



Приложение № 3

К приказу по МБДОУ детский сад «Теремок»

№ 115-04 от 05.04.2024

«Об утверждении основного меню для организации питания детей»

**Индивидуальное меню  
диетического питания, на  
период две недели (с учетом 12  
часового режима работы) для  
организации питания детей.**

Прием пищи /наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 1</b>						
<b>Завтрак 1</b>						
Каша гречневая на воде	150	5,4	4,9	25,2	154,5	67
Чай с лимоном	150	0,1	2	13,8	54,0	196
Булочка дорожная	30	1,24	1,43	6,9	46,8	60
	<b>330</b>				<b>255,3</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Апельсин	100	1,6	0,4	15	66,6	458
	<b>100</b>				<b>66,6</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с яблоком	30	0,35	1,5	3,4	29,0	35
Суп овощной на курином бульоне	150	3,1	3,9	9,48	84,63	95
Пюре картофельное на воде	80	1,73	2,5	4,29	66,0	58
Котлета куриная	50	7,35	2,95	2,7	62,5	101
Соус томатный	10	0,53	1,5	2,1	12,0	355
Компот из чернослива	150	0,15	0,15	18,5	74,2	352
Хлеб дарницкий	40	3	0,5	22,16	94,5	
	<b>510</b>				<b>422,83</b>	
<b>Уплотн.полдник</b>						
Макароны отварные	120	3,57	0,37	0,57	125,9	19
Птица тушенная с овощами	30	3,53	3,23	0,88	46,7	301
Батон нарезной	30	2,05	0,71	13,9	71,4	
Чай с сахаром	180	0	0	8,91	34,1	400
	<b>360</b>				<b>278,1</b>	
<b>Итого за день 1:</b>					<b>1022,83</b>	
<b>День 2</b>						
<b>Завтрак 1</b>						
Каша ячневая на воде	150	5,28	5,7	27,6	184,2	176
Чай с сахаром	150	2,34	1,99	10,6	70,0	395
Бутерброд с джемом	30/10	5,82	12,3	13,4	190,5	1
	<b>340</b>				<b>444,7</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Чай с сахаром	80	0	0	8,91	34,1	99
Пряник	20	1,3	2,3	12,9	78,3	
	<b>100</b>				<b>112,4</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих помидоров с растительным маслом	30	0,3	0,04	1,09	6,9	15
Рассольник на курином бульоне	150	3,5	2,1	13,56	79,5	592
Рис отварной с овощами и куриным мясом	160	14,8	10,1	21,7	245,0	298
Соус томатный	10	0,23	0,84	1,6	7,4	348
Компот из кураги	150	1,24	0,06	24,73	107,6	556
Хлеб дарницкий	40	3	0,5	22,16	94,5	
	<b>540</b>				<b>540,9</b>	
<b>Уплотн.полдник</b>						
Вермишель отварная	120	7,37	5,64	25,56	176,0	322
Яйцо отварное						
Сок фруктовый	200	2,8	3,0	3,8	51,2	38
Банан	100	1,6	0,4	15,0	66,6	36
	<b>420</b>				<b>293,8</b>	

<b>Итого за день 2:</b>					<b>1391,8</b>	
<b>День 3</b>						
<b>Завтрак 1</b>						
Каша пшеничная на воде	150	5,07	7,8	19,4	168,7	70
Чай с сахаром	150	2,6	2,55	16,72	97,5	202
Хлеб пшеничный	30/10/10	4,07	8,65	9,37	121,6	4
	<b>350</b>				<b>387,8</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Чай с сахаром	95	1,4	1,54	1,93	25,6	21
Булочка дорожная	15	1,24	1,43	6,9	46,8	60
	<b>100</b>				<b>72,4</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,22	0,04	0,71	4,0	16
Свекольник на курином бульоне	150	1,6	4,14	11,86	75,5	55
Макаронные отварные	110	1,06	1,06	10,13	7,9	19
Рыба отварная	50	253,2	454,7	628,8	178,9	663
Компот из апельсинов	150	0,14	0,04	25,2	97,58	545
Хлеб дарницкий	40	3	0,5	22,16	94,5	
	<b>530</b>				<b>458,38</b>	
<b>Уплотн.полдник</b>						
Греча отварная	110	4,56	3,85	21,96	158,6	671
Птица тушеная с овощами	50	20,0	8,0	6,5	173,0	73
Хлеб дарницкий	30	3	0,5	22,16	94,5	
Кисель клюквенный	180	0	0	14,7	60,0	122
Яблоко	100	1,6	0,4	15,0	66,6	36
	<b>470</b>				<b>552,7</b>	
<b>Итого за день 3:</b>					<b>1471,28</b>	
<b>День 4</b>						
<b>Завтрак 1</b>						
Каша геркулесовая на воде	150	6,81	7,26	22,78	183,8	413
Чай с сахаром	150	0	0	8,91	34,1	99
Бутерброд с джемом	30/10	1,8	2,86	21,0	117,0	2
	<b>340</b>				<b>334,9</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Сок фруктовый	90	0,5	0,1	10,1	40,0	496
Печенье	10	1,36	2,34	12,9	39,0	
	<b>100</b>				<b>79,0</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из зеленого горошка	30	0,89	1,55	1,87	25,0	10
Суп с клецками на курином бульоне	150	1,71	2,61	10,62	92,3	85
Плов с куриным мясом	130	27,0	14,7	47,2	437,0	105
Компот из сухофруктов	150	1,04	0	26,96	85,4	548
Хлеб дарницкий	40	3	0,5	22,16	94,5	
	<b>500</b>				<b>734,2</b>	
<b>Уплотн.полдник</b>						
Омлет натуральный без молока	130	8,85	17,25	1,8	314,4	214
Батон нарезной	30	2,05	0,71	13,95	71,4	
Чай с сахаром	180	1,05	1,2	11,85	60,0	195
Плюшка московская	25	1,24	1,43	6,9	46,8	60
Груша	100	1,6	0,4	15,0	66,6	36
	<b>465</b>				<b>559,2</b>	
<b>Итого за день 4:</b>					<b>1707,3</b>	

