Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение «Детский сад №12 Лесозаводского городского округа»

Подписано электронной подписью
25.01.2023 05:29
заведующий
Гольмакова Оксана Анатольевна
2507012159-25-1674786666-20230127-26-5-0531-06

УТВЕРЖДАЮ
ЗАВЕДУЮЩИЙ МДОБУ «Д/С № 12 ЛГО»
_____ О. А. ГОЛЬМАКОВА

« 25 » января 2023

Примерное десятидневное меню по организации питания детей страдающих пищевой аллергией в возрасте от 1,5 до 3 лет с 10,5 часовым пребыванием. Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение «Детский сад № 12 Лесозаводского городского округа» (МДОБУ «Д/С № 12 ЛГО»)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 день								
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ КУКУРУЗНАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	170	3,82	7,99	35,36	228,48	0	54-22к-2020
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	к/к
	ПОВИДЛО	5	0	0	3,05	12,2	0	к/к
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0	10,67	42,92	0	к/к
Итого за прием пищи:		**355**	**6,2**	**8,89**	**64,48**	**362,2**	**0**	
II Завтрак	СОК	125	0,62	0,12	12,38	53,75	2,5	
Итого за прием пищи:		125	0,62	0,12	12,38	53,75	2,5	
Обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ КУР	150/8	2,11	3,59	5,87	70,27	5,85	27
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	80	1,66	2,88	10,82	75,2	2,66	335
	ГУЛЯШ	40	3	3,8	1,23	82,4	0,4	152
	СЕЛЬДЬ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	25	4,12	3,89	0	51,25	0	24
	ХЛЕБ	45	2,96	0,38	19,03	91,8	0	к/к
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,19	0	18,15	73,30	0,09	
Итого за прием пищи:		**490**	**14,04**	**14,54**	**55,1**	**444,22**	**9**	
Полдник	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	50	2,88	1,17	27,78	133	0,02	454
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0	10,67	42,92	0	к/к
Итого за прием пищи:		**200**	**2,96**	**1,17**	**38,45**	**175,92**	**0,02**	
Итого за первый день:			**23,82**	**24,72**	**170,41**	**1036,09**	**11,52**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
2 день								
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	170	4,76	8,58	29,15	212,67	0	54-26к-2020
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	к/к
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,84	2,37	0	29,07	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0	10,67	42,92	0	к/к
Итого за прием пищи:		**358**	**8,98**	**11,85**	**55,22**	**363,26**	**0**	
II Завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	16,17	47	10	
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,4	16,17	47	10	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, С МЯСОМ ПТИЦЫ, С ГРЕНКАМИ	150/8/10	4,41	3,04	19,95	114,36	3,62	36, 185
	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	90	8,93	14,14	16,68	211,97	0	442, 443,444
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА	30	0,17	3,02	0,52	29,95	1,23	15
	ХЛЕБ	25	1,64	0,21	10,57	51	0	к/к
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0	0	14,63	58,75	0	233
Итого за прием пищи:		**455**	**15,15**	**20,41**	**62,35**	**466,03**	**4,85**	
Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	85	14,90	10,24	14,58	209,67	0,2	237
	СОК	130	0,64	0,12	12,87	55,9	2,6	
Итого за прием пищи:		**215**	**15,54**	**10,36**	**27,45**	**265,57**	**2,8**	
Итого за второй день:			**40,07**	**43,02**	**161,19**	**1141,86**	**17,65**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
3 день								
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	170	6,35	6,57	28,11	196,93	0,4	54-20к-2020
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	к/к
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,84	2,37	0	29,07	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0	10,67	42,92	0	к/к
Итого за прием пищи:		**358**	**10,57**	**9,84**	**54,18**	**347,52**	**0,4**	
II Завтрак	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	5	К/К
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,3	10,3	47	5	К/К
	СУП ПРИМОРСКИЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	150/7,5	6,58	8,24	8,27	134,03	4,63	
	РИС ОТВАРНОЙ	60	1,64	3,04	13,48	87,9	0	303
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	7,2	2,89	1,77	60,75	0,26	102, 115а
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	30	0,45	1,5	2,25	24,0	0,63	56
	ХЛЕБ	25	1,64	0,21	10,57	51	0	к/к
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,19	0	18,15	73,30	0,09	
Итого за прием пищи:		**465**	**17,7**	**15,88**	**54,49**	**430,98**	**5,61**	
