

Меню для детей 3-7 лет

Приказ №1 от 09.01.2024г

"Утверждаю" Заведующий МДОБУ ДС Лесная сказка Визгалина С.Г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	117*
Завтрак 1	отварные макаронными изделиями (сахар, макаронные изделия, соль)	200	5,72	5,25	18,97	146,00	171*
Завтрак 1	Чай с сахаром (сахар, чай)	170	1,19	1,36	14,76	75,92	287**
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>395</b>	<b>8,79</b>	<b>7,34</b>	<b>46,58</b>	<b>287,42</b>	
Завтрак 2	Зеленое яблоко	100	1,05	0,15	19,80	90,90	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,90</b>	
Обед	Салат "Здоровье" (морковь, масло растительное, зеленый горошек, свекла, соль)	50	0,73	7,54	3,19	83,09	13
Обед	Суп - лапша домашняя (мука, лук, масло растительное, соль, лавровый лист)	180	1,84	4,01	10,00	79,92	162*
Обед	Картофель отварной (картофель, соль)	130	2,47	5,33	16,51	123,50	179*
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар)	180	0,54	0,00	31,86	129,60	601*****
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	115*
<b>Итого за Обед</b>		<b>580</b>	<b>8,21</b>	<b>17,36</b>	<b>74,92</b>	<b>485,71</b>	
Полдник	Кисель из концентрата плодового или ягодного (сахар, кисель)	180	1,22	0,00	26,12	104,57	274*
Завтрак 1	Вафли	40	8,61	13,37	2,30	163,08	307*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>9,83</b>	<b>13,37</b>	<b>28,42</b>	<b>267,65</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 295,00</b>	<b>27,88</b>	<b>38,22</b>	<b>169,72</b>	<b>1 130,78</b>	

Полдник		200	3,90	6,80	9,90	113,80	660*****
Завтрак 1		70	4,80	1,80	24,80	131,60	267*
Итого за Полдник		270	10,50	8,79	35,60	245,40	
<b>Итого за день</b>		<b>1 530,00</b>	<b>46,13</b>	<b>55,94</b>	<b>209,99</b>	<b>1 348,74</b>	

Меню для детей 3-7 лет

"Утверждаю" Заведующий МДОБУ ДС Лесная сказка

Визгалина С. Г. Приказ №1 от 09.01.2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 2</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117*
Завтрак 1	Повидло порциями	10	0,017	0,00	6,49	25,67	П 2013
Завтрак 1	Каша манная жидкая (сахар, крупа манная, соль)	160	4,96	5,97	24,68	172,32	268*
Завтрак 1	Какао (порошок, сахар.)	200	4,08	3,54	17,58	118,89	416*****
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>11,31</b>	<b>10,38</b>	<b>64,17</b>	<b>395,48</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, Зеленое яблоко	150	1,05	0,15	19,80	90,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	
Обед	Овощи натуральные	50	0,56	0,10	1,90	12,00	112*
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (томат-паста, капуста, морковь, лук, картофель, масло растительное, соль)	200	1,40	3,97	6,22	66,40	147*
Обед	соус томатный (томат, мука, соль)	70	12,13	11,11	7,28	175,46	404*****
Обед	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, соль)	140	5,28	0,64	27,11	135,24	297*
Обед	Компот из свежих плодов или ягод (яблока, сахар.)	200	0,51	0,20	23,11	96,00	526*
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114*
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>23,68</b>	<b>16,42</b>	<b>90,22</b>	<b>602,60</b>	
Полдник	Чай с сахаром	200	5,90	6,80	9,90	123,00	666*****
Полдник	Ватрушка с повидлом (мука, дрожжи, сахар, соль, масло растител.)	70	4,20	1,99	25,90	137,66	560*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>270</b>	<b>10,10</b>	<b>8,79</b>	<b>35,80</b>	<b>260,66</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 530,00</b>	<b>46,13</b>	<b>35,74</b>	<b>209,99</b>	<b>1 348,74</b>	

