

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
Г.С. Ануфриева
20.11.17 г.



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

Фенилкетонурия							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1							
завтрак							
	Каша кукурузная	150	3,375	7,05	31,2	201,6	54-22к-2020
	Чай с сахаром	200	0,134	0	6,4	26,134	54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88	111
	Итого за завтрак	356	3,539	12	37,648	272,614	
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 со сметаной	200	1,66	4,16	10,24	85	137
	Каша гречневая рассыпчатая ФКУ	150	1,755	7,845	37,08	253,05	243
	Кисель из облепихи	200	0,2	0,1	12,3	50,8	54-12хн-2020
	Палочки хлебные Крутон	10	0	0	0	0	1
	Итого за обед	560	3,615	12,105	59,62	388,85	
полдник							
	Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	91,98	239
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	118
	Печенье "Гармония"	40	3	3,92	29,76	166,8	609
	Итого за полдник	390	3,93	4,52	67,12	329,28	
ужин							
	Салат из моркови с зеленым горошком	80	1,52	4,88	4,64	68,8	25
	Картофель отварной с маслом	160	3,048	8,229	16,915	153,905	152
	Чай с брусникой и сахаром	180	0,24	0	6,6	27,48	54-9гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Итого за ужин	420	4,808	13,109	28,155	250,185	
Итого за день		1876	16,267	41,809	200,118	1273,179	
Неделя 1, день 2							
завтрак							

	Каша рисовая ПА	150	4,155	6,465	24,3	172,05	274
	Чай с облепихой и сахаром	200	0,267	0,534	7,067	34,267	54-5гн-2020 (от 1 до 3лет)
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88	111
	Итого за завтрак	356	4,452	11,949	31,415	251,197	
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 со сметаной	200	1,74	3,56	9,62	77,6	136
	Картофель отварной с маслом	160	3,048	8,229	16,915	153,905	152
	Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	91,98	239
	Палочки хлебные Крутон	10	0	0	0	0	1
	Итого за обед	630	5,598	11,849	50,215	331,285	
полдник							
	Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Печенье без глютена "Ворсторг" низкобелковое	40	3	3,92	29,76	166,8	609
	Итого за полдник	240	3,3	3,93	47,26	238,8	
ужин							
	Овощи отварные с маслом, морковь	50	0,657	1,295	2,589	24,65	338
	Макаронные изделия спираль ФКУ	150	5,655	0,675	29,04	144,9	297
	Чай с лимоном	200	0,134	0	6,534	27,2	54-3гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Итого за ужин	400	6,446	1,97	38,163	196,75	
Итого за день		1776	22,046	30,448	198,553	1162,032	
Неделя 1, день 3							
завтрак							
	Каша кукурузная	150	3,375	7,05	31,2	201,6	54-22к-2020
	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1	54-1гн-2020
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88	111
	Джем фруктовый	10	0,04	0	6,5	26,2	86

	Итого за завтрак	366	3,645	12	37,848	273,68	
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 из овощей с фасолью стручковой	200	2,94	3,52	12,22	92,4	148
	Рагу из овощей	150	3	80,25	12,75	135	201
	Кисель из брусники	200	0,2	0,2	22	90	479
	Палочки хлебные Крутон	10	0	0	0	0	1
	Итого за обед	560	6,14	83,97	46,97	317,4	
полдник							
	Напиток брусничный	200	0,1	0,1	10,9	45	498
	Печенье песочное Новэлла низкобелковое	40	3	3,92	29,76	166,8	609
	Итого за полдник	240	3,1	4,02	40,66	211,8	
ужин							
	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,66	1,08	39	14
	Рис отварной	130	3,198	5,265	29,302	177,32	419
	Чай с сахаром	200	0,134	0	6,4	26,134	54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Итого за ужин	390	3,752	8,925	36,782	242,454	
Итого за день		1706	17,237	109,515	176,96	1115,834	
Неделя 1, день 4							
завтрак							
	Каша рисовая ПА	150	4,155	6,465	24,3	172,05	274
	Чай с сахаром	200	0,134	0	6,4	26,134	54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88	111
	Итого за завтрак	356	4,319	11,415	30,748	243,064	
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 со сметаной	200	1,72	4,88	10,38	92,34	54-2с-2020
	Макаронные изделия (рожок) ФКУ	150	5,655	0,675	29,04	144,9	297
	Компот из сливы	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Палочки хлебные Крутон	10	0	0	0	0	1
	Итого за обед	620	9,275	5,855	54,12	305,44	
полдник							
	Напиток клюквенный	200	0,1	0,04	9,9	41	497
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	118
	Печенье без глютена "Ворсторг" низкобелковое	40	3	3,92	29,76	166,8	609
	Итого за полдник	390	3,7	4,56	54,36	278,3	
ужин							
	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174,32	200
	Напиток из шиповника.	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Итого за ужин	400	5,94	6,76	49,7	271,32	
Итого за день		1916	23,609	28,665	196,503	1130,374	
Неделя 1, день 5							
завтрак							
	Каша кукурузная	150	3,375	7,05	31,2	201,6	54-22к-2020
	Чай с облепихой и сахаром	200	0,267	0,534	7,067	34,267	54-5гн-2020 (от 1 до 3лет)
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88	111
	Итого за завтрак	356	3,672	12,534	38,315	280,747	
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	80	1,84	4,4	9,44	84,8	53
	Суп гречневый ФКУ	200	1,84	0	0	0	148
	Картофель отварной с маслом	160	3,048	8,229	16,915	153,905	152

