

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

(подпись) (фамилия, инициалы родителя (законного представителя))

« ____ » _____ 2023

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с № 325

Ю. В. Панасюк

приказ от « 26 » ок 2024 № 23 - од



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

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 жидкая рисовая на воде без сахара	190	2,796	3,683	29,034	160,143	168
	Чай без сахара	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Хлебцы безглютеновые	12	1,44	0,36	8,4	43,2	б/н
	Итого за завтрак	402	4,303	4,066	48,534	247,788	
завтрак № 2							
	Яблоки	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							
	Щи по-уральски с мясом (пшено)	180	1,455	3,546	5,292	58,86	72
	Шницель рыбный натуральный	70	7,858	2,345	5,11	72,625	258
	Картофель отварной с маслом растительным	130	2,477	6,686	13,743	125,048	152
	Компот из сушеных фруктов без сахара	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	Хлебцы безглютеновые	28	3,36	0,84	19,6	100,8	б/н
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	593	15,546	13,435	68,737	459,033	
полдник							
	Компот из кураги без сахара	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	30,8	368
	Итого за полдник	250	0,676	0,298	31,852	132,5	
у ж и н							
	Икра морковная	60	1,26	3,3	5,58	57	54
	Каша гречневая рассыпчатая с	170	8,109	8,874	23,494	206,21	204

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	яйцом (а)						
	Чай с лимоном без сахара	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	Хлебцы безглютеновые	20	2,4	0,6	14	72	б/н
	Итого за у ж и н	450	11,847	12,786	50,963	367,433	
Итого за день		1795	32,772	30,985	209,886	1250,754	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	Омлет натуральный на воде	170	15,04	26,92	3,02	314	215
	Чай без сахара	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Яблоки	25	0,1	0,1	2,45	11	368
	Хлебцы безглютеновые	12	1,44	0,36	8,4	43,2	б/н
	Итого за завтрак	407	16,647	27,403	24,97	412,645	
завтрак № 2							
	Яблоки	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							
	Свекольник с мясом	180	1,476	3,42	7,722	67,5	98
	Гуляш из отварного мяса	140	18,052	14,263	4,585	218,75	277
	Каша рассыпчатая рисовая (а)	130	3,133	2,753	32,697	168,049	165
	Компот из кураги без сахара	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	Хлебцы безглютеновые	28	3,36	0,84	19,6	100,8	б/н
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	663	26,417	21,294	89,596	656,799	
полдник							
	Компот из изюма без сахара	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	30,8	368
	Итого за полдник	250	0,676	0,298	31,852	132,5	
у ж и н							
	Котлеты из овощей	160	4,667	8,436	18,338	168	146

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Мясо отварное	70	19,924	2,678	0,394	105	273
	Чай без сахара	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Хлебцы безглютеновые	20	2,4	0,6	14	72	б/н
	Итого за у ж и н	450	27,058	11,737	43,832	389,445	
Итого за день		1870	71,198	61,132	200,05	1635,389	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	Запеканка рисовая с изюмом без сахара	165	3,878	1,733	39,848	190,575	240
	Чай без сахара	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Яблоки	25	0,1	0,1	2,45	11	368
	Хлебцы безглютеновые	12	1,44	0,36	8,4	43,2	б/н
	Итого за завтрак	402	5,485	2,216	61,798	289,22	
завтрак № 2							
	Апельсины свежие	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							
	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0,683	2,605	4,285	43,3	22
	Уха рыбацкая	180	4,986	1,674	8,82	70,2	121
	Мясо отварное	70	19,924	2,678	0,394	105	273
	Свекла, тушенная с маслом растительным	130	2,557	5,556	16,937	127,92	357
	Компот из свежих яблок и слив без сахара	180	0,09	0,09	9,99	41,4	486
	Хлебцы безглютеновые	28	3,36	0,84	19,6	100,8	б/н
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	643	31,6	13,443	60,026	488,62	
полдник							
	Напиток из плодов шиповника без сахара	180	0,61	0,25	18,67	79	398

