

УТВЕРЖДАЮ

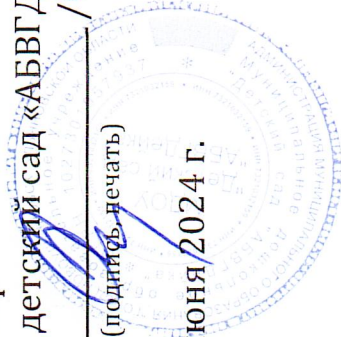
Директор

МДОУ детский сад «АБВГДЕЙКА»

/О.В. Брызгалова/

(подпись, печать)

«01» июня 2024 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор

ООО «Стандарт»

/Д.М. Клецкин/

(подпись, печать)

«01» июня 2024 г.



Примерное циклическое двухнедельное диетическое меню для организации питания воспитанников с непереносимостью лактозы МДОУ детский сад «АБВГДЕЙКА»

2024 г

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Дет сад БЛ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная (без лактозы)	200	6,7	8,45	26,19	206,62	50,02
	Кисель ФРУКТОВЫЙ детсад	200	0,04		30,38	39,12	21
	Хлеб пшеничный (Батон нарезной порционный) дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
	Вафли детсад	20	0,6	0,56	1,62	70	
	Итого за Завтрак	475	11,9	9,72	84,64	440,59	
Второй завтрак	Яблоко свежее дет сад	150	0,4	0,4	9,8	42	28,04
	Итого за Второй завтрак	150	0,4	0,4	9,8	42	
Обед	огурец свежий порционно	30	0,24	0,03	0,75	4,04	340,12
	Суп гороховый на мясокостном бульоне детсад (без лактозы)	200	10,76	4,68	23,91	175,32	37,02
	Куриная котлета детсад	70	12,6	8,86	5,16	147,36	95
	Каша гречневая с маслом растительным	150	5,64	9,74	27,59	222	24,01
	Овощной соус детсад (без лактозы)	40	0,64	1,04	2,96	26,09	85,01
	Компот из сухофруктов (кураги, изюма) детсад	200	0,11		17,48	53,78	9
	Хлеб ржано-пшеничный детсад	40	2,82	0,42	29,88	128,4	12
	Итого за Обед	730	32,81	24,77	107,73	756,99	
полдник	Сок детсад	100	0,75		15,15	64,01	5
	Печенье детсад	20	1,48	2	15,24	81,2	2
	Итого за полдник	120	2,23	2	30,39	145,21	
Ужин	Салат из моркови детсад	50	0,72	4,25	8,7	64,55	19
	Яйцо отварное дет сад	50	3,6	3	0,2	42,2	340,01
	Яйцо отварное дет сад	50	3,6	3	0,2	42,2	340,01
	Чай с сахаром детсад	200			13	56,1	35
	Хлеб пшеничный (Батон нарезной порционный) дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
	Итого за Ужин	405	12,48	10,96	48,55	329,9	
Итого за день		1 880	59,82	47,85	281,11	1714,69	

Рацион: Дет сад БЛ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с маслом (без лактозы)	200	5,7	3,43	36,45	190,4	83,01
	Компот из сухофруктов (кураги, изюма) детсад	200	0,11		17,48	53,78	9
	Хлеб пшеничный (Батон нарезной порционный) дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
	Печенье детсад	20	1,48	2	15,24	81,2	2
	Итого за Завтрак	475	11,85	6,14	95,62	450,23	
Второй завтрак	Яблоко свежее дет сад	150	0,4	0,4	9,8	42	28,04
Итого за Второй завтрак		150	0,4	0,4	9,8	42	
Обед	Салат из отварной свеклы и лука на растительном масле детсад	55	0,99	4	1,96	62,33	73
	Суп полевой на мясокостном бульоне (без лактозы)	210	8,24	6,65	18,61	164,84	49,01
	Котлета мясные детсад (без лактозы)	70	9,38	4,78	3,77	306,38	52,01
	Овощной соус детсад (без лактозы)	40	0,64	1,04	2,96	26,09	85,01
	Картофель отварной дет сад	150	4,1	5	24,2	158,1	29,02
	Компот из лимонов детсад	200	0,9	0,09	15,5	64,01	31
	Хлеб ржано-пшеничный детсад	40	2,82	0,42	29,88	128,4	12
	Итого за Обед	765	27,07	21,98	96,88	910,15	
полдник	Сок детсад	100	0,75		15,15	64,01	5
	Итого за полдник	100	0,75		15,15	64,01	
Ужин	Котлета рыбная детсад	90	11	6,24	4,98	129,8	28
	Рис отварной детсад (без лактозы)	150	2,83	4,37	30,97	166,6	82,01
	Овощной соус детсад (без лактозы)	40	0,64	1,04	2,96	26,09	85,01
	Чай с сахаром детсад	200			13	56,1	35
	Хлеб пшеничный (Батон нарезной порционный) дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
Итого за Ужин		535	19,03	12,36	78,36	503,44	
Итого за день		2 025	59,1	40,88	295,81	1969,83	

