

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



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с № 325

Ю. В. Панасюк

приказ от «28» 02 2024 № 23 - од

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(специальное) для воспитанника с пищевой аллергией АБКМ в возрасте от 3 до 7 лет

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							
	Каша вязкая овсяная на воде	190	4,877	5,773	24,547	169,191	168
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	Чай с сахаром	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Итого за завтрак	420	6,784	11,466	46,537	315,636	
завтрак № 2							
	Напиток "Витошка"	160	0	0	15,2	60,8	509
	Итого за завтрак № 2	160			15,2	60,8	
о б е д							
	Суп картофельный с овсяной крупой	180	2,009	2,351	11,805	76,5	80
	Шницель рыбный натуральный	70	7,858	2,345	5,11	72,625	258
	Соус белый основной	30	0,181	1,055	1,1	14,61	347
	Картофель отварной с маслом	130	2,477	6,686	13,743	125,048	152
	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,334	
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	645	16,871	12,955	80,9	508,817	
полдник							
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Бананы	50	0,75	0,25	10,5	47,5	368
	Батон нарезной	50	3,85	1,5	24,15	118,334	117
	Итого за полдник	280	4,66	1,77	44,64	205,834	
у ж и н							
	Икра морковная	60	1,26	3,3	5,58	57	54
	Каша гречневая рассыпчатая с яйцом	140	6,678	7,308	19,348	169,82	204
	Чай с лимоном	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,334	
	Итого за у ж и н	450	11,966	11,12	56,967	377,377	
Итого за день		1955	40,281	37,311	244,244	1468,464	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	Омлет натуральный на воде	165	14,598	26,129	2,932	304,765	215
	Бутерброд с сыром	35	4,45	5,63	12,93	120	3
	Чай с сахаром	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Итого за завтрак	400	19,115	31,782	26,962	469,21	
завтрак № 2							
	Напиток "Витошка"	160	0	0	15,2	60,8	509
	Итого за завтрак № 2	160			15,2	60,8	
о б е д							
	Свекольник со сметаной	180	1,476	3,42	7,722	67,5	98
	Бефстроганов из отварного мяса	140	20,68	16,57	4,38	249	278
	Каша рассыпчатая перловая	130	5,296	3,779	37,726	206,267	165
	Кисель из черной смородины	180	0,099	0,036	24,225	97,56	378
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,334	
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	685	31,501	24,305	98,203	738,661	
полдник							
	Варенец	180	5,22	4,5	7,2	90	401
	Бананы	50	0,75	0,25	10,5	47,5	368
	Батон нарезной	50	3,85	1,5	24,15	118,334	117
	Итого за полдник	280	9,82	6,25	41,85	255,834	
у ж и н							
	Мясо отварное	50	14,232	1,913	0,282	75	273
	Картофель отварной с маслом	150	2,858	7,715	15,858	144,286	152
	Чай с сахаром	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,334	
	Итого за у ж и н	450	21,107	10,151	51,39	382,065	
Итого за день		1975	81,543	72,488	233,605	1906,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	Пудинг из творога с рисом	160	23,568	15,904	30,288	358,4	236
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	Соус яблочный	20	0,019	0,018	3,406	13,86	362
	Чай с сахаром	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Итого за завтрак	410	25,494	21,615	55,684	518,705	
завтрак № 2							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	368
	Итого за завтрак № 2	100	1,5	0,5	21	95	
о б е д							
	Салат картофельный	50	0,9	3,2	5,05	52,5	38
	Суп картофельный с гречневой крупой со сметаной	180	2,009	2,351	11,805	76,5	80
	Биточки рубленные из говядины	70	10,43	7,7	10,185	151,375	282
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	130	2,046	6,145	9,256	100,534	134
	Компот из свежих яблок и слив	180	0,09	0,09	9,99	41,4	486
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,334	
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	665	19,425	19,986	70,436	540,643	
полдник							
	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	76	509
	Гренки с сыром	50	9,035	7,885	34,1	243,5	144
	Итого за полдник	250	9,035	7,885	53,1	319,5	
у ж и н							
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59	150
	Оладьи из печени по-кунцевски	70	11,83	3,71	9,94	120,4	404
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,8	2,94	23,02	137,61	205
	Чай с сахаром	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,334	
	Итого за у ж и н	500	21,597	11,623	72,06	479,789	
Итого за день		1925	77,051	61,609	272,28	1953,637	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	Каша вязкая гречневая на воде	180	5,323	4,526	28,106	174	168
	Бутерброд с повидлом	40	2,01	3,14	23,1	128,8	2
	Чай с сахаром	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Итого за завтрак	420	7,4	7,689	62,306	347,245	
завтрак № 2							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	368
	Итого за завтрак № 2	100	1,5	0,5	21	95	
о б е д							
	Суп картофельный с перловой крупой со сметаной	180	2,009	2,351	11,805	76,5	80
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	70	7,998	4,305	1,698	77,875	252
	Соус сметанный	30	0,422	1,499	1,701	22,23	354
	Пюре картофельное на воде	130	2,656	4,162	17,714	118,95	321
	Компот из кураги	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,334	
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	645	17,431	12,835	82,06	515,589	
полдник							
	Кефир	200	5,8	5	8	100	420
	Батон нарезной	50	3,85	1,5	24,15	118,334	117
	Итого за полдник	250	9,65	6,5	32,15	218,334	
у ж и н							
	Курица тушеная	50	11,763	10,782	2,938	155,625	301
	Морковь отварная с маслом сливочным	150	1,971	3,885	7,766	73,95	320
	Чай с лимоном	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,334	
	Итого за у ж и н	450	17,762	15,179	42,743	380,132	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Итого за день		1865	53,743	42,703	240,259	1556,3	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	Каша жидкая рисовая на воде	170	2,502	3,295	25,978	143,286	168
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	Чай с сахаром	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Итого за завтрак	400	4,409	8,988	47,968	289,731	
завтрак № 2							
	Напиток "Витошка"	160	0	0	15,2	60,8	509
	Итого за завтрак № 2	160			15,2	60,8	
о б е д							
	Суп картофельный с клецками со сметаной	180	1,349	2,03	8,233	56,619	85
	Рагу из птицы	200	18,858	23,315	15,886	348,572	376
	Компот из вишни	180	0,144	0,144	21,492	87,84	372
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,334	
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	615	24,301	25,989	69,761	611,365	
полдник							
	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,768	113	376
	Бананы	50	0,75	0,25	10,5	47,5	368
	Батон нарезной	50	3,85	1,5	24,15	118,334	117
	Итого за полдник	300	5,04	1,77	62,418	278,834	
у ж и н							
	Сырники с морковью	170	23,953	19,635	35,904	416,5	233
	Соус яблочный	30	0,028	0,027	5,108	20,79	362
	Чай с сахаром	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,334	
	Итого за у ж и н	450	27,998	20,185	76,262	600,069	
Итого за день		1925	61,748	56,932	271,609	1840,799	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	Каша вязкая овсяная на воде	190	4,877	5,773	24,547	169,191	168