<b>День 5</b>						
<b>Завтрак 1</b>						
Каша пшеничная на воде	150	5,58	6,0	27,42	181,2	186
Чай с сахаром	150	2,34	1,99	10,63	70,0	395
Печенье	30/10	2,14	6,6	12,8	119,0	1
	<b>340</b>				<b>370,2</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Банан	100	1,6	0,4	15,0	66,6	36
	<b>100</b>				<b>66,6</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из кукурузы консервированной с растительным маслом	30	1,72	3,7	4,82	59,5	12
Суп рыбный с пшеном	150	9,55	0,45	6,91	79,08	43
Пюре картофельное на воде	110	1,73	2,5	4,29	66,0	58
Котлета куриная	50	20,8	17,8	3,75	188,8	154
Соус томатный с овощами	10	0,29	1,42	2,52	23,9	349
Компот из шиповника	150	37,5	0	2,25	3,7	548
Хлеб дарницкий	40	3	0,5	22,16	94,5	
	<b>540</b>				<b>515,48</b>	
<b>Уплотн.полдник</b>						
Винегрет	130	1,7	13,0	7,8	158,6	51
½ вареное яйцо	20	2,1	1,9	0,1	24,8	213
Хлеб дарницкий	30	3	0,5	22,16	94,5	
Сок фруктовый	180	0	0	12,0	50,0	
Булочка с изюмом/джемом	50	2,75	1,15	29,0	137,5	476
	<b>410</b>				<b>465,4</b>	
<b>Итого за день 5:</b>					<b>1417,68</b>	
<b>День 6</b>						
<b>Завтрак 1</b>						
Каша ячневая на воде	150	6,6	7,12	34,5	184,2	14
Чай с сахаром	150	0	0	10,7	36,4	24
Бутерброд с джемом	30/10	2,1	6,6	12,8	120,0	2
½ яйцо вареное	20	2,1	1,9	0,1	24,8	213
	<b>360</b>				<b>365,4</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Сок фруктовый	90	2,5	3,0	11,0	39,5	38
Печенье	10	1,36	2,34	12,9	28,4	40
	<b>100</b>				<b>67,9</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с зеленым горошком с растительным маслом	30	0,57	2,04	2,58	30,9	42
Суп овсяный на курином бульоне	150	5,0	3,2	13,38	96,1	54
Макароны отварные	110	1,06	1,06	10,13	70,9	21
Тефтели куриные	50	4,4	4,9	5,8	60,0	72
Соус томатный	10	0,23	0,84	1,6	7,4	59
Компот из кураги	150	1,24	0,06	24,7	107,6	35
Хлеб дарницкий	40	3,0	0,5	22,16	94,5	
	<b>540</b>				<b>467,4</b>	
<b>Уплотн.полдник</b>						
Пюре картофельное	130	12,9	5,6	0,17	98,8	656
Рыба отварная						
Батон нарезной	30	2,05	0,71	13,95	71,4	
Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	46,0	

