



«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №254»

С.А. Барсукова

Приказ № 140 от 22.08.2023

05-03

**Основное организованное меню, обогащенное витаминами и минеральными веществами
продуктов питания, для воспитанников с пищевой аллергией (молоко и молочные продукты)
МБДОУ «Детский сад №254» от 3 до 7 лет**

г. Барнаул, 2023

1 год 2057 пр. 1030

Неделя 1 День 1 Понедельник	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9.8	44.4	№54
	Каша гречневая с мясом говядины	200	19.9	12.73	27.76	269.92	№1
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0,24	14.76	70.32	№53
	Кофейный напиток	180	0.274	0.132	10.092	42.888	№3
	Итого за завтрак	510	22.854	13.502	62.412	427.528	
<i>Обед</i>							
	Горошек консервированный	50	1.5	0.25	3,65	29.0	№50
	Свекольник с мясом говядины	180/50	12.818	13.659	17.61	210.013	№18
	Голубцы ленивые с мясом говядины (порционные)	200	17.665	17.343	17.249	289.269	№4
	Соус томатный	20	0.272	0.022	1.296	7.236	№35
	Компот из с/ф	180	0,228	-	18.416	74.574	№20
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№53
	Итого за обед	730	35.783	31.874	74.921	695.492	
<i>Полдник</i>							
	Расстегай с курагой	80	6.607	6.682	32.839	259.699	№64
	Чай сладкий	200	0.113	0.027	9.02	36.772	№9
	Итого за полдник	280	6.72	6.709	41.859	296.471	
<i>Ужин</i>							
	Овощная солянка	200	3.024	6.548	18.122	142.977	№8
	Витаминизированный напиток	180	-	-	17.46	72.0	№52
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.2	№53
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№51
	Итого за ужин	470	11.584	10.988	60.422	388.737	
	Итого за день	1990	76.941	63.073	239.614	1808.228	

Неделя 1 День 2 Вторник	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>							
	Апельсин	100	0.9	0,2	7.5	37.8	№54
	Каша ячневая сладкая без молока	180	2.82	0.33	22.84	105.76	№10
	Мясо говядины отварное	30	6.562	5.287	0.825	73.762	
	Хлеб пшеничный с повидлом	50/30	3.95	0,4	46.17	204.08	№55
	Какао без молока	180	0.342	0.198	10.12	43.63	№11
	Итого за завтрак	570	14.574	6.415	87.455	465.032	
<i>Обед</i>							
	Помидор свежий	50	0.55	0.1	1.9	10.7	№39
	Щи из свежей капусты с мясом говядины	200	5.047	7.555	7.984	118.093	№12
	Печень по - строгановски	80	17.233	5.26	7.242	145.964	№27
	Картофельное пюре	150	2.472	3.702	19.004	118.695	№14
	Сок	180	-	-	20.16	81.0	№15
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№53
	Итого за обед	710	28.602	17.217	72.99	559.852	
<i>Полдник</i>							
	Печенье	50	4.0	6.5	32.0	205,0	№58
	Чай сладкий	200	0.113	0.027	9.02	36.772	№9
	Итого за полдник	250	4.113	6.527	41.02	241.772	
<i>Ужин</i>							
	Мясо говядины отварное	130	28.437	22.912	3.575	319.637	
	Морковь отварная	50	0.624	0.052	3.28	16.02	№49
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№51
	Чай сладкий	180	0.113	0.027	9.02	36.772	№9
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.2	№53
	Итого за ужин	450	37.734	27.431	40.715	546.189	
	Итого за день	1980	85.023	57.59	242.18	1812.84	