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	Чай с сахаром	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Итого за завтрак	420	6,784	11,466	46,537	315,636	
завтрак № 2							
	Напиток "Витошка"	160	0	0	15,2	60,8	509
	Итого за завтрак № 2	160			15,2	60,8	
о б е д							
	Суп картофельный с рисом со сметаной	180	2,009	2,351	11,805	76,5	80
	Котлеты рыбные любительские	70	9,765	3,413	7,91	101,5	256
	Соус сметанный	30	0,422	1,499	1,701	22,23	354
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,477	4,294	33,648	202,927	165
	Напиток "Витошка"	180	0	0	17,1	68,4	509
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,334	
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	645	23,623	12,057	96,314	589,891	
полдник							
	Кисель из облепихи	200	0,2	0,1	12,3	50,8	54-12хн-2020
	Песочник с изюмом	50	4,24	8,71	29,52	213	492
	Итого за полдник	250	4,44	8,81	41,82	263,8	
у ж и н							
	Жаркое из сердца	200	13,6	2,4	18,8	150	363
	Чай с лимоном	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,334	
	Итого за у ж и н	450	17,628	2,912	50,839	300,557	
Итого за день		1925	52,475	35,245	250,71	1530,684	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	Каша жидкая пшенная на воде	160	3,498	3,734	20,054	128	185
	Бутерброд с повидлом	40	2,01	3,14	23,1	128,8	2
	Чай с сахаром	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Итого за завтрак	400	5,575	6,897	54,254	301,245	
завтрак № 2							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	368
	Итого за завтрак № 2	100	1,5	0,5	21	95	
о б е д							
	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	180	1,935	2,043	12,343	75,42	82
	Плов из отварной говядины	200	14,4	14,88	33,76	326,4	330
	Кисель из клубники	180	0,18	0,09	11,07	45,72	54-12хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,334	
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	615	20,465	17,513	81,323	565,874	
полдник							
	Напиток из плодов шиповника	200	0,678	0,278	20,745	87,778	398
	Манник	60	3,324	3,093	18,647	115,847	550
	Итого за полдник	260	4,002	3,371	39,392	203,625	
у ж и н							
	Икра свекольная	50	1,15	2,75	5,9	53	53
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	2,2	0,44	17,93	147	151
	Чай с сахаром	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,334	
	Итого за у ж и н	450	7,367	3,713	59,08	362,779	
Итого за день		1825	38,909	31,994	255,049	1528,523	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	Каша вязкая ячневая на воде	185	3,868	3,7	24,931	148	168
	Бутерброд с сыром	35	4,45	5,63	12,93	120	3
	Чай с сахаром	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Итого за завтрак	420	8,385	9,353	48,961	312,445	
завтрак № 2							
	Напиток "Витошка"	160	0	0	15,2	60,8	509
	Итого за завтрак № 2	160			15,2	60,8	
о б е д							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Суп картофельный с овсяной крупой	180	2,009	2,351	11,805	76,5	80
	Рулет с луком и яйцом	70	8,733	7,097	7,035	126,875	295
	Соус сметанный с луком	30	0,487	1,761	2,113	26,25	356
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,8	2,94	23,02	137,61	205
	Компот из консервированных фруктов	180	0,436	0,17	29,191	120,06	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,334	
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	645	20,415	14,819	97,314	605,629	
полдник							
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	401
	Бананы	50	0,75	0,25	10,5	47,5	368
	Батон нарезной	50	3,85	1,5	24,15	118,334	117
	Итого за полдник	280	9,82	6,25	41,85	255,834	
ужин							
	Запеканка морковная	170	5,406	10,767	33,32	251,6	153
	Соус сметанный	30	0,422	1,499	1,701	22,23	354
	Чай с лимоном	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,334	
	Итого за ужин	450	9,856	12,778	67,06	424,387	
Итого за день		1955	48,476	43,2	270,385	1659,095	
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	Омлет с картофелем на воде	160	11,313	20,989	11,84	282,353	218
	Бутерброд с повидлом	40	2,01	3,14	23,1	128,8	2
	Чай с сахаром	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Итого за завтрак	400	13,39	24,152	46,04	455,598	
завтрак № 2							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	368

