

**УТВЕРЖДАЮ**

**Примерное 10-дневное индивидуальное меню  
для питания детей, нуждающихся в лечебном и диетическом  
питании в возрасте с 3 лет до 7 лет,  
посещающих МОУ ГСОШ (с 10,5-часовым пребыванием)**

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ под ред.  
М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна, 2011 год

1 день

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	витамин С		
завтрак	омлет с зеленым горошком	150/30	7,03	14,62	5,83	0,77	183,08	111
	чай	200	0,4	0,1	0,08	21,48	2,8	
	хлеб ржаной с маслом, сыр	30/5\14	5,06	7	14,62	0,25	145	№ 3
итого завтрак 25,60 руб.			12,49	21,72	20,53	22,5	330,88	
2 завтрак	шиповник	100	0,27	0,11	7,86	90, 0	37,88	№133
	хлеб ржаной	50	3,01	0,63	38,58	0	92	№ 148
итого 2 завтрак 1,40 руб.			3,28	0,74	46,44	0	129,88	
обед	суп вермишелевый с курой	250	4,35	0,675	18,15	8,25	107,05	№ 233
	рагу овощное	200	19,7	15	13,65	4,72	269	№ 63



завтрак	пудинг творожный со сметаной	170/30	34,34	26,94	26,12	0,28	499,82	№ 128
	хлеб ржаной с маслом и сыром	30/5\14	5,06	7	14,62	0,25	145	№ 3
	чай	200	0,4	0,1	0,08	21,48	2,8	
итого завтрак, 64,20 руб.			39,8	34,04	40,82	22,01	647,62	
2 завтрак	шиповник	100	0,5	0,1	9,9	3,60	43	№ 60
	хлеб ржаной	50	3,01	0,63	38,58	0	92	№ 148
итого 2 завтрак 5,40 руб.			3,51	0,73	48,48	0	135	
обед	суп картофельный с мясом	200	5,77	6,951	11,957	11,2	132,853	№ 77
	гуляш мясной	70	9,02	7,1	2,29	0,97	109,37	№ 277
	греча отварная рассыпчатая с маслом	100	5,638	5,595	27,706	0	186,643	№ 313
	морковь тушеная	50	0,468	3,05	4,697	2,325	46,94	2
	хлеб ржаной	50	3,01	0,63	38,58	0	92	№ 148
	компот из сухофруктов	200	0,35	0	15,4	60	0,3	№22017
итого за обед 52,08 руб.			24,256	23,326	100,63	74,495	568,106	
полдник	кефир	200	4,2	4,8	6,15	1,26	88,5	№ 401

	фрукт (груша, яблоко)	100	0,3	0,4	10,3	5	47	№ 144
итого полдник 35,00 руб.			4,5	5,2	16,45	6,26	135,5	
ужин	каша геркулесовая на молоке	200	7,282	9,529	26,557	0	220,846	№ 168
	чай	200	0,4	0,1	0,08	21,48	2,8	
	хлеб ржаной	50	1,84	0,64	12,56	0	64,33	№ 147
итого ужин 13,60 руб.			9,522	10,269	39,197	21,48	287,976	
ИТОГО за день 2			81,588	73,565	245,577	124,245	1774,202	

3 день

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	витамин С		
завтрак	Каша "Дружба"	200	5,5	8,77	29,27	0	213	№ 168
	чай	200	0,4	0,1	0,08	21,48	2,8	
	хлеб ржаной с маслом	45/5	2,35	7,5	15,004	0	138,44	№ 1
итого завтрак 18,00 руб			8,25	16,37	44,354	21,48	354,24	
2 завтрак	шиповник	100	0,27	0,11	7,86	90, 0	37,88	№ 133

	хлеб ржаной	50	3,01	0,63	38,58	0	92	№ 148
	сыр (российский)	15	3,48	4,43	0	0,11	52	7
<b>итого 2 завтрак 14,40 руб</b>			<b>6,76</b>	<b>5,17</b>	<b>46,44</b>	<b>0,11</b>	<b>181,88</b>	
<b>обед</b>	суп с бобовыми	250	13,126	5,985	28,756	5,81	113,622	№ 81
	котлета мясная	70/20	8,627	10,253	8,886	0	163,054	№ 282
	картофель отварной	180	4	3,6	11,9	0	96	№ 321
	салат из свежих помидоров и огурцов	50	1,22	0,09	3,53	11,14	26,36	№ 15
	хлеб ржаной	50	3,01	0,63	38,58	0	92	№ 148
	компот из сухофруктов	200	0	0	15,4	60	0,3	№22017
<b>итого за обед 59,40 руб</b>			<b>29,983</b>	<b>20,558</b>	<b>107,052</b>	<b>76,95</b>	<b>491,336</b>	
<b>полдник</b>	кефир	200	4,2	3,8	7,05	1,26	78	№ 401
	фрукт (груша, яблоко)	60	1	1,00	13,00	10,00	60,00	№ 144
<b>итого за полдник 17,84 руб</b>			<b>5,2</b>	<b>4,8</b>	<b>20,05</b>	<b>11,26</b>	<b>138</b>	
<b>ужин</b>	рыба,припущенная в молоке	100	4,01	4,8	6,84	0,26	94,12	№ 624
	рис отварной	100	2,24	0,32	24	0	142,5	№ 315

