

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Города Новосибирска «Детский сад № 376 «Дельфинёнок»  
630099, г. Новосибирск, ул. Чаплыгина, 101, 383/2238476

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МБДОУ д/с №376  
Е.С. Ануфриева  
2024 г.



Примерное 10-дневное меню для детей с 3 до 7 лет  
с лечебным и диетическим питанием (безмолочная диета)

Безмолочная диета							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1							
завтрак							
	Каша ячневая (сл.м)	170	5,44	9,69	30,396	230,52	261
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	30	1,2	8,25	7,5	109,5	69
	Чай с сахаром	200	0,134	0	6,4	26,134	54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	115
	Итого за завтрак	410	7,434	18,06	47,636	383,554	
завтрак № 2							
	Сок	100	0,25	0,05	5,05	21,5	501
	Итого за завтрак № 2	100	0,25	0,05	5,05	21,5	
обед							
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,66	4,16	10,24	85	137
	Мясо тушеное ПА (свинина)	70	10,71	12,18	1,61	158,9	321
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,625	5,76	9,825	173,55	202
	Кисель из облепихи	200	0,2	0,1	12,3	50,8	54-12хн-2020
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	640	19,515	22,44	40,655	503,05	
полдник							
	Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	91,98	239
	Хлебцы мультизлаковые	30	0	0	0	0	
	Итого за полдник	230	0,33		22,66	91,98	
ужин							
	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	3,66	3,48	51,6	25
	Пюре картофельное ПА	160	3,36	6,4	9,76	108,8	377
	Чай с брусникой и сахаром	180	0,24	0	6,6	27,48	54-9гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	420	6,06	10,3	26,52	222,68	
Итого за день		1800	33,589	50,85	142,521	1222,764	

Неделя 1, день 2							
завтрак							
	Каша вязкая кукурузная на воде со сливочным маслом и изюмом	170	3,724	7,61	38,615	237,758	54-24к-2020
	Бутерброды с сыром (3-й вариант)	50	7,2	13	10	186	65
	Чай с облепихой и сахаром	200	0,267	0,534	7,067	34,267	54-5гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	115
	Итого за завтрак	430	11,851	21,264	59,022	475,425	
завтрак № 2							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	118
	Итого за завтрак № 2	100	1,5	0,5	21	96	
обед							
	Огурцы соленые порционно	60	0,48	0,06	1,02	7,8	113
	Свекольник со сметаной	200	1,74	3,56	9,62	77,6	136
	Жаркое по - домашнему	160	17,174	16,534	15,04	267,734	153
	Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	91,98	239
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	640	21,044	20,394	55,02	479,914	
полдник							
	Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Хлебцы мультизлаковые	30	0	0	0	0	
	Итого за полдник	230	0,3	0,01	17,5	72	
ужин							
	Гуляш ПА	70	14,52	15,46	3,92	173,3	152
	Мясо тушеное ПА (свинина)	70	10,71	12,18	1,61	158,9	321
	Макаронные изделия отварные	150	5,655	0,675	29,04	144,9	297
	Чай с лимоном	180	0,12	0	5,88	24,48	54-3гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	490	32,325	28,555	47,13	536,38	
Итого за день		1890	67,02	70,723	199,672	1659,719	
Неделя 1, день 3							

завтрак							
	Каша вязкая пшеничная на воде со сливочным маслом и курагой	170	5,1	7,367	32,139	215,496	54-35к-2020
	Бутерброд с джемом (2-й вариант)	30	1,2	2,85	15,15	90,75	73
	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1	54-1гн-2020
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	115
	Итого за завтрак	410	7,16	10,337	50,729	324,646	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	1,84	3,4	12,1	86,4	149
	Биточки из свинины ПА	70	9,534	11,256	10,01	203,28	466
	Рагу из овощей	150	3	80,25	12,75	135	201
	Кисель из брусники	200	0,2	0,2	22	90	479
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	640	15,894	95,346	63,54	549,48	
полдник							
	Напиток брусничный	200	0,1	0,1	10,9	45	498
	Хлебцы мультизлаковые	30	0	0	0	0	
	Итого за полдник	230	0,1	0,1	10,9	45	
ужин							
	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,66	1,08	39	14
	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11,3	7,9	4,4	134,3	54-10р-2020
	Каша перловая рассыпчатая	150	3,24	4,74	22,575	145,95	207
	Чай с сахаром	180	0,12	0	5,76	23,52	54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	480	16,4	16,54	40,495	377,57	
Итого за день		1860	39,954	122,723	175,464	1343,696	
Неделя 1, день 4							

