



УТВЕРЖДЕНО
приказом МДОБУ Новобурейского
д/с «Искорка»
№ 136 от 17.08.2022 г.

Индивидуальное меню
Для воспитанника МДОБУ Новобурейского д/с «Искорка»
Пшеник Виктории 21.11.2019 года рождения
период: 10 дней

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование заболевания: атопический дерматит, врожденная лактазная недостаточность.

1 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак суммарный объём блюд 420	Каша кукурузная	200	4,86	5,07	16,3	398,05	3,51	314/199
	Компот из свежих груш	180	4,07	3,19	15,84	107,0	1,44	397/416
	Хлеб	40	5,51	8,02	17,0	162,0	0,1	3
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	1	-	20,2	85,3	4	418
Обед суммарный объём блюд 660	Салат из огурцов свежих	50	1,23	4,04	1,8	30,19	3,1	13/20
	Суп картофельный на курином бульоне	200						
	Плов из птицы/ говядины	180	2,7/	5,02/	10,01/	102,9/	0,5/	60/126
	Компот с/ф + «С»	180	2,48	5,23	11,05	102,28	0,14	91
	Хлеб	50	11,3	14,05	5,5	289,9	0,81	321
				12,33	9,01	12,85	18,5	0,3
Усиленный полдник суммарный объём блюд 450	Рыба отварная	100	7,58/	8,73/	14,48/	130,9	1,49/	173/
	Овощи тушеные	100	25,2	27,21	39,92	418,0	0,3	249
	Чай с мармеладом	180/30	0,6	1,35	4,1	30,45	0,1	369
	Хлеб	40	0,6	0,87	6,69	37,52	0,2	391
				3,16	0,4	19,32	94,4	-
Итого за день		1680	68,63	64,14	238,24	1942,85	20,63	

2 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак суммарный объём блюд 420	Каша пшенная с фруктами	200	16,4	19,46	11,08	485,8	3,9	168
	Чай сладкий	180	3,16	2,6	15,35	101,0	1,14	397/414
	Хлеб	40	2,03	6,0	11,0	102,0	-	1
Второй завтрак	Яблоко печёное/свежее	150	0,41	0,41	10	46,0	11,0	403/388
Обед суммарный объём блюд 610	Борщ со свежей капустой и картофелем(без сметаны)	200	2,15	5,48	33,8	96,86	7,58	63
	Жаркое по-домашнему	180	5,7	4,09	31,0	180,6	6,11	292
	Компот курага изюм + «С»	180	1,33	9,01	20,82	8,5	0,3	394
	Хлеб	50	3,64	0,5	16,4	87,0	-	
Усиленный полдник суммарный объём блюд 350	Отварное яйцо с мясом	130	6,42	17,21	48,92	408,0	0,3	249
	Кисель из ягод	180	1,6	1,24	21	81	1,3	393
	Хлеб	40	3,37	0,4	19,49	94,8	0,13	
Итого за день		1530	57,21	68,89	244,66	1766,76	30,37	

3 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак суммарный объём блюд 420	Каша гречневая	200	12.29	11.01	32.71	248	0,14	220
	Компот из яблок	180	4,59	7,08	9,58	95.0	2,03	400
	Хлеб	40	2,42	7,02	14,0	132,0	-	1
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	7,22	5.5	9.56	99.	0.5	420
Обед суммарный объём блюд 580	Рассольник «Ленинградский» (без перловки)	200	2,51	5.0	22.0	72.6	5.42	82
	Рулет мясной с яйцом	100	23.0	7.09	18,0	187,6	6,11	292
	Сала из свежих помидор и огурцов	50	3.81	7.7	26.27	89.68	4.9	16
	Компот чернослив изюм	180	1.33	1.01	25.82	9.5	0.3	394
	Хлеб	50	3.64	1.5	15.4	87	-	
Усиленный полдник суммарный объём блюд 420	Суп с рыбными фрикадельками/ суп картофельный с курицей	200	5.8	3.8	16.4	99.2	8.8	90
	Чай сладкий	180	5.5	3.56	17.1	89.3	7.8	83
	Хлеб	40	0.6	1.6	15.1	35.45	0.1	9/367
			1.11	0.05	11.07	46.0	3.0	412
Итого за день		1570	65.21	59.58	229.7	1387.85	45.96	