	Напиток клюквенный	200	0,1	0,04	9,9	41	497
	Палочки хлебные Крутон	10	0	0	0	0	1
	Итого за обед	650	6,828	12,669	36,255	279,705	
полдник							
	Напиток из шиповника.	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Печенье "Гармония"	40	3	3,92	29,76	166,8	609
	Итого за полдник	240	3,7	4,22	52,56	263,8	
ужин							
	Морковь припущенная	60	0,84	1,2	4,44	33	7.14а
	Макаронные изделия спираль ФКУ	150	5,655	0,675	29,04	144,9	297
	Чай с брусникой и сахаром	180	0,24	0	6,6	27,48	54-9гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Итого за ужин	390	6,735	1,875	40,08	205,38	
Итого за день		1786	21,535	31,898	181,91	1100,132	
Неделя 2, день 1							
завтрак							
	Каша кукурузная	150	3,375	7,05	31,2	201,6	54-22к-2020
	Чай с сахаром	200	0,134	0	6,4	26,134	54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88	111
	Итого за завтрак	356	3,539	12	37,648	272,614	
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							
	Икра кабачковая для детского питания	60	1,14	5,34	4,62	70,8	150
	Суп с макаронными изделиями "вермишель" и картофелем ФКУ	200	1,36	0	0	0	164
	Рис отварной	150	3,69	6,075	33,81	204,6	419
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
	Палочки хлебные Крутон	10	0	0	0	0	1
	Итого за обед	620	6,69	11,415	65,43	385,4	
полдник							

	Компот из облепихи	200	0,3	0,1	8,4	35,4	54-8хн-2020
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	118
	Печенье песочное Новэлла низкобелковое	40	3	3,92	29,76	166,8	609
	Итого за полдник	390	3,9	4,62	52,86	272,7	
ужин							
	Капуста тушеная	150	3,93	4,845	20,175	130,74	200
	Чай с лимоном	200	0,134	0	6,534	27,2	54-3гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Итого за ужин	350	4,064	4,845	26,709	157,94	
Итого за день		1866	18,568	32,955	190,222	1120,904	
Неделя 2, день 2							
завтрак							
	Каша рисовая ПА	150	4,155	6,465	24,3	172,05	274
	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1	54-1гн-2020
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88	111
	Джем фруктовый	15	0,06	0	9,75	39,3	86
	Итого за завтрак	371	4,445	11,415	34,198	257,23	
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							
	Салат из свеклы отварной	80	1,12	4,88	6,08	72,8	26
	Рассольник ленинградский ФКУ	200	1,64	4,2	13	97	139
	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
	Палочки хлебные Крутон	10	0	0	0	0	1
	Итого за обед	640	5,818	16,895	47,238	364,886	
полдник							
	Напиток брусничный	200	0,1	0,1	10,9	45	498
	Печенье "Гармония"	40	3	3,92	29,76	166,8	609
	Итого за полдник	240	3,1	4,02	40,66	211,8	

