



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №254»

Для документов
Приказ № 96 от 01.04.24
С.А. Барсукова

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

	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 1 (понедельник)	<i>Завтрак</i>						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9.8	44.4	№368
	Каша гречневая с мясом говядины	200/50	16.837	10.264	27.375	263.637	№186
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0,24	14.76	70.32	№1
	Кофейный напиток без молока	180	0.274	0.158	10.098	42.888	№395
	<i>Итого за завтрак</i>	560	19.791	11.062	62.033	421.245	
	<i>Обед</i>						
	Горошек консервированный	50	1.5	0.25	3,65	29.0	№50 т/к
	Свекольник с мясом говядины	180/40	16.693	14.364	10.576	219.867	№58
	Голубцы ленивые с мясом говядины (порционные)	200	17.649	16.067	17.225	277.631	№274
	Соус томатный	20	0.272	0.022	1.296	7.236	№348
	Компот из с/ф	180	0,228	-	18.416	74.574	№2868
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№1
	<i>Итого за обед</i>	720	39.642	31.303	67.863	693.708	
	<i>Полдник</i>						
	Расстегай с курагой	80	6.607	6.682	32.839	259.699	№294
	Чай сладкий	200	0.113	0.027	9.02	36.772	№400
	<i>Итого за полдник</i>	280	6.72	6.709	41.859	296.471	
	<i>Ужин</i>						
	Овощная солянка	200	3.024	6.548	18.122	142.977	№321
	Витаминизированный напиток	180	-	-	17.46	72.0	№52 т/к
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.2	№1
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№424
<i>Итого за ужин</i>	470	11.584	10.988	60.422	388.737		
<i>Итого за день</i>	2030	77.737	60.062	232.177	1800.161		

Неделя 1 день 2 (вторник)

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>						
Апельсин	100	0.9	0,2	7.5	37.8	№368
Каша ячневая сладкая без молока	180	2.382	2.827	19.913	114.736	№172
Мясо говядины отварное	30	6.562	5.287	0.825	73.762	
Хлеб пшеничный с повидлом	50/20	3.9	0,4	38.98	175.12	№2
Какао без молока	180	0.342	0.198	10.12	43.63	№397
Итого за завтрак	560	14.086	8.912	77.338	445.048	
<i>Обед</i>						
Помидор свежий	50	0.55	0.1	1.9	10.7	№70
Щи из свежей капусты с мясом говядины	200	5.047	7.555	7.984	118.093	№67
Печень по - строгановски	80	17.233	5.26	7.242	145.964	№582
Картофельное пюре	150	2.472	3.702	19.004	118.695	№694
Сок	200	-	-	22.4	90.0	№399
Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№1
Итого за обед	730	28.602	17.217	75.23	568.852	
<i>Полдник</i>						
Печенье	50	4.0	6.5	32.0	205,0	№57 т/к
Чай сладкий	200	0.113	0.027	9.02	36.772	№392
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 т/к
Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№424
Чай сладкий	180	0.113	0.027	9.02	36.772	№392
Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.2	№1
Итого за ужин	450	37.734	27.431	40.715	546.189	
Итого за день	1990	84.535	60.087	234.303	1801.861	

	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 3 (среда)	<i>Завтрак</i>						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9.8	44.4	№368
	Каша манная сладкая без молока	180	2.91	0.27	24.25	111.04	№390
	Мясо говядины отварное	80	17.5	14.1	2.2	196.7	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0,24	14.76	70.32	№1
	Чай сладкий	180	0.113	0.027	9.02	36.772	№392
	Итого за завтрак	570	23.203	15.037	60.03	459.232	
	<i>Обед</i>						
	Кукуруза консервированная	50	1.45	1.2	6.0	44.5	№50 т/к
	Суп гороховый с мясом кур	200	14.407	12.866	15.044	232.283	№36
	Биточки из мяса кур	80	13.189	10.915	5.83	172.895	№306
	Макароны отварные	130	4.136	1.716	25.704	134.958	№323
	Соус томатный	20	0.272	0.022	1.296	7.236	№348
	Кисель из изюма	180	0,223	0.04	18.106	73.68	№380
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№1
	Итого за обед	710	36.977	27.359	88.68	750.95	
	<i>Полдник</i>						
	Хлеб с повидлом	30/20	2.53	0,24	43.52	186.16	№2
	Чай сладкий	200	0.113	0.027	9.02	36.772	№392
	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	№246
	Картофель тушеный с овощами	150	2.01	4.899	13.996	107.762	№77
Витаминизированный напиток	180	-	-	17.46	72.0	№52 т/к	
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	№1	
Итого за ужин	450	19.125	9.513	52.396	373.832		
Итого за день	1980	81.948	52.176	253.646	1806.946		