Неделя 1 День 3 Среда	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9.8	44.4	№54
	Каша манная сладкая без молока	180	2.91	0.27	24.25	111.04	№17
	Мясо говядины отварное	50	10.937	8.812	1.375	122.937	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0,24	14.76	70.32	№53
	Чай сладкий	180	0.113	0.027	9.02	36.772	№9
	Итого за завтрак	540	16.64	9.749	59.205	385.469	
<i>Обед</i>							
	Кукуруза консервированная	50	1.45	1.2	6.0	44.5	№50
	Суп гороховый с мясом кур	200	14.407	12.866	15.044	232.283	№32
	Биточки куриные	80	14.869	13.134	7.31	199.707	№6
	Лапша отварная	130	5.316	2.176	31.674	167.89	№19
	Соус томатный	20	0.272	0.022	1.296	7.236	№35
	Кисель из изюма	180	0,223	0.04	20.102	81.664	№58
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№53
	Итого за обед	710	39.837	30.038	98.126	818.68	
<i>Полдник</i>							
	Хлеб с повидлом	30/20	2.53	0,24	43.52	186.16	№55
	Чай сладкий	200	0.113	0.027	9.02	36.772	№9
	Итого за полдник	250	2.643	0.267	52.54	222.932	
<i>Ужин</i>							
	Рыба припущенная с овощами	80	14.075	4.294	1.26	100.31	№21
	Картофель тушеный с овощами	150	2.01	4.899	13.996	107.762	№30
	Витаминизированный напиток	180	-	-	17.46	72.0	№52
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	№53
	Итого за ужин	450	19.125	9.513	52.396	373.832	
	Итого за день	1950	78.245	49.567	262.267	1800.913	

Неделя 1 День 4 Четверг	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>							
	Апельсин	100	0.9	0,2	7.5	37.8	№54
	Каша геркулесовая сладкая без молока	180	3.48	1.65	21.85	116.05	№37
	Хлеб пшеничный с повидлом	50/30	3.95	0,4	46.17	204.08	№55
	Мясо говядины отварное	40	8.75	7.05	1.1	98.35	
	Кофейный напиток	180	0.274	0.132	10.092	42.888	№3
	Итого за завтрак	580	17.354	9.432	86.712	499.168	
<i>Обед</i>							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	1.138	2.789	4.142	49.17	№62
	Суп с клёцками, с мясом говядины	200	11.277	13.313	12.722	157.572	№60
	Бигус с мясом говядины	200	13.261	14.697	8.908	215.189	№33
	Сок	180	-	-	20.16	81.0	№15
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№53
	Итого за обед	680	28.976	31.399	45.932	588.331	
<i>Полдник</i>							
	Булочка с шоколадной начинкой	80	5.732	7.707	39.179	248.799	№64
	Чай сладкий	180	0.113	0.027	9.02	36.772	№9
	Итого за полдник	260	5.845	7.734	48.199	285.571	
<i>Ужин</i>							
	Лапша отварная с мясом говядины	200	12.87	7.49	26.78	221.67	№19
	Чай сладкий	180	0.113	0.027	9.02	36.772	№9
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.2	№53
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№51
	Итого за ужин	470	21.543	11.957	60.64	432.202	
	Итого за день	1990	73.718	60.522	241.483	1805.272	

Неделя 1 День 5 Пятница	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>							
	Яблоко	100	1.666	1.501	9.8	44.4	№54
	Каша рисовая с мясом говядины	200	19.48	14.37	22.39	287.78	
	Хлеб пшеничный с повидлом	50/30	3.95	0,4	46.17	204.08	№55
	Какао без молока	180	0.342	0.198	10.12	43.63	№11
	Итого за завтрак	560	25.438	16.469	88.48	579.89	
<i>Обед</i>							
	Морковь отварная	50	0.624	0.052	3.28	16.02	№49
	Борщ с мясом говядины	200	5.351	6.063	10.188	114.706	№34
	Котлета из мяса говядины	80	13.114	11.165	7.06	171.978	№26
	Соус томатный	20	0.272	0.022	1.296	7.236	№35
	Перловка отварная	130	3.931	1.726	24.429	140.878	№1
	Компот из с/ф	180	0.228	-	18.416	74.574	№20
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№53
	Итого за обед	710	26.82	19.628	81.369	610.792	
<i>Полдник</i>							
	Пряник	50	2.5	3.0	37.5	200.0	№57
	Чай сладкий	200	0.113	0.027	9.02	36.772	№9
	Итого за полдник	250	2.613	3.027	46.52	236.772	
<i>Ужин</i>							
	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	80	15.508	1.288	8.444	108.303	№28
	Картофельное пюре	150	2.472	3.702	19.004	118.695	№14
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.2	№53
	Чай сладкий	180	0.113	0.027	9.02	36.772	№9
	Итого ужин	460	21.893	5.417	61.068	380.97	
	Итого за день	1980	76.764	44.541	277.437	1808.424	

