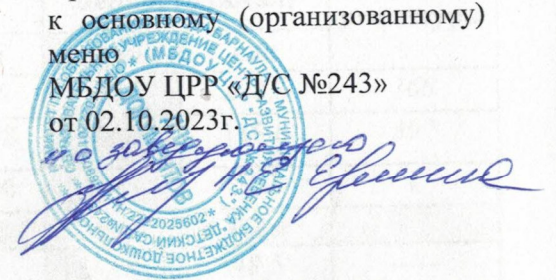


Приложение 1
к основному (организованному)
меню
МБДОУ ЦРР «Д/С №243»
от 02.10.2023г.



ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ
МБДОУ ЦРР «Д/С №243» для детей, страдающих заболеваниями,
сопровождающимися ограничениями в питании (пищевая аллергия на
рыбу и морепродукты)

(основано на санитарно-эпидемиологических правилах и нормах СанПиН 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», «Сборнике рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов» Могильный М.П., Тутельян В.А.)

Возрастная категория: от двух до трёх лет и от трех до семи лет
Учреждение работает на йодированных продуктах (молоко, творог, соль)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00AF3A2332433797378605AC664F21C9E1
Владелец: Еремина Наталья Евгеньевна
Действителен: с 05.09.2023 до 28.11.2024

рием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
Неделя:1 День 2(вторник)		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	Каша пшеничная на молоке	150	200	3,65	4,9	1,2	1,5	26,31	35,6	171,2	228,3	168
	Какао на молоке	180	200	3,78	4,2	3,25	3,62	15,55	17,28	106,7	118,6	397
	Бутерброд с маслом	20/4	25/5	1,46	1,83	4,5	5,66	8,76	10,96	81,6	102	1
Итого за завтрак		354	430	8,9	10,9	8,9	10,8	50,62	63,8	359,5	448,9	
Обед	Икра кабачковая	40	50	0,4	0,5	2,8	3,5	2,8	3,5	38,8	48,5	-----
	Борщ со свеклой/со сметаной «Свекольник»	139/ 11	186/ 14	1,13/ 0,2	1,5/ 0,25	3,78/ 1,65	5,06/ 2,1	7,83/ 0,4	10,5/ 0,5	61,02/ 17,8	81,65/ 22,7	58
	Запеканка картофельная с печенью	140	160	8,9	10,17	6,46	7,38	23,9	27,3	180,2	206	291
	Соус томатный	20	40	0,2	0,4	0,84	1,68	1,6	3,2	14,9	29,8	348
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,39	0,015	0,018	20,8	27,76	84,75	101,7	376
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,5	47	70,5	-----
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-----
Итого за обед		560	730	15	18,88	16,3	20,1	80,35	103,97	514,1	639,05	
Полдник	Печенье	20	40	1,4	2,8	3,2	6,4	14	28	99	198	-----
	Кисломолочный продукт	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100	-----
	Фрукты	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42,7	45	-----
Итого за полдник		295	340	7	9	8,1	11,8	30,5	45,8	231,7	343	
Ужин	Шницель из капусты	100	150	4,13	6,28	5,67	8,5	10,76	16,14	118	168	148
	Соус основной белый	40	40	0,24	0,24	1,44	1,44	1,46	1,46	19,48	19,48	347
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,06	0,02	0,02	10,5	10,5	42,1	42,1	392
	Хлеб пшеничный	20	25	1,58	1,97	0,2	0,25	9,66	12,07	47	58,8	-----
Итого за ужин		400	455	11,09	13,63	11,93	14,81	32,66	40,45	289,58	351,4	
Итого за день		1609	1965	42	52,41	45,23	57,51	194,13	254	1394,9	1782,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
Неделя: I	День 4(четверг)	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша «Дружба» на молоке	150	200	3,31	4,4	3,9	5,22	23,0	28,87	158,9	211,8	168
	Какао на молоке	180	200	3,78	4,2	3,25	3,62	15,55	17,28	106,74	118,6	397
	Бутерброд с маслом	20/4	25/5	1,46	1,83	4,5	5,66	8,76	10,96	81,6	102	1
Итого за завтрак		354	430	8,55	10,43	11,63	14,5	47,27	57,11	347,2	432,4	
Обед	огурчик консервированный	30	50	0	0	0	0	0,9	1,5	3,6	6	-----
	Суп картофельный с фасолью/со сметаной	139/ 11	186/ 14	2,3/ 0,2	3/ 0,25	2,5/ 1,65	3,3/ 2,1	9,7/ 0,4	12,9/ 0,5	66,3/ 17,82	88,71/ 22,68	81
