлета мясная	70	10,05	6,50	4,24	116,43	
204	Картофель отварной	130	2,72	6,10	23,58	158,13	
240	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,00	13,49	54,58	
123*	Хлеб ржаной	38	0,07	0,46	12,69	66,12	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
	Итого за обед:	748	17,23	20,37	79,88	585,64	
	<b>Полдник</b>						
64**	Запеканка из творога с рисом	75	9,36	9,92	8,80	187,72	
263	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	
	Итого за полдник:	275	9,48	9,92	20,84	236,36	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>54,22</b>	<b>37,96</b>	<b>162,41</b>	<b>1182,37</b>	



Возрастная категория: 3-7 лет

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: зимне-весенний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
54**	Каша рисовая жидкая	200	2,17	6,30	22,26	156,24	
263	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,46	
122*/119*	Хлеб пшеничный/ масло сливочное	30\5	2,31	4,37	14,80	107,90	
	Итого за завтрак:	435	4,60	10,67	49,10	312,60	
	<b>2-Завтрак</b>						
251	Кефир	100	2,80	3,19	4,09	56,26	
	Итого за 2-ой завтрак:	100	2,80	3,19	4,09	56,26	
	<b>Обед</b>						
129	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,60	2,35	3,85	39,00	
35	Суп из овощей	180	1,39	4,22	9,06	87,47	
69**	Биточки мясные	70	10,05	6,50	4,24	116,43	
186	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,57	4,71	39,00	228,63	
216	Соус белый на мясном бульоне	20	0,11	0,74	0,70	9,91	
256	Напиток из шиповника	180	0,61	0,00	18,91	42,18	
123*	Хлеб ржаной	38	0,07	0,46	12,69	66,12	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
	Итого за обед:	698	22,68	19,22	103,21	660,24	
	<b>Полдник</b>						
53**	Каша кукурузная	100	1,66*	3,24	14,48	94,37	
532*	Соки овощные, фруктовые или ягодные	180	0,90	0,18	18,18	82,80	
	Итого за полдник:	280	2,56	3,42	32,66	177,17	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>32,64</b>	<b>36,50</b>	<b>189,06</b>	<b>1206,27</b>	

Возрастная категория: 3-7 лет

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: зимне-весенний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
256	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,96	9,74	43,95	301,26	
263	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,46	
122*/119*	Хлеб пшеничный/ масло сливочное	30\5	2,31	4,37	14,80	107,90	
	Итого за завтрак:	415	10,39	14,11	70,79	457,62	
	<b>2-Завтрак</b>						
532*	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
	Итого за 2-ой завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
	<b>Обед</b>						
196	Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	50	1,57	1,65	3,50	38,94	
36**	Суп перловый с овощами вегетарианский	180	1,33	2,44	10,00	66,76	
89**	Суфле из отварной говядины	70	14,39	12,03	1,56	172,39	
92**	Картофельное пюре	130	2,51	3,50	21,62	127,06	
241	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	25,10	102,41	
123*	Хлеб ржаной	38	0,07	0,46	12,69	66,12	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
	Итого за обед:	678	22,65	20,32	89,23	644,18	
	<b>Полдник</b>						
604	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	
251	Кефир	200	5,60	6,38	8,18	112,52	
	Итого за полдник:	250	9,35	11,28	45,38	321,02	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>42,89</b>	<b>45,81</b>	<b>215,50</b>	<b>1468,82</b>	