Полдник	СУП РЫБНЫЙ ИЗ КОНСЕРВОВ	130	5,29	1,35	8,66	78,44	5,61	42
	ХЛЕБ	20	1,31	0,17	8,46	40,8	0	к/к
	ЧАЙ С САХАРОМ	130	0,07	0	9,25	37,2	0	к/к
	ВАФЛИ	20	0,56	0,67	15,47	70,8	0	602
Итого за прием пищи:		**300**	**7,23**	**2,19**	**41,84**	**227,24**	**5,61**	
Итого за третий день:			**35,9**	**28,21**	**160,81**	**1052,74**	**16,62**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
4 день			Б	Ж	У			
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	170	4,76	9,60	27,62	216,24	0	54-29к-2020
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	к/к
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,84	2,37	0	29,07	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0	10,67	42,92	0	к/к
Итого за прием пищи:		**358**	**8,98**	**12,87**	**53,69**	**366,83**	**0**	
II Завтрак	РЯЖЕНКА	110	3,3	1,1	4,4	44	0,33	251
Итого за прием пищи:		**110**	**3,3**	**1,1**	**4,4**	**44**	**0,33**	
Обед	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ	150/10	3,8	5,7	9,0	104,3	6,4	90
	РОЖКИ С КАПУСТОЙ	90	2,09	3,98	10,12	86,42	0,4	116
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	60	8,01	2,82	5,98	81,00	2,04	255
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	30	0,29	1,55	1,03	19,76	5,43	18
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0	0	14,63	58,75	0	233
	ХЛЕБ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0	к/к
Итого за прием пищи:		**515**	**16,49**	**14,35**	**55,56**	**421,63**	**14,27**	
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	55	0,57	2,44	3,34	37,56	3,8	45
	СОК	130	0,64	0,12	12,87	55,9	2,6	
Итого за прием пищи:		**225**	**6,19**	**7,16**	**16,49**	**156,46**	**6,4**	
Итого за четвертый день:			**34,96**	**35,48**	**130,14**	**988,92**	**21**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
5 день								
Завтрак	КАША « ДРУЖБА» НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	170	1,87	7,82	17,17	146,28	0	54-21к-2020
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	к/к
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,84	2,37	0	29,07	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0	10,67	42,92	0	к/к
Итого за прием пищи:		**358**	**6,09**	**11,09**	**43,24**	**296,87**	**0**	
II Завтрак	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	5	К/К
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,3	10,3	47	5	К/К
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, С МЯСОМ ПТИЦЫ	150/8	3,09	4,22	11,35	104,7	3,18	37
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	110	4,13	2,92	8,07	125	4,49	153
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	30	0,5	3,02	3,34	40,48	13,96	4
	ХЛЕБ	45	2,96	0,38	19,03	91,8	0	к/к
	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	150	0,19	0	18,16	72,40	0	
Итого за прием пищи:		**485**	**10,87**	**10,54**	**59,95**	**434,38**	**21,63**	
Полдник	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	90	9,66	5,28	12,63	133,99	0,07	
	ЧАЙ С САХАРОМ	130	0,07	0	9,25	37,2	0	к/к
	МАРМЕЛАД	10	0,01	0	7,94	32,1	0	
Итого за прием пищи:		**230**	**9,74**	**5,28**	**29,82**	**203,29**	**0,07**	
Итого за пятый день:			**27,1**	**27,21**	**143,31**	**981,54**	**26,7**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
6 день			Б	Ж	У			
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	170	5,01	7,73	30,0	209,86	0	54-33к-2020
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	к/к
	ПОВИДЛО	5	0	0	3,05	12,2	0	к/к
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0	10,67	42,92	0	к/к
Итого за прием пищи:		**355**	**7,39**	**8,63**	**59,12**	**343,58**	**0**	
II Завтрак	СОК	125	0,62	0,12	12,38	53,75	2,5	
Итого за прием пищи:		125	0,62	0,12	12,38	53,75	2,5	
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ ПТИЦЫ	150/8	6,03	7,2	5,15	118,13	11,65	56
	ПЛОВ С МЯСОМ	80	6,48	6,19	14	137,33	1,10	258
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	30	0,36	1,41	2,31	23,4	2,88	
	ХЛЕБ	45	2,96	0,38	19,03	91,8	0	к/к
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,19	0	18,15	73,30	0,09	
Итого за прием пищи:		**455**	**16,02**	**15,18**	**58,64**	**443,96**	**15,72**	
Полдник	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	80/4	11,86	9,06	11,98	177,88	0,15	335
	РЯЖЕНКА	130	3,9	1,3	5,2	52	0,39	251
Итого за прием пищи:		**214**	**39,79**	**10,36**	**17,18**	**229,88**	**0,54**	
Итого за шестой день:			**41,99**	**34,29**	**147,32**	**1071,17**	**18,76**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры

