

Утверждено:

Директор ООО «Хороший продукт»

Степаненко Д.М.



Согласовано:

Заведующий БМАДОУ «Детский сад №16»

Карипова Ж.А.



Примерное двухнедельное диетическое
меню завтраков, обедов, полдников, для
детей дошкольной организации.

(безмолочная диета)

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1,11	Яйцо отварное	40	2,5	5,2	17,1	60,0
257,12	Каша рисовая с маслом растительным	150	1,9	5,7	36,7	197,5
630,07	Чай с сахаром лимоном	180	1,4	1,3	14,7	71,2
Итого за Завтрак			5,8	12,2	68,5	392,5
2-й завтрак						
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за 2-й завтрак			0,4	0,4	9,8	90
Обед						
770,01	Салат из огурцов свежих	50	0,4	8	1,6	80,1
49,22	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	4,5	7,5	76,3
280,09	Индейка отварная	70	10,4	8,6	3,8	134,1
230,07	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	130	6,4	10,4	30,5	243,7
209,23	Напиток яблочный	180	0,1	0,1	10,2	40
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	25	1,9	0,3	12,6	62
Итого за Обед			22,4	32,1	78,4	695,7
Полдник						
381,15	Макароны отварные с маслом растительным	80	4,5	5,1	15,4	126,9
197,11	Чай с сахаром.	180	0,1		9	34,1
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
Итого за Полдник			6,5	5,3	36,6	220,5
Итого за день			35,1	50	193,3	1398,7

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3,43	Огурец свежий	40	3,8	6,5	17,1	40,0
257,7	Каша пшеничная с маслом растительным	150	5,8	6,7	31,2	210,5
197,11	Чай с сахаром	180	0,1		9	34,1
Итого за Завтрак			9,7	13,2	57,3	285
2-й завтрак						
187,03	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1	38
Обед						
117,11	Салат из свеклы	50	0,5	1,8	4,6	37,8
46,2	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,3	3,6	5,9	62,6
684,03	Филе курицы отварное	50	11,5	4,7	1,9	94,8
472,99	Картофель отварной	130	2,8	3,9	18,6	123,3
211,15	Напиток из сухофруктов	180	0,3		15,2	62
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	25	1,9	0,3	12,6	62
Итого за Обед			20,2	14,5	71	502
Полдник						
320	Чай с лимоном	200	10	6,4	8,2	170
419	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник)	50	3,8	0,4	24,3	119
Итого за Полдник			13,8	6,8	32,5	289
Итого за день			44,2	34,5	169,9	1215

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1.11	Ябло отварное	40	2,5	5,2	17,1	60,0
257,8	Каша геркулесовая с маслом растительным	150	5,1	7,3	20,8	169,5
630,04	Чай с сахаром и молоком	180	0,9	1	10,4	51,5
Итого за Завтрак						
			8,5	13,5	48,3	281,0
2-й завтрак						
187,05	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак						
			0,5		9,1	38
Обед						
18,57	Салат из моркови с яблоками	50	0,4	7,1	6,3	90,1
71,34	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,9	2	13,5	81,1
316,73	Котлета из филе кури (безмолочное блюдо)	70	13,2	2,8	10,5	119,1
482,16	Капуста тушеная (безмолочное блюдо)	130	2,2	3,1	9,2	69,2
625,03	Напиток "Здоровье" с ягодами	180	0,1	0,1	11,3	44,8
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
299,23	Хлеб "Чусовской" с подкаленным	25	1,9	0,3	12,6	62
Итого за Обед						
			21,6	15,6	75,6	525,8
Полдник						
672,04	Картофель запеченный	120	5	7,8	5,5	113,6
197,13	Чай с лимоном и сахаром	180	0,1		9,1	34,8
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
Итого за Полдник						
			7	8	26,8	207,9
Итого за день						
			37,6	37,1	159,8	1116,5

День: четверг
Неделя: 1

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1.11	Помидор свежий	40	2,5	5,2	17,1	40,0
161,06	Макаронные изделия отварные	150	3,4	4,2	13,9	106,5
197,13	Чай с лимоном и сахаром	180	0,1		9,1	34,8
Итого за Завтрак						
			6	9,4	40,1	181,3
2-й завтрак						
361,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за 2-й завтрак						
			0,4	0,4	9,8	90
Обед						
24,13	Салат овощной (картофель, морковь отв, огурец конц)	50	0,8	8,1	5,3	98,3
62,18	Суп крестьянский	180	1,5	4,6	7,2	77,3
170,81	Плов из филе кури	205	14,3	19	44,4	399,9
211,14	Напиток из кураи	180	0,4		16,6	65,9
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
299,23	Хлеб "Чусовской" с подкаленным	25	1,9	0,3	12,6	62
Итого за Обед						
			20,8	32,2	98,3	762,9
Полдник						
188,27	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	120	6,3	4,3	12,2	112,5
197,11	Чай с сахаром	180	0,1		9	34,1
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
Итого за Полдник						
			25	2	33,4	206,1
Итого за день						
			35,5	46,5	181,6	1324,1

