

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МКДОУ №1
О.В. Кокшарова



Меню приготавливаемых блюд для диетического питания (без лактозы)

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша ячневая (без молока)	150	3,00	4,89	22,62	146,35	14/4
	Чай с сахаром	170	0,12	0,00	5,22	20,4	286
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	30	1,37	0,36	17,69	78,34	102
		350	4,49	5,25	45,53	245,09	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД							
	Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей)	170	4,47	5,12	10,05	104,98	147/2
	Каша гречневая вязкая	120	3,82	3,60	18,68	124,33	254
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	50	7,55	7,56	3,69	112,86	14/8
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,77	57,27	15/10
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,11	4,10	20	115
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,52	14,00	72,8	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	19,48	16,99	64,29	492,24	
ПОЛДНИК	Омлет с отварным картофелем (без молока)	130	7,72	10,10	9,48	159,74	276
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,04	0,00	19,72	79,27	516
	Печенье	20	1,48	1,88	14,62	81,4	609
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,24	11,98	43,82	320,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1285	33,71	34,32	163,74	1103,74	

День 2									
ЗАВТРАК	Каша кукурузная (без молока)	150	2,43	4,01	24,44	143,54	233		
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	30	1,37	0,36	17,69	78,34	102		
	Чай с сахаром	170	0,12	0,00	5,22	20,4	286		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	350	3,92	4,37	47,35	242,28			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	537		
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	30	0,41	3,02	2,42	38,53	57		
	Суп картофельный с крупой (с рисовой крупой, пшеном или хлопьями "Геркулес")	150	3,30	3,79	10,68	90,28	60		
	Макаронные изделия отварные	120	4,66	3,76	28,45	165,98	43/3		
	Птица или кролик, тушеные в соусе	50	7,30	3,03	3,72	70,46	290		
	Компот из сушеных фруктов	150	0,12	0,00	12,93	50,85	376		
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,11	4,10	20	115		
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,30	8,00	41,6	114/2		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	18,05	14,01	70,30	477,7			
ПОЛДНИК	Рагу из овощей	150	2,36	7,70	12,60	130,04	201		
	Компот из свежемороженных ягод	150	0,42	0,06	8,23	33,78	123		
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,30	8,00	41,6	114/2		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
День 3									
ЗАВТРАК	Каша рисовая (без молока)	150	1,57	4,73	19,65	127,19	236		
	Чай с сахаром	170	0,12	0,00	5,22	20,4	286		
	Салат фруктовый	40	0,25	0,17	4,82	22,72	12/1		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	360	1,94	4,90	29,69	170,31			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	55	537		
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля (с курицей)	150	3,69	5,13	12,24	110,29	165/3		
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,89	0,35	9,45	49,14	176		
	Капуста тушеная	110	2,42	3,74	10,81	88,02	428		
	Котлеты, биточки, шницлеты рубленые	50	8,23	7,22	7,76	129	282/2		
	Компот из яблок и кураги	150	0,21	0,03	12,21	50,13	1/10		
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,11	4,10	20	115		
	Хлеб пшеничный	45	3,60	0,68	18,00	93,6	114/1		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	20,70	17,26	74,57	540,18			
ПОЛДНИК	Каша пшенная (без молока)	150	3,36	4,62	23,11	147,63	235		
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,11	0,00	6,49	27	288		
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,30	8,00	41,6	114/2		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									