Рацион: Дет сад БЛ

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Каша «Дружба» детсад (без лактозы)	200	5,34	8,03	21,22	175,28	43,01
		Кисель ФРУКТОВЫЙ детсад	200	0,04		30,38	39,12	21
		Хлеб пшеничный (Батон нарезной порционный) дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
		Джем фруктовый дет сад	30	0,1		14,3	54,1	0,01
Итого за Завтрак			485	10,04	8,74	92,35	393,35	
Второй завтрак								
		Банан детсад	100	1,95		32,7	142,5	90
Итого за Второй завтрак			100	1,95		32,7	142,5	
Обед								
		Салат витаминный детсад	60	0,57	3,99	5,87	61,1	70
		Борщ на мясокостном бульоне детсад (без лактозы)	210	8,4	6,43	15,36	160,6	44,01
		Плов из птицы (грудка) детсад (без лактозы)	230	23,71	30,8	52,16	567,69	1,01
		Компот из сухофруктов (кураги, изюма) детсад	200	0,11		17,48	53,78	9
		Хлеб ржано-пшеничный детсад	40	2,82	0,42	29,88	128,4	12
Итого за Обед			740	35,61	41,64	120,75	971,57	
полдник								
		Яблоко свежее дет сад	150	0,4	0,4	9,8	42	28,04
Итого за полдник			150	0,4	0,4	9,8	42	
Ужин								
		Картофель отварной дет сад	150	4,1	5	24,2	158,1	29,02
		огурец свежий порционно	30	0,24	0,03	0,75	4,04	340,12
		Чай с сахаром детсад	200			13	56,1	35
		Хлеб пшеничный (Батон нарезной порционный) дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
Итого за Ужин			435	8,9	5,74	64,4	343,09	
Итого за день			1 910	56,9	56,52	320	1892,51	

Рацион: Дет сад БЛ

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром детсад (без лактозы)	200	8,55	7,23	41,18	270,51	66 241,01
	Овощной соус детсад (без лактозы)	40	0,64	1,04	2,96	26,09	85,01
	Компот из сухофруктов (кураги, изюма) детсад	200	0,11		17,48	53,78	9
	Печенье детсад	20	1,48	2	15,24	81,2	2
	Хлеб пшеничный (Батон нарезной порционный) дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
	Итого за Завтрак	515	15,34	10,98	103,31	556,43	
Второй завтрак	Сок детсад	100	0,75		15,15	64,01	5
	Итого за Второй завтрак	100	0,75		15,15	64,01	
Обед	Салат из моркови с изюмом детсад	60	0,65		6,29	21,78	17
	Рассольник на мясокостном бульоне детсад (без лактозы)	210	8,06	5,69	18,22	152,6	74,02
	Куриная котлета детсад (без лактозы)	70	12,6	8,86	5,16	147,36	95,03
	Макароны отварные с маслом (без лактозы)	200	5,7	3,43	36,45	190,4	83,01
	Кисель ФРУКТОВЫЙ детсад	200	0,04		30,38	39,12	21
	Хлеб ржано-пшеничный детсад	40	2,82	0,42	29,88	128,4	12
Итого за Обед		780	29,87	18,4	126,38	679,66	
полдник	Яблоко свежее дет сад	150	0,4	0,4	9,8	42	28,04
	Итого за полдник	150	0,4	0,4	9,8	42	
Ужин	Яйцо отварное дет сад	50	3,6	3	0,2	42,2	340,01
	Чай с сахаром детсад	200			13	56,1	35
	Хлеб пшеничный (Батон нарезной порционный) дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
	Печенье детсад	20	1,48	2	15,24	81,2	2
	Вафли детсад	20	0,6	0,56	1,62	70	
	Итого за Ужин	345	10,24	6,27	56,51	374,35	
Итого за день		1 890	56,6	36,05	311,15	1716,45	