	салат из зеленого горошка	50	0,548	3,517	0,936	7,02	37,357	№3
	чай	200	0,4	0,1	0,08	21,48	2,8	
итого за ужин 37,25 руб			7,198	8,737	31,856	28,76	276,777	
ИТОГО за день 3			57,391	55,635	249,752	138,56	1442,233	

4 день

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	витамин С		
завтрак	Каша ячневая	200	20,8	2,6	143,8	0	644	№ 168
	чай	200	0,4	0,1	0,08	21,48	2,8	
	хлеб ржаной с маслом и сыром	30/5\14	5,06	7	14,62	0,25	145	№ 3
итого за завтрак 26,80 руб			26,26	9,7	158,5	21,73	791,8	
2 завтрак	шиповник	100	0,5	0,1	9,9	3, 60	43	№ 60
	хлеб ржаной	50	3,01	0,63	38,58	0	92	№ 148
итого за 2 завтрак 5,40 руб			3,51	0,73	48,48	0	135	
обед	борщ с мясом	250	4,21	5,142	7,979	8, 04	94,579	№ 57

	сметана	5	0,7	0,05	5		21	
	бефстроганов	70	7,45	11,56	4,212	0,28	150,885	№ 25
	салат из свежих помидоров с луком	30	0,3	0,1	1,1	0	7,2	№ 14
	макароны отварные	100	4,305	4,645	27,4	0	171,4	№ 317
	хлеб ржаной	50	3,01	0,63	38,5	0	92	№ 148
	компот из сухофруктов	200	0	0	15,4	60	0,3	№22017
<b>итого за обед 59,26 руб</b>			<b>19,975</b>	<b>22,127</b>	<b>99,591</b>	<b>60,28</b>	<b>537,364</b>	
полдник	кефир	200	4,2	4,8	6,15	1, 26	88,5	№ 401
	фрукт (груша, яблоко)	100	0,3	0,4	10,3	5	47	№ 144
<b>итого за полдник 31,00 руб</b>			<b>4,5</b>	<b>5,2</b>	<b>16,45</b>	<b>5</b>	<b>135,5</b>	
ужин	картофельное пюре	130	4,0002	5,066	24,701	18,15	159,128	№ 321
	отварная рыба	80/60	9,12	3,28	0	3,34	68	№ 23
	чай с лимоном	200	0	0	0,2	2,9	2	№653
<b>итого за ужин 29,71 руб</b>			<b>13,1202</b>	<b>8,346</b>	<b>24,901</b>	<b>24,39</b>	<b>229,128</b>	
<b>ИТОГО за день 4</b>			<b>67,3652</b>	<b>46,103</b>	<b>347,922</b>	<b>111,4</b>	<b>1828,792</b>	



**5 день**

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	витамин С		
завтрак	омлет	170	3,693	6,019	6,712	0,18	95,146	№ 216
	икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	7	119	№ 5
	чай	200	0,4	0,1	0,08	21,48	2,8	
	хлеб ржаной с маслом	45/5	2,35	7,5	15,004	0	138,44	№ 1
итого за завтрак 31,70 руб			8,343	22,519	29,496	28,48	355,386	
2 завтрак	шиповник	100	0,27	0,11	7,86	90, 0	37,88	№ 133
	сыр (российский)	15	3,48	4,43	0,00	0,11	52,00	7
	хлеб ржаной	50	3,01	0,63	38,58	0,00	92,00	№ 148
итого за 2 завтрак 14,40 руб			6,76	5,17	46,44	0,11	181,88	
обед	щи, сметана	250	5,77	6,951	11,957	18,45	132,853	№ 67
	картофельная запеканка с курой	200	20,0145	15,675	42,405	6,27	391,05	№ 291
	салат из консервирован. Зел.горошка	60	1,72	3,7	4,82	5,58	59,5	№ 12