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>						
Апельсин	100	0.9	0,2	7.5	37.8	№368
Каша геркулесовая сладкая без молока	180	2.352	3.652	16.278	107.296	№93
Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.2	№1
Мясо говядины отварное	50	10.937	8.812	1.375	122.937	
Кофейный напиток без молока	180	0.274	0.158	10.098	42.888	№395
Итого за завтрак	560	18.263	13.222	59.851	428.121	
<i>Обед</i>						
Салат из свеклы с зеленым горошком	50	1.138	2.789	4.142	49.17	№34
Суп с клецками, с мясом говядины	200	11.277	13.313	12.722	157.569	№37
Бигус с мясом говядины	200	13.851	14.75	11.205	212.163	№200
Сок	200	-	-	22.4	90.0	№399
Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№1
Итого за обед	700	29.566	31.452	67.169	594.302	
<i>Полдник</i>						
Булочка с шоколадной начинкой	80	5.732	7.707	39.179	248.799	№274
Чай сладкий	180	0.113	0.027	9.02	36.772	№392
Итого за полдник	260	5.845	7.734	48.199	285.571	
<i>Ужин</i>						
Макароны отварные с мясом говядины	130/50	16.103	10.638	33.499	288.725	№323
Чай сладкий	180	0.113	0.027	9.02	36.772	№392
Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.2	№1
Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№424
Итого за ужин	450	24.776	15.105	67.359	499.257	
Итого за день	1970	78.45	67.513	242.578	1807.251	

	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1 день5 (пятница)</i>	<i>Завтрак</i>						
	Яблоко	100	1.666	1.501	9.8	44.4	№368
	Каша рисовая сладкая без молока	180	3.3	0.45	38.64	171.76	№390
	Мясо говядины отварное	50	10.937	8.812	1.375	122.937	
	Хлеб пшеничный с повидлом	50/30	3.95	0,4	46.17	204.08	№2
	Какао без молока	180	0.342	0.198	10.12	43.63	№397
	Итого за завтрак	590	20.195	11.361	106.105	586.807	
	<i>Обед</i>						
	Морковь отварная	50	0.624	0.052	3.28	16.02	№49 т/к
	Борщ с мясом говядины	200	5.351	6.063	10.188	114.703	№66
	Котлета из мяса говядины	80	13.114	11.165	7.06	171.978	№282
	Соус томатный	20	0.272	0.022	1.296	7.236	№348
	Перловка отварная	130	3.931	1.726	24.429	140.878	№186
	Компот из с/ф с вит. «С»	180	0.228	-	18.416	74.574	№868
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№1
	Итого за обед	710	26.82	19.628	81.369	610.789	
	<i>Полдник</i>						
	Пряник	50	2.5	3.0	37.5	200.0	№57 т/к
	Чай сладкий	200	0.113	0.027	9.02	36.772	№392
	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	№517
	Картофельное пюре	150	2.472	3.702	19.004	118.695	№694
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.2	№1
	Чай сладкий	180	0.113	0.027	9.02	36.772	№392
	Итого ужин	460	21.893	5.417	61.068	380.97	
	Итого за день	2010	71.521	39.433	295.062	1815.338	