Рацион: Дет сад БЛ

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая детсад (без лактозы)	200	6,01	8,15	20,88	176,15	56,01
	Кисель ФРУКТОВЫЙ детсад	200	0,04		30,38	39,12	21
	Хлеб пшеничный (Батон нарезной порционный) дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
	Печенье детсад	20	1,48	2	15,24	81,2	2
	Итого за Завтрак	475	12,09	10,86	92,95	421,32	
Второй завтрак	Яблоко детсад	100	0,45		15,3	62,1	33
	Итого за Второй завтрак	100	0,45		15,3	62,1	
Обед	Салат из св. капусты, лука и моркови с растительным маслом детсад	60	1,93	4	3,79	54,29	15
	Суп картофельный на мясокостном бульоне детсад (без лактозы)	200	7,87	4,44	20,77	150,11	26,01
	Голубцы любительские с куриным мясом детсад (без лактозы)	200	8,77	9,19	19,52	192,63	38,02
	Овощной соус детсад (без лактозы)	40	0,64	1,04	2,96	26,09	85,01
	Сок детсад	100	0,75		15,15	64,01	5
	Хлеб ржано-пшеничный детсад	40	2,82	0,42	29,88	128,4	12
	Итого за Обед	640	22,78	19,09	92,07	615,53	
полдник	Чай с сахаром детсад	200			13	56,1	35
	Хлеб пшеничный (Батон нарезной порционный) дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
	Джем фруктовый дет сад	30	0,1		14,3	54,1	0,01
	Итого за полдник	285	4,66	0,71	53,75	235,05	
Ужин	Каша «Дружба» детсад (без лактозы)	200	5,34	8,03	21,22	175,28	43,01
	Чай-заварка детсад	200	0,2	0,05	0,04	1,4	23
	Хлеб пшеничный (Батон нарезной порционный) дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
	Конфеты	30	33,6			133	45
	Итого за Ужин	485	43,7	8,79	47,71	434,53	
Итого за день		1 985	83,68	39,45	301,78	1768,53	

Рацион: Дет сад БЛ

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная (без лактозы)	200	6,7	8,45	26,19	206,62	50,02
	Чай с сахаром детсад	200			13	56,1	35
	Хлеб пшеничный (Батон нарезной порционный) дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
	Вафли детсад	20	0,6	0,56	1,62	70	
Итого за Завтрак		475	11,86	9,72	67,26	457,57	
Второй завтрак							
	Яблоко свежее дет сад	150	0,4	0,4	9,8	42	28,04
Итого за Второй завтрак		150	0,4	0,4	9,8	42	
Обед							
	Салат из св. капусты, лука и моркови с растительным маслом детсад	60	1,93	4	3,79	54,29	15
	Борщ "Сибирский" с фасолью дет сад (без лактозы)	200	1,78	2,66	12,74	78,72	7,01
	Котлета мясные детсад (без лактозы)	70	9,38	4,78	3,77	306,38	52,01
	Макароны отварные с маслом (без лактозы)	200	5,7	3,43	36,45	190,4	83,01
	Овощной соус детсад (без лактозы)	40	0,64	1,04	2,96	26,09	85,01
	Компот из сухофруктов (кураги, изюма) детсад	200	0,11		17,48	53,78	9
	Хлеб ржано-пшеничный детсад	40	2,82	0,42	29,88	128,4	12
Итого за Обед		810	22,36	16,33	107,07	838,06	
полдник							
	Сок детсад	100	0,75		15,15	64,01	5
	Печенье детсад	20	1,48	2	15,24	81,2	2
Итого за полдник		120	2,23	2	30,39	145,21	
Ужин							
	Картофель отварной дет сад	150	4,1	5	24,2	158,1	29,02
	Овощи порционно (огурец)	30	0,24	0,03	0,75	4,04	340,01
	Чай с сахаром детсад	200			13	56,1	35
	Хлеб пшеничный (Батон нарезной порционный) дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
Итого за Ужин		435	8,9	5,74	64,4	343,09	
Итого за день		1 990	45,75	34,19	278,92	1825,93	

