

Утверждено:

Директор ООО «Хороший продукт»

Степаненко Д.М.



Согласовано:

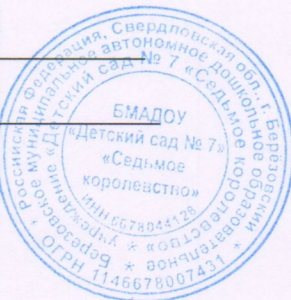
Заведующий БМАДОУ

«Детский сад № 7

«Седьмое королевство»

С.Ю.Чупрова

« » 20 г.



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)			Энерге- тическая 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)			Энерге- тическая 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

День: среда

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	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						
351,03	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 конс)	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 кураги	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 йодоказеином	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			8,3	4,5	33,4	206,1
Итого за день			35,5	46,5	181,6	1324,1

День: четверг

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
257,8	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 йодоказеином	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: пятница

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	Салат из свежей капусты 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	Икра кабачковая (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	Печень 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 "Чусовской" с йодоказеином	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: понедельник

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	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 свеклы с маслом растительным	50	2,7	5,2	3,8	72,8
46,2	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,3	3,6	5,9	62,6
171,19	Филе кури отварное	70	10,5	3,6	0,2	65
68,66	Булгур рассыпчатый с маслом растительным	130	7,4	7	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 "Чусовской" с йодоказеином	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: вторник
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	Огурец свежий	40	2,5	5,2	17,1	123,8
257,13	Каша пшенная 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			8,7	12,8	57,9	380,4
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						
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 йодоказеином	25	1,9	0,3	12,6	62
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			12,8	6,2	31,7	272
Итого за день			37,4	40,6	169,1	1275,9

День: среда
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						
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			8,5	12,3	45,7	323,8
2-й завтрак						
187,04	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1	38
Обед						
30,07	Винегрет овощной с зеленым горошком	50	1	5,1	4,4	67,3
82,2	Суп овощной с гречкой (безмолочное блюдо)	180	2,4	3	11,9	84,2
318,43	Тефтели из говядины и свинины (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 йодоказеином	25	1,9	0,3	12,6	62
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 лимоном	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			9,1	5,5	34,8	223,5
Итого за день			38,6	43,7	180,2	1268,2

День: четверг

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	Яйцо 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						
351,03	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 свининой (безмолочное блюдо)	205	11,9	13,1	20,9	239,7
211,14	Напиток из кураги	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 йодоказеином	25	1,9	0,3	12,6	62
Итого за Обед			18,4	22,7	82,1	598,3
Полдник						
381,15	Макаронные изделия отварные/Огурец 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			6,5	5,3	36,7	221,2
Итого за день			36,4	44,5	180,8	1304,3

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						
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			9,8	12,8	62,2	398,8
2-й завтрак						
187,05	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	Рассольник ленинградский (безмолочное блюдо)	180	1,6	4,6	10,4	91,5
92,08	Биточек "Диетический" из говядины и филе куры (безмолочное блюдо)	70	11,3	3	1,5	77,2
942	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	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 йодоказеином	25	1,9	0,3	12,6	62
Итого за Обед			21,6	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			4,6	5,9	27,1	175,1
Итого за день			36,5	41,7	170,1	1196,4

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 678583232315199735689938579576386585277328465023

Владелец Чупрова Светлана Юрьевна

Действителен с 09.06.2025 по 09.06.2026