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	30,8	368
	Итого за полдник	250	0,89	0,53	25,53	109,8	
у ж и н							
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59	150
	Печень говяжья тушеная	100	16,2	14,1	5,9	215	356
	Макаронные изделия безглютеновые отварные	130	4,959	3,619	31,629	182,269	6.8
	Чай без сахара	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Хлебцы безглютеновые	20	2,4	0,6	14	72	6/н
	Итого за у ж и н	500	24,576	22,792	66,479	572,714	
Итого за день		1895	62,951	39,381	223,633	1504,354	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	Каша вязкая гречневая на воде без сахара	190	5,619	4,778	29,668	183,667	168
	Чай без сахара	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Хлебцы безглютеновые	12	1,44	0,36	8,4	43,2	6/н
	Итого за завтрак	402	7,126	5,161	49,168	271,312	
завтрак № 2							
	Киви свежие	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							
	Рассольник ленинградский с мясом (рис)	180	1,514	3,683	11,945	86,94	76
	Рыба припущенная	80	13,867	0,534	0,854	64	296
	Пюре картофельное на воде	130	2,656	4,162	17,714	118,95	321
	Компот из кураги без сахара	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	Хлебцы безглютеновые	28	3,36	0,84	19,6	100,8	6/н
	Соль	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	603	21,793	9,237	75,105	472,39	
полдник							
	Компот из сушеных фруктов без сахара	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	30,8	368
	Итого за полдник	250	0,676	0,298	31,852	132,5	
ужин							
	Бигус с курицей	230	24,725	24,84	5,75	345	329
	Чай с лимоном без сахара	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	Хлебцы безглютеновые	20	2,4	0,6	14	72	б/н
	Итого за у ж и н	450	27,203	25,452	27,639	449,223	
Итого за день		1805	57,598	40,548	191,864	1372,425	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	Каша жидкая рисовая на воде без сахара	190	2,796	3,683	29,034	160,143	168
	Чай без сахара	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Хлебцы безглютеновые	12	1,44	0,36	8,4	43,2	б/н
	Итого за завтрак	402	4,303	4,066	48,534	247,788	
завтрак № 2							
	Яблоки	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							
	Суп картофельный с макаронными изделиями безглютеновыми на курином бульоне	180	1,935	2,043	12,343	75,42	82
	Рагу из птицы	200	18,858	23,315	15,886	348,572	376
	Компот из вишни без сахара	180	0,144	0,144	21,492	87,84	372
	Хлебцы безглютеновые	28	3,36	0,84	19,6	100,8	б/н
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	593	24,297	26,342	69,321	612,632	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
полдник							
	Компот из кураги без сахара	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	Груши	70	0,28	0,21	7,21	32,2	368
	Итого за полдник	250	0,676	0,228	32,202	133,9	
ужин							
	Курица тушеная	80	18,82	17,25	4,7	249	301
	Пюре картофельное на воде	150	3,065	4,802	20,439	137,25	321
	Чай без сахара	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Хлебцы безглютеновые	20	2,4	0,6	14	72	б/н
	Итого за ужин	450	24,352	22,675	50,239	502,695	
Итого за день		1795	54,028	53,711	210,096	1541,015	
Неделя 2 День 1							
завтрак							
	Каша жидкая рисовая на воде без сахара	190	2,796	3,683	29,034	160,143	168
	Чай без сахара	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Хлебцы безглютеновые	12	1,44	0,36	8,4	43,2	б/н
	Итого за завтрак	402	4,303	4,066	48,534	247,788	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед							
	Суп-харчо	180	3,348	3,42	7,254	73,26	109
	Минтай припущенный	70	12,134	0,467	0,747	56	296
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом растительным	130	7,477	4,294	33,648	202,927	165
	Напиток из плодов шиповника без сахара	180	0,61	0,25	18,67	79	398
	Хлебцы безглютеновые	28	3,36	0,84	19,6	100,8	б/н
	Соль	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	593	26,929	9,271	79,919	511,987	
полдник							
	Чай без сахара	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	30,8	368
	Итого за полдник	250	0,34	0,3	16,85	70,8	
ужин							
	Жаркое из сердца	230	15,64	2,76	21,62	172,5	363
	Чай с лимоном без сахара	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	Хлебцы безглютеновые	20	2,4	0,6	14	72	б/н
	Итого за у ж и н	450	18,118	3,372	43,509	276,723	
Итого за день		1795	50,09	17,409	198,612	1151,298	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	Каша жидкая пшеничная на воде без сахара	190	4,153	4,434	23,814	152	185
	Чай без сахара	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Яблоки	25	0,1	0,1	2,45	11	368
	Хлебцы безглютеновые	12	1,44	0,36	8,4	43,2	б/н
	Итого за завтрак	427	5,76	4,917	45,764	250,645	
завтрак № 2							
	Яблоки	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							
	Рассольник домашний с мясом	180	1,494	3,672	9,846	78,3	101
	Плов из отварной говядины	200	14,4	14,88	33,76	326,4	330
	Компот из клубники без сахара	180	0,27	0,09	7,56	31,86	54-8хн-2020
	Хлебцы безглютеновые	28	3,36	0,84	19,6	100,8	б/н
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	593	19,524	19,482	70,766	537,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
полдник							
	Напиток из плодов шиповника без сахара	180	0,61	0,25	18,67	79	398
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	30,8	368
	Итого за полдник	250	0,89	0,53	25,53	109,8	
ужин							
	Икра свекольная	50	1,15	2,75	5,9	53	53
	Мясо отварное	80	22,77	3,06	0,45	120	273
	Картофель отварной с маслом растительным	130	2,477	6,686	13,743	125,048	152
	Чай без сахара	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Хлебцы безглютеновые	20	2,4	0,6	14	72	6/н
	Итого за ужин	480	28,864	13,119	45,193	414,493	
Итого за день		1850	55,438	38,448	197,053	1356,298	
Неделя 2 День 3							
завтрак							
	Каша вязкая гречневая на воде без сахара	190	5,619	4,778	29,668	183,667	168
	Чай без сахара	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Хлебцы безглютеновые	12	1,44	0,36	8,4	43,2	6/н
	Итого за завтрак	402	7,126	5,161	49,168	271,312	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед							
	Суп картофельный с горохом с мясом	180	3,685	3,849	11,619	95,94	81
	Мясо отварное	80	22,77	3,06	0,45	120	273
	Макаронные изделия безглютеновые отварные	130	4,959	3,619	31,629	182,269	6.8
	Компот из кураги без сахара	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлебцы безглютеновые	28	3,36	0,84	19,6	100,8	б/н
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	603	35,17	11,386	88,29	600,709	
полдник							
	Компот из сушеных фруктов без сахара	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	30,8	368
	Итого за полдник	250	0,676	0,298	31,852	132,5	
у ж и н							
	Мясо тушеное	80	12,24	13,92	1,84	181,6	321
	Капуста отварная с маслом растительным	150	2,715	3,885	5,291	67,05	320
	Чай с лимоном без сахара	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	Хлебцы безглютеновые	20	2,4	0,6	14	72	б/н
	Итого за у ж и н	450	17,433	18,417	29,02	352,873	
Итого за день		1805	60,805	35,662	208,13	1401,394	
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	Омлет с картофелем на воде	170	12,02	22,3	12,58	300	218
	Чай без сахара	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Яблоки	25	0,1	0,1	2,45	11	368
	Хлебцы безглютеновые	12	1,44	0,36	8,4	43,2	б/н
	Итого за завтрак	407	13,627	22,783	34,53	398,645	
завтрак № 2							
	Апельсины свежие	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							
	Борщ с капустой и картофелем с мясом	180	1,309	3,536	9,175	73,8	57
	Рыба припущенная	80	13,867	0,534	0,854	64	296
	Пюре картофельное	130	2,656	4,162	17,714	118,95	321

