

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска  
«Детский сад № 325 «Академия детства»  
(МБДОУ д/с № 325)

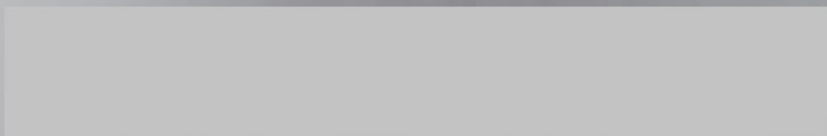
630075, г. Новосибирск ул. Народная, д. 16 тел. 276-30-59, 276-21-58

e-mail: ds\_325@edu54.ru, https://ds325nsk.edusite.ru

ОГРН 1025403907561

ИНН 5410127257 КПП 541001001

СОГЛАСОВАНО



«15» 03 2024

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с № 325

Ю. В. Панасюк

приказ от «15» 03 2024 № 28 - од



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(специальное) для воспитанника с пищевой аллергией в возрасте от 3 до 7 лет (молоко, говядина, яйцо, мука)

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: Спец. питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	<b>Каша вязкая овсяная на воде</b>	170	4,364	5,165	21,963	151,381	168
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	<b>Хлеб ржаной Бородинский</b>	30	1,98	0,36	11,88	58,68	9
	Итого за завтрак	400	6,411	5,548	44,943	254,506	
завтрак № 2							
	<b>Сок фруктовый</b>	150	0,75	0	15,15	63,334	399
	Итого за завтрак № 2	150	0,75		15,15	63,334	
о б е д							
	<b>Щи по-уральски</b>	180	1,455	3,546	5,292	58,86	72
	<b>Рыба припущенная</b>	80	13,867	0,534	0,854	64	296
	<b>Картофель отварной с маслом растительным</b>	130	2,477	6,686	13,743	125,048	152
	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	<b>Хлеб ржаной Бородинский</b>	30	1,98	0,36	11,88	58,68	9
	<b>Хлебцы безглютеновые</b>	20	2,4	0,6	14	72	6/н
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	625	22,575	11,744	70,761	480,288	
полдник							
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	<b>Яблоки</b>	50	0,2	0,2	4,9	22	368
	<b>Печенье овсяное</b>	35	2,6	3,43	26,04	145,95	609
	Итого за полдник	265	2,86	3,65	40,93	207,95	
у ж и н							
	<b>Икра морковная</b>	50	1,05	2,75	4,65	47,5	54
	<b>Каша рассыпчатая гречневая с маслом растительным</b>	150	8,627	4,954	38,825	234,147	165