	Запеканка из печени/ с соусом	70/20	90/30	3,74/ 0,23	5/ 0,34	2,5/ 0,84	3,36/ 1,26	4,1/ 1,6	5,5/ 2,4	55,16/ 14,9	73,5/ 22,35	294/348
	Картофельное пюре	110	140	2,24	2,64	3,5	5,16	14,9	17,7	100,65	118,95	321
	Компот из свеж. яблок и сух/фр	150	200	0,18	0,24	0,1	0,14	21	27,8	88	113,6	373
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,5	47	70,5	-----
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-----
Итого за обед		590	790	13,11	17,14	11,78	16,2	75,63	98	463,05	603,29	
Полдник	Печенье	20	40	1,4	2,8	3,2	6,4	14	28	99	198	-----
	Кисломолочный продукт	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100	-----
	Фрукты	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42,7	45	-----
Итого за полдник		295	340	7	9	8,1	11,8	30,5	45,8	231,7	343	
	Рис отварной с овощами	150	200	4,5	6	6,94	9,24	34,69	46,25	186	248	166
	Соус основной белый	40	40	0,24	0,24	1,44	1,44	1,46	1,46	19,48	19,48	347
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,06	0,02	0,02	10,5	10,5	42,1	42,1	392
	Хлеб пшеничный	20	25	1,58	1,97	0,2	0,25	9,66	12,07	47	58,8	-----
Итого за ужин		450	505	11,46	13,35	13,2	15,56	56,59	70,56	357,6	431,38	
Итого за день		1659	2025	40,12	49,94	44,71	58,06	210	271,43	1399,5	1810,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
Неделя:1 День 5 (пятница)		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	150	200	3,9	4,7	4,8	6,1	24,42	32,56	120,09	160,5	168
	Кофейный напиток. на молоке	180	200	2,8	3,12	2,39	2,66	12,75	14,17	83,99	93,33	395
	Бутерброд с сыром	20/5	25/10	2,62	3,67	3,78	5,3	8,07	11,3	77,21	108,1	3
Итого за завтрак		355	435	9,32	11,5	10,9	14	45,24	58,03	281,26	361,93	
Обед	Огурчик консервированный	40	50	0	0	0	0	0,9	1,5	3,6	6	-----
	Борщ с капустой и картофелем /со сметаной	139/ 11	166/ 14	1/ 0,2	1,2/ 0,25	2,7/ 1,65	3,6/ 2,1	7,08/ 0,4	8,46/ 0,5	57/ 17,82	68/ 22,68	57
	Плов из мяса птицы	160	200	8,3	10,4	16	20	27,19	34	309,33	386,66	304
	Кисель из кураги	150	200	0,66	0,8	0,04	0,05	21,43	28,5	88,8	106,56	380
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,5	47	70,5	-----
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-----
Итого за обед		560	690	14,39	18,28	21,1	25,7	80	104,22	593,15	747,4	
Полдник	Булка «Творожная»	50	70	5,5	7,7	3,6	5	24,8	39,68	153	214,2	483
	сок	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	84,4	84,4	399
Итого за полдник		250	270	6,5	8,7	3,6	5	44,98	54,92	237,4	298,6	
Ужин	Котлета картофельная	100	150	3,29	5,93	6,34	9,51	19,09	28,63	156	234	255
	Соус основной белый	50	50	0,3	0,3	1,8	1,8	2,4	2,4	24,35	24,35	347
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
	Чай с сахаром	200	200	0,05	0,05	0,02	0,01	10,5	10,5	42,09	42,09	392
	Хлеб пшеничный	20	25	1,58	1,97	0,2	0,25	9,66	12,07	47	58,8	-----
Итого за ужин		410	465	10,96	13,33	12,96	16,17	41,93	53,88	332,44	421,44	
Итого за день		1575	1860	41,2	51,8	48,56	60,87	212,15	271,05	1444,26	1829,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
Неделя:2 День 6 (понедельник)		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша ячневая на молоке	150	200	3,15	4,2	5,09	6,8	25,22	33,62	147,09	196,12	168
	Какао напиток на молоке	180	200	3,78	4,2	3,25	3,62	15,55	17,28	106,74	118,6	397
	Бутерброд с сыром	20/5	25/10	2,62	3,67	3,78	5,3	8,07	11,3	77,21	108,1	3
