

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Пятигорска
детский сад №20 «Красная шапочка»



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
с пищевой аллергией на весенний период.**

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ТЕХНОЛОГОМ МКУ « ЦБО» Г. ПЯТИГОРСКА ШЛЯКИНОЙ И. В.

В РАБОТЕ ИСПОЛЬЗОВАНЫ:

- Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения СанПин 2.3/2.4.3590 – 20.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутьельян В.А. 2011г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. Москва 2006г.
- Технологическая инструкция по производству профилактического питания оптимизированного состава 2008г
- Карточка блюд диетического (лечебного и профилактического) питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях).
- "МР 2.4.0162-19. 2.4. Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях).
- Приказ Департамента здравоохранения города Москвы №653 от 11.09.2017г «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК 1							
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	120	2,8	3	27,7	148,8	166
	Икра кабачковая (консервы)	30	0,5	0,5	2,3	27	76
	Чай с сахаром	150/7	0,15	0,04	7,5	31,5	430
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
<i>Итого за завтрак</i>			5,05	3,74	47,5	256,3	
ЗАВТРАК 2							
	Плоды свежие (яблоко)	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	150	2,5	3,9	8,8	79,1	57
	Фрикадельки из птицы	60	8,6	6,6	5,3	115	308
	Макаронные изделия отварные	130	4,9	4	23,6	141	205
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
<i>Итого за обед</i>			19,42	15,14	70,7	489,8	
ПОЛДНИК							
	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150	2,3	0	19,4	63,8	185
	Чай с сахаром	150/7	0,15	0,04	7,5	31,5	430
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
<i>Итого за полдник</i>			4,05	0,24	36,9	144,3	
УЖИН							
	Котлета рыбная любительская	60	8,4	2,9	6,8	87	256
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	120	2,7	4	28,6	136,2	345
	Компот из плодов свежих (яблоко)	180	0,2	0,2	16	66,6	409
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
<i>Итого за ужин</i>			14,42	7,54	68,4	377	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ			43,34	27,06	233,3	1311,6	
Питание на сумму: Ясли							
Подпись мед. сестра:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК 1							
	Каша жидкая пшениная с сахаром	150/4	4	1,4	19,4	110,2	185
	Чай с сахаром	150/7	0,15	0,04	7,5	31,5	430
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за завтрак			5,75	1,64	36,9	190,7	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоко)	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Суп картофельный с крупой пшеничной вегетарианский	150	2,8	2	11,1	73	80
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	9	5,8	16,6	155	302
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,22	15,5	65,77	398
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
Итого за обед			15,42	8,46	60,2	380,97	
ПОЛДНИК							
	Капуста тушенная	120	2,6	4,9	8,9	90,4	130201
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за полдник			4,5	5,3	34,9	206,9	
УЖИН							
	Яйцо вареное	1шт/40г	5,1	4,6	0,3	63	213
	Свекла тушенная	60	1	1,8	4,9	41,2	59
	Пюре картофельное	60	1,3	2	16,6	59,6	7.1
	Чай с сахаром	180/9	0,2	0,05	9	37,8	430
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
Итого за ужин			10,72	8,89	47,8	288,8	
ИТОГО за ВТОРОЙ ДЕНЬ			35,49	22,69	173	1051,97	
Подпись на сум	Ясли						
Подпись мед. сестра:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК 1							
	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150	2,3	0	19,4	63,8	185
	Чай с сахаром	150/7	0,15	0,04	7,5	31,5	430
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за завтрак			4,05	0,24	36,9	144,3	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоко)	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Борщ с картофелем на курином бульоне	150	2,3	3,8	9,3	81,6	58
	Биточки рубленые куриные	60	10	9,2	8	155	120611
	Каша гречневая вязкая	120	3,7	4	16,8	110,4	168
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
Итого за обед			19,42	17,64	67,1	501,7	
ПОЛДНИК							
	Котлеты картофельные	100	3,2	3,3	21,3	123	139
	Чай с сахаром	150/7	0,15	0,04	7,5	31,5	430
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за полдник			4,95	3,54	38,8	203,5	
УЖИН							
	Шницель рыбный натуральный	60	9	2,7	5,8	83	258
	Рагу из овощей	120	2,1	6,2	14	120,1	130203
	Компот из плодов свежих (яблок)	180	0,2	0,2	16	66,6	409
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
Итого за ужин			14,42	9,54	52,8	356,9	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ			43,24	31,36	205,4	1250,6	
Питание на сумму: 1 Ясли							
Подпись мед. сестра:							

