

СОГЛАСОВАНО
на совете по питанию
"31" __марта__ 2023 г.

УТЕ
За
МБДС

Протокол № __2__

И.Г
прик
от __3

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ-АЛЛЕРГИКОВ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 Л
ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ
СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ (ЗИМ
ВЕСЕННИЙ) ПЕРИОД

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	5,90	1,60	26,90	144,90	181
ЧАЙ	180	0,10	0,00	5,00	20,30	393
БАТОН (аллергики)	30	2,20	0,90	14,60	75,40	214
Итого за прием пищи:	360	8,20	2,40	46,40	240,60	
II Завтрак						
ВАФЛИ (аллергики)	31	0,80	1,00	23,20	106,40	8
СОК ФРУКТОВЫЙ (аллергики)	180	1,40	0,00	17,10	78,60	399
Итого за прием пищи:	211	2,20	1,00	40,40	185,00	
Обед						
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	4,90	4,90	8,80	98,70	83
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	9,90	11,20	4,60	159,30	278
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	150	3,70	0,40	23,90	114,80	207
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,10	1,50	2,50	28,00	32
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,10	0,00	11,20	45,10	379
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	68,90	312
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,50	0,30	16,10	77,50	204
Итого за прием пищи:	748	24,40	18,60	81,70	592,30	
Полдник						
КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ (аллергики)	110	2,40	0,40	37,50	163,40	9
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1,50	0,00	17,80	81,60	399
Итого за прием пищи:	297	3,90	0,40	55,20	245,00	
Всего за день:		38,70	22,40	223,70	1 263,00	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАКАРОННИК (аллергики)	200	7,40	1,60	47,00	232,00	212
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/30	2,40	0,90	33,80	152,70	3
ЧАЙ (аллергики)	180	0,10	0,00	5,00	20,30	393
Итого за прием пищи:	440	9,80	2,40	85,80	404,90	
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	120	0,50	0,50	11,20	53,80	154
ПЕЧЕНЬЕ	26	1,90	2,40	18,40	39,80	5
Итого за прием пищи:	146	2,30	2,80	29,60	93,60	
Обед						
СУП С КРУПОЙ (аллергики)	200	6,10	7,80	21,10	179,90	21
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	70	14,10	13,60	11,60	225,00	286
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,40	2,00	7,70	55,70	54
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,20	0,20	12,30	53,00	405
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,40	0,30	15,70	75,50	204
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,20	0,10	7,80	36,80	312
Итого за прием пищи:	563	25,50	24,10	76,20	625,90	
Полдник						
КАША "ДРУЖБА" (аллергики)	200	1,80	0,40	16,80	77,40	19
ЧАЙ	180	0,10	0,00	5,00	20,30	393
Итого за прием пищи:	380	1,90	0,40	21,80	97,70	
Всего за день:		39,50	29,70	213,50	1 222,10	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (аллергии)	40	7,70	6,90	0,40	94,60	213
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ (аллергии)	80	1,20	4,00	7,60	71,20	117
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,10	0,00	5,60	23,60	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	68,90	312
Итого за прием пищи:	330	11,10	11,10	28,20	258,30	
II Завтрак						
ПРЯНИКИ	26	1,50	1,20	18,90	92,30	174
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергии)	180	0,20	0,00	7,70	31,60	7
Итого за прием пищи:	206	1,70	1,20	26,60	123,90	
Обед						
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	4,70	4,00	12,10	103,30	86
ГОЛУБЦЫ ПО ВЕНГЕРСКИ	200	14,10	15,00	18,40	266,90	298
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,10	0,10	7,90	34,20	372
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,20	0,20	7,60	36,70	204
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	68,90	312
Итого за прием пищи:	628	22,30	19,40	60,70	510,00	
Полдник						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,20	6,20	16,80	137,70	137
ЧАЙ (аллергии)	180	0,10	0,00	5,00	20,30	393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	204
Итого за прием пищи:	400	4,60	6,40	30,30	198,80	
Всего за день:		39,70	38,10	145,90	1 091,00	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ПЛОВ ОВОЩНОЙ ИЗ ГРЕЧКИ (аллергии)	200	3,50	8,50	16,80	158,40	184
ПЕЧЕНЬЕ (аллергии)	37	2,70	3,40	26,20	56,70	5
ЧАЙ	180	0,10	0,00	5,00	20,30	393
ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергии)	20	1,30	0,20	8,50	40,80	204
Итого за прием пищи:	437	7,50	12,10	56,50	276,20	
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	125	0,40	0,40	10,50	50,10	154
Итого за прием пищи:	125	0,40	0,40	10,50	50,10	
Обед						
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ (аллергии)	200	3,80	4,10	12,70	103,60	77
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	200	16,00	18,60	13,40	285,30	276
