


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

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад «Нauкоград»  
  
Н.Н. Кошелева  
« 01 » апреля 2024г

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

ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ СЕЗОН 1,5-3 года

Возрастная категория: 1,5-3 года

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

№ 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>						
6**	Салат из белокочанной капусты	30	0,53	3,02	1,85	35,57	
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	
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	15,53	21,30	82,40	596,00	
	<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>22,12</b>	<b>30,52</b>	<b>169,18</b>	<b>1057,47</b>	

Возрастная категория: 1,5-3 года

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

№ 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>						
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>						
120*	Овощи натуральные (огурец)	30	0,33	0,06	1,14	7,20	
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	
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	12,43	14,15	59,53	423,67	
	<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>26,50</b>	<b>28,04</b>	<b>128,36</b>	<b>918,73</b>	

**День:** среда  
**Неделя:** первая  
**Сезон:** летне-осенний

Возрастная категория: 1,5-3 года

№ 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	
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: летне-осенний

№ 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	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>						
6*	Салат из моркови	30	0,34	3,03	2,72	39,80	
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	
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	16,22	17,17	73,69	522,38	
	<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>32,71</b>	<b>37,37</b>	<b>180,93</b>	<b>1207,50</b>	

**День:** пятница  
**Неделя:** первая  
**Сезон:** летне-осенний

Возрастная категория: 1,5-3 года

№ 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	20\3	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>						
120*	Овощи натуральные (огурец)	30	0,33	0,06	1,14	7,20	
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	
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	12,65	14,71	50,54	399,69	
	<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>20,91</b>	<b>30,92</b>	<b>132,99</b>	<b>931,30</b>	

ИТОГО ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
	25,56	30,9	152,4	1012,184

**День:** понедельник  
**Неделя:** вторая  
**Сезон:** летне-осенний

Возрастная категория: 1,5-3 года

№ 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>						
120*	Овощи натуральные (огурец)	30	0,33	0,06	1,14	7,20	
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	22,61	18,01	101,85	669,48	
	<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</b>		<b>32,75</b>	<b>33,89</b>	<b>190,50</b>	<b>1219,68</b>	

Возрастная категория: 1,5-3 года

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

№ 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>						
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>						
6*	Салат из моркови	30	0,34	3,03	2,72	39,80	
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	12,26	14,92	59,45	429,98	
	<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>30,38</b>	<b>35,99</b>	<b>145,00</b>	<b>1063,45</b>	



Возрастная категория: 1,5-3 года

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

№ 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>						
129*	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,36	1,41	2,31	23,40	
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	
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	17,53	20,18	83,71	565,49	
	<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>28,70</b>	<b>31,15</b>	<b>164,16</b>	<b>1037,57</b>	

Возрастная категория: 1,5-3 года

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

№ 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>						
126*	Флоды 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>Обел</b>						
120*	Овоши натуральные (огурец)	30	0,33	0,06	1,14	7,20	
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	
125*	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 обел:	545	23,43	19,24	69,90	561,42	
	<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>30,68</b>	<b>36,71</b>	<b>159,42</b>	<b>1111,37</b>	

Возрастная категория: 1,5-3 года

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

№ 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 полгарнировки	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	
	30,64	35,29	165,52	1106,658
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	28,10	33,09	158,98	1059,42

	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за весь период	281,00	330,94	1589,76	10594,21
Среднее значение за период	28,10	33,09	158,98	1059,42
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	100	118	141	

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