Среднее значение за 5 дней: 1806 ккал

	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 6 (понедельник)	<i>Завтрак</i>						
	Яблоко	100	1.666	1.501	9.8	44.4	№368
	Каша кукурузная сладкая без молока	180	1.982	2.827	21.188	118.036	№177
	Мясо говядины отварное	80	17.5	14.1	2.2	196.7	
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.2	№1
	Чай сладкий	180	0.113	0.027	9.02	36.772	№392
	Итого за завтрак	590	25.061	18.855	66.808	513.108	
	<i>Обед</i>						
	Кукуруза консервированная	50	1.45	1.2	6.0	44.5	№50 т/к
	Щи из свежей капусты с мясом говядины	200	5.047	7.555	7.984	118.09	№56
	Шницель из мяса говядины	80	13.114	11.165	7.06	171.978	№67
	Картофельное пюре	150	2.472	3.702	19.004	118.695	№694
	Компот из с/ф	180	0.228	-	18.416	74.574	№868
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№1
	Итого за обед	710	25.611	24.222	75.164	613.237	
	<i>Полдник</i>						
	Пирожок печеный с печенью	80	13.886	8.373	34.679	268.685	№294
	Чай сладкий	180	0.113	0.027	9.02	36.772	№392
	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	№321
	Витаминизированный напиток	180	-	-	17.46	72.0	№52 т/к
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.2	№1
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№424
	Итого за ужин	470	11.584	10.988	60.422	388.737	
	Итого за день	2030	76.255	62.465	246.093	1820.539	

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>						
Апельсин	100	0.9	0,2	7.5	37.8	№368
Каша манная сладкая без молока	180	2.457	2.777	21.088	119.136	№237
Мясо говядины отварное	80	17.5	14.1	2.2	196.7	
Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.2	№1
Кофейный напиток без молока	180	0.274	0.158	10.098	42.888	№395
Итого за завтрак	590	24.931	17.635	65.486	513.724	
<i>Обед</i>						
Огурец свежий/соленый	50	0.4/0.4	0.05/0.05	1.25/0.75	7.05/5.0	№70
Борщ с мясом говядины	200	5.351	6.063	10.188	114.703	№66
Плов с мясом говядины	200	13.759	11.923	32.977	288.779	№601
Сок	200	-	-	22.4	90.0	№399
Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№1
Итого за обед	700	22.81	19.086	83.515/ 83.015	585.932/ 583.882	
<i>Полдник</i>						
Печенье	50	4.0	6.5	32.0	205.0	№57 т/к
Чай сладкий	200	0.113	0.027	9.02	36.772	№392
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	№248
Картофель тушеный с овощами	150	2.01	4.899	13.996	107.762	№77
Чай сладкий	180	0.113	0.027	9.02	36.772	№392
Хлеб пшеничный с повидлом	50/30	3.95	0,4	46.17	204.08	№2
Итого за ужин	490	23.179	8.186	74.856	465.634	
Итого за день	2030	75.033	51.434	264.877/ 264.377	1807.062/ 1805.012	

Неделя 2 день 8(среда)

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>						
Яблоко	100	1.666	1.501	9.8	44.4	№368
Каша пшеничная с мясом говядины	150/80	19.684	16.594	19.326	296.397	№43
Хлеб пшеничный	30	2.28	0,24	14.76	70.32	№1
Чай сладкий	180	0.113	0.027	9.02	36.772	№392
Итого за завтрак	540	23.743	18.362	52.906	447.889	
<i>Обед</i>						
Горошек консервированный	50	1.5	0.25	3,65	29.0	№50 т/к
Суп – лапша с мясом кур	200	12.427	14.033	12.192	223.489	№217
Рулет из мяса кур с луком и яйцом	80	12.826	11.194	5.068	171.282	№295
Капуста тушеная	150	2.855	5.368	8.224	100.699	№336
Кисель из кураги с вит. «С»	180	0.493	0.03	16.756	69.23	№380
Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№1
Итого за обед	710	33.401	31.475	62.59	679.10	
<i>Полдник</i>						
Венская сдоба	80	6.146	4.727	35.275	208.334	№466,467
Чай сладкий	180	0.113	0.027	9.02	36.772	№392
Итого за полдник	260	6.259	4.754	44.295	245.106	
<i>Ужин</i>						
Свекольная запеканка с изюмом, и повидлом	200/20	5.646	3.566	39.132	228.808	№356
Сок	200	-	-	22.4	90.0	№399
Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.2	№1
Итого за ужин	470	9.446	3.966	86.132	436.008	
Итого за день	1980	72.849	58.557	245.923	1808.103	

