

Утверждено

Заведующий МБДОУ «Парус»

Нирша Л.А. 



Индивидуальное меню

воспитанника Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центра развития ребенка – детский сад «Парус» пгт Славянск Хасанского муниципального округа»

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование заболевания

: КББ.9ДЖВП (назначение врача от 25.10.2024)

Основное 10-дневное меню на ребенка без молочника с 10,5 часовым пребыванием в ДОУ

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины С	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак	Каша геркулесовая с растительным маслом	200	5,76	6,7	26,28	182	0,37	21
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Хлеб	55	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
Завтрак 2	Сок яблочный	100	5,3	2,8	2,5	78,2	1,3	389
Обед								
	Икра кабачковая	40	0,41	1,94	2,15	27,86	4,56	53
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,25	3,51	6,12	61,02	13,32	73
	Плов из отварной свинины	180	5,8	8,95	18,49	237,6	4,51	321
	Хлеб пшеничный	50	1,68	0,03	16,56	79,6	0	пп
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,33	31
Полдник								
	Омлет	130	7,95	18,95	36,47	391,34	18,36	308
	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,03	16,56	79,6	0	пп

Итого за 1 день		1585	34,91	49,88	174,65	1441,94	42,88	
-----------------	--	------	-------	-------	--------	---------	-------	--

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
Завтрак	Каша манная вязкая с растительным маслом	200	5,09	5,2	27,18	176,58	0,9	199
	Хлеб	55	2,06	6,55	13,03	119,52	0	4
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0,01	9,32	37,61	0,03	412
Завтрак 2	Фрукт	100	0,28	0,28	6,86	30,8	7	386
	Огурец, помидор свежий (порция)	30	2,3	2,3	5,8	63,2	2	33
Обед	Суп рисовый с фрикадельками	200	2,13	5,02	15,32	119,25	5,9	87
	Пшено отварное гарнир	130	4,56	4,69	7,65	105,7	8,41	174
	Бестроганов из печени	70	5,33	6,32	2,88	89,53	0,96	294
	Соус томатный	30	0,98	2,4	7,8	8,27	1,77	116
	Хлеб пшеничный	50	1,68	0,03	16,56	79,6	0	пп
	Компот из сухофруктов	200	0,18	0,03	13,48	85,72	0,18	31
Полдник	Вареники с картошкой	140	5,33	6,32	2,88	89,53	0,96	пп
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	6,99	28,21	0,02	411
ИТОГО за 2 день		1605	29,97	39,16	135,75	1033,52	28,13	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
Завтрак	макаронные изделия с маслом растительным	200	5,9	1,75	62,67	217	2,14	216
	Бутерброды с повидлом	55	2,06	6,55	14,89	119,52	0	2
	Какао с молоком	200	2,89	3,56	13,54	100,2	2,03	12

Завтрак 2	Салат из моркови с яблоком	60	0,43	0,07	3,45	16,8	2,5	39
	Салат из свёклы	30	0,13	0,04	1,04	5,6	2	13
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	2,63	2,38	5,42	53,68	4,07	104
	Тефтели мясные (2 вариант)	180	2,08	4	15,14	104,3	19,3	22
	Соус томатный	30	3,2	5,7	12	45,2	0,54	366
	Кисель со свежей ягодой	200	0,74	0,16	22,37	149,77	0	378
	Хлеб пшеничный	50	1,68	0,03	16,56	79,6	0	пп
Полдник	Каша вязкая гречневая с растительным маслом	180	6,72	9,34	74,6	274,8	0,3	177
	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,03	16,56	79,6	0	пп
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
ИТОГО за 3 день		1615	30,19	33,62	267,56	1283,68	32,91	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак	Каша кукурузная вязкая с растительным маслом	200	6,2	7,46	33,4	240,58	1,3	271
	Хлеб	55	2,36	7,49	13,03	119,52	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6	0,07	411
Завтрак 2	Сок	100	0,95	0	22,23	89,3	3,8	39
	Салат из свежей капусты	60	0,75	0,06	8,97	32,13	3,4	42
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	2,26	18,68	95,28	6,6	88
	Гречка гарнир	150	2,78	4,03	19,6	176	0	39
	Курица тушеная в соусе с овощами	70	15,29	11,51	20,49	249,52	11,53	319
	Хлеб пшеничный	50	1,68	0,03	16,56	79,6	0	пп
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,33	31
Полдник	Вареники с картофелем	180	10,88	5,34	10,63	134,16	11,17	244

	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
ИТОГО за 4 день		1665	43,61	38,24	194,59	1367,02	38,23	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с растительным маслом	200	7,03	9,45	35,92	282,82	1,46	273
	Бутерброд с маслом	55	1,31	2,46	17,71	97,71	0,06	2
	Чай	200	2,18	2,88	12,68	87,78	1,17	395
	Морс из плодов шиповника	200	0,34	0,14	11,4	48,5	35	538
Завтрак 2	Печенье	30	1,88	2,45	18,6	104,25	0	пп
	Салат из морской капусты с яйцом	40	0,34	2,04	1,04	23	0,45	21
Обед	Свекольник	200	0,9	3,55	11,5	78,5	2,87	94
	Пюре картофельное	140	4,01	5,89	23,1	178,5	0,35	220
	Рыба с овощами	70	9,44	0,1	10,2	164,3	3,6	299
	Соус томатный	30	0,88	2,5	3,51	40,05	0,67	331
	Хлеб пшеничный	50	1,68	0,03	16,56	79,6	0	пп
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,33	31
Полдник	Булка домашняя	70	5,22	9,23	43,51	278,23	0	452
	Морс	200	4,8	5,23	8,26	115	2	419
ИТОГО за 5 день		1685	40,24	46	228,97	1663,96	47,96	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
Завтрак	Каша Дружба на воде с растительным маслом	200	4,65	5,56	17,8	138,94	0,91	100
	Бутерброд с сыром	55	2,25	2,9	15,42	78,6	0	3
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,32	28,21	0,03	411

