

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 440

Л.В.Целканова



«19»/12

2022 г. приказ № 364

Перспективное меню
муниципального бюджетного
дошкольного образовательного
учреждения города Новосибирска
«Детский сад № 440»
для детей с аллергией на молоко
Для детей от 1,5 лет до 3 лет и от 3 до 7 лет

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	Каша вязкая пшеничная на воде с раст.маслом	200	5,6	10,1	34,3	250,2	54-26к-2020
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	40,5	117
	Чай с сахаром	200	0	0	9,378	60	132
	Итого за завтрак	430	7,85	10,97	59,098	350,7	
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							
	салат из кукурузы	60	1,72	3,7	4,82	60	77
	Суп картофельный с тушеной говядиной	200	8,64	10,77	7,62	140,7	36
	Макаронные изделия отварные с раст. маслом	150	5,5	5,645	35,25	202,5	297
	Компот из изюма	200	0,506	0,11	22,46	81	9
	Котлета мясная	70	17,8	17,5	14,3	286	161
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	735	37,666	38,225	107,95	882,95	
полдник							
	Крендель сахарный	70	0,091	7,49	0,129	279,067	659
	Чай с сахаром	200	0	0	9,378	60	132
	Итого за полдник	270	0,091	7,49	9,507	339,067	
ужин							
	Биточки мясные	70	7,64	8,99	5,42	133,14	295
	Рис отварной с маслом растительным	150	3,6	6,3	38	222,5	54-22г-2020
	Чай с джемом	200	0,1	0	15	60	502

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	Итого за ужин	470	14,84	15,79	81,92	528,39	
Итого за день		2005	60,847	72,875	268,275	2148,107	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	Каша ячневая (аллерг)	200	2	0,26	16,074	1418	273
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	40,5	117
	Чай с сахаром	200	0	0	9,378	60	132
	Итого за завтрак	430	4,25	1,13	40,872	1518,5	
завтрак №2							
	Сок яблочный	100	0,001	0,001	0,011	23	537
	Итого за завтрак №2	100	0,001	0,001	0,011	23	
обед							
	Овощи натуральные огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	8,4	113
	Суп картофельный с горохом	200	6,804	5,102	16,96	432	149
	Картофельное пюре (аллерг)	150	2,1	4,4	10,9	92	434
	Компот из вишни	200	0,2	0,05	12,63	93	240
	Тефтели из говядины с рисом	90	0,013	4,008	0,002	170	393
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	755	13,097	14,12	65,012	908,15	
полдник							
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	712
	Вафли	40	2,8	3,3	77,3	97,56	607
	Итого за полдник	240	2,8	3,3	77,3	97,56	
ужин							
	Макаронник с печенью	200	15,31	7,32	36,01	271	309
	Напиток из черной смородины	200	0,25	0,1	11,805	83	539

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	Итого за ужин	450	19,06	7,92	71,315	466,75	
Итого за день		1975	39,208	26,471	254,51	3013,96	
Неделя 1 День 3							
завтрак							
	Каша полтавская (аллерг)	200	7,23	6,67	39,54	246,87	
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	40,5	117
	Чай с сахаром	200	0	0	9,378	60	132
	Итого за завтрак	430	9,48	7,54	64,338	347,37	
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 горошка зеленого консервированного с луком	50	3	5,19	6,3	83,6	10
	Свекольник б/м	200	2,67	4,36	20,5	127	65
	Азу по-татарски	120	19,9	10,74	4,02	190,37	370
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом раст.	150	8,2	7,6	42,7	271,5	54-24г-2020
	Компот из яблок с лимоном	200	0,5	0,2	22,2	93	528
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	775	37,77	28,59	119,22	878,22	
полдник							
	Напиток из вишни	200	0,1	0	20,7	83	539
	Пряники	40	1,808	1,88	30	145,6	608
	Итого за полдник	240	1,908	1,88	50,7	228,6	
ужин							
	Гуляш из говядины	100	14,44	16,58	3,8	224,1	373
	Рис отварной с маслом	150	3,6	6,3	38	222,5	54-22г-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	растительным						
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	Чай с сахаром	200	0	0	9,378	60	132
	Итого за ужин	500	21,54	23,38	74,678	619,35	
Итого за день		2045	72,198	61,89	329,936	2169,54	
Неделя 1 День 4							
завтрак							
	Каша манная (аллерг)	200	6,2	8,05	31,09	222,02	268
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	40,5	117
	Чай с сахаром	200	0	0	9,378	60	132
	Итого за завтрак	430	8,45	8,92	55,888	322,52	
завтрак №2							
	Сок яблочный	100	0,001	0,001	0,011	23	537
	Итого за завтрак №2	100	0,001	0,001	0,011	23	
обед							
	салат из свёклы с солеными огурцами	60	0,85	3,65	5,02	56	
	Суп крестьянский с крупой	200	1,611	5,621	8,919	112,47	160
	Жаркое домашнему с курицей	220	26	23,2	16,6	379	374
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	6,986	90	531
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	735	31,961	32,971	61,025	750,22	
полдник							
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	712
	Печенье	40	2,36	1,88	30	146,4	609
	Итого за полдник	240	2,36	1,88	30	146,4	
ужин							
	Макаронные изделия отварные с	150	5,5	5,645	35,25	202,5	297