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	1,30	3,00	2,60	44,40	2
ЧАЙ (аллергии)	180	0,10	0,00	5,60	22,60	393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,40	0,30	15,70	75,50	204
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	2,20	0,20	14,60	68,90	312
Итого за прием пищи:	735	25,80	26,20	64,60	600,30	
Полдник						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	7,60	5,60	44,90	260,30	467
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергии)	180	0,30	0,00	7,40	30,70	7
Итого за прием пищи:	260	7,90	5,60	52,20	290,90	
Всего за день:		41,70	44,30	183,90	1 217,60	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	150	3,70	0,40	23,90	114,80	205
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,10	0,00	5,60	23,60	392
БАТОН (аллергики)	30	2,20	0,90	14,60	75,40	214
Итого за прием пищи:	360	6,10	1,30	44,10	213,80	
II Завтрак						
ВАФЛИ	26	0,70	0,80	19,50	89,30	8
СОК ФРУКТОВЫЙ (аллергики)	180	1,40	0,00	17,10	78,60	399
Итого за прием пищи:	206	2,10	0,80	36,60	167,80	
Обед						
СУП С РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ	200	4,10	5,20	7,70	94,40	82
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	13,10	8,10	4,50	142,80	268
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	150	2,20	0,40	18,20	85,90	335
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,00	3,00	4,50	49,50	117
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,20	0,20	12,30	53,00	405
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,50	0,30	16,10	77,50	204
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	68,90	312
Итого за прием пищи:	738	25,30	17,40	77,90	572,00	
Полдник						
ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ (аллергики)	85	5,40	4,60	1,80	70,50	220
ЧАЙ (аллергики)	180	0,10	0,00	5,00	20,30	393
ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики)	51	3,40	0,40	21,60	104,00	204
Итого за прием пищи:	316	8,90	5,00	28,40	194,80	
Всего за день:		42,40	24,60	187,10	1 148,50	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МАННАЯ	200	4,80	6,10	20,30	155,70	416
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/30	2,40	0,90	33,80	152,70	3
ЧАЙ	180	0,10	0,00	5,00	20,30	393
Итого за прием пищи:	440	7,20	7,00	59,10	328,70	
II Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ (аллергики)	37	2,70	3,40	26,20	56,70	242
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (аллергики)	187	0,50	0,00	28,10	123,30	6
Итого за прием пищи:	224	3,20	3,40	54,40	180,10	
Обед						
СУП С КЛЕЦКАМИ	200	5,50	4,40	18,80	136,70	85
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (аллергики)	150	14,00	12,00	11,90	211,60	290
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,10	3,60	3,60	50,80	5
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (аллергики)	150	0,00	0,00	6,50	25,90	376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	312
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,40	0,30	15,70	75,50	204
Итого за прием пищи:	627	25,40	20,40	71,50	571,50	
Полдник						
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	23,40	10,80	21,80	300,40	292
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	3,80	0,40	27,30	128,30	16
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1,50	0,00	17,80	81,60	399
ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики)	37	2,40	0,30	15,70	75,50	204
Итого за прием пищи:	434	31,00	11,60	82,50	585,80	
Всего за день:		66,80	42,40	267,40	1 666,00	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ПЛОВ ФРУКТОВЫЙ (аллергики)	150	2,80	0,40	44,10	192,20	17
ЧАЙ	180	0,10	0,00	5,00	20,30	393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,20	39,60	204
Итого за прием пищи:	350	4,10	0,60	57,40	252,10	
II Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ	26	1,90	2,40	18,40	39,80	242
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	120	0,50	0,50	11,20	53,80	154
Итого за прием пищи:	146	2,30	2,80	29,60	93,60	
Обед						
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ (аллергики)	200	3,80	4,10	12,70	103,60	78
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	21,00	9,20	9,90	227,70	131
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	140	1,40	0,30	11,70	55,30	335
ИКРА ОВОЩНАЯ	60	1,00	2,00	5,80	45,70	55
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,20	0,20	12,20	52,90	405
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,40	30,10	142,10	312
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,20	0,20	7,60	36,70	204
Итого за прием пищи:	738	33,20	16,40	90,00	664,00	
Полдник						
ОЛАДЫ	125	8,60	8,90	58,30	348,20	449
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики)	180	0,20	0,00	6,50	26,50	7
Итого за прием пищи:	305	8,80	8,90	64,80	374,70	