Среднее значение за 5 дней: 1807 ккал

Неделя 2 День 1 Понедельник	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>							
	Яблоко	100	1.666	1.501	9.8	44.4	№54
	Каша кукурузная сладкая без молока	180	2.34	0.33	24.37	109.72	№48
	Мясо говядины отварное	80	17.5	14.1	2.2	196.7	
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.2	№53
	Чай сладкий	180	0.113	0.027	9.02	36.772	№9
	Итого за завтрак	590	25.419	16.358	69.99	504.792	
<i>Обед</i>							
	Кукуруза консервированная	50	1.45	1.2	6.0	44.5	№50
	Щи из свежей капусты с мясом говядины	200	5.047	7.555	7.984	118.093	№12
	Шницель из мяса говядины	80	13.114	11.165	7.06	171.978	№6
	Картофельное пюре	150	2.472	3.702	19.004	118.695	№14
	Компот из с/ф	180	0.228	-	18.416	74.574	№20
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№53
	Итого за обед	710	25.611	24.222	75.164	613.24	
<i>Полдник</i>							
	Пирожок печеный с печенью	80	13.886	8.373	34.679	268.685	№64
	Чай сладкий	180	0.113	0.027	9.02	36.772	№9
	Итого за полдник	260	13.999	8.4	43.699	305.457	
<i>Ужин</i>							
	Овощное рагу	200	3.024	6.548	18.122	142.977	№8
	Витаминизированный напиток	180	-	-	17.46	72.0	№52
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.2	№53
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№51
	Итого за ужин	470	11.584	10.988	60.422	388.737	
	Итого за день	2030	76.613	59.968	249.275	1812.226	

Неделя 2 День 2 Вторник	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>							
	Апельсин	100	0.9	0,2	7.5	37.8	№54
	Каша манная сладкая без молока	180	2.91	0.27	24.25	111.04	№17
	Мясо говядины отварное	80	17.5	14.1	2.2	196.7	
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.2	№53
	Кофейный напиток	180	0.274	0.132	10.092	42.888	№3
	Итого за завтрак	590	25.384	15.102	68.642	505.628	
<i>Обед</i>							
	Огурец свежий/соленый	50	0.4/0.4	0.05/0.05	1.25/0.75	7.05/5.0	№39
	Борщ с мясом говядины	200	5.351	6.063	10.188	114.706	№34
	Плов с мясом говядины	200	13.759	11.923	32.977	288.779	№31
	Сок	180	-	-	20.16	81.0	№15
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№53
	Итого за обед	680	22.81	19.086	81.275/ 80.775	576.935/ 574.885	
<i>Полдник</i>							
	Печенье	50	4.0	6.5	32.0	205.0	№57
	Чай сладкий	200	0.113	0.027	9.02	36.772	№9
	Итого за полдник	250	4.113	6.527	41.02	241.772	
<i>Ужин</i>							
	Биточки рыбные	80	17.106	2.86	5.67	117.02	№42
	Картофель тушеный с овощами	150	2.01	4.899	13.996	107.762	№30
	Чай сладкий	180	0.113	0.027	9.02	36.772	№9
	Хлеб пшеничный с повидлом	50/30	3.95	0,4	46.17	204.08	№55
	Итого за ужин	490	23.179	8.186	74.856	465.634	
	Итого за день	2010	75.486	48.901	265.793/ 265.293	1789.969/ 1787.919	