4 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак суммарный объём блюд 420	Каша кукурузная	200	14.21	20,02	66,2	381,34	3,51	314
	Чай сладкий	180	3,66	3,19	17,84	127,0	1,44	416
	Хлеб	40	3,03	6,66	16,0	172,0	-	1
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	1,11	1.1	34.3	108.5.	1.65	396/417
Обед суммарный объём блюд 610	Суп картофельный на курином бульоне	200	4,47	5.3	18.1	67.32	7.32	86
	Ленивые голубцы/голубцы с мясом и рисом/запеканка капустная с мясом	180	17.12/ 17.34	11.4/ 19.16	12.8/ 19.89	246/ 286	30.03/ 35	315/314 166
	Компот с/ф	180	1.33	0.01	25.82	13.5	0.3	394
	Хлеб	50	12.64	0.6	13.4	87	-	
Усиленный полдник суммарный объём блюд 400	Кулеш с мясом (гречка)	180	18.53	15.56	25.84	256	0.08	255
	Хлеб	40						
	Кисель из ягод	180	1	2.35	6.1	36.45	0.1	369/351
			4.37	0.3	16.49	78.8	-	
			1.05	1.02	10.1	46.0	0.03	392
			1.7	2.01	9.8	53.7	-	
Итого за день		1580	77.21	75.47	278.7	1781.45	30.34	

5 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак суммарный объём блюд 440	Каша пшеничная с фруктами (яблоко, изюм)	200	16.86	20,26	67,7	231,34	3,51	100/93
	Сок	200	3,86	3,49	17,84	87.0	1,19	413
	Хлеб	40	3,03	6,66	14,0	192,0	-	1
Второй завтрак	Компот из яблок	150	0,6	0.4	40.6	134.7	11.61	392
Обед суммарный объём блюд 650	Суп рыбный консервами (с рисом)	200	2,472	6.6	14.1	199.02	6.32	95
	Зразы рыбные с яйцом	130	5.48	7.63	16.10	236.8	1.92	281/277
	С соусом томатный с овощами (без муки)	30	6.25	1.5	2.1	24.03	0,36	367
	Винегрет овощной	60	4.8	6.2	6.0	66.28	6.98	47
	Компот с/ф	180	3.64	0.01	25.82	18.5	0.3	394
Хлеб	50	2.64	0.6	13.4	70	-		
Усиленный полдник суммарный объём блюд 390	Картофельные оладьи	150	5.20	9.14	20.57	273	21.01	162
	Хлеб	40	0.5	4.0	1.5	64.07	0.02	385
	Чай с мармеладом	180/20	3.37	0.3	16.49	76.8	-	-
			5.5	5.08	8.58	95.0	2.03	400
Итого за день		1630	66.1	68.17	263.74	1761.45	51.24	

6 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак суммарный объём блюд 420	Каша рисовая вязкая/ «Дружба»	200	7,86	4.26	73,3	279,05	2,34	84
	Компот из яблок	180	1,36	1,19	1.07	3.52	0,2	391
	Хлеб	40	7,51	10,02	37,0	192,0	0.1	1
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	1	-	28.18	96.8	3.6	418/393
Обед суммарный объём блюд 690	Салат из огурцов свежих/салат из солёных огурцов с луком	50	1,23	4.04	1,8	30.19	3,1	13/20
	Суп вегетарианский на курином бульоне (без сметаны)	200	2.2	5.02	10,12	87,14	6.74	84
	Каша рассыпчатая гречневая	130	28.3	20.21	38.92	348.0	0.3	249
	Гуляш из отварного мяса\кур (без муки)	80	1.25	1.65	51.85	153.45	3.75	293
	Компот с/ф + «С»	180	0.33	0.01	0.07	8.5	0.3	394
	Хлеб	50	3.64	0.6	13.4	87.0	-	
Усиленный полдник суммарный объём блюд 370	Рыба запеченная с овощами	150	14.2	17.21	38.92	438.0	0.3	226
	Чай сл	180	4.8	5.08	9.58	95.0	2.02	410
	Хлеб	40	2.37	0.3	14.49	70.8	-	-
Итого за день		1630	61.71	71.14	319.24	1920.49	19.63	

7 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак суммарный объём блюд 420	Каша кукурузная	200	7,86	4.26	73,3	279,05	2,34	84
	Какао без молока	180	1,36	1,19	1.07	3.52	0,2	391
	Хлеб	40	7,51	10,02	37,0	192,0	0.1	1
Второй завтрак	Компот из свежих груш	150	1	-	28.18	96.8	3.6	418/393
Обед суммарный объём блюд 670	Свекольник (без сметаны)	200	1,23	4.04	1,8	30.19	3,1	13/20
	Пюре картофельное (без молока)	130	2.2	5.02	10,12	87,14	6.74	84
	Котлета мясная	80	28.3	20.21	38.92	348.0	0.3	249
	С соусом томатным с овощами (без муки)	30	1.25	1.65	51.85	153.45	3.75	293
	Компот курага изюм	180	0.33	0.01	0.07	8.5	0.3	394
	Хлеб	50	3.64	0.6	13.4	87.0	-	
Усиленный полдник суммарный объём блюд 370	Курица отварная рис припущенный	150	14.2	17.21	38.92	438.0	0.3	226
	Кисель из ягод	180	1	3.35	6.1	33.45	0.1	369
	Хлеб	40	4.8	5.08	9.58	95.0	2.02	410
				2.37	0.3	14.49	70.8	-
Итого за день		1610	61.71	71.14	319.24	1920.49	19.63	