Яблоко	100	1,6	0,4	15,0	70,0	458
	<b>440</b>				<b>286,2</b>	
<b>Итого за день 6:</b>					<b>1186,9</b>	
<b>День 7</b>						
<b>Завтрак 1</b>						
Каша рисовая на воде	150	5,82	7,5	32,6	222,0	15
Чай с сахаром	150	3,5	3,4	22,3	117,0	28
Хлеб пшеничный	30/10	4,6	11,2	10,7	152,4	3
	<b>340</b>				<b>491,4</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Банан	100	1,6	0,4	15,0	66,5	36
	<b>100</b>				<b>66,5</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,1	0,04	0,5	3,4	41
Щи на курином бульоне	150	1,71	5,52	7,02	76,5	48
Греча отварная	110	4,56	3,85	21,96	144,2	17
Гуляш куриный	50	8,24	8,35	1,63	114,4	71
Компот из апельсинов	150	0	0	0	0	32
Хлеб дарницкий	40	3,0	0,5	22,16	94,5	
	<b>530</b>				<b>433,0</b>	
<b>Уплотн. Полдник</b>						
Вермишель отварная	120/10	17,17	13,47	13,06	149,9	63
Яйцо отварное						
Сок фруктовый	180	3,5	2,8	5,2	15,9	
Булочка дорожная	30	3,75	1,2	29,0	35,0	
	<b>340</b>				<b>200,8</b>	
<b>Итого за день 7:</b>					<b>1191,7</b>	
<b>День 8</b>						
<b>Завтрак 1</b>						
Каша пшеничная на воде	150	5,58	6,0	27,4	181,2	9
Чай с сахаром	150	3,12	2,66	14,2	93,2	27
Бутерброд с джемом	30/10	1,82	2,06	21,0	117,0	1
	<b>340</b>				<b>391,4</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Корж молочный	15	1,36	2,34	12,9	28,4	40
	<b>115</b>				<b>74,4</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из кукурузы консервированной с растительным маслом	30	1,72	3,7	4,82	59,5	44
Рассольник на курином бульоне	150	3,5	2,1	13,56	79,5	55
Капуста тушеная	110	5,4	4,5	4,41	153,0	22
Котлета куриная	50	20,8	17,8	3,75	188,8	69
Компот из сухофруктов	150	1,04	0	26,9	85,4	33
Хлеб дарницкий	40	3,0	0,5	22,16	94,5	
	<b>530</b>				<b>660,7</b>	
<b>Уплотн.полдник</b>						
Жаркое по-домашнему с мясом куры	120	6,37	6,51	11,64	146,2	96
Хлеб дарницкий	30	3,0	0,5	22,16	94,5	
Напиток лимонно-изюмовый	180	0,14	0,04	25,2	97,6	34
Груша	100	1,6	0,4	15,0	70,0	36
	<b>430</b>				<b>408,3</b>	
<b>Итого за день 8:</b>					<b>1534,8</b>	

<b>День 9</b>						
<b>Завтрак 1</b>						
Каша геркулесовая на воде	150	6,81	7,26	22,7	183,8	12
Чай с сахаром	150	1,4	1,6	15,8	72,0	25
Хлеб пшеничный	30/10/10	4,07	8,65	9,37	121,6	4
	<b>350</b>				<b>377,4</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Сок фруктовый	100	1,4	1,5	1,9	25,6	38
	<b>100</b>				<b>25,6</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из квашеной капусты с растительным маслом	30	0,46	1,5	2,87	26,6	45
Борщ на курином бульоне	150	1,62	5,13	9,54	79,8	49
Пюре картофельное на воде	110	1,73	2,5	4,28	66,0	19
Котлета куриная	50	7,25	7,1	3,88	109,8	67
Соус томатный	10	0,53	1,5	2,1	12,0	60
Кисель клюквенный	150	0	0	14,7	60,0	29
Хлеб дарницкий	40	3,0	0,5	22,16	94,5	
	<b>540</b>				<b>448,7</b>	
<b>Уплотн.полдник</b>						
Вермишель отварная	120	16,36	13,76	18,96	300,5	64
Яйцо отварное						
Сок фруктовый	180	6,4	5,0	32,0	108,0	38
Плюшка московская	25	1,2	1,4	6,9	46,8	6
Яблоко	200	1,6	0,4	15,0	66,6	36
	<b>525</b>				<b>521,9</b>	
<b>Итого за день 9:</b>					<b>1373,6</b>	
<b>День 10</b>						
<b>Завтрак 1</b>						
Каша манная на воде	150	4,5	6,15	21,9	161,2	13
Чай с сахаром	150	3,5	3,4	22,3	115,5	28
Бутерброд с джемом	30/10	2,4	6,6	12,8	120,0	2
	<b>340</b>				<b>396,7</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Чай с сахаром	90	2,8	3,2	4,1	59,0	38
Зефир/пастила	10	2,5	3,5	7,5	12,5	
	<b>100</b>				<b>71,5</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из зеленого горошка с растительным маслом	30	0,89	1,55	1,87	25,0	43
Суп гороховый на курином бульоне	150	5,76	2,28	23,2	111,6	50
Рис отварной	110	1,9	2,27	20,3	109,6	18
Биточки рыбные	50	8,2	6,13	1,4	62,9	66
Соус молочный	10	0,2	0,8	1,2	7,8	58
Компот из шиповника	150	0,36	0	27,9	108,5	31
Хлеб дарницкий	40	3,0	0,5	22,16	94,5	
	<b>540</b>				<b>519,9</b>	
<b>Уплотн.полдник</b>						
Вермишель отварная с куриным мясом	130	3,42	3,66	11,4	86,8	51
Чай с сахаром	180	1,4	1,6	15,8	72,0	24
Булочка с маком	50	2,7	1,1	29,0	137,5	5
Банан	100	1,6	0,4	15,0	66,6	36

	<b>460</b>				<b>362,9</b>	
<b>Итого за день 10:</b>					<b>1351,0</b>	