завтрак							
	Каша рисовая жидкая ПА (сл.м)	170	4,709	7,327	27,54	194,99	274
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	30	1,2	8,25	7,5	109,5	69
	Чай с сахаром	200	0,134	0	6,4	26,134	54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	115
	Итого за завтрак	410	6,703	15,697	44,78	348,024	
завтрак № 2							
	Сок	100	0,25	0,05	5,05	21,5	501
	Итого за завтрак № 2	100	0,25	0,05	5,05	21,5	
обед							
	Горошек зелёный	60	1,8	0,2	3,6	22,2	54-20з-2020 (от 1 до 3 лет)
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,72	4,88	10,38	92,34	54-2с-2020
	Мясо отварное	70	19,39	13,86	0,35	203,7	318
	Макаронные изделия отварные	130	4,901	0,585	25,168	125,58	297
	Компот из сливы	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	680	29,231	19,865	57,278	524,62	
полдник							
	Напиток клюквенный	200	0,1	0,04	9,9	41	497
	Хлебцы мультизлаковые	30	0	0	0	0	
	Итого за полдник	230	0,1	0,04	9,9	41	
ужин							
	Птица отварная	70	16,5	11,4	0,4	170	409
	Капуста тушеная	150	3,93	4,845	20,175	130,74	200
	Напиток из шиповника.	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	420	22,38	16,755	47,775	422,84	
Итого за день		1840	58,664	52,407	164,783	1357,984	
Неделя 1, день 5							
завтрак							

	Каша вязкая овсяная на воде со сливочным маслом и изюмом	170	4,643	9,154	31,254	226,1	54-30к-2020
	Бутерброды с сыром (3-й вариант)	50	7,2	13	10	186	65
	Чай с облепихой и сахаром	200	0,267	0,534	7,067	34,267	54-5гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	115
	Итого за завтрак	430	12,77	22,808	51,661	463,767	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Икра свекольная	60	1,38	3,3	7,08	63,6	53
	Суп из овощей с фасолью со сметаной	200	2,94	3,52	12,22	92,4	148
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,66	4,16	10,24	85	137
	Гуляш	70	14,52	15,46	3,92	173,3	152
	Картофель отварной с маслом	150	2,858	7,715	15,858	144,286	152
	Напиток клюквенный	200	0,1	0,04	9,9	41	497
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	900	24,778	34,435	65,898	634,386	
полдник							
	Напиток из шиповника.	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Хлебцы мультизлаковые	30	0	0	0	0	
	Итого за полдник	230	0,7	0,3	22,8	97	
ужин							
	Мясо отварное	70	19,39	13,86	0,35	203,7	318
	Рагу из овощей	150	3	80,25	12,75	135	201
	Чай с брусникой и сахаром	180	0,24	0	6,6	27,48	54-9гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	420	23,95	94,35	26,38	400,98	
Итого за день		2080	62,598	152,293	176,539	1643,133	
Неделя 2, день 1							
завтрак							

	Каша вязкая пшеничная на воде со сливочным маслом и изюмом	170	4,696	8,177	32,705	222,7	54-27к-2020
	Чай с сахаром	200	0,134	0	6,4	26,134	54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за завтрак	390	6,15	8,417	45,785	283,634	
завтрак № 2							
	Сок	100	0,25	0,05	5,05	21,5	501
	Итого за завтрак № 2	100	0,25	0,05	5,05	21,5	
обед							
	Суп с рыбными консервами	200	7	9,12	10,78	153,2	123
	Мясо тушеное ПА (свинина)	100	15,3	17,4	2,3	227	321
	Рис, припущенный с томатом	150	3,855	3,945	29,895	170,4	387
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	670	27,975	30,705	76,655	695,4	
полдник							
	Компот из облепихи	200	0,3	0,1	8,4	35,4	54-8хн-2020
	Хлебцы мультизлаковые	30	0	0	0	0	
	Итого за полдник	230	0,3	0,1	8,4	35,4	
ужин							
	Рыба припущенная (минтай)	70	12,134	0,467	0,747	56	296
	Капуста тушеная	150	3,93	4,845	20,175	130,74	200
	Чай с лимоном	180	0,12	0	5,88	24,48	54-3гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	420	17,504	5,552	33,482	246,02	
Итого за день		1810	52,179	44,824	169,372	1281,954	
Неделя 2, день 2							
завтрак							
	Каша пшеничная жидкая ПА (сл.м)	170	6,29	6,358	31,025	206,55	270
	Бутерброд с джемом (2-й вариант)	30	1,2	2,85	15,15	90,75	73
	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1	54-1гн-2020