День: среда
Неделя: 1

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Y	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
1,11	Яйцо отварное	40	2,5	5,2	17,1	60,0	
98,05	Каша гречневая с маслом растительным	150	6,4	6,8	29,1	202,9	
692,07	Чай с сахаром	180	2,7	2,1	11,8	68,6	
Итого за Завтрак							
			11,6	14,1	58	331,5	
2-й завтрак							
187,03	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38	
Итого за 2-й завтрак							
			0,5		9,1	38	
Обед							
20,18	Салат из свежих овощей с маслом растительным	50	2,7	5,2	3,8	72,8	
46,2	Ци из свежих картофеля с картофелем	180	1,3	3,6	5,9	62,6	
171,19	Филе курицы отварное	70	10,5	3,6	0,2	65	
68,66	Бульон расщепленный с маслом растительным	130	7,4	3,6	35,8	241	
211,15	Напиток из сухофруктов	180	0,3		15,2	62	
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5	
299,23	Хлеб "Чуковский" с подкаленным	25	1,9	0,3	12,6	62	
Итого за Обед							
			26	19,9	85,7	624,9	
Полдник							
160,63	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	120	5,8	6,6	1	87,3	
197,11	Чай с сахаром лимоном	180	0,1		9	34,1	
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5	
Итого за Полдник							
			7,8	6,8	22,2	180,9	
Итого за день							
			45,9	40,8	175	1239,1	

День: понедельник
Неделя: 2

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Y	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
3,43	Салат из свежих овощей с морковью и маслом растительным	50	3,8	6,5	17,1	141,4	
560,05	Каша ячневая с маслом растительным	150	5	6,1	27,1	182,7	
642,11	Чай с сахаром	180	3,5	3,6	14,3	101,5	
Итого за Завтрак							
			12,3	16,2	58,5	425,6	
2-й завтрак							
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90	
Итого за 2-й завтрак							
			0,4	0,4	9,8	90	
Обед							
264,06	Кваса кабанская (промышленное производство)	50	1	4,5	4,3	61	
229,08	Суп картофельный с горохом	180	5,3	4	18,2	130,1	
322,08	Лечень отварная	70	8,8	5,6	0,2	87	
150,67	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	130	4,3	3,9	27,9	165,8	
213,06	Напиток из шиповника	180	0,6		12,9	53,9	
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5	
299,23	Хлеб "Чуковский" с подкаленным	25	1,9	0,3	12,6	62	
Итого за Обед							
			23,8	18,5	88,3	619,3	
Полдник							
389,06	Булочка домашняя (безмолочное блюдо)	75	5,1	9,2	37,2	279,1	
89	Чай с лимоном сахаром	150	4,2	4,8	7,1	87	
Итого за Полдник							
			9,3	14	44,3	366,1	
Итого за день							
			45,8	49,1	200,9	1501	

День: пятница
Неделя: 1

№	печ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	В	
1		2	3	4	5	6	7	
Завтрак								
3,43		Помидор свежий	40	3,8	6,5	17,1	141,4	
84,02		Макаронные изделия отварные	150	4,6	5,8	19,6	148,3	
197,11		Чай с сахаром	180	0,1		9	34,1	
Итого за Завтрак								
187,04		Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38	
Итого за 2-й завтрак								
2-й завтрак								
187,04		Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38	
Итого за 2-й завтрак								
30,07		Винегрет овощной с зеленым горошком	50	1	5,1	4,4	67,3	
82,2		Суп овощной с гречками (безмолочное блюдо)	180	2,4	3	11,9	84,2	
318,43		Тефтели из говяжьих и свиных (безмолочное блюдо)	70	8,4	13,4	8,7	190,2	
150,67		Макаронные изделия отварные с маслом растительным	130	4,3	3,9	27,9	165,8	
213,06		Напиток из шиповника	180	0,6		12,9	53,9	
299,37		Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5	
299,23		Хлеб "Чусовской" с подкашеином	25	1,9	0,3	12,6	62	
Итого за Обед								
180,2		Итого за Обед		20,5	25,9	90,6	682,9	
Полдник								
188,27		Картофель запеченный с маслом растительным	130	6,3	4,3	12,2	112,5	
630,04		Чай с сахаром лимонном	180	0,9	1	10,4	51,5	
299,37		Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5	
Итого за Полдник								
1268,2		Итого за день		38,6	43,7	180,2	1268,2	