8 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак суммарный объём блюд 420	Каша гречневая	200	1,27	16,02	46,2	371,34	3,51	314
	Компот с курагой	180	3,06	2,4	14,35	191,0	1,14	397
	Хлеб	40	3,03	6,1	11,0	102,0	-	1
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	4,35	3,75	6,3	76		420
Обед суммарный объём блюд 630	Щи (без сметаны)	200	2,25	3,8	6,1	61,02	13,29	73
	Запеканка из печени с рисом;	150	25,37/	9,01/	33,73/	289/	10,11/	311/
	суфле куриное(отварное мясо) с рисом	50	42,3	19,8	39,7	330	9,9	295
	Салат из свежих помидоров с луком	50	0,55	1,05	2,1	24,19	0,3	354
	Компот чернослив и изюм + «С»	180	0,25	2,05	1,1	20,19	3,3	14
Хлеб	50	0,33	0,11	20,82	18,5	0,3	394	
			2,64	0,15	13,4	70,0	-	
Усиленный полдник суммарный объём блюд 370	Морковь тушенная с яблоком	150	4,2	0,82	21,54	133,14	-	218
	Чай сладкий	180	5,5	1,9	0,2	130		9,291
	Хлеб	40	1,6	4,2	8,0	74,5	-	366
			4,7	4,8	7,58	85,0	-	410
			7,35	8,02	17		-	1
Итого за день		1620	66,45	60,38	249,37	1975,88	45,37	

9 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак суммарный объём блюд 420	Каша пшеничная с фруктами	200	5.86	2,26	42,2	391,34	3,51	199
	Кисель из ягод	180	3,66	3,34	21,31	97.0	1.19	413
	Хлеб	40	3,03	6,66	11,0	102,0	-	1
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	1,11	1.1	24.3	198.5.	1.65	396/417
Обед суммарный объём блюд 660	Суп картофельный с бобовым	200	3,47	5.3	22.1	105.32	7.32	87
	Фрикадельки мясные в томатном соусе (без муки)	180	24.34	23.16	22.89	390.2	6.84	424/422
	Салат из свеклы	50	3.33	4.8	3.82	86.5	4.3	32
	Компот с/ф + «С»	180	0.33	0.01	40.82	8.5	0.3	394
	Хлеб	50	2.64	0.5	13.4	70	-	-
Усиленный полдник суммарный объём блюд 430	Картофель отварной/пюре картофельное (без молока)	150	3.9	6.4	32.9	226.6	16.05	336/321
	Рыба солёная порционная (сельдь)	40	8.5	5.5	-	70.0	-	8
	Хлеб	40	1.7	1.01	7.8	43.7	-	-
	Чай мармелад	180/20	2.37	0.3	24.49	70.8	0.03	392
Итого за день		1660	61.85	62.47	256.7	1857.45	40.64	

10 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак суммарный объём блюд 420	Каша гречневая с сахаром	200	14,4	17,46	18,7	435,34	3,51	199
	Какао без молока	180	3,66	6,19	35,84	207,0	1,44	416
	Хлеб	40	2,03	6,66	21,0	282,0	-	1
Второй завтрак	Сок	200	0,4	0.16	30.6	124.7	11.61	392
Обед суммарный объём блюд 690	Суп рыбный консервами (без перловки)	200	14.72	5.6	20.1	279.02	6.32	95
	Рис припущенный	130	2,4	3,5	14,4	130,8	-	333
	Рыба, запеченная	80	6,8	3,5	14,9	65	-	266
	Салат с морской капустой с овощами	50	4.6	3.5	3.24	130.03	6,36	49
	Компот с/ф	180	2.64	0.01	30.82	8.5	0.3	394
Хлеб	50		0.5	23.4	70	-		
Усиленный полдник суммарный объём блюд 420	Рагу овощное	180	6.4	9.14	47.57	109.34	6.01	362/319
	Хлеб	40	2.37	0.3	14.49	70.8	-	-
	Чай – заварка с мармеладом	180/20	4.5	5.08	17.58	85.0	2.03	410
Итого за день		1730	60,32	61.6	292,64	1997,53	31.24	