Меню для детей 3-7 лет

"Утверждаю" Заведующий МДОБУ Дс Лесная сказка Вигалина С.Г. Приказ №1 от 09.01.2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак 1	Батон нарезной	35	2,63	1,02	17,99	91,70	117*
Завтрак 1	Каша пшеничная жидкая (крупа пшеничная, сахар, )	170	3,80	4,06	21,82	139,32	199*****
Завтрак 1	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	1,51	1,31	17,40	87,00	507*
<b>Итого за Завтрак 1</b>							
Завтрак 2	Плоды свежие	405	7,94	6,39	57,21	318,02	
<b>Итого за Завтрак 2</b>							
Обед	Салат "Степной" (картофель, морковь, лук, масло растительное, соль)	50	0,90	3,90	6,70	65,39	22***
Обед	Борщ с капустой и картофелем (картофель, морковь, лук, свекла, капуста, томатная паста, масло растительное, соль, сахар)	200	1,46	4,00	8,52	76,00	133*
Обед	Плов с овощами (масло растительное, лук, морковь, крупа рисовая, соль)	160	12,19	12,12	28,89	273,53	411*
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар)	180	0,54	0,00	31,86	129,60	601*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	115*
<b>Итого за Обед</b>							
Полдник	чай с сахаром (сахар, чай)	200	0,00	0,00	22,76	91,03	т.к. 1.26
Полдник	Оладьи с джемом (мука, сахар, масло растительное, соль, дрожжи, )	65	4,69	4,81	28,28	175,30	556*
<b>Итого за Полдник</b>							
<b>Итого за день</b>		<b>1 400,00</b>	<b>31,86</b>	<b>32,20</b>	<b>218,57</b>	<b>1 294,47</b>	

Меню для детей 3-7 лет

Приказ №1 от 09.01.2024г

"Утверждено" Заведующий МДОБУ Д\С Лесная сквизка Визгалина С.Г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
День 4										
Завтрак 1	Батон нарезной	35	2,63	1,02	17,99	91,70	117*			
Завтрак 1	Каша рисовая жидкая (сахар, крупа рисовая, соль)	160	4,35	6,89	25,92	183,52	274*			
Завтрак 1	Кофейный напиток (кофейный напиток, сахар.)	200	1,40	1,60	17,36	89,32	287**			
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>395</b>	<b>8,38</b>	<b>9,51</b>	<b>61,27</b>	<b>364,54</b>				
Завтрак 2	яблоко	100	0,09	0,00	21,78	87,30	130*****			
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>21,78</b>	<b>87,30</b>				
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью (капуста, морковь, масло растительное, сахар., соль)	60	0,96	6,06	5,76	81,60	2*			
Обед	Суп картофельный с клецками (картофель, лук, масло растительное, мука, соль)	200	0,96	2,08	7,02	50,60	151*			
Обед	Жаркое по-домашнему (картофель, лук, масло растительное, томат-паста, соль)	160	16,38	12,61	16,10	242,99	394*****			
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар.)	200	0,49	0,00	26,67	110,00	527*			
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114*			
<b>Итого за Обед</b>		<b>670</b>	<b>22,59</b>	<b>21,15</b>	<b>80,15</b>	<b>602,69</b>				
Подник	Чай с сахаром (чай, сахар.)	200	0,11	0,00	15,20	61,00	505*			
Подник	Пирожки печеные из слоеного теста с фаршем (мука, растительное масло, сахар, капуста, лук, морковь, дрожжи.)	70	4,20	4,42	34,32	193,64	562*/ фарш 623*			
<b>Итого за Подник</b>		<b>270</b>	<b>4,31</b>	<b>4,42</b>	<b>49,52</b>	<b>254,64</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>1 435,00</b>	<b>35,36</b>	<b>35,08</b>	<b>212,72</b>	<b>1 309,17</b>				