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	раст. маслом						
	Лимонный напиток	200	0,27	0	35	141	436
	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	14,786	8,329	4,583	143	349
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	Итого за ужин	540	24,056	14,474	98,333	599,25	
Итого за день		2045	66,828	58,246	245,257	1841,39	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	Каша вязкая овсяная на воде с раст.маслом	200	5,6	11,3	32,5	254,4	54-29к-2020
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	40,5	117
	Чай с сахаром	200	0	0	9,378	60	132
	Итого за завтрак	430	7,85	12,17	57,298	354,9	
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 кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	68
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,06	3,3	13,12	114,1	133
	Плов из отварной говядины	220	19,5	17	24,67	329,68	258
	Компот из облепихи	200	0,3	0,1	17,2	71	530
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	735	26,08	23,73	83,12	674,33	
полдник							
	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем из свежей капусты и яйца	80	3,5	3,7	21	131	562
	Чай с сахаром	200	0	0	9,378	60	132
	Итого за полдник	280	3,5	3,7	30,378	191	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ужин							
	Картофельная запеканка с печенью	165	23,3	23,5	18,9	342,52	382
	Кисель из повидла	200	0,1	0	38,3	154	517
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	Итого за ужин	415	26,9	24	80,7	609,27	
Итого за день		1960	64,73	64	261,296	1876,5	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	40,5	117
	Каша вязкая пшеничная на воде с раст. маслом	200	5,9	9,1	35,4	246,9	54-33к-2020
	Чай с сахаром	200	0	0	9,378	60	132
	Итого за завтрак	430	8,15	9,97	60,198	347,4	
завтрак №2							
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	118
	Итого за завтрак №2	100	0,4	0,3	10,3	47	
обед							
	салат из кукурузы	60	1,72	3,7	4,82	60	77
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	36,9	28,9	64,2	119,7	159
	Биточки мясные	70	7,64	8,99	5,42	133,14	295
	Компот из изюма	200	0,506	0,11	22,46	81	9
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	Соль	5	0	0	0	0	
	Каша перловая рассыпчатая с маслом раст.	150	4,4	7,1	33,5	215,1	54-25г-2020
	Соус томатный	50	0,63	2,09	3,21	32,8	462
	Итого за обед	785	55,296	51,39	157,11	754,49	
полдник							
	Чай с сахаром	200	0	0	9,378	60	132
	Булочка Насыпушка	70	3,96	8,82	34,05	231,43	430

