

Утверждаю  
ИП Пикулева Н.Н.  
  
Н.Н. Пикулева  
« 01 » апреля 2024г

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад» «Наукоград»  
  
Н.И. Копылева  
« 01 » апреля 2024г

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

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ СЕЗОН 1,5-3года

**День:** понедельник  
**Неделя:** первая  
**Сезон:** зимне-весенний

**Возрастная категория:** 1,5-3 года

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
53**	Каша кукурузная	150	2,49	4,85	21,72	141,56	
263	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,78	
122*\119*	Хлеб пшеничный/ масло сливочное	20\3	1,53	2,63	9,86	69,44	
	Итого за завтрак:	353	4,13	7,48	42,42	254,78	
	<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	30	0,94	0,99	2,10	23,36	
35	Суп овсяный с овощами	150	2,04	2,29	11,61	80,15	
162	Печень говяжья по-строгановски	60\30	6,91	11,90	2,15	143,26	
194	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	
241	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	20,92	85,34	25
123*	Хлеб ржаной	30	0,05	0,36	10,02	52,20	
122*	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
	Итого за обед:	575	15,94	19,27	82,65	583,79	
	<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	155	0,09	0,00	9,33	37,70	
	Итого за полдник:	215	1,96	1,64	34,26	160,69	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>22,53</b>	<b>28,49</b>	<b>169,43</b>	<b>1045,26</b>	

Возрастная категория: 1,5-3 года

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)	150	3,30	4,93	22,27	147,38	
263	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,78	
122*\114*	Хлеб пшеничный/ сыр	207	3,31	1,29	9,84	71,01	
	Итого за завтрак:	357	6,72	6,22	42,95	262,17	
	<b>2-Завтрак</b>						
126*	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,00	
	Итого за 2-ой завтрак:	100	0,4	0,4	10,4	45	
	<b>Обед</b>						
612.04****	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,28	1,47	2,07	24,99	
56	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,25	3,80	6,38	64,70	
69**	Котлета мясная	50	7,18	4,64	3,03	83,16	
204	Картофель отварной	110	2,30	5,16	19,95	133,80	
240	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,00	11,24	45,48	25
123*	Хлеб ржаной	30	0,05	0,36	10,02	52,20	
122*	Хлеб пшеничный	15,8	1,20	0,13	7,77	37,13	
	Итого за обед:	535,8	12,38	15,56	60,46	441,46	
	<b>Полдник</b>						
64**	Запеканка из творога с рисом	55	6,86	7,27	6,45	151,41	
263	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,03	36,48	
	Итого за полдник:	205	6,95	7,27	15,48	187,89	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>26,45</b>	<b>29,45</b>	<b>129,29</b>	<b>936,52</b>	

Возрастная категория: 1,5-3 года

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	150	1,63	4,73	16,70	117,18	
263	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,78	
122*\119*	Хлеб пшеничный/ масло сливочное	203	1,53	2,63	9,86	69,44	
	Итого за завтрак:	353	3,27	7,36	37,40	230,40	
	<b>2-Завтрак</b>						
251	Кефир	100	2,80	3,19	4,09	56,26	
	Итого за 2-ой завтрак:	100	2,8	3,19	4,09	56,26	
	<b>Обед</b>						
129*	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,36	1,41	2,31	23,40	
35	Суп из овощей	150	1,16	3,52	7,55	72,89	
69**	Биточки мясные	50	7,18	4,64	3,03	83,16	
186	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,40	3,98	33,00	193,46	
216	Соус белый на мясном бульоне	20	0,11	0,74	0,70	9,91	
256	Напиток из шиповника	150	0,51	0,00	15,76	35,15	25
123*	Хлеб ржаной	30	0,05	0,36	10,02	52,20	
122*	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
	Итого за обед:	565	17,67	14,85	84,67	528,92	
	<b>Полдник</b>						
53**	Каша кукурузная	65	1,08	2,10	9,41	61,34	
532*	Соки овощные, фруктовые или ягодные	150	0,75	0,15	15,15	69,00	
	Итого за полдник:	215	1,83	2,25	24,56	130,34	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>25,57</b>	<b>27,65</b>	<b>150,72</b>	<b>945,92</b>	