День 4							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая (без молока)	150	2,78	5,90	17,58	134,4	234
	Чай с сахаром	170	0,12	0,00	5,22	20,4	286
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,52	14,00	72,8	114
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	355	5,70	6,42	36,80	227,6	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Рассольник ленинградский (с курицей)	150	3,95	5,49	16,95	133,58	139/3
	Картофель отварной	150	2,97	7,33	24,21	175,04	179
	Котлеты или биточки рыбные	50	6,84	5,74	8,31	110,96	82
	Компот из сушеных фруктов	150	0,12	0,00	12,93	50,85	376
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,52	14,00	72,8	114
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,11	4,10	20	115
	ИТОГО ЗА ОБЕД	545	17,34	19,19	80,50	563,23	
ПОЛДНИК	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40	0,61	4,08	4,02	55,54	29/1
	Булочка домашняя	50	2,94	7,77	26,79	183,79	469
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,04	0,00	19,72	79,27	516
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	240	3,59	11,85	50,53	318,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	27,03	37,86	177,63	1156,43	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша манная (на воде)	150	2,47	4,74	19,95	132,38	226
	Чай с сахаром	170	0,12	0,00	5,22	20,4	286
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,52	14,00	72,8	114
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	355	5,39	5,26	39,17	225,58	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	20	0,20	1,40	1,40	19,4	121
	Борщ с капустой и картофелем (с курицей)	150	2,62	3,49	7,89	74	55/110 (1)
	Плов из отварной говядины	150	9,35	9,38	30,49	243,5	375/1
	Компот из свежемороженных ягод	150	0,42	0,06	8,23	33,78	123
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,52	14,00	72,8	114
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,11	4,10	20	115
	ИТОГО ЗА ОБЕД	515	16,05	14,96	66,11	463,48	
ПОЛДНИК	Картофель отварной	150	2,97	7,33	24,21	175,04	179
	Чай с сахаром	170	0,12	0,00	5,22	20,4	286
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,30	8,00	41,6	114/2
	Печенье	20	1,48	1,88	14,62	81,4	609
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	360	6,17	9,51	52,05	318,44		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	28,11	29,83	167,43	1053,5	

День 6									
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) (без молока)	150	1,53	3,39	16,59	102,98	17/4		
	Чай с сахаром	170	0,12	0,00	5,22	20,4	286		
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	30	1,37	0,36	17,69	78,34	102		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	3,02	3,75	39,50	201,72			
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	537		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46			
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной (с курицей)	150	3,38	3,85	10,15	89,56	14/2(2)		
	Макаронные изделия отварные	120	4,66	3,76	28,45	165,98	43/3		
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	50	8,23	7,22	7,76	129	282/2		
	Компот из яблок и чернослива	150	0,11	0,03	12,51	50,69	3/10		
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,52	14,00	72,8	114		
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,11	4,10	20	115		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	515	19,84	15,49	76,97	528,03			
ПОЛДНИК	Омлет натуральный (без молока)	110	5,59	8,36	0,31	98,75	77		
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,11	0,00	6,49	27	288		
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,30	8,00	41,6	114/2		
	Печенье	20	1,48	1,88	14,62	81,4	609		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	8,78	10,54	29,42	248,75				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	32,14	29,88	155,99	1024,5			
День 7									
ЗАВТРАК	Каша пшенная (без молока)	150	3,36	4,62	23,11	147,63	235		
	Чай с сахаром	170	0,12	0,00	5,22	20,4	286		
	Батон нарезной	20	1,60	0,42	10,74	53,6	117		
	Сыр (порциями)	10	2,30	2,90	0,00	36	7		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	7,38	7,94	39,07	257,63			
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	537		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46			
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	3,69	3,36	12,90	96,81	17/2		
	Рис отварной с овощами	110	2,77	4,15	21,87	136,2	58		
	Суфле рыбное	50	8,06	5,70	1,64	91,08	86		
	Компот из сушеных фруктов	150	0,12	0,00	12,93	50,85	376		
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,52	14,00	72,8	114		
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,11	4,10	20	115		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	505	18,10	13,84	67,44	467,74			
ПОЛДНИК	Макаронные изделия отварные	120	4,07	3,16	25,06	144,7	297		
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,12	0,12	10,44	44,1	486		
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	50	3,40	5,34	32,90	192,37	561/1		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	7,59	8,62	68,40	381,17			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	33,57	30,50	185,01	1152,54			