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за завтрак	420	9,01	9,448	52,955	333,1	
завтрак № 2							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	118
	Итого за завтрак № 2	100	1,5	0,5	21	96	
обед							
	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,6	26
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,64	4,2	13	97	139
	Биточки из свинины ПА	70	9,534	11,256	10,01	203,28	466
	Картофель отварной с маслом	150	2,858	7,715	15,858	144,286	152
	Кисель из облепихи	200	0,2	0,1	12,3	50,8	54-12хн-2020
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	700	16,392	27,171	62,408	584,766	
полдник							
	Напиток брусничный	200	0,1	0,1	10,9	45	498
	Хлебцы мультизлаковые	30	0	0	0	0	
	Итого за полдник	230	0,1	0,1	10,9	45	
ужин							
	Мясо отварное	70	19,39	13,86	0,35	203,7	318
	Соус томатный ПА	20	0,216	0,746	1,388	13,12	462
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	5,085	13,065	22,935	229,65	203
	Напиток из шиповника.	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	440	26,641	28,181	51,873	568,57	
Итого за день		1890	53,643	65,4	199,136	1627,436	
Неделя 2, день 3							
завтрак							
	Каша ячневая (сл.м)	170	5,44	9,69	30,396	230,52	261
	Бутерброд с сыром (1-й вариант)Батон 20гр/Масло сл 10гр/сыр 10гр	30	5,025	7,125	7,425	114,75	96
	Чай с облепихой и сахаром	200	0,267	0,534	7,067	34,267	54-5гн-2020 (от 1 до 3лет)



	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за завтрак	420	12,052	17,589	51,568	414,337	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	112
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,26	3,6	4,62	56	104
	Птица отварная (филе грудки)	70	15,9	11,9	0,2	172	366
	Макаронные изделия отварные	120	4,524	0,54	23,232	115,92	297
	Компот из чернослива	200	0,3	0	20,1	81	531
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	670	23,784	16,34	56,332	468,12	
полдник							
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
	Хлебцы мультизлаковые	30	0	0	0	0	
	Итого за полдник	230	0,5		27	110	
ужин							
	Икра свекольная	60	1,38	3,3	7,08	63,6	53
	Рагу из птицы (филе)	200	18,858	23,315	15,886	348,572	376
	Чай с сахаром	180	0,12	0	5,76	23,52	54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	460	21,678	26,855	35,406	470,492	
Итого за день		1880	58,414	61,184	180,106	1509,949	
Неделя 2, день 4							
завтрак							
	Каша вязкая кукурузная на воде со сливочным маслом и курагой	170	3,967	7,61	37,158	233,143	54-23к-2020
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	30	1,2	8,25	7,5	109,5	69
	Чай с брусникой и сахаром	200	0,267	0	7,334	30,534	54-9гн-2020 (от 1 до 3 лет)

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за завтрак	420	6,754	16,1	58,672	407,977	
завтрак № 2							
	Сок	100	0,25	0,05	5,05	21,5	501
	Итого за завтрак № 2	100	0,25	0,05	5,05	21,5	
обед							
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,8	65,4	17
	Борщ с картофелем со сметаной	200	1,62	3,62	8,04	71,4	94
	Рыба припущенная (минтай)	70	12,134	0,467	0,747	56	296
	Картофель отварной с маслом	150	2,858	7,715	15,858	144,286	152
	Кисель из клюквы	200	0,1	0	23	96	515
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	700	18,992	18,102	56,125	467,886	
полдник							
	Напиток из шиповника.	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Хлебцы мультизлаковые	30	0	0	0	0	
	Итого за полдник	230	0,7	0,3	22,8	97	
ужин							
	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,6	26
	Рыба отварная (минтай)	70	12,46	0,49	0,28	55,3	338
	Соус томатный	20	0,216	0,746	1,388	13,12	462
	Рис отварной	120	2,952	4,86	27,048	163,68	419
	Чай с лимоном	180	0,12	0	5,88	24,48	54-3гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	470	17,908	9,996	45,836	345,98	
Итого за день		1920	44,604	44,548	188,483	1340,343	
Неделя 2, день 5							
завтрак							
	Каша "Дружба" на воде ПА	170	1,87	7,82	17,17	146,285	54-21к-2020
	Бутерброд с джемом (2-й вариант)	30	1,2	2,85	15,15	90,75	73
	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1	54-1гн-2020

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за завтрак	420	4,59	10,91	39,1	272,835	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,06	2,22	14,84	87,6	164
	Котлеты из птицы ПА	70	10,8	6,7	6,2	128	372
	Капуста тушеная	150	3,93	4,845	20,175	130,74	200
	Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	640	18,41	14,015	65,395	453,14	
полдник							
	Напиток клюквенный	200	0,1	0,04	9,9	41	497
	Хлебцы мультизлаковые	30	0	0	0	0	
	Итого за полдник	230	0,1	0,04	9,9	41	
ужин							
	Икра морковная	60	1,26	3,3	5,58	57	54
	Рагу из птицы (филе)	200	18,858	23,315	15,886	348,572	376
	Чай с облепихой и сахаром	180	0,24	0,48	6,36	30,84	54-5гн-2020 (от 1 до 3лет)
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	460	21,678	27,335	34,506	471,212	
Итого за день		1850	45,178	52,7	158,701	1285,187	
Среднее значение за период:		1882	51,585	71,766	175,478	1427,217	