Всего за день:		48,40	28,80	241,80	1 384,40	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ (аллергики)	85	5,20	6,50	1,30	85,00	18
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,10	5,00	4,30	67,10	208
ЧАЙ	180	0,10	0,00	5,00	20,30	393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	204
Итого за прием пищи:	345	7,70	11,70	19,10	213,20	
II Завтрак						
ВАФЛИ (аллергики)	37	1,00	1,20	27,70	127,10	8
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (аллергики)	180	0,50	0,00	27,10	118,70	6
Итого за прием пищи:	217	1,50	1,20	54,80	245,80	
Обед						
СУП РЫБНЫЙ	200	10,00	2,80	7,70	96,20	81
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,00	20,90	33,30	382,40	304
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,30	3,00	7,00	61,20	117
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (аллергики)	180	0,20	0,20	12,90	54,40	405
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	312
ХЛЕБ РЖАНОЙ	17	1,10	0,10	7,20	34,70	204
Итого за прием пищи:	687	29,90	27,30	83,10	699,90	
Полдник						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,20	4,70	0,30	64,30	213
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (аллергики)	30	2,20	0,20	14,60	68,90	312
ЧАЙ (аллергики)	180	0,10	0,00	5,00	20,30	393
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	150	2,30	0,50	18,80	88,90	321
Итого за прием пищи:	400	9,80	5,40	38,70	242,40	
Всего за день:		48,90	45,50	195,70	1 401,20	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАКАРОННАЯ ЗАПЕКАНКА С ОВОЩАМИ (аллергики)	150	8,00	4,70	25,80	177,80	20
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,10	0,00	11,20	45,10	379
ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики)	20	1,30	0,20	8,50	40,80	204
Итого за прием пищи:	350	9,30	4,90	45,50	263,70	
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	125	0,40	0,40	10,80	51,70	155
Итого за прием пищи:	125	0,40	0,40	10,80	51,70	
Обед						
БОРЩ С МЯСОМ (аллергики)	200	3,90	7,60	11,70	131,70	61
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	14,80	2,10	8,40	111,80	255
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	150	1,90	0,40	15,80	74,70	335
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ	60	0,80	2,90	2,30	38,60	12
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,10	0,10	13,60	56,60	372
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,50	0,30	16,10	77,50	204
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,20	0,10	7,80	36,80	312
Итого за прием пищи:	724	25,30	13,60	75,60	527,70	
Полдник						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,50	5,80	23,50	168,90	414
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1,50	0,00	17,80	81,60	399
Итого за прием пищи:	387	6,90	5,80	41,30	250,50	
Всего за день:		42,00	24,70	173,20	1 093,70	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША "ГЕРКУЛЕС" С ИЗЮМОМ (аллергики)	200	4,40	2,20	31,20	162,20	189
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,20	0,20	12,70	55,00	405
БАТОН (аллергики)	30	2,20	0,90	14,60	75,40	214
Итого за прием пищи:	410	6,80	3,20	58,60	292,60	
II Завтрак						
ВАФЛИ (аллергики)	37	1,00	1,20	27,70	127,10	8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики)	180	0,20	0,00	7,70	31,60	7
Итого за прием пищи:	217	1,20	1,20	35,50	158,60	
Обед						
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	4,90	4,90	8,80	98,90	83
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	13,60	17,70	12,00	264,40	336
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики)	180	0,20	0,00	7,70	31,60	7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	68,90	302
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,50	0,30	16,10	77,50	204
Итого за прием пищи:	648	23,40	23,10	59,20	541,20	
Полдник						
ПУДИНГ МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	130	6,70	6,70	23,60	183,90	158
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики)	180	0,20	0,00	6,70	27,70	7
БАТОН (аллергики)	30	2,20	0,90	14,60	75,40	214
Итого за прием пищи:	340	9,10	7,60	44,90	287,00	
Всего за день:		40,50	35,10	198,10	1 279,40	

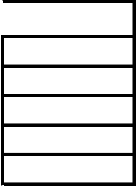
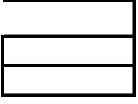
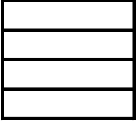
ЗЕРЖДАЮ
ведущий
ДУ д/с № 9

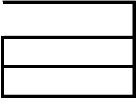
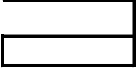
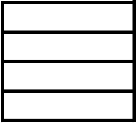
Т. Серобян
аз № 39
1.03.2023

ТЕТ,
ИЯ, В
ЛНЕ-

--

--

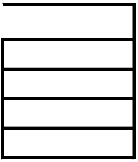
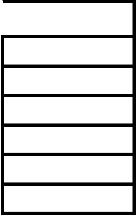
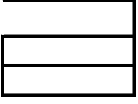
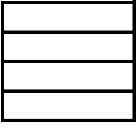




--

--

--



--

--

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 9 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН, Серобян Ирина Петровна, Заведующий
18.04.2023 14:44 (MSK), Сертификат 126E4AF2B8B65E8AB16071D69A077387