День: среда
Неделя: 2

№	печ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	В	
1		2	3	4	5	6	7	
Завтрак								
1,11		Орех свежий	40	2,5	5,2	17,1	123,8	
257,13		Каша пшеничная с маслом растительным	150	6,1	7,6	31,7	221,8	
197,13		Чай с лимоном и сахаром.	180	0,1		9,1	34,8	
Итого за Завтрак								
351,03		Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90	
Итого за 2-й завтрак								
2-й завтрак								
351,03		Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90	
Итого за 2-й завтрак								
18,45		Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	7,1	1,8	72,7	
49,22		Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	4,5	7,5	76,3	
886,12		Рыба отварная	70	7	5,1	6,8	99,7	
472,99		Картофель отварной с маслом растительным	130	2,8	3,9	18,6	123,3	
209,23		Напиток яблочный	180	0,1	0,1	10,2	40	
299,37		Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5	
299,23		Хлеб "Чусовской" с подкашеином	25	1,9	0,3	12,6	62	
Итого за Обед								
180,2		Итого за Обед		15,5	21,2	69,7	533,5	
Полдник								
320,02		Чай с сахаром.	180	9	5,8	7,4	153	
419		Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник)	50	3,8	0,4	24,3	119	
Итого за Полдник								
1275,9		Итого за день		37,4	40,6	169,1	1275,9	

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	1	2	3	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
Завтрак								
3,43	Салат из свежей капусты с морковью и маслом растительным	50	3,8	6,5	17,1	141,4		
262,09	Каша рисовая с маслом растительным	180	5,9	6,3	36,1	223,3		
197,11	Чай с сахаром	180	0,1		9	34,1		
Итого за Завтрак								
					12,8	62,2	398,8	
2-й завтрак								
167,05	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38		
Итого за 2-й завтрак								
					0,5	9,1	38	
Обед								
122,07	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,1	8,2	6,2	103,5		
56,27	Расоляник ленинградский (безмолочное блюдо)	180	1,6	4,6	10,4	91,5		
92,08	Биточек "Листинский" из говядины и филе кур	70	11,3	3	1,5	77,2		
942	Каша гречневая вязкая с маслом растительным (безмолочное блюдо)	130	3,7	6,6	17,5	146		
625,03	Напиток "Здоровье" с ягодами	180	0,1	0,1	11,3	44,8		
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5		
299,23	Хлеб "Чусовской" с подкашеванным	25	1,9	0,3	12,6	62		
Итого за Обед								
					23	71,7	584,5	
Полдник								
89	Чай с лимоном сахаром	150	4,2	4,8	7,1	87		
395,12	Ватрушка с повидлом (безмолочное блюдо)	70	0,4	1,1	20	88,1		
Итого за Полдник								
					41,7	170,1	1196,4	
Итого за День								

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1,11	Ябло отварное	40	2,5	5,2	17,1	123,8
257,8	Каша геркулесовая с маслом растительным	150	5,1	7,3	20,8	169,5
642,11	Чай с сахаром.	180	3,5	3,6	14,3	101,5
Итого за Завтрак						
			11,1	16,1	52,2	394,8
2-й завтрак						
361,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за 2-й завтрак						
			0,4	0,4	9,8	90
Обед						
18,57	Салат из моркови с яблоками	50	0,4	7,1	6,3	90,1
71,34	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,9	2	13,5	81,1
406,99	Рагу со свиной (безмолочное блюдо)	205	11,9	13,1	20,9	239,7
211,14	Напиток из кураги	180	0,4	16,6	59,5	
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
299,23	Хлеб "Чусовской" с подкашеином	25	1,9	0,3	12,6	62
Итого за Обед						
			18,4	22,7	82,1	598,3
Полдник						
361,15	Макаронные изделия отварные/Огулец свежий	120/20	4,5	5,1	15,4	126,9
197,13	Чай с лимоном и сахаром.	180	0,1	9,1	34,8	
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
Итого за Полдник						
			36,4	44,5	180,8	1304,3
Итого за День						

День: четверг
Неделя: 2