Возрастная категория: 3-7 лет

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
56**	Каша овсяная жидкая	180	3,96	4,35	18,90	157,63	
263	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,46	
122*/119*	Хлеб пшеничный/ масло сливочное	30\5	2,31	4,37	14,80	107,90	
	Итого за завтрак:	415	6,39	8,72	45,74	313,99	
	<b>2-Завтрак</b>						
126*	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,00	
	Итого за 2-ой завтрак:	100	0,40	0,40	10,40	45,00	
	<b>Обед</b>						
612.04****	Морковь отварная с растительным маслом	50	0,47	2,52	3,46	42,25	
161*	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,00	2,12	10,90	81,75	
82**	Кнели из говядины с рисом	70	9,95	9,50	5,07	146,36	
99**	Капуста тушеная	130	2,57	6,62	9,07	100,46	
240	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,00	13,49	54,58	
123*	Хлеб ржаной	38	0,07	0,46	12,69	66,12	
122*	Хлеб пшеничный	17	1,29	0,14	8,36	39,95	
	Итого за обед:	665	16,49	21,36	63,04	531,47	
	<b>Полдник</b>						
129**	Булочка домашняя	60	2,83	9,56	26,57	205,55	
263	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	
	Итого за полдник:	260	2,95	9,56	38,61	254,19	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>26,23</b>	<b>40,04</b>	<b>157,79</b>	<b>1144,65</b>	

Итого за первую неделю:	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
	39,72	42,08	185,6	1291,81

Возрастная категория: 3-7 лет

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
60**	Каша ячневая (вязкая)	180	3,96	5,91	26,72	176,85	
263	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,46	
122*/114*	Хлеб пшеничный/ сыр	30\10	4,84	1,85	14,76	104,80	
	Итого за завтрак:	420	8,92	7,76	53,52	330,11	
	<b>2-Завтрак</b>						
532*	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
	Итого за 2-ой завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
	<b>Обед</b>						
129	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,60	2,35	3,85	39,00	
32**	Суп овощной	180	10,85	3,23	30,46	194,21	
400*	Гёфтели из говядины с рисом ("ёжики")	70\30	8,98	13,96	10,68	204,28	
194	Макаронные изделия отварные	120	4,78	4,59	30,62	182,95	
241	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	25,10	102,41	25
123*	Хлеб ржаной	38	0,07	0,46	12,69	66,12	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
	Итого за обед:	698	28,06	24,83	128,16	859,47	
	<b>Полдник</b>						
129**	Булочка домашняя	60	2,83	9,56	26,57	205,55	
263	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	
	Итого за полдник:	260	2,95	9,56	38,61	254,19	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>40,43</b>	<b>42,25</b>	<b>230,39</b>	<b>1489,77</b>	



Возрастная категория: 3-7 лет

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
256	Каша пшениная рассыпчатая	180	7,96	9,74	43,95	301,26	
263	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,46	
122*/119*	Хлеб пшеничный/ масло сливочное	30,5	2,31	4,37	14,80	107,90	
	Итого за завтрак:	415	10,39	14,11	70,79	457,62	
	<b>2-Завтрак</b>						
126*	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,00	
	Итого за 2-ой завтрак:	100	0,40	0,40	10,40	45,00	
	<b>Обед</b>						
196	Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	50	1,57	1,65	3,50	38,94	
56	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,50	4,55	7,66	77,63	
69**	Котлета мясная	70	10,05	6,50	4,24	116,43	
92**	Картофельное пюре	130	2,51	3,50	21,62	127,06	
240	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	14,99	60,64	
123*	Хлеб ржаной	38	0,07	0,46	12,69	66,12	
122*	Хлеб пшеничный	17	1,29	0,14	8,36	39,95	
	Итого за обед:	690	17,15	16,80	73,06	526,77	
	<b>Полдник</b>						
64**	Запеканка из творога с рисом	75	9,36	9,92	8,80	187,72	
263	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	
	Итого за полдник:	275	9,48	9,92	20,84	236,36	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>37,42</b>	<b>41,23</b>	<b>175,09</b>	<b>1265,75</b>	