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 20
Ю. В. Симонова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК 1							
	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150	2,3	0	19,4	63,8	185
	Чай с сахаром	150/7	0,15	0,04	7,5	31,5	430
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
<i>Итого за завтрак</i>			4,05	0,24	36,9	144,3	
ЗАВТРАК 2							
	Плоды свежие (яблоко)	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Суп из овощей	150	1,7	3,4	9,3	77,3	99
	Плов куриный	160	15,2	18,1	31,3	348,4	130101
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,22	15,5	65,77	398
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
<i>Итого за обед</i>			20,52	22,16	73,1	578,67	
ПОЛДНИК							
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	120	2,7	4	28,6	136,2	345
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
<i>Итого за полдник</i>			4,6	4,4	54,6	252,7	
УЖИН							
	Омлет паровой натуральный (на воде)	60	5,7	7,3	1,1	100	213
	Морковь отварная	100	1,3	0	5,2	26,2	320
	Чай с сахаром	180/9	0,2	0,05	9	37,8	430
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
<i>Итого за ужин</i>			10,32	7,79	32,3	251,2	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ			39,89	34,99	206,7	1271,07	
Питание на сум							
Подпись мед. сестра:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК 1							
	Макароны отварные с сахаром	130/4	4,9	0,7	28,9	142,5	204
	Чай с сахаром	150/7	0,15	0,04	7,5	31,5	430
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за завтрак			6,65	0,94	46,4	223	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый порционный (яблочный)	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	399
ОБЕД							
	Суп картофельный с крупой пшеничной	150	1,3	1,8	8,5	55,4	80
	Котлеты рубленые из фарша рыбного	60	9,1	2,4	9,2	94,5	120401
	Пюре картофельное	120	2,6	4	23,2	119,2	7.1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
Итого за обед			16,42	8,84	73,9	423,8	
ПОЛДНИК							
	Оладьи с повидлом (на воде)	90/10	6,8	6	41,9	249	449
	Компот из плодов свежих (яблок)	150	0,3	0,15	13,4	55,5	409
Итого за полдник			7,1	6,15	55,3	304,5	
УЖИН							
	Гуляш из отварной птицы	60	8,5	7,1	0,7	101,9	120601
	Каша пшеничная вязкая с маслом	80/2	2,6	2,6	13,4	81,6	168
	Пюре из свеклы	60	0,8	2,5	5	44,4	368
	Чай с сахаром	150/7	0,15	0,04	7,5	31,5	430
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
Итого за ужин			15,17	12,68	43,6	346,6	
Итого за ПЯТЫЙ ДЕНЬ			46,3	28,6	239,4	1381,9	
Питание на сумму: 1	Если						
Подпись мед. сестра:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК 1							
	Макаронные изделия отварные	130	4,9	4	23,6	141	205
	Икра кабачковая (консервы)	30	0,5	0,5	2,3	27	76
	Чай с сахаром	150/7	0,15	0,04	7,5	31,5	430
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Итого за завтрак		7,15	4,74	43,4	248,5	
ЗАВТРАК 2							
	Фрукты свежие (яблоко)	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Суп картофельный с крупой пшеничной	150	1,3	1,8	8,5	55,4	80
	Биточки рубленые куриные	60	10	9,2	8	155	120611
	Капуста тушеная	120	2,6	4,9	8,9	90,4	130201
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
	Итого за обед		17,32	16,54	58,4	455,5	
ПОЛДНИК							
	Каша вязкая гречневая с сахаром	130	4,6	6,1	16,3	156	120221
	Чай с сахаром	150/7	0,15	0,04	7,5	31,5	430
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Итого за полдник		6,35	6,34	33,8	236,5	
УЖИН							
	Фрикадельки рыбные отварные	60	8	2,1	4,4	68	263
	Пюре картофельное	120	2,6	4	23,2	119,2	7.1
	Компот из плодов свежих (яблок)	180	0,2	0,2	16	66,6	409
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
	Итого за ужин		13,92	6,74	60,6	341	
Итого за ШЕСТОЙ ДЕНЬ							
Питание на сумму: Ясли							
Подпись мед. сестра:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК 1							
	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150	2,3	0	19,4	63,8	185
	Чай с сахаром	150/7	0,15	0,04	7,5	31,5	430
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за завтрак			4,05	0,24	36,9	144,3	
ЗАВТРАК 2							
	Плоды свежие (яблоко)	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	150	2,5	3,9	8,8	79,1	57
	Фрикадельки из птицы	60	8,6	6,6	5,3	115	308
	Картофель отварной	120	2,4	0	19	91	318
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,22	15,5	65,77	398
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
Итого за обед			17,12	11,16	65,6	438,07	
ПОЛДНИК							
	Рагу из овощей	120	2,1	6,2	14	120,1	130203
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за полдник			4	6,6	40	236,6	
УЖИН							
	Омлет паровой натуральный (на воде)	60	5,7	7,3	1,1	100	213
	Морковь отварная	100	1,3	0	5,2	26,2	320
	Чай с сахаром	180/9	0,2	0,05	9	37,8	430
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
Итого за ужин			10,32	7,79	32,3	251,2	
	Итого за СЕДЬМОЙ ДЕНЬ		35,89	26,19	184,6	1114,37	
Питание на сумму: {Ясли							
Подпись мед. сестра:							