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за полдник	270	3,96	8,82	43,428	291,43	
ужин							
	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153	431
	Напиток из облепихи	200	0,1	0	20,7	83	539
	Котлета мясная	70	17,8	17,5	14,3	286	161
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	Итого за ужин	470	24,25	25,35	77,55	634,75	
Итого за день		2055	92,056	95,83	348,586	2075,07	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	40,5	117
	Чай с сахаром	200	0	0	9,378	60	132
	Каша вязкая гречневая на воде с раст. маслом	200	4,5	9,4	41,6	268,8	54-22к-2020
	Итого за завтрак	430	6,75	10,27	66,398	369,3	
завтрак №2							
	Сок яблочный	100	0,001	0,001	0,011	23	537
	Итого за завтрак №2	100	0,001	0,001	0,011	23	
обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	152
	Капуста тушеная с курицей	220	10	8,2	10,8	280	428
	Компот из брусники	200	0,3	0,1	17,2	71	530
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	675	16,06	11,09	68,91	563,02	
полдник							
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	712
	Печенье	40	2,36	1,88	30	146,4	609
	Итого за полдник	240	2,36	1,88	30	146,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ужин							
	Рис отварной с маслом растительным	150	3,6	6,3	38	222,5	54-22г-2020
	Лимонный напиток	200	0,27	0	35	141	436
	Котлеты рыбные любительские	65	7,08	2,252	4,3	69,64	352
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	Итого за ужин	465	14,45	9,052	100,8	545,89	
Итого за день		1910	39,621	32,293	266,119	1647,61	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	Каша "Дружба" на воде с раст.маслом	200	2,2	9,2	20,2	172,1	54-21к-2020
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	40,5	117
	Чай с сахаром	200	0	0	9,378	60	132
	Итого за завтрак	430	4,45	10,07	44,998	272,6	
завтрак №2							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	118
	Итого за завтрак №2	100	1,5	0,5	21	96	
обед							
	Винегрет	60	0,68	3,138	5,171	65	1
	Суп картофельный с крупой гречневой	200	2,18	2,84	14,29	92	42
	Голубцы ленивые	140	15,469	14,598	12,586	106,21	165
	Кисель из повидла	200	0,1	0	38,3	154	517
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	655	21,929	21,076	93,847	529,96	
полдник							
	Напиток из черной смородины	200	0,25	0,1	11,805	83	539
	Булочка "Веснушка"	70	4,7	3,7	34,2	189	578
	Итого за полдник	270	4,95	3,8	46,005	272	
ужин							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Картофель запеченный	150	5,4	12,4	31,9	261,38	119
	Чай с джемом	200	0,1	0	15	60	502
	Котлета мясная	70	17,8	17,5	14,3	286	161
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	Итого за ужин	470	26,8	30,4	84,7	720,13	
Итого за день		1925	59,629	65,846	290,55	1890,69	
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	Каша вязкая кукурузная на воде с раст.маслом	200	4,5	9,4	41,6	268,8	54-22к-2020
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	40,5	117
	Чай с сахаром	200	0	0	9,378	60	132
	Итого за завтрак	430	6,75	10,27	66,398	369,3	
завтрак №2							
	Сок яблочный	100	0,001	0,001	0,011	23	537
	Итого за завтрак №2	100	0,001	0,001	0,011	23	
обед							
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	68
	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,969	2,225	9,904	152,5	138
	Зразы из филе птицы с яйцом	70	10,8	6,7	6,2	128	372
	Макаронные изделия отварные с раст. маслом	150	5,5	5,645	35,25	202,5	297
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	6,986	90	531
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	735	22,489	17,9	86,47	732,55	
полдник							
	Напиток из облепихи	200	0,1	0	20,7	83	539

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Печенье овсяное	40	2,144	2,224	27,484	166,8	609
	Итого за полдник	240	2,244	2,224	48,184	249,8	
ужин							
	Маринад морковный	100	31	21,05	11,884	354	94
	Лимонный напиток	200	0,27	0	35	141	436
	Тефтели рыбные	100	9,375	6,012	17,177	121,07	146
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	Итого за ужин	450	44,145	27,562	87,561	728,82	
Итого за день		1955	75,629	57,957	288,624	2103,47	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	Каша геркулесовая на воде с раст. маслом	200	5,6	11,3	32,5	254,4	54-29к-2020
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	40,5	117
	Чай с сахаром	200	0	0	9,378	60	132
	Итого за завтрак	430	7,85	12,17	57,298	354,9	
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							
	Рассольник ленинградский	200	3,089	4,794	9,101	106	136
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	100	15,7	12,6	5,9	199	345
	Картофельное пюре (аллерг)	150	2,1	4,4	10,9	92	434
	Компот из вишни	200	0,2	0,05	12,63	93	240
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	705	24,589	22,344	62,031	602,75	
полдник							
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	712
	Булочка российская	70	5,017	5,834	41,184	236,834	586
	Итого за полдник	270	5,017	5,834	41,184	236,834	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ужин							
	Овощи тушеные с мясом	260	23,12	26,51	5,25	327,09	102
	Кисель из повидла	200	0,1	0	38,3	154	517
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	Итого за ужин	510	26,72	27,01	67,05	593,84	
Итого за день		2015	64,576	67,758	237,363	1835,324	
Среднее значение за период:		1989	63.533	60.317	279.052	2060.167	