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	<b>Хлеб ржаной Бородинский</b>	50	3,3	0,6	19,8	97,8	9
	Итого за у ж и н	450	13,055	8,316	71,164	411,67	
Итого за день		1890	45,651	29,258	242,948	1417,748	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	<b>Каша жидкая пшеничная на воде</b>	170	3,716	3,967	21,307	136	185
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	<b>Хлеб ржаной Украинский</b>	30	1,98	0,36	11,88	58,68	8
	Итого за завтрак	400	5,763	4,35	44,287	239,125	
завтрак № 2							
	<b>Сок фруктовый</b>	150	0,75	0	15,15	63,334	399
	Итого за завтрак № 2	150	0,75		15,15	63,334	
о б е д							
	<b>Свекольник</b>	180	1,476	3,42	7,722	67,5	98
	<b>Рыба припущенная</b>	80	13,867	0,534	0,854	64	296
	<b>Каша рассыпчатая перловая (а)</b>	130	3,875	2,765	27,605	150,927	165
	<b>Кисель из черной смородины</b>	180	0,099	0,036	24,225	97,56	378
	<b>Хлеб ржаной Украинский</b>	30	1,98	0,36	11,88	58,68	8
	<b>Хлебцы безглютеновые</b>	20	2,4	0,6	14	72	б/н
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	625	23,697	7,715	86,286	510,667	
полдник							
	<b>Компот из изюма</b>	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	<b>Груши</b>	50	0,2	0,15	5,15	23	368
	<b>Печенье овсяное</b>	35	2,6	3,43	26,04	145,95	609
	Итого за полдник	265	3,196	3,598	56,182	270,65	
у ж и н							
	<b>Рагу из овощей (а)</b>	200	2,075	0,328	13,566	174,194	137
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Хлеб ржаной Украинский</b>	50	3,3	0,6	19,8	97,8	8
	Итого за у ж и н	450	5,442	0,951	44,466	316,439	
Итого за день		1890	38,848	16,614	246,371	1400,215	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	<b>Каша жидкая рисовая на воде</b>	170	2,502	3,295	25,978	143,286	168
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	<b>Хлеб ржаной Бородинский</b>	30	1,98	0,36	11,88	58,68	9
	Итого за завтрак	400	4,549	3,678	48,958	246,411	
завтрак № 2							
	<b>Апельсины свежие</b>	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
о б е д							
	<b>Салат из картофеля с солеными огурцами</b>	50	0,683	2,605	4,285	43,3	22
	<b>Уха рыбацкая</b>	180	4,986	1,674	8,82	70,2	121
	<b>Рыба припущенная</b>	80	13,867	0,534	0,854	64	296
	<b>Свекла, тушеная с маслом растительным</b>	130	2,557	5,556	16,937	127,92	357
	<b>Компот из свежих яблок и слив</b>	180	0,09	0,09	9,99	41,4	486
	<b>Хлеб ржаной Бородинский</b>	30	1,98	0,36	11,88	58,68	9
	<b>Хлебцы безглютеновые</b>	20	2,4	0,6	14	72	6/н
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	675	26,563	11,419	66,766	477,5	
полдник							
	<b>Бутерброд из ржаного хлеба (б) с повидлом</b>	50	2,513	3,925	28,875	161	2
	<b>Напиток "Витошка"</b>	200	0	0	19	76	509
	Итого за полдник	250	2,513	3,925	47,875	237	
у ж и н							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Икра кабачковая</b>	50	0,95	4,45	3,85	59	150
	<b>Печень говяжья тушеная</b>	70	11,34	9,87	4,13	150,5	356
	<b>Макаронные изделия безглютеновые отварные</b>	130	4,959	3,619	31,629	182,269	6.8
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	<b>Хлеб ржаной Бородинский</b>	50	3,3	0,6	19,8	97,8	9
	Итого за у ж и н	500	20,616	18,562	70,509	534,014	
Итого за день		1925	54,641	37,984	243,908	1538,925	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	<b>Каша вязкая гречневая на воде</b>	170	5,028	4,275	26,545	164,334	168
	<b>Бутерброд из ржаного хлеба (у) с повидлом</b>	40	2,01	3,14	23,1	128,8	2
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	<b>Хлеб ржаной Украинский</b>	30	1,98	0,36	11,88	58,68	8
	Итого за завтрак	440	9,085	7,798	72,625	396,259	
завтрак № 2							
	<b>Киви свежие</b>	100	0,8	0,4	8,1	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,8	0,4	8,1	47	
о б е д							
	<b>Рассольник ленинградский на курином бульоне</b>	180	1,514	3,683	11,945	86,94	76
	<b>Рыба припущенная</b>	80	13,867	0,534	0,854	64	296
	<b>Пюре картофельное на воде</b>	130	2,656	4,162	17,714	118,95	321
	<b>Компот из кураги</b>	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	<b>Хлеб ржаной Украинский</b>	30	1,98	0,36	11,88	58,68	8
	<b>Хлебцы безглютеновые</b>	20	2,4	0,6	14	72	6/н
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за о б е д	625	22,813	9,357	81,385	502,27	
полдник							
	<b>Бутерброд из ржаного хлеба (у) с повидлом</b>	50	2,513	3,925	28,875	161	2
	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	200	0,44	0,02	27,768	113	376
	Итого за полдник	250	2,953	3,945	56,643	274	
у ж и н							
	<b>Бигус с курицей</b>	200	21,5	21,6	5	300	329
	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	<b>Хлеб ржаной Украинский</b>	50	3,3	0,6	19,8	97,8	8
	Итого за у ж и н	450	24,878	22,212	32,689	430,023	
Итого за день		1865	60,529	43,712	251,442	1649,552	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	<b>Каша жидкая рисовая на воде</b>	170	2,502	3,295	25,978	143,286	168
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	<b>Хлеб ржаной Бородинский</b>	30	1,98	0,36	11,88	58,68	9
	Итого за завтрак	400	4,549	3,678	48,958	246,411	
завтрак № 2							
	<b>Сок фруктовый</b>	150	0,75	0	15,15	63,334	399
	Итого за завтрак № 2	150	0,75		15,15	63,334	
о б е д							
	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями безглютеновыми на курином бульоне</b>	180	1,935	2,043	12,343	75,42	82
	<b>Рагу из птицы</b>	200	18,858	23,315	15,886	348,572	376
	<b>Компот из вишни</b>	180	0,144	0,144	21,492	87,84	372
	<b>Хлеб ржаной Бородинский</b>	30	1,98	0,36	11,88	58,68	9
	<b>Хлебцы безглютеновые</b>	20	2,4	0,6	14	72	б/н
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за о б е д	615	25,317	26,462	75,601	642,512	
полдник							
	<b>Компот из кураги</b>	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	<b>Груши</b>	50	0,2	0,15	5,15	23	368
	<b>Печенье овсяное</b>	35	2,6	3,43	26,04	145,95	609
	Итого за полдник	265	3,196	3,598	56,182	270,65	
у ж и н							
	<b>Курица отварная</b>	70	15,9	11,9	0,2	172	366
	<b>Пюре картофельное на воде</b>	130	2,656	4,162	17,714	118,95	321
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	<b>Хлеб ржаной Бородинский</b>	50	3,3	0,6	19,8	97,8	9
	Итого за у ж и н	450	21,923	16,685	48,814	433,195	
Итого за день		1880	55,735	50,423	244,705	1656,102	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	<b>Каша вязкая овсяная на воде</b>	170	4,364	5,165	21,963	151,381	168
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	<b>Хлеб ржаной Украинский</b>	30	1,98	0,36	11,88	58,68	8
	Итого за завтрак	400	6,411	5,548	44,943	254,506	
завтрак № 2							
	<b>Сок фруктовый</b>	150	0,75	0	15,15	63,334	399
	Итого за завтрак № 2	150	0,75		15,15	63,334	
о б е д							
	<b>Суп картофельный с рисом</b>	180	2,009	2,351	11,805	76,5	80
	<b>Рыба припущенная</b>	80	13,867	0,534	0,854	64	296
	<b>Каша рассыпчатая гречневая с маслом растительным</b>	130	7,477	4,294	33,648	202,927	165
	<b>Напиток "Витошка"</b>	200	0	0	19	76	509
	<b>Хлеб ржаной Украинский</b>	30	1,98	0,36	11,88	58,68	8
	<b>Хлебцы безглютеновые</b>	20	2,4	0,6	14	72	6/н