Возрастная категория: 1,5-3 года

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 пшениная рассыпчатая	150	6,63	8,12	36,62	251,05	
263	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,78	
122*\119*	Хлеб пшеничный/ масло сливочное	203	1,53	2,63	9,86	69,44	
	Итого за завтрак:	353	8,27	10,75	57,32	364,27	
	<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 подгарики	30	0,94	0,99	2,10	23,36	
36**	Суп перловый с овощами вегетарианский	150	1,11	2,03	8,33	55,64	
89**	Суфле из отварной говядины	50	10,28	8,59	1,11	123,14	
92**	Картофельное пюре	110	2,12	2,96	18,29	107,51	
241	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	20,92	85,34	25
123*	Хлеб ржаной	30	0,05	0,36	10,02	52,20	
122*	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
	Итого за обед:	545	16,82	15,13	73,07	505,94	
	<b>Полдник</b>						
604*	Печенье	45	3,38	4,41	33,48	187,65	
251	Кефир	155	4,34	4,94	6,34	87,20	
	Итого за полдник:	200	7,72	9,35	39,82	274,85	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>33,31</b>	<b>35,33</b>	<b>180,31</b>	<b>1191,06</b>	

Возрастная категория: 1,5-3 года

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	150	3,30	3,62	15,75	131,36	
263	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,78	
122*\119*	Хлеб пшеничный/ масло сливочное	203	1,53	2,63	9,86	69,44	
	Итого за завтрак:	353	4,94	6,25	36,45	244,58	
	<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	30	0,28	1,47	2,07	24,99	
161*	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,66	1,77	9,08	68,13	
82**	Кнели из говядины с рисом	50	7,11	6,79	3,62	104,54	
99**	Капуста тушеная	110	2,18	5,60	7,67	85,01	25
240	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,00	11,24	45,48	
123*	Хлеб ржаной	30	0,05	0,36	10,02	52,20	
122*	Хлеб пшеничный	15,8	1,20	0,13	7,77	37,13	
	Итого за обед:	535,8	12,60	16,12	51,47	417,48	
	<b>Полдник</b>						
129**	Булочка домашняя	60	2,83	9,56	26,57	205,55	
263	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,03	36,48	
	Итого за полдник:	210	2,92	9,56	35,60	242,03	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>20,86</b>	<b>32,33</b>	<b>133,92</b>	<b>949,09</b>	

ИТОГО ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
	25,74	30,65	152,7	

Возрастная категория: 1,5-3 года

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)	150	3,30	4,93	22,27	147,38	
263	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,78	
122*\114*	Хлеб пшеничный/ сыр	20\7	3,31	1,29	9,84	71,01	
	Итого за завтрак:	357	6,72	6,22	42,95	262,17	
	<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)	30	0,36	1,41	2,31	23,40	
32**	Суп овощной	150	9,05	2,69	25,38	161,84	
400*	Тефтели из говядины с рисом ("ёжики")	60/20	7,18	11,17	8,54	163,42	
194	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	
241	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	20,92	85,34	
123*	Хлеб ржаной	30	0,05	0,36	10,02	52,20	
122*	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
	Итого за обед:	565	22,64	19,36	103,02	685,68	
	<b>Полдник</b>						
129**	Булочка домашняя	60	2,83	9,56	26,57	205,55	
263	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,03	36,48	
	Итого за полдник:	210	2,92	9,56	35,60	242,03	
	<b>ИТОГО</b>		<b>32,78</b>	<b>35,24</b>	<b>191,67</b>	<b>1235,88</b>	

Возрастная категория: 1,5-3 года

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 пшеничная рассыпчатая	150	6,63	8,12	36,62	251,05	
263	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,78	
122*\119*	Хлеб пшеничный/ масло сливочное	20\3	1,53	2,63	9,86	69,44	
	Итого за завтрак:	353	8,27	10,75	57,32	364,27	
	<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	30	0,94	0,99	2,10	23,36	
56	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,25	3,80	6,38	64,70	
69**	Котлета мясная	50	7,18	4,64	3,03	83,16	
92**	Картофельное пюре	110	2,12	2,96	18,29	107,51	25
240	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,00	11,24	45,48	
123*	Хлеб ржаной	30	0,05	0,36	10,02	52,20	
122*	Хлеб пшеничный	15,8	1,20	0,13	7,77	37,13	
	Итого за обед:	535,8	12,86	12,88	58,83	413,54	
	<b>Полдник</b>						
64**	Запеканка из творога с рисом	75	9,36	9,92	8,80	187,72	
263	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,03	36,48	
	Итого за полдник:	225	9,45	9,92	17,83	224,20	
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,98</b>	<b>33,95</b>	<b>144,38</b>	<b>1047,01</b>	