Неделя 2 день 9 (четверг)

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>						
Апельсин	100	0.9	0,2	7.5	37.8	№368
Макароны отварные с мясом говядины	130/50	16.103	10.638	33.499	288.725	№323
Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№424
Хлеб пшеничный	40	3.04	0,32	19.68	93.76	№1
Какао без молока	180	0.342	0.198	10.12	43.63	№397
Итого за завтрак	540	25.145	15.396	71.039	520.475	
<i>Обед</i>						
Морковь отварная	50	0.624	0.052	3.28	16.02	№49 т/к
Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	180/20	4.835	6.402	6.276	100.138	№209
Азу из мяса говядины	80	10.881	12.014	3.436	160.941	№152
Горошница	130	8.709	2.724	20.286	140.352	№ 211
Сок	200	-	-	22.4	90.0	№399
Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№1
Итого за обед	710	28.349	21.792	72.378	592.851	
<i>Полдник</i>						
Русская коса	80	6.146	4.727	35.275	208.334	№466,467
Чай сладкий	180	0.113	0.027	9.02	36.772	№392
Итого за полдник	260	6.259	4.754	44.295	245.106	
<i>Ужин</i>						
Мясо говядины отварное	50	10.937	8.812	1.375	122.937	
Каша манная сладкая без молока	180	2.457	2.777	21.088	119.136	№237
Чай	180	0.113	0.027	0.038	0.844	№392
Хлеб пшеничный с повидлом	50/30	3.95	0,4	46.17	204.08	№2
Итого за ужин	490	17.457	12.016	68.671	446.997	
Итого за день	2000	77.210	53.958	256.383	1805.429	

	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 10(пятница)	<i>Завтрак</i>						
	Яблоко	100	1.666	1.501	9.8	44.4	№368
	Каша геркулесовая сладкая без молока	150	2.352	3.652	16.278	107.296	№93
	Мясо говядины отварное	60	13.124	10.574	1.65	147.524	
	Хлеб пшеничный с повидлом	50/30	3.95	0,4	46.17	204.08	№2
	Кофейный напиток без молока	180	0.274	0.158	10.098	42.888	№395
	Итого за завтрак	570	21.366	16.285	83.996	546.188	
	<i>Обед</i>						
	Свекла отварная	50	0.448	0.032	2.56	20.02	№49 т/к
	Суп овощной с фасолью и мясом говядины	200	8.299	6.359	14.812	147.659	№36
	Суфле из печени	80	20.099	5.996	6.87	161.723	№321
	Картофельное пюре	150	2.472	3.702	19.004	118.695	№694
	Компот из с/ф с вит. «С»	180	0.228	-	18.416	74.574	№868
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№1
	Итого за обед	710	34.846	16.689	78.362	608.071	
	<i>Полдник</i>						
	Пряник	50	2.5	3.0	37.5	200.0	№57 т/к
	Конфета шоколадная	15	0.525	1.65	11.26	61.5	№57 т/к
	Чай сладкий	200	0.113	0.027	9.02	36.772	№392
	Итого за полдник	265	3.138	4.677	57.78	298.272	
	<i>Ужин</i>						
	Суфле из рыбы	80	17.172	6.474	2.094	135.502	№269
	Овощной маринад	140	1.617	1.879	8.204	60.993	№54
	Какао без молока	180	0.342	0.198	10.12	43.63	№397
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.2	№1
	Итого за ужин	450	22.931	8.951	45.018	357.325	
	Итого за день	1995	82.281	46.602	265.156	1809.856	
		Среднее значение за 5 дней: 1809 ккал					