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за завтрак № 2	100	1,5	0,5	21	95	
о б е д							
	Суп картофельный с гречневой крупой со сметаной	180	2,009	2,351	11,805	76,5	80
	Минтай припущенный	70	12,134	0,467	0,747	56	296
	Соус сметанный	30	0,422	1,499	1,701	22,23	354
	Пюре картофельное на воде	130	2,656	4,162	17,714	118,95	321
	Кисель из плодов шиповника	180	0,216	0,101	24,77	100,8	381
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,334	
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	645	21,387	9,08	80,887	492,814	
полдник							
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,768	113	376
	Батон нарезной	50	3,85	1,5	24,15	118,334	117
	Итого за полдник	250	4,29	1,52	51,918	231,334	
у ж и н							
	Кулеш с мясом	200	24,276	9,484	22,894	274	203
	Чай с сахаром	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,334	
	Итого за у ж и н	450	28,293	10,007	58,144	436,779	
Итого за день		1845	68,86	45,259	257,989	1711,525	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	Каша вязкая кукурузная на воде с курагой	170	3,967	7,61	37,158	233,143	54-23к-2020
	Бутерброд с повидлом	40	2,01	3,14	23,1	128,8	2
	Чай с сахаром	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Итого за завтрак	410	6,044	10,773	71,358	406,388	
завтрак № 2							
	Напиток "Витошка"	160	0	0	15,2	60,8	509
	Итого за завтрак № 2	160			15,2	60,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
о б е д							
	Суп картофельный с перловой крупой со сметаной	180	2,009	2,351	11,805	76,5	80
	Котлеты рубленые из кур	70	11,305	10,369	11,778	185,5	305
	Морковь отварная с маслом сливочным	130	1,709	3,367	6,731	64,09	320
	Компот из изюма	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,334	
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,245	0,158	7,608	36,82	115
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	625	20,614	16,763	87,064	582,944	
полдник							
	Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470
	Бананы	50	0,75	0,25	10,5	47,5	368
	Батон нарезной	50	3,85	1,5	24,15	118,334	117
	Итого за полдник	280	9,82	6,25	41,85	256,734	
у ж и н							
	Пудинг из творога с яблоками	170	27,22	21,34	29,26	418	240
	Соус черносмородиновый	30	0,102	0,041	20,206	81,6	360
	Чай с лимоном	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,334	
	Итого за у ж и н	450	31,35	21,893	81,505	650,157	
Итого за день		1925	67,828	55,679	296,977	1957,023	
Среднее значение за период:		1912	59,092	48,242	259,311	1711,262	