Неделя 2 День 3 Среда	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>							
	Яблоко	100	1.666	1.501	9.8	44.4	№54
	Каша пшеничная с мясом говядины	200	20.74	14.97	20.35	290.12	№24
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0,24	14.76	70.32	№53
	Чай сладкий	180	0.113	0.027	9.02	36.772	№9
	Итого за завтрак	510	24.799	16.738	53.93	441.612	
<i>Обед</i>							
	Горошек консервированный	50	1.5	0.25	3,65	29.0	№50
	Суп – лапша с мясом кур	200	11.547	13.323	12.172	213.599	№25
	Рулет из мяса кур с луком и яйцом	80	13.581	11.491	4.434	174.363	№36
	Капуста тушеная	130	2.855	5.368	8.224	100.699	№5
	Кисель из кураги	180	0.493	0.03	16.756	69.23	№58
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№53
	Итого за обед	690	33.276	31.062	61.936	672.291	
<i>Полдник</i>							
	Венская сдоба	80	6.146	4.727	35.275	208.334	№7
	Чай сладкий	180	0.113	0.027	9.02	36.772	№9
	Итого за полдник	260	6.259	4.754	44.295	245.106	
<i>Ужин</i>							
	Свекольная запеканка с изюмом, и повидлом	200/30	5.696	3.566	46.322	257.768	№46
	Сок	180	-	-	20.16	81.0	№15
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.2	№53
	Итого за ужин	460	9.496	3.966	91.082	455.968	
	Итого за день	1920	73.83	56.52	251.243	1814.977	

Неделя 2 День 4 Четверг	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>							
	Апельсин	100	0.9	0,2	7.5	37.8	№54
	Лапша отварная с мясом говядины	200	21.62	14.54	27.88	320.02	№19
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№51
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0,24	14.76	70.32	№53
	Какао без молока	180	0.342	0.198	10.12	43.63	№11
	Итого за завтрак	550	29.902	19.218	60.5	528.33	
<i>Обед</i>							
	Морковь отварная	50	0.624	0.052	3.28	16.02	№49
	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	180/20	4.835	6.402	6.276	100.138	№63
	Азу из мяса говядины	80	10.881	12.014	3.436	160.941	№13
	Горошница	130	8.709	2.724	20.286	140.352	№ 59
	Сок	180	-	-	20.16	81.0	№15
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№53
	Итого за обед	690	28.349	21.792	70.138	583.851	
<i>Полдник</i>							
	Русская коса	80	6.146	4.727	35.275	208.334	№7
	Чай сладкий	180	0.113	0.027	9.02	36.772	№9
	Итого за полдник	260	6.259	4.754	44.295	245.106	
<i>Ужин</i>							
	Мясо говядины отварное	40	8.75	7.05	1.1	98.35	
	Каша манная сладкая без молока	180	2.91	0.27	24.25	111.04	№17
	Чай сладкий	180	0.113	0.027	9.02	36.772	№9
	Хлеб пшеничный с повидлом	50/30	3.95	0,4	46.17	204.08	№55
	Итого за ужин	480	15.723	7.747	80.54	450.242	
	Итого за день	1980	80.233	53.511	255.473	1807.529	

Неделя 2 День 5 Пятница	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
<i>Завтрак</i>							
	Яблоко	100	1.666	1.501	9.8	44.4	№54
	Каша геркулесовая сладкая без молока	180	3.48	1.65	21.85	116.05	№37
	Мясо говядины отварное	60	13.124	10.574	1.65	147.524	
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/20	2.53	0,24	43.52	186.16	№53
	Кофейный напиток	180	0.274	0.132	10.092	42.888	№3
	Итого за завтрак	570	21.074	14.097	86.912	537.022	
<i>Обед</i>							
	Свекла отварная	50	0.448	0.032	2.56	20.02	№49
	Суп овощной с фасолью и мясом говядины	200	8.299	6.359	14.812	147.662	№29
	Суфле из печени	80	20.099	5.996	6.87	161.723	№45
	Картофельное пюре	150	2.472	3.702	19.004	118.695	№14
	Компот из с/ф	180	0.228	-	18.416	74.574	№20
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№53
	Итого за обед	710	34.846	16.689	78.362	608.074	
<i>Полдник</i>							
	Пряник	60	3.0	3.6	45.0	240.0	№7
	Чай сладкий	200	0.113	0.027	9.02	36.772	№9
	Итого за полдник	260	3.113	3.627	54.02	276.772	
<i>Ужин</i>							
	Суфле из рыбы	80	17.172	6.474	2.094	135.502	№41
	Овощной маринад	140	1.663	3.175	8.532	68.635	№40
	Сок	180	-	-	20.16	81.0	№15
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.2	№53
	Итого за ужин	450	22.635	10.049	55.386	402.337	
	Итого за день	1990	81.668	44.462	274.68	1824.205	

Среднее значение за 5 дней: 1809 ккал