Меню для детей 3-7 лет  
 "Утверждено" Заведующий МДОБУ Дс Лесная сказка Визагина С.Г. Приказ №1 от 09.01.2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	35	2,63	1,02	17,99	91,70	117*
Завтрак 1	Повидло порциями	10	0,017	0,00	6,49	25,67	П 2013
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая (крупа геркулесовая, сахар, соль)	160	5,73	7,52	23,04	182,72	266*+б
Завтрак 1	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	200	0,00	0,00	11,28	45,12	299*
<b>Итого за Завтрак 1</b>							
Завтрак 2	Фрукты свежие	405	8,38	8,54	58,80	345,21	
<b>Итого за Завтрак 2</b>							
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью (картофель, кукуруза консерв., морковь, огурцы свеж, масло растительное, соль)	50	1,55	3,45	10,95	81,00	69*
Обед	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне (картофель, морковь, лук, масло растительное, горох, соль)	200	1,84	3,40	12,10	86,40	149*
Обед	Азу картофельное (картофель, мука, масло растительное, огурцы соленные, соль)	200	13,32	7,41	18,91	195,82	346*
Обед	Компот из свежих плодов или ягод (яблока, сахар, )	200	0,51	0,20	23,11	96,00	526*
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114*
<b>Итого за Обед</b>							
Полдник	Кисель ( Кисель, сахар)	200	5,90	6,80	9,90	123,00	666*****
Полдник	Пирожок	50	8,00	6,17	10,33	128,67	327*
Полдник	Зеленое яблоко	100	0,72	0,85	5,55	32,80	490*
<b>Итого за Полдник</b>							
<b>Итого за день</b>		<b>1 555,00</b>	<b>45,52</b>	<b>37,72</b>	<b>195,25</b>	<b>1 302,40</b>	

Меню для детей 3-7 лет

"Утверждено" Заведующий МДОБУ Д/с Лесная сказка

Визалина С.Г. Приказ № 1 от 09.01.2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 6</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117*
Завтрак 1	повидло порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	106*
Завтрак 1	Каша "Дружба" жидкая (крупа рисовая, крупа пшеница, сахар, )	160	4,20	9,32	20,04	180,96	266*
Завтрак 1	Чай с сахаром (чай, сахар, )	200	1,51	1,31	17,00	87,00	507*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>10,52</b>	<b>14,11</b>	<b>52,46</b>	<b>380,86</b>	
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,76	91,03	ттк. 1.26
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>22,76</b>	<b>91,03</b>	
Обед	Овощи натуральные	50	0,55	0,10	1,90	12,00	112*
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (макаронные изделия, картофель, морковь, лук, масло растительное, соль, лавровый лист)	180	1,94	2,05	13,55	80,10	152*
Обед	соус томатный (томат, лук, морковь, масло растительное)	75	7,17	11,50	5,85	165,83	ттк. 1.59
Обед	Пюре из гороха (горох, соль)	130	12,66	1,25	25,18	151,32	422*
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного (сахар, кисель)	180	1,26	0,00	26,10	109,80	516*
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114*
<b>Итого за Обед</b>		<b>655</b>	<b>26,62</b>	<b>15,22</b>	<b>92,26</b>	<b>613,05</b>	
Полдник	напиток из шиповника ( шиповник, сахар)	200	5,90	6,80	9,90	123,00	666*****
Полдник	Крендель сахарный (мука, дрожжи, сахар, соль, масло растительное)	50	3,46	6,53	29,40	190,00	574*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,36</b>	<b>13,33</b>	<b>39,30</b>	<b>313,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 505,00</b>	<b>46,50</b>	<b>42,66</b>	<b>206,78</b>	<b>1 397,94</b>	