	хлеб ржаной	50	3,01	0,63	38,58	0	92	№ 148
	компот из сухофруктов	200	0	0	15,4	60	0,3	№22017
<b>итого за обед 64,59 руб</b>			<b>30,5145</b>	<b>26,956</b>	<b>113,162</b>	<b>90,3</b>	<b>675,703</b>	
полдник	кефир	200	4,20	4,8	6,15	1, 20	88,5	№ 401
	фрукт (груша, яблоко)	100	1,00	1	13	10	60	№ 144
<b>итого за полдник 35,00 руб</b>			<b>5,20</b>	<b>5,80</b>	<b>19,15</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>148,50</b>	
ужин	каша манная	200	7,074	7,985	31,844	0	227,676	№ 168
	хлеб ржаной	50	1,84	0,64	12,56	0	64,33	№ 147
	чай	200	0,4	0,1	0,08	21,48	2,8	
<b>итого за ужин 9,04 руб</b>			<b>9,314</b>	<b>8,725</b>	<b>44,484</b>	<b>21,48</b>	<b>294,806</b>	
	<b>ИТОГО за день 5</b>		<b>60,13</b>	<b>69,17</b>	<b>252,73</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>1656,28</b>	

6 день

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	витамин С		
завтрак	каша кукурузная	200	5,22	0,77	0,77	0	212,45	№91

	чай	200	0,4	0,1	0,08	21,48	2,8	
	хлеб ржаной с маслом и сыром	30/5\14	5,06	7	14,62	0,25	145	№ 3
<b>итого за завтрак 17,25 руб</b>			<b>10,68</b>	<b>7,87</b>	<b>15,47</b>	<b>21,73</b>	<b>360,25</b>	
<b>2 завтрак</b>	шиповник	100	0,5	0,1	9,9	3,60	43	№ 60
	хлеб ржаной	50	3,01	0,63	38,58	0	92	№ 148
<b>итого за 2 завтрак 5,40 руб</b>			<b>3,51</b>	<b>0,73</b>	<b>48,48</b>	<b>0</b>	<b>135</b>	
<b>обед</b>	суп "Жемчужный" на курином бульоне	250	6,984	8,829	10,928	0	150,27	№ 29
	плов с курой	100	10	9,24	16,73	0,96	190	№ 304
	морковь тушеная	50	0,468	3,05	4,697	2,325	46,94	2
	хлеб ржаной	50	3,01	0,63	38,58	0	92	№ 148
	компот из сухофруктов	200	0	0	15,4	60	0,3	№22017
<b>итого за обед 31,10 руб</b>			<b>20,462</b>	<b>21,749</b>	<b>86,335</b>	<b>63,285</b>	<b>479,51</b>	
<b>полдник</b>	кефир	200	4,2	4,8	6,15	1,26	88,5	№ 401
	фрукт (груша, яблоко)	100	0,3	0,4	10,3	5	47	№ 144
<b>итого за полдник 31,00 руб</b>			<b>4,5</b>	<b>5,2</b>	<b>16,45</b>	<b>6,26</b>	<b>135,5</b>	

ужин	салат рыбный	250	14,09	8,851	33,743	43,38	271,257	№ 47
	хлеб ржаной	50	3,01	0,63	38,58	0	92	№ 148
	чай	200	0,4	0,1	0,08	21,48	2,8	
итого за ужин 21,31 руб			17,5	9,581	72,403	64,86	366,057	
ИТОГО за день 6			56,652	45,13	239,138	156,135	1476,317	

7 день

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	витамин С		
завтрак	сырники творожные со сметс.соусом	180/30	16,179	14,803	30,439	0,23	319,254	85,121
	хлеб ржаной с маслом	45/5	2,35	7,5	15,004	0	138,44	№ 1
	чай с лимоном	200	0	0	0,2	2,9	2	№653
итого за завтрак 92,74 руб			18,529	22,303	45,643	3,13	459,694	
2 завтрак	шиповник	100	0,27	0,11	7,86	90, 0	37,88	№ 133
	хлеб ржаной	50	3,01	0,63	38,58	0	92	№ 148
	сыр (российский)	15	3,48	4,43	0	0,11	52	7