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	на воде						
	Напиток из плодов шиповника без сахара	180	0,61	0,25	18,67	79	398
	Хлебцы безглютеновые	28	3,36	0,84	19,6	100,8	б/н
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	603	21,802	9,322	66,013	436,55	
полдник							
	Компот из кураги без сахара	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	30,8	368
	Итого за полдник	250	0,676	0,298	31,852	132,5	
у ж и н							
	Мясо отварное	80	22,77	3,06	0,45	120	273
	Каша рассыпчатая рисовая (а)	150	3,615	3,176	37,727	193,903	165
	Чай без сахара	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Хлебцы безглютеновые	20	2,4	0,6	14	72	б/н
	Итого за у ж и н	450	28,852	6,859	63,277	430,348	
Итого за день		1810	65,357	39,662	205,472	1442,043	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	Каша вязкая кукурузная на воде с курагой без сахара	190	4,434	8,505	41,529	260,572	54-23к-2020
	Чай без сахара	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Хлебцы безглютеновые	12	1,44	0,36	8,4	43,2	б/н
	Итого за завтрак	402	5,941	8,888	61,029	348,217	
завтрак № 2							
	Яблоки	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							
	Солянка из птицы (а)	180	9,594	9,234	2,502	131,58	111
	Курица тушеная	80	18,82	17,25	4,7	249	301

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Капуста тушеная (а)	130	2,713	4,819	12,463	104	132
	Компот из изюма без сахара	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	Хлебцы безглютеновые	28	3,36	0,84	19,6	100,8	б/н
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	603	34,883	32,161	64,257	687,08	
полдник							
	Компот из изюма без сахара	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	Груши	70	0,28	0,21	7,21	32,2	368
	Итого за полдник	250	0,676	0,228	32,202	133,9	
у ж и н							
	Курица отварная	80	18,172	13,6	0,229	196,572	366
	Макаронные изделия безглютеновые отварные	150	5,722	4,176	36,495	210,31	6.8
	Чай с лимоном без сахара	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	Хлебцы безглютеновые	20	2,4	0,6	14	72	б/н
	Итого за у ж и н	450	26,372	18,388	58,613	511,105	
Итого за день		1805	68,272	60,065	225,901	1724,302	
Среднее значение за период:		1822.5	57.851	41.701	207.07	1437.928	