			Б	Ж	У	(ккал)		
7 день								
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	170	6,35	6,57	28,11	196,93	0,4	54-20к-2020
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	к/к
	ПОВИДЛО	5	0	0	3,05	12,2	0	к/к
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0	10,67	42,92	0	к/к
Итого за прием пищи:		**355**	**8,73**	**7,47**	**57,23**	**330,65**	**0,4**	
II Завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	110	0,44	0,44	17,78	51,7	11	
Итого за прием пищи:		110	0,44	0,44	17,78	51,7	11	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	3,98	3,11	9,26	81,0	6,72	82
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	55	1,65	2,47	11,49	76,69	0	
	РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	60	6,7	3,47	30,32	70,88	2,77	247
	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ «ЗИМНИЙ»	30	0,59	1,57	2,93	28,26	4,7	25
	ХЛЕБ	45	2,96	0,38	19,03	91,8	0	к/к
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0	0	14,63	58,75	0	233
Итого за прием пищи:		**490**	**15,88**	**11**	**87,66**	**407,38**	**14,19**	
Полдник	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	70/10	6,24	8,1	34,31	234	1,03	265
	ЧАЙ С САХАРОМ	130	0,07	0	9,25	37,2	0	к/к
Итого за прием пищи:		**210**	**6,31**	**8,1**	**43,56**	**271,2**	**1,03**	
Итого за седьмой день:			**31,36**	**27,01**	**206,23**	**1060,93**	**26,62**	

Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамин С**	**№ рецептуры**
			Б	**Ж**	**У**			
8 день								

Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	170	4,76	8,58	29,15	212,67	0	54-26к-2020
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	к/к
	ПОВИДЛО	5	0	0	3,05	12,2	0	к/к
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0	10,67	42,92	0	к/к
Итого за прием пищи:		**355**	**7,14**	**9,48**	**58,27**	**346,39**	**0**	
II Завтрак	КЕФИР	110	3,3	1,1	4,4	44	0,77	251
Итого за прием пищи:		110	3,3	1,1	4,4	44	0,77	251
Обед	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ ПТИЦЫ	150/7,5	13,84	8,95	11,84	184,81	13,26	65
	АЗУ	120	6,74	7,57	4,98	116,67	2,56	153
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИОННЫЕ)	30	0,18	0,06	1,26	5,97	7,5	17
	ХЛЕБ	45	2,96	0,38	19,03	91,8	0	к/к
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	240
Итого за прием пищи:		**495**	**23,84**	**17,08**	**49,03**	**444,25**	**28,27**	
Полдник	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	50	1,84	1,50	8,81	56,15	0	204
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	20	0,24	0,94	1,54	15,6	1.92	
	ЧАЙ С САХАРОМ	130	0,07	0	9,25	37,2	0	к/к
	МАРМЕЛАД	15	0,02	0	11,91	48,15	0	
Итого за прием пищи:		**215**	**2,17**	**2,44**	**31,51**	**157,1**	**1,92**	
Итого за восьмой День			**36,45**	**30,1**	**143,21**	**991,74**	**30,96**	
	Наименование блюда	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамин С**	**№ рецептуры**
			Б	**Ж**	**У**			
9 день								
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ КУКУРУЗНАЯ НА ВОДЕ С	170	3,82	7,99	35,36	228,48	0	54-22к-2020

	РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ							
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	к/к
	ПОВИДЛО	10	0	0	6,1	24,4	0	к/к
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0	10,67	42,92	0	к/к
Итого за прием пищи:		**360**	**6,2**	**8,89**	**67,53**	**374,4**	**0**	
II Завтрак	ГРУША СВЕЖАЯ	120	0,48	0,36	12,36	56,4	6	К/К
Итого за прием пищи:		120	0,48	0,36	12,36	56,4	6	К/К
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ С МЯСОМ	150/10	5,15	6,78	10,73	125,85	4,2	60
	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	80	1,61	2,59	7,54	60,08	13,73	336
	ОКОРОЧОК ПОРЦИОННЫЙ	60	13,36	8,52	0	139,48	0,81	К/К
	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,38	0	1,42	7,5	7,5	10
	ХЛЕБ	25	1,64	0,21	10,57	51	0	к/к
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0	0	14,63	58,75	0	233
Итого за прием пищи:		**495**	**22,14**	**18,1**	**44,89**	**442,66**	**26,24**	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	130	3,21	1,86	10,17	70,28	4,42	80
	ХЛЕБ	20	1,31	0,17	8,46	40,8	0	к/к
	ЧАЙ С САХАРОМ	130	0,07	0	9,25	37,2	0	к/к
Итого за прием пищи:		**280**	**4,59**	**2,03**	**27,88**	**148,28**	**4,42**	
Итого за девятый день:			**33,41**	**29,38**	**152,66**	**1021,74**	**36,66**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамин С**	**№ рецептуры**
			Б	**Ж**	**У**			
10 день								
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ	170	4,76	9,60	27,62	216,24	0	54-29к-2020

	МАСЛОМ							
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	к/к
	ПОВИДЛО	5	0	0	3,05	12,2	0	к/к
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0	10,67	42,92	0	к/к
Итого за прием пищи:		**355**	**7,14**	**10,5**	**56,74**	**349,96**	**0**	
II Завтрак	СОК	125	0,62	0,12	12,38	53,75	2,5	
Итого за прием пищи:		125	0,62	0,12	12,38	53,75	2,5	
Обед	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	150/7,5	5,67	4,84	10,09	117,69	5,41	37
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	80	1,66	2,88	10,82	75,2	2,66	335
	ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ С ЯЙЦОМ	50	6,19	7,28	6,94	117	2,10	274
	САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»	30	0,35	1,5	2,75	26	3,1	21
	ХЛЕБ	40	2,63	0,34	16,91	81,6	0	к/к
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,55	0	16,26	66,48	0,16	
Итого за прием пищи:		**500**	**17,05**	**16,84**	**63,77**	**483,97**	**13,43**	
Полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	80	11,78	7,94	15,14	178,66	0,14	236
	ЧАЙ С САХАРОМ	130	0,07	0	9,25	37,2	0	к/к
Итого за прием пищи:		**210**	**11,85**	**7,94**	**24,39**	**215,86**	**0,14**	
Итого за десятый день:			**36,66**	**35,4**	**157,28**	**1103,54**	**16,07**	

Итого за весь период			**341,72**	**314,82**	**1572,56**	**10450,27**	**222,56**	
Среднее значение за период			**34,172**	**31,482**	**157,256**	**1045,027**	**22,256**	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								

Примечание!

1) * Сезонные блюда.

2) Детям-аллергикам необходимо производить замену в установленном порядке, в зависимости от медицинских показаний. Справка о наличии заболевания у ребенка предоставляется руководителю учреждения или медицинскому работнику дошкольного образовательного учреждения.