День 8									
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая (без молока)	200	8,00	10,48	35,00	257,66	262		
	Чай с сахаром	170	0,12	0,00	5,22	20,4	286		
Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)									
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		30	1,37	0,36	17,69	78,34	102		
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	400	9,49	10,84	57,91	356,4			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	537		
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	100	0,50	0,10	10,10	46			
	Гренки из пшеничного хлеба	150	3,91	3,93	11,95	99,02	80		
	Капуста тушеная	15	1,89	0,35	9,45	49,14	176		
	Фрикадельки из говядины паровые	110	2,42	3,74	10,81	88,02	428		
	Компот из яблок и кураги	50	8,07	7,59	3,46	114,52	396		
	Хлеб ржаной	150	0,21	0,03	12,21	50,13	1/10		
	Хлеб пшеничный	10	0,66	0,11	4,10	20	115		
ИТОГО ЗА ОБЕД		20	1,60	0,30	8,00	41,6	114/2		
ПОЛДНИК	Каша рисовая (без молока)	505	18,76	16,05	59,98	462,43			
		150	1,57	4,73	19,65	127,19	236		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		170	0,12	0,00	5,22	20,4	286		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		320	1,69	4,73	24,87	147,59			
		1325	30,44	31,72	152,86	1012,42			
День 9									
ЗАВТРАК	Каша манная (на воде)	150	2,47	4,74	19,95	132,38	226		
	Чай с сахаром	170	0,12	0,00	5,22	20,4	286		
		20	1,60	0,42	10,74	53,6	117		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		10	2,30	2,90	0,00	36	7		
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	350	6,49	8,06	35,91	242,38			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		80	1,20	0,40	16,80	76,8	118		
ОБЕД	Свекольник	80	1,20	0,40	16,80	76,8			
	Рагу из мяса кур	150	3,12	4,49	7,77	84,31	136/2		
	Компот из сушеных фруктов	150	14,82	12,09	17,43	237,81	3/9		
	Хлеб ржаной	150	0,12	0,00	12,93	50,85	376		
	Хлеб пшеничный	10	0,66	0,11	4,10	20	115		
ИТОГО ЗА ОБЕД		35	2,80	0,52	14,00	72,8	114		
ПОЛДНИК	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	495	21,52	17,21	56,23	465,77			
		40	1,65	3,30	11,22	79,42	27/1		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		150	0,11	0,00	6,49	27	288		
		50	3,54	6,14	31,17	195,85	659		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		240	5,30	9,44	48,88	302,27			
		1165	34,51	35,11	157,82	1087,22			

День 10										
ЗАВТРАК	Каша ассорти (рис, пшено) (без молока)				150	1,74	3,38	17,22	106,19	16/4
	Чай с сахаром				170	0,12	0,00	5,22	20,4	286
	Батон нарезной				20	1,60	0,42	10,74	53,6	117
	Сыр (порциями)				10	2,30	2,90	0,00	36	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				350	5,76	6,70	33,18	216,19		
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодн				100	0,50	0,10	10,10	46	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2				100	0,50	0,10	10,10	46		
ОБЕД	Яйца вареные				25	3,17	2,88	0,17	39,25	306
	Суп-лапша на курином бульоне				150	5,67	5,37	9,54	109,21	20/2 (1)
	Картофель отварной				150	2,97	7,33	24,21	175,04	179
	Суфле из печени				50	8,57	3,57	3,84	81,51	35/8
	Компот из свежемороженных яг				150	0,42	0,06	8,23	33,78	123
	Хлеб пшеничный				35	2,80	0,52	14,00	72,8	114
	Хлеб ржаной				10	0,66	0,11	4,10	20	115
ИТОГО ЗА ОБЕД				570	24,26	19,84	64,09	531,59		
ПОЛДНИК	Уха с крупой				150	5,48	2,81	10,71	91,3	158
	Кисель из концентрата плодового или ягодного				150	0,04	0,00	19,72	79,27	516
Хлеб пшеничный				35	2,80	0,52	14,00	72,8	114	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК				335	8,32	3,33	44,43	243,37		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1355	38,84	29,97	151,80	1037,15		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:				12850	313,32	312,89	1623,82	10580,62		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:				1285	31,33	31,29	162,38	1058,06		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060064
Владелец Кокшарова Ольга Валентиновна
Действителен с 23.12.2024 по 23.12.2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060064
Владелец Кокшарова Ольга Валентиновна
Действителен с 23.12.2024 по 23.12.2025