<b>итого за 2 завтрак 14,40 руб</b>			<b>6,76</b>	<b>5,17</b>	<b>46,44</b>	<b>0,11</b>	<b>181,88</b>	
<b>обед</b>	<b>рассольник домашний со сметаной</b>	<b>250</b>	<b>6,14</b>	<b>7,021</b>	<b>17,628</b>	<b>7,53</b>	<b>157,474</b>	<b>№ 73</b>
	<b>жаркое по-домашнему</b>	<b>200</b>	<b>22,02</b>	<b>6,79</b>	<b>19,95</b>	<b>8,15</b>	<b>259</b>	<b>№ 276</b>
	<b>салат из зеленого горошка</b>	<b>60</b>	<b>1,78</b>	<b>3,11</b>	<b>1,91</b>	<b>3,17</b>	<b>50</b>	<b>№ 18</b>
	<b>хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,01</b>	<b>0,63</b>	<b>38,5</b>	<b>0</b>	<b>92</b>	<b>№ 148</b>
	<b>компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15,4</b>	<b>60</b>	<b>0,3</b>	<b>№22017</b>
<b>итого за обед 55,90 руб</b>			<b>39,71</b>	<b>22,721</b>	<b>139,828</b>	<b>78,96</b>	<b>740,654</b>	
<b>полдник</b>	<b>кефир</b>	<b>200</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>6,15</b>	<b>1,26</b>	<b>88,5</b>	<b>№ 401</b>
	<b>фрукт (груша, яблоко)</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>№ 144</b>
<b>итого за полдник 35,00 руб</b>			<b>5,2</b>	<b>5,8</b>	<b>19,15</b>	<b>11,26</b>	<b>148,5</b>	
<b>ужин</b>	<b>отварная рыба</b>	<b>70</b>	<b>12,51</b>	<b>0,56</b>	<b>0</b>	<b>0,37</b>	<b>55,07</b>	<b>№472</b>
	<b>макароны</b>	<b>180\16</b>	<b>7,494</b>	<b>0,121</b>	<b>31,44</b>	<b>0,14</b>	<b>323,65</b>	<b>№ 206</b>
	<b>хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,01</b>	<b>0,63</b>	<b>38,58</b>	<b>0</b>	<b>92</b>	<b>№ 148</b>
	<b>чай</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,08</b>	<b>21,48</b>	<b>2,8</b>	
<b>итого за ужин 33,59 руб</b>			<b>23,414</b>	<b>1,411</b>	<b>70,1</b>	<b>21,99</b>	<b>473,52</b>	

<b>ИТОГО за день 7</b>		<b>93,613</b>	<b>57,405</b>	<b>321,161</b>	<b>115,45</b>	<b>2004,248</b>	
------------------------	--	---------------	---------------	----------------	---------------	-----------------	--

**8 день**

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	витамин С		
завтрак	каша пшенная	200	8	8,034	36,72	0	250,843	№ 168
	чай	200	0,4	0,1	0,08	21,48	2,8	
	хлеб ржаной с маслом	45/5	2,35	7,5	15,004	0	138,44	№ 1
<b>итого за завтрак 14,69 руб</b>			<b>10,75</b>	<b>15,634</b>	<b>51,804</b>	<b>21,48</b>	<b>392,083</b>	
2 завтрак	шиповник	100	0,5	0,1	9,9	3,60	43	№ 60
	хлеб ржаной	50	3,01	0,63	38,58	0	92	№ 148
	сыр (российский)	15	3,48	4,43	0	0,11	52	7
<b>итого за 2 завтрак 14,40 руб</b>			<b>6,99</b>	<b>5,16</b>	<b>48,48</b>	<b>0,11</b>	<b>187</b>	
обед	суп крестьянский с курой	250	5,668	6,163	14,715	18,4	136,538	№ 3
	котлеты рыбные, соус молочный	70/30	10,09	3,861	9,042	0,24	112,129	255,114
	рис отварной	100	3,64	37	36,67	0	210	№ 315



завтрак	каша пшеничная	200	8,556	8,118	36,909	0	247,12	№ 168
	чай	200	0,4	0,1	0,08	21,48	2,8	
	хлеб ржаной с маслом	45/5	2,35	7,5	15,004	0	138,44	№ 1
итого за завтрак 27,12 руб			11,306	15,718	51,993	21,48	388,36	
2 завтрак	шиповник	100	0,27	0,11	7,86	90, 0	37,88	№ 133
	хлеб ржаной	50	3,01	0,63	38,58	0	92	№ 148
	сыр (российский)	15	3,48	4,43	0	0,11	52	7
итого за 2 завтрак 14,40 руб			6,76	5,17	46,44	0,11	181,88	
обед	суп молочный	250	6,6	6,16	20,06	1, 13	162,36	№ 93
	картофель отварной	180	4	3,6	11,9	0	96	№ 321
	гуляш мясной	70	13,23	8,68		0,97	13,09	№ 277
	салат из свежих огурцов	60	0,27	0	0,93	5,7	5,6	№13
	хлеб ржаной	50	3,01	0,63	38,58	0	92	№ 148
	компот из сухофруктов	200	0	0	15,4	60	0,3	№22017
итого за обед 67,14 руб			27,11	19,07	86,87	66,67	369,35	



