

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
С. Ануфриева
2024г.

**Примерное 10-дневное меню для детей с 3 до 7 лет
с лечебным и диетическим питанием (безмолочная диета 2)**

Безмолочная диета 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1							
завтрак							
	Каша ячневая вязкая ПА	170	5,44	9,69	30,396	230,52	261
	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	380	6,234	9,81	40,136	274,054	
завтрак № 2							
	Сок	150	0,375	0,075	7,575	32,25	501
	Итого за завтрак № 2	150	0,375	0,075	7,575	32,25	
обед							
	Рассольник домашний	200	1,66	4,16	10,24	85	137
	Мясо тушеное ПА (свинина)	80	12,24	13,92	1,84	181,6	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	650	21,045	24,18	40,885	525,75	
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)
	Яйцо вареное	49	6,248	5,635	0,368	77,175	267
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	469	12,308	15,935	26,888	299,855	
Итого за день		1879	40,292	50	138,144	1223,889	

Неделя 1, день 2							
завтрак							
	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом и изюмом	170	3,724	7,61	38,615	237,758	54-24к-2020
	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	380	4,651	8,264	49,022	289,425	
завтрак № 2							
	Бананы	150	2,25	0,75	31,5	144	118
	Итого за завтрак № 2	150	2,25	0,75	31,5	144	
обед							
	Огурцы соленые порционно	60	0,48	0,06	1,02	7,8	113
	Свекольник ПА	200	1,74	3,56	9,62	77,6	136
	Жаркое по - домашнему	180	19,32	18,6	16,92	301,2	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	660	23,19	22,46	56,9	513,38	
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	80	16,595	17,669	4,48	198,058	152
	Мясо тушеное ПА (свинина)	80	12,24	13,92	1,84	181,6	321
	Макаронные изделия отварные ПА	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	510	35,93	32,504	47,92	583,838	
Итого за день		1930	66,321	63,988	202,842	1602,643	
Неделя 1, день 3							
завтрак							

	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом и курагой	170	5,1	7,367	32,139	215,496	54-35к-2020
	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	380	5,96	7,487	35,579	233,896	
завтрак № 2							
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	118
	Итого за завтрак № 2	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
обед							
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	1,84	3,4	12,1	86,4	149
	Биточки из свинины ПА	80	10,896	12,864	11,44	232,32	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	650	17,256	96,954	64,97	578,52	
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)	80	12,915	9,029	5,029	153,486	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	490	18,015	17,669	41,124	396,756	
Итого за день		1900	41,931	122,81	167,273	1324,672	
Неделя 1, день 4							
завтрак							
	Каша рисовая ПА	170	4,709	7,327	27,54	194,99	274