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 20
Ю.В. Симонова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК 1							
	Каша жидкая пшеничная с сахаром	150/4	4	1,4	19,4	110,2	185
	Чай с сахаром	150/7	0,15	0,04	7,5	31,5	430
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
<i>Итого за завтрак</i>			5,75	1,64	36,9	190,7	
ЗАВТРАК 2							
	Плоды свежие (яблоко)	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	1,7	10,3	63	82
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,2	8,3	9,3	149	305
	Каша пшеничная вязкая с маслом	80/2	2,6	2,6	13,4	81,6	168
	Пюре из свеклы	60	0,8	2,5	5	44,4	368
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
<i>Итого за обед</i>			17,72	15,74	71	492,7	
ПОЛДНИК							
	Оладьи с яблоками и повидлом (на воде)	90/5	6,3	6	39,9	238,5	451
	Чай с сахаром	150/7	0,15	0,04	7,5	31,5	430
<i>Итого за полдник</i>			6,45	6,04	47,4	270	
УЖИН							
	Котлеты рубленые из фарша рыбного	60	9,1	2,4	9,2	94,5	120401
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	120	2,7	4	28,6	136,2	345
	Сок фруктовый порционный (яблочный)	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	399
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
<i>Итого за ужин</i>			15,92	6,84	75	401,9	
Итого за восьмой день			46,24	30,66	240,1	1399,5	
Питание на сумму							
Подпись мед. сестра:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры			Углев.
ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК 1							
	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150	2,3	0	19,4	63,8	185
	Чай с сахаром	150/7	0,15	0,04	7,5	31,5	430
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
<i>Итого за завтрак</i>			4,05	0,24	36,9	144,3	
ЗАВТРАК 2							
	Фрукты свежие (яблоко)	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Щи из капусты свежей с картофелем	150	1,2	3,6	5,3	56,9	67
	Птица, тушеная в соусе с овощами	180	9	5,8	16,6	155	302
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,22	15,5	65,77	398
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
<i>Итого за обед</i>			13,82	10,06	54,4	364,87	
ПОЛДНИК							
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	120	2,8	3	27,7	148,8	166
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
<i>Итого за полдник</i>			4,7	3,4	53,7	265,3	
УЖИН							
	Яйцо вареное	1шт/40г	5,1	4,6	0,3	63	213
	Икра кабачковая	60	1,1	1,1	4,7	54	76
	Чай с сахаром	150/7	0,15	0,04	7,5	31,5	430
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
<i>Итого за ужин</i>			9,47	6,18	29,5	235,7	
Итого за ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ			32,44	20,28	184,3	1054,37	
Питание на сумму: Если							
Подпись мед. сестра:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК 1							
	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150	2,3	0	19,4	63,8	185
	Чай с сахаром	150/7	0,15	0,04	7,5	31,5	430
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
<i>Итого за завтрак</i>			4,05	0,24	36,9	144,3	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоко)	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Суп картофельный с горохом	150	3,3	3,2	9,8	80,9	81
	Шницель рыбный натуральный	60	9	2,7	5,8	83	258
	Пюре картофельное	120	2,6	4	23,2	119,2	7.1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
<i>Итого за обед</i>			18,32	10,54	71,8	437,8	
ПОЛДНИК							
	Макароник	100	4,25	2,5	24	135	209
	Компот из плодов свежих (яблок)	150	0,3	0,15	13,4	55,5	409
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
<i>Итого за полдник</i>			6,15	2,85	47,4	239,5	
УЖИН							
	Котлеты рубленные из птицы	60	9,2	8,3	9,3	149	305
	Капуста тушеная	120	2,6	4,9	8,9	90,4	130201
	Чай с сахаром	180/9	0,2	0,05	9	37,8	430
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
<i>Итого за ужин</i>			15,12	13,69	44,2	364,4	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ			44,04	27,72	210,1	1230,2	
Итого за весь период			407,45	278,22	2066,6	12235,28	
Среднее значение за период			40,7	27,8	206,7	1223,5	
Питание на сумму: Ясли							
Подпись мед. сестра:							