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение «Детский сад №12 Лесозаводского городского округа»

Подписано электронной подписью
25.01.2023 05:29
заведующий
Гольмакова Оксана Анатольевна
2507012159-25-1674786813-20230127-26-5-0533-33

УТВЕРЖДАЮ
ЗАВЕДУЮЩИЙ МДОБУ «Д/С № 12 ЛГО»
_____ О. А. ГОЛЬМАКОВА

« 25 » января 2023

Примерное десятидневное меню по организации питания детей страдающих пищевой аллергией в возрасте от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием. Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение «Детский сад № 12 Лесозаводского городского округа» (МДОБУ «Д/С № 12 ЛГО»)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 день								
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ КУКУРУЗНАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	180	4,04	8,46	37,44	241,92	0	54-22к-2020
	БАТОН	38	2,91	1,14	19,51	99,56	0	к/к
	ПОВИДЛО	15	0	0	9,15	36,6	0	к/к
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,80	51,5	0	к/к
Итого за прием пищи:		**413**	**7,05**	**9,6**	**78,9**	**429,58**	**0**	
II Завтрак	С0К	125	0,62	0,12	12,38	53,75	2,5	
Итого за прием пищи:		**125**	0,62	0,12	12,38	53,75	2,5	
Обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ КУР	180/9	2,54	4,31	7,05	84,32	7,02	27
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,07	3,6	13,53	94,0	3,33	335
	ГУЛЯШ	50	3,75	4,75	1,54	103	0,5	152
	СЕЛЬДЬ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	30	4,94	4,67	0	61,5	0	24
	ХЛЕБ	60	3,95	0,51	25,37	122,4	0	к/к
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,23	0	21,78	87,96	0,11	
Итого за прием пищи:		**600**	**17,48**	**17,84**	**69,27**	**553,18**	**10,96**	
Полдник	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	60	3,45	1,40	33,33	159,6	0,02	454
	ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,10	0	13,51	54,36	0	к/к
Итого за прием пищи:		**250**	**3,55**	**1,40**	**46,84**	**213,96**	**0,02**	
Итого за первый день:			**28,7**	**28,96**	**207,39**	**1250,47**	**13,48**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
2 день								
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	180	5,04	9,08	30,86	225,18	0	54-26к-2020
	БАТОН	38	2,91	1,14	19,51	99,56	0	к/к
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,76	3,55	0	43,60	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,80	51,5	0	к/к
Итого за прием пищи:		**410**	**10,81**	**13,77**	**63,17**	**419,84**	**0**	
II Завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	110	0,44	0,44	17,79	51,7	11	
Итого за прием пищи:		110	0,44	0,44	17,79	51,7	11	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, С МЯСОМ ПТИЦЫ, С ГРЕНКАМИ	180/9/10	5,02	3,63	22,58	130,2	4,35	36, 185
	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	12,89	20,43	24,09	306,18	0	442,443,444
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА	60	0,34	6,04	1,03	59,93	2,46	15
	ХЛЕБ	40	2,63	0,34	16,91	81,6	0	к/к
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0	0	17,56	70,5	0	233
Итого за прием пищи:		**600**	**20,88**	**30,44**	**82,17**	**648,41**	**6,81**	
Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	105	18,40	12,65	18,01	259,00	0,25	237
	СОК	145	0,71	0,13	14,35	62,35	2,9	
Итого за прием пищи:		**250**	**19,11**	**12,78**	**32,36**	**321,35**	**3,15**	
Итого за второй день:			**51,24**	**57,43**	**195,49**	**1441,3**	**20,96**	