Меню для детей 3-7 лет

"Утверждаю" Заведующий Д/с Лесная сказка Визгалина С.Г. Приказ №1 от 09.01.2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры			Углеводы
День 7							
Завтрак 1	Батон нарезной	35	2,63	1,02	17,99	91,70	117*
Завтрак 1	Джем порциями	5	0,025	4,13	0,04	37,40	111*
Завтрак 1	Рисовая каша (сахар, крупа рисовая, соль)	200	4,55	5,15	16,52	131,80	170*
Завтрак 1	Кофейный напиток (кофейный напиток, сахар,)	200	1,40	1,60	17,36	89,32	287**
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>440</b>	<b>8,61</b>	<b>11,90</b>	<b>51,91</b>	<b>350,22</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	
Обед	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, огурцы консервированные, лук, соль, масло растительное)	50	0,81	3,25	4,00	48,75	55*****
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (томат-паста, капуста, морковь, лук, картофель, масло растительное, соль)	200	1,40	3,97	6,22	64,17	147*
Обед	Биточки рыбные с овощами запеченные (филе минтая, морковь, капуста, молоко, сухари панировочные, масло растительное, сыр, сметана, мука пшеничная, соль)	80	8,99	5,94	13,85	145,00	259*****
Обед	Картофель отварной (картофель, соль)	130	2,47	5,33	16,51	123,50	179*
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар,)	200	0,49	0,00	26,67	110,00	527*
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114*
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>17,96</b>	<b>18,89</b>	<b>91,85</b>	<b>608,92</b>	
Полдник	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,00	22,07	0,00	130*****
Полдник	Коржик (мука, сахар, масло растительное, разрыхлитель)	50	3,41	6,83	32,75	286,80	598*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,73</b>	<b>6,83</b>	<b>54,82</b>	<b>286,80</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 550,00</b>	<b>31,35</b>	<b>37,77</b>	<b>218,38</b>	<b>1 335,94</b>	

Меню для детей 3-7 лет

"Утверждено" Заведующий МДОБУ Дс Лесная сказка Визалина С.Г. Приказ №1 от 09.01.2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8</b>							
Завтрак 1	Багон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117*
Завтрак 1	Повидло порциями	10	0,020	0,00	6,49	25,67	П 2013
Завтрак 1	Каша жидкая ячневая (крупа ячневая, сахар, соль)	160	5,44	6,51	20,90	162,40	59*
Завтрак 1	Какао (какао порошок, сахар, )	200	4,08	3,54	17,58	118,89	416*****
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>11,79</b>	<b>10,92</b>	<b>60,39</b>	<b>385,56</b>	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	118*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	
Обед	Салат "Здоровье" (морковь, масло растительное, свекла, соль, зел.горошек)	50	0,73	7,54	3,19	83,12	13
Обед	Рассольник ленинградский (картофель, крупа перловая, морковь, лук, огурцы консервированные, масло растительное, соль)	200	1,68	4,09	13,27	96,60	76****
Обед	Голубцы ленивые (капуста, крупа рисовая, лук, масло растительное, )	150	13,23	8,48	18,99	205,31	298**
Обед	Соус томатный ( мука, соль, томат-паста)	40	0,69	1,98	2,80	32,04	355*****
Обед	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки, сахар, )	200	0,51	0,20	23,11	96,00	526*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,63	16,70	87,00	115*
<b>Итого за Обед</b>		<b>690</b>	<b>20,14</b>	<b>22,92</b>	<b>78,06</b>	<b>600,07</b>	
Полдник	Кисель	200	5,60	6,40	8,20	112,52	272*
Полдник	Ватрушка с повидлом (мука, дрожжи, сахар, соль, масло растител.)	70	4,20	1,98	25,90	137,66	560*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>270</b>	<b>9,80</b>	<b>8,38</b>	<b>34,10</b>	<b>250,18</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 460,00</b>	<b>43,23</b>	<b>42,72</b>	<b>193,55</b>	<b>1 331,81</b>	