Рацион: Дет сад БЛ

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо отварное дет сад	50	3,6	3	0,2	42,2	340,01
	Яйцо отварное дет сад	50	3,6	3	0,2	42,2	340,01
	Кисель ФРУКТОВЫЙ детсад	200	0,04		30,38	39,12	21
	Хлеб ржано-пшеничный детсад	40	2,82	0,42	29,88	128,4	12
	Вафли детсад	20	0,6	0,56	1,62	70	
Итого за Завтрак		360	10,66	6,98	62,28	321,92	
Второй завтрак							
	Сок детсад	100	0,75		15,15	64,01	5
Итого за Второй завтрак		100	0,75		15,15	64,01	
Обед							
	Салат из отварной свеклы и лука на растительном масле детсад	55	0,99	4	1,96	62,33	73
	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне детсад (без лактозы)	210	7,3	6,48	12,57	136,56	6,01
	Мясо-картофельная запеканка детсад (без лактозы)	180	12,96	8,82	27,63	235,91	40,03
	Овощной соус детсад	40	0,64	1,04	2,96	26,09	85
	Компот из сухофруктов (кураги, изюма) детсад	200	0,11		17,48	53,78	9
	Хлеб ржано-пшеничный детсад	40	2,82	0,42	29,88	128,4	12
Итого за Обед		725	24,82	20,76	92,48	643,07	
полдник							
	Яблоко свежее дет сад	150	0,4	0,4	9,8	42	28,04
Итого за полдник		150	0,4	0,4	9,8	42	
Ужин							
	Рыба тушеная с овощами детсад	80/30	5,68	2,98	4,7	60,02	19
	Чай с сахаром детсад	200			13	56,1	35
	Хлеб пшеничный (Батон нарезной порционный) дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
Итого за Ужин		365	10,24	3,69	44,15	240,97	
Итого за день		1 700	46,87	31,83	223,86	1311,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Картофель отварной дет сад	150	4,1	5	24,2	158,1	29,02
	Овощной соус детсад (без лактозы)	40	0,64	1,04	2,96	26,09	85,01
	Кисель ФРУКТОВЫЙ детсад	200	0,04		30,38	39,12	21
	Батон нарезной порционный	30	1,32	0,24	6,84	33,1	22
	Итого за Завтрак	420	6,1	6,28	64,38	256,41	
Второй завтрак	Сок детсад	100	0,75		15,15	64,01	5
Итого за Второй завтрак		100	0,75		15,15	64,01	
Обед	Салат из отварной свеклы и лука на растительном масле детсад	55	0,99	4	1,96	62,33	73
	Суп с клецками на мясокостном бульоне детсад (без лактозы)	200	9,89	5,23	28,9	194,74	16,01
	Куры отварные детсад	102	19,02	16	0,3	220,38	18
	Макароны отварные с маслом (без лактозы)	200	5,7	3,43	36,45	190,4	83,01
	Овощной соус детсад (без лактозы)	40	0,64	1,04	2,96	26,09	85,01
	Компот из сухофруктов (кураги, изюма) детсад	200	0,11		17,48	53,78	9
	Хлеб ржано-пшеничный детсад	40	2,82	0,42	29,88	128,4	12
	Итого за Обед	837	39,17	30,12	117,93	876,12	
полдник	Сок детсад	100	0,75		15,15	64,01	5
	Кондитерское изделие	20	1,7	2,26	13,8	78,9	139
Итого за полдник		120	2,45	2,26	28,95	142,91	
Ужин	Яблоко свежее дет сад	150	0,4	0,4	9,8	42	28,04
	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром детсад (без лактозы)	200	8,55	7,23	41,18	270,51	66 241,01
	Чай с сахаром детсад	200			13	56,1	35
	Хлеб пшеничный (Батон нарезной порционный) дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
	Итого за Ужин	605	13,51	8,34	90,43	493,46	
Итого за день		2 082	61,98	47	316,84	1832,91	