Завтрак 2	Сок яблочный	100	0,95	0	22,23	89,3	3,8	420
	Салат из свежей капусты	60	0,75	0,06	8,97	32,13	5,67	42
Обед	Суп из овощей	200	3,01	1,26	10,26	39,57	6,54	34
	Азу по-татарски	180	4,1	4,03	27,58	187,2	2,98	210
	Хлеб пшеничный	50	1,68	0,03	16,56	79,6	0	пп
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,33	31
Полдник	Яйцо отварное	40	9	5,93	18,79	168,23	0,15	42
	Пряник, печенье	30	1,68	0,03	16,56	79,6	0	пп
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,32	28,21	0,03	411
ИТОГО за 6 день		1515	28,38	19,87	187,79	1035,31	20,44	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
Завтрак	Каша вязкая гречневая с растительным маслом	200	5,06	10,14	34,8	272,54	2,01	182
	Бутерброды с маслом	55	2,25	7,49	14,89	136,6	0	1
	Чай	200	2,18	3,89	15,01	111,48	1,44	416
Завтрак 2	Фрукт	100	0,28	0,28	6,86	30,8	7	386
	Салат из огурцов и помидор	60	9,32	2,5	6,61	85,01	0,3	81
Обед	Рассольник по домашнему	200	1,48	4,05	11,28	87,87	8,04	115
	Макароны отварные с растительным маслом	130	3,9	3,06	26,94	150	0	473
	Гуляш мясной	70	9,93	18,53	14,91	261,43	23,1	271
	Хлеб пшеничный	50	1,68	0,03	16,56	79,6	0	пп
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0	20,1	81	0,8	31
Полдник	Пельмени мясные	180	4,7	4,05	0,25	56,6	56,6	пп
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
ИТОГО за 7 день		1645	41,14	54,03	177,53	1390,54	99,32	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с растительным маслом	200	8,3	10,45	31,77	254,44	2,14	182
	Бутерброды с повидлом	55	2,36	7,49	14,89	136,6	0	2
		200	2,61	2,88	12,68	87,78	1,17	414
Завтрак 2	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,1	5,17	25,19	3,75	386
	Салат из морской капусты с яйцом	60	0,32	0,04	1,04	5,6	2	10
Обед	Суп с рыбными консервами	200	2,65	1,02	8,23	69,58	7,56	46
	Пюре картофельное с растительным маслом	130	11,82	10,54	7,55	172,25	3,45	220
	Соус белый основной	30	2,61	2,88	12,68	87,78	1,17	385
	Котлета рыбная запеченная	70	1,6	10,09	3,01	108,51	18,73	299
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	пп
	Кисель со свежей ягоды	200	0	0	18	60,2	0,32	33
Полдник	Макароны с маслом растительным	200	12,4	13,19	39,15	301,11	0,19	220
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	пп
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
ИТОГО за 8 день		1705	52,96	59,39	212,69	1581,65	40,51	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
Завтрак	Каша ячневая вязкая с маслом растительным	200	8,86	9,2	35,45	260,21	2,06	182
	Бутерброды с повидлом	55	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	412

Завтрак 2	Сок	60	0,64	0,1	5,17	25,19	3,75	39
	Салат из свеклы	60	0,51	2,47	2,5	31,27	0,04	33
Обед	Борщ со свежей капусты на мясном бульоне	200	3,32	5,78	11,79	109,1	9,59	63
	Жаркое по домашнему	180	17,59	14,57	38,43	368,53	4,07	321
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	пп
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,42	0,33	31
Полдник	Запеканка рисовая	110	26,89	21,34	24,43	378,6	1,57	251
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
ИТОГО за 9 день		1515	64,3	61,42	190,88	1587,64	21,47	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
Завтрак	Каша вязкий перловая с растительным маслом	200	5,08	5,2	27,18	176,58	0,9	100
	Бутерброды с маслом	55	2,36	7,49	14,89	136,6	0	4
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Морс из плодов шиповника	200	0,48	0,22	13,56	54,6	48	538
Завтрак 2	Печенье	30	1,88	2,45	18,6	104,25	0	пп
	Салат из огурцов	30	5,08	5,2	27,18	176,58	0,9	42
Обед	Суп гречневый	200	3,32	5,78	11,79	109,1	9,59	46
	Рис отварной	130	6,09	7,98	34,67	207,56	0,7	274
	Котлета мясная	70	2,61	2,88	12,68	87,78	1,17	21
	Соус томатный	30	0,23	0,05	14,98	85,72	0,33	22
	Хлеб пшеничный	50	1,68	0,03	16,56	79,6	0	пп
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,33	31
Полдник	Булочка домашняя	70	5,22	9,23	43,51	278,23	0	452
	Морс	200	5,22	5,76	8,46	108	2,34	419
		1665	39,53	52,33	268,36	1727,93	64,29	