Итого за завтрак		355	435	9,55	12,07	12,12	15,7	48,84	62,2	331,04	422,82	
Обед	Икра кабачковая консервир.	40	50	0,4	0,5	2,8	3,5	2,8	3,5	38,8	48,5	-----
	Суп картофельный с горохом/ со сметаной	139/ 11	186/ 14	1,3/ 0,2	1,55/ 0,25	2,56/ 1,65	3,45/ 2,1	9,79/ 0,4	13,05/ 0,5	74,9/ 17,82	100,25 22,68	81
	Тефтели в соусе	50	70	3,55	4,97	3,97	5,56	4,65	6,51	68,75	96,25	286
	Соус томатный	20	40	0,23	0,46	0,84	1,68	1,6	3,2	14,9	29,8	348
	Рожки отварные	90	100	3,3	3,67	3,7	4,1	15,86	17,62	121,07	134,5	317
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,39	0,015	0,018	20,82	27,76	84,75	101,7	376
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,5	47	70,5	-----
Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-----	
Итого за обед		560	740	13,53	17,46	16,22	21,3	78,94	103,34	537,6	691,2	
Полдник	Бутерброд с повидлом/джемом	30/20	40/40	2,26	3,6	3,57	5,7	26,25	46	141,8	226,8	2
	Кисломолочный продукт	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100	-----
	Фрукты	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42,7	45	-----
Итого за полдник		325	380	7,88	9,8	8,47	11,1	42,75	63,8	274,5	371,8	
Ужин	Суп с рыбными консервами	150	200	3,94	5,26	3,04	4,04	11,6	15,46	54,9	73,2	87
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
	Чай с сахаром	200	200	0,05	0,05	0,02	0,02	10,5	10,5	42,09	42,09	392
	Хлеб пшеничный	20	25	1,58	1,97	0,2	0,25	9,66	12,07	47	58,8	-----
Итого за ужин		410	465	10,65	12,36	7,86	8,91	32	38,14	202,8	237,09	
Итого за день		1650	2020	41,61	51,7	44,67	57,01	202,53	267,48	1345,94	1722,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
Неделя: 2 День 8 (среда)		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	200	1,8	2,4	3,4	4,5	28,7	38,3	168	224	165
	Какао напиток на молоке	180	200	3,78	4,2	3,25	3,62	15,55	17,28	106,74	118,6	397
	Бутерброд с сыром	20/5	25/10	2,62	3,67	3,78	5,3	8,07	11,3	77,21	108,1	3
Итого за завтрак		355	435	8,2	10,27	10,43	13,42	52,32	66,88	351,95	450,7	
обед	Кукуруза консервированная	40	50	0,88	1,1	0	0	4,48	6,72	23,22	29	----
	Суп вермишелевый на кур.бульоне	150	200	1,6	1,9	2,69	3,58	12,28	16,37	71,4	95,2	67
	Кнели куриные	60	80	7,54	10,56	7,81	8,78	9,8	13,1	158	177,75	312
	Морковный гарнир	110	130	1,43	1,69	3,7	4,37	7,75	9,16	70,18	82,94	324
	Компот из кураги	150	200	0,33	0,39	0,015	0,018	20,82	27,76	84,75	101,7	376
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,5	47	70,5	-----
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-----
Итого за обед		570	720	16	21,25	14,9	17,29	78,15	104,31	524,15	644,1	-----
полдник	Печенье	20	40	1,4	2,8	3,2	6,4	14	28	99	198	-----
	Кисломолочный продукт	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100	-----
	Фрукт	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42,7	45	-----
Итого за полдник		295	340	7	9	8,1	11,8	30,5	45,8	231,7	343	
	Шницель из капусты	100	150	4,13	6,28	5,67	8,5	10,76	16,14	118	168	148
	Соус основной белый	40	40	0,24	0,24	1,44	1,44	1,46	1,46	19,48	19,48	347
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,06	0,02	0,02	10,5	10,5	42,1	42,1	392
	Хлеб пшеничный	20	25	1,58	1,97	0,2	0,25	9,66	12,07	47	58,8	-----
Итого за ужин		400	455	11,09	13,63	11,93	14,76	32,66	40,45	289,58	351,4	
Итого за день		1620	1950	42,29	54,15	45,36	57,27	193,63	257,44	1397,38	1789,2	