полдник	кефир	200	4,2	4,8	6,15	1,26	88,5	№ 401
	фрукт (груша ,яблоко)	100	1	1	13	10	60	№ 144
итого за полдник 31,00 руб			5,2	5,8	19,15	11,26	148,5	
ужин	греча рассыпчатая	200	5,638	5,568	27,558	0	183,478	№ 313
	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	0	63	№ 213
	хлеб ржаной	50	3,01	0,63	38,58	0	92	№ 148
	чай	200	0,4	0,1	0,08	21,48	2,8	
итого за ужин 16,65 руб			14,128	10,898	66,498	21,48	341,278	
ИТОГО за день 9			64,504	56,656	270,951	121	1429,368	

10 день

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	витамин С		
завтрак	творожная запеканка со сметаной	150/30	26,31	18,09	25,74	0,36	372	№ 237
	хлеб ржаной с маслом и сыром	30/5\14	5,06	7	14,62	0,25	145	№ 3
	чай	200	0,4	0,1	0,08	21,48	2,8	

<b>итого за завтрак 102,85 руб</b>			<b>31,77</b>	<b>25,19</b>	<b>40,44</b>	<b>22,09</b>	<b>519,8</b>	
<b>2 завтрак</b>	<b>шиповник</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>3, 60</b>	<b>43</b>	<b>№ 60</b>
	<b>хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,01</b>	<b>0,63</b>	<b>38,58</b>	<b>0</b>	<b>92</b>	<b>№ 148</b>
<b>итого за 2 завтрак 5,40 руб</b>			<b>3,51</b>	<b>0,73</b>	<b>48,48</b>	<b>0</b>	<b>135</b>	
<b>обед</b>	<b>суп перловый</b>	<b>250</b>	<b>6,37</b>	<b>0,6</b>	<b>9,2</b>	<b>11,2</b>	<b>105,44</b>	<b>№ 84</b>
	<b>рис отварной</b>	<b>100</b>	<b>8,902</b>	<b>13,992</b>	<b>231,018</b>	<b>20, 03</b>	<b>243,207</b>	<b>№ 298</b>
	<b>кура отварная</b>	<b>80</b>	<b>10,88</b>	<b>16,88</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>165</b>	<b>№ 300</b>
	<b>салат из консервированного горошка</b>	<b>60</b>	<b>1,72</b>	<b>3,7</b>	<b>4,82</b>	<b>5,58</b>	<b>59,5</b>	<b>№ 12</b>
	<b>хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,01</b>	<b>0,63</b>	<b>38,58</b>	<b>0</b>	<b>92</b>	<b>№ 148</b>
	<b>компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15,4</b>	<b>60</b>	<b>0,3</b>	<b>№22017</b>
<b>итого за обед 25,03 руб</b>			<b>30,882</b>	<b>35,802</b>	<b>299,018</b>	<b>76,78</b>	<b>665,447</b>	
<b>полдник</b>	<b>кефир</b>	<b>200</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>6,15</b>	<b>1,26</b>	<b>88,5</b>	<b>№ 401</b>
	<b>фрукт (груша, яблоко)</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>№ 144</b>
<b>итого за полдник 19,40 руб</b>			<b>5,2</b>	<b>5,8</b>	<b>19,15</b>	<b>11,26</b>	<b>148,5</b>	
<b>ужин</b>	<b>каша рисовая</b>	<b>200</b>	<b>3,09</b>	<b>4,07</b>	<b>32,09</b>	<b>0,00</b>	<b>177,00</b>	<b>№ 168</b>

	<b>хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,01</b>	<b>0,63</b>	<b>38,58</b>	<b>0,00</b>	<b>92,00</b>	<b>№ 148</b>
	<b>чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>2,90</b>	<b>2,00</b>	<b>№653</b>
<b>итого за ужин 15,45 руб</b>			<b>6,1</b>	<b>4,7</b>	<b>70,87</b>	<b>2,9</b>	<b>271</b>	
	<b>ИТОГО за день 10</b>		<b>77,462</b>	<b>72,222</b>	<b>477,958</b>	<b>113,03</b>	<b>1739,747</b>	