	Чай с сахаром	200	0,134	0	6,4	26,134	54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Джем фруктовый	15	0,06	0	9,75	39,3	86
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	115
	Итого за завтрак	395	5,563	7,447	47,03	277,824	
завтрак № 2							
	Сок	150	0,375	0,075	7,575	32,25	501
	Итого за завтрак № 2	150	0,375	0,075	7,575	32,25	
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	200	1,46	4	8,52	76	133
	Мясо отварное	80	22,16	15,84	0,4	232,8	318
	Макаронные изделия отварные ПА	150	5,655	0,675	29,04	144,9	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	710	32,495	21,055	59,34	556,7	
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	80	18,858	13,029	0,458	194,286	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	430	24,738	18,384	47,833	447,126	
Итого за день		1915	63,271	47,001	171,678	1354,9	
Неделя 1, день 5							
завтрак							
	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом и изюмом	170	4,643	9,154	31,254	226,1	54-30к-2020
	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	380	5,57	9,808	41,661	277,767	
завтрак № 2							
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	118
	Итого за завтрак № 2	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
обед							
	Икра свекольная	60	1,38	3,3	7,08	63,6	53
	Суп из овощей с фасолью	200	2,94	3,52	12,22	92,4	148
	Гуляш	80	16,595	17,669	4,48	198,058	152
	Картофель отварной с маслом ПА	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	710	25,193	32,484	56,218	574,144	
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	80	22,16	15,84	0,4	232,8	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	430	26,72	96,33	26,43	430,08	
Итого за день		1900	58,783	139,522	161,809	1449,491	
Неделя 2, день 1							
завтрак							
	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным 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	150	0,375	0,075	7,575	32,25	501
	Итого за завтрак № 2	150	0,375	0,075	7,575	32,25	
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 отварной ПА	150	3,69	6,075	33,81	204,6	419
	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	27,81	32,835	80,57	729,6	
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)	80	13,867	0,534	0,854	64	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	430	19,237	5,619	33,589	254,02	
Итого за день		1870	53,872	47,046	175,919	1334,904	
Неделя 2, день 2							
завтрак							
	Каша вязкая пшеничная на воде ПА	170	5,015	7,735	30,09	209,865	54-33к-2020
	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1	54-1гн-2020
	Джем фруктовый	15	0,06	0	9,75	39,3	86
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за завтрак	405	6,595	7,975	46,62	284,965	
завтрак № 2							
	Бананы	150	2,25	0,75	31,5	144	118
	Итого за завтрак № 2	150	2,25	0,75	31,5	144	

обед							
	Салат из свеклы отварной	80	1,12	4,88	6,08	72,8	26
	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	139
	Биточки из свинины ПА	80	10,896	12,864	11,44	232,32	466
	Картофель отварной с маслом ПА	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	730	18,034	29,999	65,358	632,006	
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	80	22,16	15,84	0,4	232,8	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	450	29,411	30,161	51,923	597,67	
Итого за день		1965	56,39	68,985	206,301	1703,641	
Неделя 2, день 3							
завтрак							
	Каша ячневая вязкая ПА	170	5,44	9,69	30,396	230,52	261
	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	390	7,027	10,464	44,143	299,587	
завтрак № 2							
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	118
	Итого за завтрак № 2	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
обед							
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	112

	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,26	3,6	4,62	56	104
	Птица отварная (филе грудки)	80	18,172	13,6	0,229	196,572	366
	Макаронные изделия отварные ПА	150	5,655	0,675	29,04	144,9	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	710	27,187	18,175	62,169	521,672	
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		1940	56,992	56,094	183,418	1472,251	
Неделя 2, день 4							
завтрак							
	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом и курагой	170	3,967	7,61	37,158	233,143	54-23к-2020
	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	390	5,554	7,85	51,172	298,477	
завтрак № 2							
	Сок	150	0,375	0,075	7,575	32,25	501
	Итого за завтрак № 2	150	0,375	0,075	7,575	32,25	
обед							
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,8	65,4	17
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	133
	Рыба припущенная (минтай)	80	13,867	0,534	0,854	64	296

	Картофель отварной с маслом ПА	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	710	20,565	18,549	56,712	480,486	
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)	100	17,8	0,7	0,4	79	338
	Соус томатный	20	0,216	0,746	1,388	13,12	462
	Рис отварной ПА	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	500	23,248	10,206	45,956	369,68	
Итого за день		1980	50,442	36,98	184,215	1277,893	
Неделя 2, день 5							
завтрак							
	Каша "Дружба" на воде ПА	170	1,87	7,82	17,17	146,285	54-21к-2020
	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1	54-1гн-2020
	Джем фруктовый	15	0,06	0	9,75	39,3	86
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за завтрак	405	3,45	8,06	33,7	221,385	
завтрак № 2							
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	118
	Итого за завтрак № 2	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,06	2,22	14,84	87,6	164
	Котлеты из птицы ПА	80	12,343	7,658	7,086	146,286	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	650	19,953	14,973	66,281	471,426	
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		1895	45,781	51,008	159,087	1275,523	
Среднее значение за период:		1917,4	53,408	68,344	175,069	1401,981	