Возрастная категория: 1,5-3 года

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	150	2,49	4,85	21,72	141,56	
263	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,78	
122*\114*	Хлеб пшеничный/ сыр	20\7	3,31	1,29	9,84	71,01	
	Итого за завтрак:	357	5,91	6,14	42,40	256,35	
	<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	30	0,28	1,47	2,07	24,99	
36	Суп картофельный с бобовыми	150	1,40	2,33	8,17	59,27	
162	Печень говяжья по-строгановски	60\30	6,91	11,90	2,15	143,26	
186	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,40	3,98	33,00	193,46	
256	Напиток из шиповника	150	0,51	0,00	15,76	35,15	25
123*	Хлеб ржаной	30	0,05	0,36	10,02	52,20	
122*	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
	Итого за обед:	585	17,45	20,24	83,47	567,08	
	<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	150	0,09	0,00	9,03	36,48	
	Итого за полдник:	210	1,96	1,64	33,96	159,47	
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,12</b>	<b>31,21</b>	<b>163,92</b>	<b>1039,16</b>	

Возрастная категория: 1,5-3 года

День: четверг

Неделя: вторая

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	150	1,63	4,73	16,70	117,18	
263	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,78	
122*\119*	Хлеб пшеничный/ масло сливочное	20\3	1,53	2,63	9,86	69,44	
	Итого за завтрак:	353	3,27	7,36	37,40	230,40	
	<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>						
129*	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,36	1,41	2,31	23,40	
35	Суп из овощей	150	1,16	3,52	7,55	72,89	
76**	Жаркое по-домашнему	60\100	19,57	15,10	17,97	285,04	
241	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	20,92	85,34	
123*	Хлеб ржаной	30	0,05	0,36	10,02	52,20	
122*	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
	Итого за обед:	545	23,46	20,59	71,07	577,62	
	<b>Полдник</b>						
129**	Булочка домашняя	60	2,83	9,56	26,57	205,55	
532*	Соки овощные, фруктовые или ягодные	150	0,75	0,15	15,15	69,00	
	Итого за полдник:	210	3,58	9,71	41,72	274,55	
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,71</b>	<b>38,06</b>	<b>160,59</b>	<b>1127,57</b>	

Возрастная категория: 1,5-3 года

День: пятница

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	150	6,63	8,12	36,62	251,05	
263	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,78	
122* \ 119*	Хлеб пшеничный/ масло сливочное	20 \ 3	1,53	2,63	9,86	69,44	
	Итого за завтрак:	353	8,27	10,75	57,32	364,27	
	<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	30	0,94	0,99	2,10	23,36	
33	Рассольник Ленинградский	150	3,02	6,78	19,43	89,76	
69**	Биточки мясные	50	7,18	4,64	3,03	83,16	
99**	Капуста тушеная	110	2,18	5,60	7,67	85,01	
240	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,00	11,24	45,48	
123*	Хлеб ржаной	30	0,05	0,36	10,02	52,20	
122*	Хлеб пшеничный	15,8	1,20	0,13	7,77	37,13	
	Итого за обед:	535,8	14,69	18,50	61,26	416,10	
	<b>Полдник</b>						
604*	Печенье	45	3,38	4,41	33,48	187,65	
251	Кефир	155	4,34	4,94	6,34	87,20	
	Итого за полдник:	200	7,72	9,35	39,82	274,85	
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,18</b>	<b>38,70</b>	<b>168,50</b>	<b>1101,22</b>	

ИТОГО ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
	30,75	35,43	165,81	1110,168
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	28,25	33,04	159,27	1061,87

	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за весь период	282,49	330,41	1592,73	10618,69
Среднее значение за период	28,25	33,04	159,27	1061,87
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	100	117	141	

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