Рацион: Дет сад БЛ

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рис отварной детсад (без лактозы)	150	2,83	4,37	30,97	166,6	82,01
	Чай с сахаром детсад	200			13	56,1	35
	Хлеб пшеничный (Батон нарезной порционный) дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
	Джем фруктовый дет сад	30	0,1		14,3	54,1	0,01
	Итого за Завтрак	435	7,49	5,08	84,72	401,65	
Второй завтрак	Сок детсад	100	0,75		15,15	64,01	5
	Итого за Второй завтрак	100	0,75		15,15	64,01	
Обед	Салат витаминный детсад	60	0,57	3,99	5,87	61,1	70
	Суп вермишелевый на курином бульоне детсад (без лактозы)	200	5,71	3,78	17,79	124,93	75,01
	Картофель тушеный с мясом детсад (без лактозы)	230	13,4	17,28	15,7	271,6	89,01
	Компот из сухофруктов (кураги, изюма) детсад	200	0,11		17,48	53,78	9
	Хлеб ржано-пшеничный детсад	40	2,82	0,42	29,88	128,4	12
	Итого за Обед	730	22,61	25,47	86,72	639,81	
полдник	Яблоко свежее дет сад	150	0,4	0,4	9,8	42	28,04
	Итого за полдник	150	0,4	0,4	9,8	42	
Ужин	Яйцо отварное дет сад	50	3,6	3	0,2	42,2	340,01
	Яйцо отварное дет сад	50	3,6	3	0,2	42,2	340,01
	Чай с сахаром детсад	200			13	56,1	35
	Хлеб пшеничный (Батон нарезной порционный) дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
	Итого за Ужин	355	11,76	6,71	39,85	265,35	
Итого за день		1 770	43,01	37,66	236,24	1412,82	

Рацион: Дет сад БЛ

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая детсад (без лактозы)	200	6,01	8,15	20,88	176,15	56,01
	Кисель ФРУКТОВЫЙ детсад	200	0,04		30,38	39,12	21
	Хлеб ржано-пшеничный детсад	40	2,82	0,42	29,88	128,4	12
	Кондитерское изделие	20	1,7	2,26	13,8	78,9	139
	Итого за Завтрак	460	10,57	10,83	94,94	422,57	
Второй завтрак	Сок детсад	100	0,75		15,15	64,01	5
	Итого за Второй завтрак	100	0,75		15,15	64,01	
Обед	Салат овощной детсад	50	0,84	2	6,55	46,37	41
	Суп картофельный на мясокостном бульоне детсад (без лактозы)	200	7,87	4,44	20,77	150,11	26,01
	Овощной соус детсад (без лактозы)	40	0,64	1,04	2,96	26,09	85,01
	Соте из мяса курицы детсад (без лактозы)	180	16,88	14,99	21,91	284,18	78,02
	Компот из сухофруктов (кураги, изюма) детсад	200	0,11		17,48	53,78	9
	Хлеб ржано-пшеничный детсад	40	2,82	0,42	29,88	128,4	12
	Итого за Обед	710	29,16	22,89	99,55	688,93	
полдник	Кисель ФРУКТОВЫЙ детсад	200	0,04		30,38	39,12	21
	Кондитерское изделие	20	1,7	2,26	13,8	78,9	139
	Итого за полдник	220	1,74	2,26	44,18	118,02	
Ужин	Рыба тушеная с овощами детсад	80/30	5,68	2,98	4,7	60,02	19
	Рис отварной детсад (без лактозы)	150	2,83	4,37	30,97	166,6	82,01
	Чай с сахаром детсад	200			13	56,1	35
	Хлеб пшеничный (Батон нарезной порционный) дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
	Итого за Ужин	515	13,07	8,06	75,12	407,57	
Итого за день		2 005	55,29	44,04	328,94	1701,1	