Прием пищи 3 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б		У			
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	180	6,72	6,95	29,76	208,51	0,42	54-20к-2020
	БАТОН	38	2,91	1,14	19,51	99,56	0	к/к
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,76	3,55	0	43,60	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,80	51,5	0	к/к
Итого за прием пищи:		**410**	**12,49**	**11,64**	**62,07**	**403,17**	**0,42**	
II Завтрак	ГРУША СВЕЖАЯ	130	0,52	0,39	13,39	61,1	6,5	К/К
Итого за прием пищи:		130	0,52	0,39	13,39	61,1	6,5	К/К
Обед	СУП ПРИМОРСКИЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	180/9	7,9	9,89	9,92	160,84	5,55	
	РИС ОТВАРНОЙ	80	2,18	4,05	17,98	117,2	0	303
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	10,08	4,05	2,48	85,06	0,35	102,115а
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТАРНОЙ С МАСЛОМ	55	0,82	2,75	4,12	44	1,15	56
	ХЛЕБ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0	к/к
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,23	0	21,78	87,96	0,11	
Итого за прием пищи:		**600**	**23,51**	**21,04**	**71,08**	**566,46**	**7,16**	
	СУП РЫБНЫЙ ИЗ КОНСЕРВОВ	150	6,10	1,56	9,99	90,51	6,47	42
	ХЛЕБ	25	1,64	0,21	10,57	51	0	к/к
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0	10,67	42,92	0	к/к
	ВАФЛИ	20	0,56	0,67	15,47	70,8	0	602
Итого за прием пищи:		**345**	**8,38**	**2,44**	**46,7**	**255,23**	**6,47**	
Итого за третий день:			**44,9**	**35,51**	**193,24**	**1285,96**	**20,55**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
4 день			Б	Ж	У			
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	180	5,04	10,16	29,24	228,96	0	54-29к-2020
	БАТОН	38	2,91	1,14	19,51	99,56	0	к/к
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,76	3,55	0	43,60	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,80	51,5	0	к/к
Итого за прием пищи:		**410**	**10,81**	**14,85**	**61,55**	**423,62**	**0**	
II Завтрак	РЯЖЕНКА	130	3,9	1,3	5,2	52	0,39	251
Итого за прием пищи: 125		130	3,9	1,3	5,2	52	0,39	251
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ	180/12	4,56	6,84	10,8	125,16	7,68	90
	РОЖКИ С КАПУСТОЙ	130	2,47	5,74	14,61	124,82	0,57	116
	КОЛЕТА РЫБНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	70	9,34	3,29	6,98	94.5	2,38	255
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	40	0,39	2,07	1,37	26,35	7,24	18
	ХЛЕБ	50	3,29	0,42	21,14	102	0	к/к
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0	0	17,56	70,5	0	233
Итого за прием пищи:		**650**	**20,05**	**18,36**	**72,46**	**543,33**	**17,87**	
Полдник	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	0,82	3,54	4,86	54,63	5,53	45
	СОК	140	0,69	0,13	13,86	60,2	2,8	
Итого за прием пищи:		**260**	**6,59**	**8,27**	**19**	**177,83**	**8,33**	
Итого за четвертый день:			**41,35**	**42,78**	**158,21**	**1196,78**	**26,59**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
5 день								
Завтрак	КАША « ДРУЖБА» НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	180	1,98	8,28	18,18	154,88	0	54-21к-2020
	БАТОН	38	2,91	1,14	19,51	99,56	0	к/к
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,76	3,55	0	43,60	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,80	51,5	0	к/к
Итого за прием пищи:		**410**	**7,75**	**12,97**	**50,49**	**349,54**	**0**	
II Завтрак	ГРУША СВЕЖАЯ	130	0,52	0,39	13,39	61,1	6,5	к/к
Итого за прием пищи:		130	0,52	0,39	13,39	61,1	6,5	к/к
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, С МЯСОМ ПТИЦЫ	180/9	3,71	5,07	13,62	125,64	3,82	37
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	5,25	3,71	10,27	159,09	5,72	153
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	40	0,66	4,03	4,45	53,98	18,62	4
	ХЛЕБ	60	3,95	0,51	25,37	122,4	0	к/к
	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	180	0,23	0	21,79	86,88	0	
Итого за прием пищи:		**600**	**13,8**	**13,32**	**75,5**	**547,99**	**28,16**	