Возрастная категория: 3-7 лет

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
53**	Каша кукурузная	165	2,74	5,34	23,89	155,71	
263	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,46	
122*/114*	Хлеб пшеничный/ сыр	30\10	4,84	1,85	14,76	104,80	
	Итого за завтрак:	405	7,70	7,19	50,69	308,97	
	<b>2-Завтрак</b>						
251	Кефир	100	2,80	3,19	4,09	56,26	
	Итого за 2-ой завтрак:	100	2,80	3,19	4,09	56,26	
	<b>Обед</b>						
612.04****	Морковь отварная с растительным маслом	50	0,47	2,52	3,46	42,25	
36	Суп картофельный с бобовыми	180	1,68	2,80	9,80	71,13	
162	Печень говяжья по-строгановски	70\40	2,3,32	28,95	4,70	370,15	
186	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,57	4,71	59,00	228,63	
256	Напиток из шиповника	180	0,61	0,00	18,91	42,18	
123*	Хлеб ржаной	38	0,07	0,46	12,69	66,12	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
	Итого за обед:	718	36,00	39,68	103,32	890,96	
	<b>Полдник</b>						
132**\317	Пирожок, печеный из пресного теста с яблоком	60	1,87	1,64	24,93	122,99	
263	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	
	Итого за полдник:	260	1,99	1,64	36,97	171,63	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48,49</b>	<b>51,70</b>	<b>195,07</b>	<b>1427,82</b>	

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
256	Каша пшениная рассыпчатая	180	7,96	9,74	43,95	301,26	
263	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,46	
122* / 119*	Хлеб пшеничный/ масло сливочное	30/5	2,31	4,37	14,80	107,90	
	Итого за завтрак:	415	10,39	14,11	70,79	457,62	
	<b>2-Завтрак</b>						
532*	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
	Итого за 2-ой завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
	<b>Обед</b>						
196	Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	50	1,57	1,65	3,50	38,94	
33	Рассольник Ленинградский	180	3,62	8,14	23,31	107,71	
69**	Биточки мясные	70	10,05	6,50	4,24	116,43	
99**	Капуста тушеная	130	2,57	6,62	9,07	100,46	
240	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,00	13,49	54,58	
123*	Хлеб ржаной	38	0,07	0,46	12,69	66,12	
122*	Хлеб пшеничный	17	1,29	0,14	8,36	39,95	
	Итого за обед:	665	19,31	23,51	74,66	524,19	
	<b>Полдник</b>						
604	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	
251	Кефир	200	5,60	6,38	8,18	112,52	
	Итого за полдник:	250	9,35	11,28	45,38	321,02	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>39,55</b>	<b>49,00</b>	<b>200,93</b>	<b>1348,83</b>	

ИТОГО ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
	40,32	45,85	198,69	1374,70
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	40,02	43,97	192,13	1333,25



День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
256	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,96	9,74	43,95	301,26	
263	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,46	
122*/119*	Хлеб пшеничный/ масло сливочное	30,5	2,31	4,37	14,80	107,90	
	Итого за завтрак:	415	10,39	14,11	70,79	457,62	
	<b>2-Завтрак</b>						
532*	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
	Итого за 2-ой завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
	<b>Обед</b>						
196	Горошек зеленый консервированный отварной для подгарикировки	50	1,57	1,65	3,50	38,94	
33	Рассольник Ленинградский	180	3,62	8,14	23,31	107,71	
69**	Биточки мясные	70	10,05	6,50	4,24	116,43	
99**	Капуста тушеная	130	2,57	6,62	9,07	100,46	
240	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,00	13,49	54,58	
123*	Хлеб ржаной	38	0,07	0,46	12,69	66,12	
122*	Хлеб пшеничный	17	1,29	0,14	8,36	39,95	
	Итого за обед:	665	19,31	23,51	74,66	524,19	
	<b>Полдник</b>						
604	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	
251	Кефир	200	5,60	6,38	8,18	112,52	
	Итого за полдник:	250	9,35	11,28	45,38	321,02	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>39,55</b>	<b>49,00</b>	<b>200,93</b>	<b>1348,83</b>	

ИТОГО ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
	40,32	45,85	198,69	1374,70
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	40,02	43,97	192,13	1333,25



	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Среднее значение за 10 дней	40,02	43,97	192,13	1333,25
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	100	110	120	

Расчет калорийности произведен с учетом рекомендуемого распределения калорийности между приемами пищи в % для детей с дневным пребыванием 8-10 часов.