Меню для детей 7 лет

"Утверждено" Заведующий МДОБУ Лесная сказка

Визиткина С.Г. Приказ от № 09.01.2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,50	117*
Завтрак 1	Каша манная жидкая (сахар, крупа манная, соль)	160	4,96	5,96	24,68	172,32	268*
Завтрак 1	Чай с сахаром (чай, сахар.)	200	1,51	1,31	17,40	87,00	507*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>390</b>	<b>8,72</b>	<b>8,14</b>	<b>57,50</b>	<b>337,92</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью (картофель, кукуруза консерв., морковь, огурцы свеж., масло растительное, соль)	50	1,55	3,45	10,95	81,00	69*
Обед	Суп картофельный с бобовыми (картофель, морковь, лук, масло растительное, горох, соль)	200	1,84	3,40	12,10	86,40	149*
Обед	Каша рассыпчатая с овощами (крупа гречневая, морковь, лук репчатый, соль)	130	6,96	3,74	31,15	185,80	166****
Обед	Кюсень	200	0,00	0,00	20,62	82,49	т.т.к. 1.24
Обед	Хлеб пшеничный (пшеница, сахар.)	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114*
<b>Итого за Обед</b>		<b>630</b>	<b>14,15</b>	<b>10,99</b>	<b>99,42</b>	<b>553,19</b>	
Полдник	Напиток из шиповника	200	5,90	6,80	9,90	123,00	666*****
Полдник	Пирожки печеные из слоеного теста с фаршем (мука, соль, сахар, дрожжи, масло растительное, морковь)	55	3,30	3,47	26,97	152,15	562*/ фарш 612*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>255</b>	<b>9,20</b>	<b>10,27</b>	<b>36,87</b>	<b>275,15</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 425,00</b>	<b>33,12</b>	<b>29,55</b>	<b>213,59</b>	<b>1 256,26</b>	

Меню для детей 3-7 лет

"Угнетриво" Железнодорожный МДОБУ Д/с Лесная с/зак

Вязалина, С.Г. Приказ от 09.01.2024г

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b>							
Завтрак 1	Завярые бутерброды с повидлом (бутер, повидло)	30	1,91	4,86	12,89	102,90	103*
Завтрак 1	Каша кукурузная жидкая (крупа)	170	5,27	6,34	31,45	204,00	271*
Завтрак 1	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	200	0,00	0,00	15,00	60,00	503*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>7,18</b>	<b>11,20</b>	<b>59,34</b>	<b>366,90</b>	
Завтрак 2	Яблоко	200	0,00	0,00	22,76	91,04	ттк.1.26
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>22,76</b>	<b>91,04</b>	
<b>Итого за Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью (капуста, морковь, масло растительное, сахар, соль)	50	0,42	2,53	2,66	35,01	20**
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками (картофель, лук, масло растительное, морковь, мука, соль)	200	2,03	2,97	11,11	79,30	151*
<b>Обед</b>	Плов с овощами (крупа рисовая, лук, морковь, масло растительное)	150	18,25	15,50	25,29	313,77	375*
<b>Обед</b>	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200	0,49	0,00	26,67	110,00	527*
<b>Обед</b>	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	115*
<b>Итого за Обед</b>		<b>640</b>	<b>23,83</b>	<b>21,48</b>	<b>79,09</b>	<b>607,68</b>	
Полдник	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,00	22,07	0,00	130*****
Полдник	Отварные макаронны (макаронны, сахар, соль)	80	5,10	9,30	21,20	189,00	596*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>280</b>	<b>5,42</b>	<b>9,30</b>	<b>43,27</b>	<b>189,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 520,00</b>	<b>36,43</b>	<b>41,98</b>	<b>204,46</b>	<b>1 254,62</b>	

Итого за 10 дней:

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
Белки	Жиры	Углеводы	
377,38	373,63	2 043,01	12 962,12

### Примерное

10-дневное меню с учетом индивидуальных особенностей (потребность в диетическом питании,

пищевая аллергия) М.Д. Д. Лесная сказка

на воспитанника Дюкова Д.И. Д. Дауренбековича

15.12.2020 года рождения,

Диагноз: бронхиальная астма средней тяжести.  
Запрещенные продукты: белое мясо, яйца, мясо

птицы, мясо голубого, цитрусовые

**Примерное  
10-дневное гипоаллергенное меню  
с учетом индивидуальных  
особенностей  
при БКМ (белок коровьего молока)  
для воспитанников  
МДОБУ Д/с «Лесная сказка»**

---