Полдник	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	110	11,81	6,45	15,44	163,77	0,09	
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0	10,67	42,92	0	к/к
	МАРМЕЛАД	25	0,03	0	19,85	80,25	0	
Итого за прием пищи:		**285**	**11,92**	**6,45**	**45,96**	**286,94**	**0,09**	
Итого за пятый день:			**33,99**	**33,13**	**185,34**	**1245,57**	**34,75**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
6 день								
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	180	5,30	8,18	31,76	222,20	0	54-33к-2020
	БАТОН	38	2,91	1,14	19,51	99,56	0	к/к
	ПОВИДЛО	15	0	0	9,15	36,6	0	к/к
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,80	51,5	0	к/к
Итого за прием пищи:		**413**	**8,31**	**9,32**	**73,22**	**409,86**	**0**	
II Завтрак	СОК	125	0,62	0,12	12,38	53,75	2,5	
Итого за прием пищи:		**125**	0,62	0,12	12,38	53,75	2,5	
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	180/9	7,24	8,64	6,18	141,74	13,99	56
	ПЛОВ С МЯСОМ	120	9,72	9,28	21,00	206,00	1,65	258
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	
	ХЛЕБ	60	3,95	0,51	25,37	122,4	0	к/к
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,23	0	21,78	87,96	0,11	
Итого за прием пищи:		**600**	**21,86**	**21,26**	**78,96**	**604,9**	**21,51**	
Полдник	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	100/5	14,83	11,33	14,97	222,35	0,19	335
	РЯЖЕНКА	150	4,5	1,5	6,0	60	0,45	251
Итого за прием пищи:		**255**	**19,33**	**12,83**	**20,97**	**282,35**	**0,64**	
Итого за шестой день:			**50,12**	**43,53**	**185,53**	**1350,86**	**24,65**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7 день								
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	180	6,72	6,95	29,76	208,51	0,42	54-20к-2020
	БАТОН	38	2,91	1,14	19,51	99,56	0	к/к
	ПОВИДЛО	15	0	0	9,15	36,6	0	к/к
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,80	51,5	0	к/к
Итого за прием пищи:		**413**	**9,73**	**8,09**	**71,22**	**396,17**	**0,42**	
II Завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,52	0,52	21,02	61,1	13	
Итого за прием пищи:		130	0,52	0,52	21,02	61,1	13	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,78	3,73	11,11	97,2	8,06	82
	РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	80	8,93	4,63	40,43	94,51	3,69	247
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	60	1,8	2,69	12,54	83,66	0	
	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ «ЗИМНИЙ»	60	1,19	3,14	5,87	56,52	9,39	25
	ХЛЕБ	60	3,95	0,51	25,37	122,4	0	к/к
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0	0	17,56	70,5	0	233
Итого за прием пищи:		**620**	**20,65**	**14,7**	**112,88**	**524,79**	**21, 14**	
Полдник	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	90/15	7,71	10,00	42,38	289,06	1,27	265
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0	10,67	42,92	0	к/к
Итого за прием пищи:		**255**	**7,79**	**10,00**	**53,05**	**331,98**	**1,27**	
Итого за седьмой день:			**38,69**	**33,31**	**258,17**	**1314,04**	**35,83**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
8 день			Б	Ж	У			
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	180	5,04	9,08	30,86	225,18	0	54-26к-2020
	БАТОН	38	2,91	1,14	19,51	99,56	0	к/к
	ПОВИДЛО	15	0	0	9,15	36,6	0	к/к
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,80	51,5	0	к/к
Итого за прием пищи:		**413**	**8,05**	**10,22**	**72,32**	**412,84**	**0**	
II Завтрак	КЕФИР	130	3,9	1,3	5,2	52	0,91	251
Итого за прием пищи:		130	3,9	1,3	5,2	52	0,91	251
Обед	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ ПТИЦЫ	180/9	16,61	10,74	14,21	221,77	15,91	65
	АЗУ	140	7,86	8,83	5,81	136,11	2,99	153
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИОННЫЕ)	40	0,24	0,8	1,26	7,96	10	17
	ХЛЕБ	60	3,95	0,51	25,37	122,4	0	к/к
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,14	0,14	14,30	54	5,94	240