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	645	27,733	8,139	91,187	550,107	
полдник							
	<b>Бутерброд из ржаного хлеба (у) с повидлом</b>	50	2,513	3,925	28,875	161	2
	<b>Кисель из облепихи</b>	200	0,2	0,1	12,3	50,8	54-12хн-2020
	Итого за полдник	250	2,713	4,025	41,175	211,8	
ужин							
	<b>Жаркое из сердца</b>	200	13,6	2,4	18,8	150	363
	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	<b>Хлеб ржаной Украинский</b>	50	3,3	0,6	19,8	97,8	8
	Итого за у ж и н	450	16,978	3,012	46,489	280,023	
Итого за день		1895	54,585	20,724	238,944	1359,77	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	<b>Каша жидкая пшеничная на воде</b>	170	3,716	3,967	21,307	136	185
	<b>Бутерброд из ржаного хлеба (б) с повидлом</b>	40	2,01	3,14	23,1	128,8	2
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	<b>Хлеб ржаной Бородинский</b>	30	1,98	0,36	11,88	58,68	9
	Итого за завтрак	440	7,773	7,49	67,387	367,925	
завтрак № 2							
	<b>Яблоки</b>	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
о б е д							
	<b>Рассольник домашний</b>	180	1,494	3,672	9,846	78,3	101
	<b>Рыба припущенная</b>	80	13,867	0,534	0,854	64	296
	<b>Каша рассыпчатая рисовая (а)</b>	130	3,133	2,753	32,697	168,049	165
	<b>Кисель из клубники</b>	180	0,18	0,09	11,07	45,72	54-12хн-2020
	<b>Хлеб ржаной Бородинский</b>	30	1,98	0,36	11,88	58,68	9