ужин							
	Овощи отварные с маслом, морковь	60	0,789	1,554	3,107	29,58	338
	Каша гречневая рассыпчатая ФКУ	150	1,755	7,845	37,08	253,05	243
	Чай с сахаром	200	0,134	0	6,4	26,134	54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Итого за ужин	410	2,678	9,399	46,587	308,764	
Итого за день		1811	16,641	42,329	183,383	1213,18	
Неделя 2, день 3							
завтрак							
	Каша кукурузная	150	3,375	7,05	31,2	201,6	54-22к-2020
	Чай с облепихой и сахаром	200	0,267	0,534	7,067	34,267	54-5гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88	111
	Итого за завтрак	356	3,672	12,534	38,315	280,747	
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 со сметаной	200	1,26	3,6	4,62	56	104
	Макаронные изделия кукурузные ФКУ	150	5,655	0,675	29,04	144,9	297
	Компот из чернослива	200	0,3	0	20,1	81	531
	Палочки хлебные Крутон	10	0	0	0	0	1
	Итого за обед	620	7,695	4,335	55,26	290,3	
полдник							
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
	Печенье без глютена "Ворсторг" низкобелковое	40	3	3,92	29,76	166,8	609
	Итого за полдник	240	3,5	3,92	56,76	276,8	
ужин							
	Огурцы соленые порционно	60	0,48	0,06	1,02	7,8	113
	Картофель отварной с маслом	150	2,858	7,715	15,858	144,286	152

	Чай с сахаром	200	0,134	0	6,4	26,134	54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Итого за ужин	410	3,472	7,775	23,278	178,22	
Итого за день		1776	18,939	29,164	188,313	1096,567	
Неделя 2, день 4							
завтрак							
	Каша рисовая ПА	150	4,155	6,465	24,3	172,05	274
	Чай с брусникой и сахаром	200	0,267	0	7,334	30,534	54-9гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88	111
	Итого за завтрак	356	4,452	11,415	31,682	247,464	
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 картофелем со сметаной	200	1,62	3,62	8,04	71,4	94
	Картофель отварной с маслом	150	2,858	7,715	15,858	144,286	152
	Кисель из клюквы	200	0,1	0	23	96	515
	Палочки хлебные Крутон	10	0	0	0	0	1
	Итого за обед	620	5,538	17,395	48,698	377,086	
полдник							
	Напиток из шиповника.	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	118
	Печенье песочное Новэлла низкобелковое	40	3	3,92	29,76	166,8	609
	Итого за полдник	390	4,3	4,82	67,26	334,3	
ужин							
	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,6	26
	Макаронные изделия (рожок) ФКУ	150	5,655	0,675	29,04	144,9	297
	Чай с лимоном	200	0,134	0	6,534	27,2	54-3гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Итого за ужин	410	6,629	4,335	40,134	226,7	
Итого за день		1926	21,294	38,04	195,349	1217,8	

Неделя 2, день 5							
завтрак							
	Каша кукурузная	150	3,375	7,05	31,2	201,6	54-22к-2020
	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1	54-1гн-2020
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88	111
	Джем фруктовый	15	0,06	0	9,75	39,3	86
	Итого за завтрак	371	3,665	12	41,098	286,78	
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 "кукурузные" и картофелем ФКУ	200	2,06	2,22	14,84	87,6	164
	Капуста тушеная	150	3,93	4,845	20,175	130,74	200
	Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Палочки хлебные Крутон	10	0	0	0	0	1
	Итого за обед	560	6,29	7,075	52,515	290,34	
полдник							
	Напиток клюквенный	200	0,1	0,04	9,9	41	497
	Печенье без глютена "Ворсторг" низкобелковое	40	3	3,92	29,76	166,8	609
	Итого за полдник	240	3,1	3,96	39,66	207,8	
ужин							
	Икра морковная	60	1,26	3,3	5,58	57	54
	Каша гречневая ФКУ	150	3,87	4,38	28,725	169,8	219
	Чай с облепихой и сахаром	200	0,267	0,534	7,067	34,267	54-5гн-2020 (от 1 до 3лет)
	Итого за ужин	410	5,397	8,214	41,372	261,067	
Итого за день		1731	19,052	31,849	189,345	1116,487	
Среднее значение за период:		1817	19,519	41,668	190,066	1154,649	