Итого за прием пищи:		**600**	**28,8**	**21,02**	**60,95**	**542,24**	**34,84**	
Полдник	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	70	2,58	2,11	12,34	78,61	0	204
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	25	0,3	1,18	1,93	19,5	2,4	
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0	10,67	42,92	0	к/к
	МАРМЕЛАД	25	0,03	0	19,85	80,25	0	
Итого за прием пищи:		**270**	**2,99**	**3,29**	**44,79**	**221,28**	**2,4**	
Итого за восьмой день:			**43,74**	**35,83**	**183,26**	**1228,36**	**38,15**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
9 день								
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ КУКУРУЗНАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	180	4,04	8,46	37,44	241,92	0	54-22к-2020
	БАТОН	38	2,91	1,14	19,51	99,56	0	к/к
	ПОВИДЛО	15	0	0	9,15	36,6	0	к/к
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,80	51,5	0	к/к
Итого за прием пищи:		**413**	**7,05**	**9,6**	**78,9**	**429,58**	**0**	
II Завтрак	ГРУША СВЕЖАЯ	130	0,52	0,39	13,39	61,1	6,5	К/К
Итого за прием пищи:		130	0,52	0,39	13,39	61,1	6,5	К/К
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ С МЯСОМ	180/15	5,49	7,11	12,87	139,05	5,04	60
	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	100	2,01	3,24	9,43	75,1	17,16	336
	ОКОРОЧОК ПОРЦИОННЫЙ	90	20,04	12,78	0	209,22	1,21	К/К
	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,51	0	1,89	10,0	10	10
	ХЛЕБ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0	к/к
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0	0	17,56	70,5	0	233
Итого за прием пищи:		**625**	**30,35**	**23,43**	**56,55**	**575,27**	**33,41**	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	3,70	2,14	11,73	81,09	5,1	80
	ХЛЕБ	25	1,64	0,21	10,57	51	0	к/к
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0	10,67	42,92	0	к/к
Итого за прием пищи:		**325**	**5,42**	**2,35**	**32,97**	**175,01**	**5,1**	
Итого за девятый день:			**43,34**	**35,77**	**181,81**	**1240,96**	**45,01**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
10 день								
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	180	5,04	10,16	29,24	228,96	0	54-29к-2020
	БАТОН	38	2,91	1,14	19,51	99,56	0	к/к
	ПОВИДЛО	15	0	0	9,15	36,6	0	к/к
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,80	51,5	0	к/к
Итого за прием пищи:		**413**	**8,05**	**11,3**	**70,7**	**416,62**	**0**	
II Завтрак	СОК	125	0,62	0,12	12,38	53,75	2,5	
Итого за прием пищи:		125	0,62	0,12	12,38	53,75	2,5	
Обед	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	180/9	6,81	8,81	12,11	141,23	6,5	37
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,07	3,6	13,53	94,0	3,33	335
	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	60	8,67	10.19	9,72	163,8	2,94	274
	САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»	40	0,47	2	3,67	34,67	4,13	21
	ХЛЕБ	50	3,29	0,42	21,14	102	0	к/к
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0	19,51	79,78	0,19	
Итого за прием пищи:		**610**	**21,97**	**25,02**	**79,68**	**615,48**	**17,09**	
Полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	105	15,46	10,43	19,87	234,5	0,19	236
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0	10,67	42,92	0	к/к
Итого за прием пищи:		**255**	**15,54**	**10,43**	**30,54**	**277,42**	**0,19**	
Итого за десятый день:			**46,18**	**46,87**	**193,3**	**1363,27**	**19,78**	

Итого за весь период			**422,25**	**393,12**	**1941,74**	**12917,57**	**279,75**	
Среднее значение за период			**42,225**	**39,312**	**194,174**	**1291,757**	**27,975**	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								

Примечание!

1) * Сезонные блюда.

2) Детям-аллергикам необходимо производить замену в установленном порядке, в зависимости от медицинских показаний. Справка о наличии заболевания у ребенка предоставляется руководителю учреждения или медицинскому работнику дошкольного образовательного учреждения.