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Хлебцы безглютеновые</b>	20	2,4	0,6	14	72	6/н
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	625	23,054	8,009	80,347	486,749	
полдник							
	<b>Бутерброд из ржаного хлеба (б) с повидлом</b>	50	2,513	3,925	28,875	161	2
	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	200	0,678	0,278	20,745	87,778	398
	Итого за полдник	250	3,191	4,203	49,62	248,778	
у ж и н							
	<b>Икра свекольная</b>	50	1,15	2,75	5,9	53	53
	<b>Картофель отварной с маслом растительным</b>	150	2,858	7,715	15,858	144,286	152
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	<b>Хлеб ржаной Бородинский</b>	50	3,3	0,6	19,8	97,8	9
	Итого за у ж и н	450	7,375	11,088	52,658	339,531	
Итого за день		1865	41,793	31,19	259,812	1486,983	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	<b>Каша вязкая ячневая на воде</b>	170	3,554	3,4	22,91	136	168
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	<b>Хлеб ржаной Украинский</b>	30	1,98	0,36	11,88	58,68	8
	Итого за завтрак	400	5,601	3,783	45,89	239,125	
завтрак № 2							
	<b>Сок фруктовый</b>	150	0,75	0	15,15	63,334	399
	Итого за завтрак № 2	150	0,75		15,15	63,334	
о б е д							
	<b>Суп картофельный с горохом</b>	180	3,685	3,849	11,619	95,94	81
	<b>Рыба припущенная</b>	80	13,867	0,534	0,854	64	296
	<b>Макаронные изделия</b>	130	4,959	3,619	31,629	182,269	6.8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>безглютеновые отварные</b>						
	<b>Компот из консервированных фруктов</b>	180	0,436	0,17	29,191	120,06	377
	<b>Хлеб ржаной Украинский</b>	30	1,98	0,36	11,88	58,68	8
	<b>Хлебцы безглютеновые</b>	20	2,4	0,6	14	72	б/н
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	625	27,327	9,132	99,173	592,949	
полдник							
	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	<b>Яблоки</b>	50	0,2	0,2	4,9	22	368
	<b>Печенье овсяное</b>	35	2,6	3,43	26,04	145,95	609
	Итого за полдник	265	3,196	3,648	55,932	269,65	
у ж и н							
	<b>Капуста отварная с маслом растительным</b>	200	3,62	5,18	7,054	89,4	320
	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	<b>Хлеб ржаной Украинский</b>	50	3,3	0,6	19,8	97,8	8
	Итого за у ж и н	450	6,998	5,792	34,743	219,423	
Итого за день		1890	43,872	22,355	250,888	1384,481	
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	<b>Каша жидкая рисовая на воде</b>	170	2,502	3,295	25,978	143,286	168
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	<b>Хлеб ржаной Бородинский</b>	30	1,98	0,36	11,88	58,68	9
	Итого за завтрак	400	4,549	3,678	48,958	246,411	
завтрак № 2							
	<b>Апельсины свежие</b>	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
о б е д							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне</b>	180	1,309	3,536	9,175	73,8	57
	<b>Рыба припущенная</b>	80	13,867	0,534	0,854	64	296
	<b>Пюре картофельное на воде</b>	130	2,656	4,162	17,714	118,95	321
	<b>Кисель из плодов шиповника</b>	180	0,216	0,101	24,77	100,8	381
	<b>Хлеб ржаной Бородинский</b>	30	1,98	0,36	11,88	58,68	9
	<b>Хлебцы безглютеновые</b>	20	2,4	0,6	14	72	6/н
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	625	22,428	9,293	78,393	488,23	
полдник							
	<b>Бутерброд из ржаного хлеба (б) с повидлом</b>	50	2,513	3,925	28,875	161	2
	<b>Компот из кураги</b>	200	0,44	0,02	27,768	113	376
	Итого за полдник	250	2,953	3,945	56,643	274	
ужин							
	<b>Курица отварная</b>	70	15,9	11,9	0,2	172	366
	<b>Каша рассыпчатая перловая (а)</b>	130	3,875	2,765	27,605	150,927	165
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	<b>Хлеб ржаной Бородинский</b>	50	3,3	0,6	19,8	97,8	9
	Итого за ужин	450	23,142	15,288	58,705	465,172	
Итого за день		1825	53,472	32,604	252,499	1517,813	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	<b>Каша вязкая кукурузная на воде с курагой</b>	170	3,967	7,61	37,158	233,143	54-23к-2020
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	<b>Хлеб ржаной Украинский</b>	30	1,98	0,36	11,88	58,68	8
	Итого за завтрак	400	6,014	7,993	60,138	336,268	
завтрак № 2							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Сок фруктовый</b>	150	0,75	0	15,15	63,334	399
	Итого за завтрак № 2	150	0,75		15,15	63,334	
<b>о б е д</b>							
	<b>Солянка из птицы (а)</b>	180	9,594	9,234	2,502	131,58	111
	<b>Курица тушеная</b>	80	18,82	17,25	4,7	249	301
	<b>Капуста тушеная</b>	130	2,713	4,819	12,463	104	132
	<b>Компот из изюма</b>	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	<b>Хлеб ржаной Украинский</b>	30	1,98	0,36	11,88	58,68	8
	<b>Хлебцы безглютеновые</b>	20	2,4	0,6	14	72	6/н
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	625	35,903	32,281	70,537	716,96	
<b>полдник</b>							
	<b>Компот из изюма</b>	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	<b>Груши</b>	50	0,2	0,15	5,15	23	368
	<b>Печенье овсяное</b>	35	2,6	3,43	26,04	145,95	609
	Итого за полдник	265	3,196	3,598	56,182	270,65	
<b>у ж и н</b>							
	<b>Курица отварная</b>	70	15,9	11,9	0,2	172	366
	<b>Макаронные изделия безглютеновые отварные</b>	130	4,959	3,619	31,629	182,269	6.8
	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	<b>Хлеб ржаной Украинский</b>	50	3,3	0,6	19,8	97,8	8
	Итого за у ж и н	450	24,237	16,131	59,518	484,292	
Итого за день		1890	70,1	60,003	261,525	1871,504	
Среднее значение за период:		1881.5	51.923	34.487	249.305	1528.31	