

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города  
Новосибирска  
«Детский сад № 274»

---



Утверждаю:

Руководитель МБДОУ № 274  
Т. В. Гапоненко *Т.В. Гапоненко*

## ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория : дети с аллергической реакцией

Разработчик меню : Гнездова О. А., 227-31-32

Сборник рецептов : ООО «Уральский региональный центр питания «ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А.Вагнера СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений./ 7-е издание, переработанное и дополненное / Уральский региональный центр питания, 2013г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Неделя 1, день 1						
завтрак						
	Каша манная жидкая/	200	0,025	4,125	0,04	1077
	какао без молока	180	0,438	0,27	0,184	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Итого за завтрак	410	706,463	5,195	49,424	1312
завтрак № 2						
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,1	10,1	46
обед						
	огурец консервированный	60	0,858	0	3,086	15,6
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,27	4,026	1,51	332
	плов с мясом	170	12,2	13,9	29,1	293
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,1	21,5	87
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Итого за обед	690	721,508	19,186	114,416	1014,8
полдник						
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Итого за полдник	230	706,2	0,9	58,5	273
ужин						
	курица отварная	80	0	0	0	0
	Рагу из овощей-	200	3,8	8,9	18,7	170
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	588,334	0,667	41	195,834
	Итого за ужин	530	593,984	9,967	77,35	447,334
Неделя 1, день 2						
завтрак						
	Каша дружба /	200	0,75	0,26	6,23	1131
	Кофейный напиток на воде/	180	2,61	2,88	4,23	70
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Итого за завтрак	410	709,36	3,94	59,66	1436
завтрак № 2						
	Яблоки	100	0,5	0,5	12,25	58,75
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,5	12,25	58,75
обед						
	Икра морковная	60	2,1	5,5	9,3	95
	суп рыбный из консервы	200	0,428	4,04	2,364	625,4
	соус томатно-сметанный	15	19,5	97	35,2	1092
	картофель отварной	130	0,023	3,718	0,037	93,6
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,556	0	30	122,223

	Котлеты из говядины натуральная	80	0,168	4,02	0,984	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Итого за обед	745	730,755	115,438	137,105	2315,423
полдник						
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Итого за полдник	230	706,2	0,9	58,5	273
ужин						
	Гречка рассыпчатая /	200	0,03	4,95	0,048	1687
	курица отварная	80	0	0	0	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	588,334	0,667	41	195,834
	Итого за ужин	530	590,214	6,017	58,698	1964,334
Неделя 1, день 3						
завтрак						
	каша вязкая пшеничная /	200	0,025	4,125	0,04	0
	бутерброд с маслом и сыром /	60	6,37	8,4	9,139	137,539
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
	Итого за завтрак	440	6,575	12,615	17,549	171,739
завтрак № 2						
	Чай с сахаром	100	0,1	0,05	4,65	19
	Итого за завтрак № 2	100	0,1	0,05	4,65	19
обед						
	Гречка рассыпчатая /	130	0,02	3,218	0,032	1096,55
	суп картофельный с бобовыми	200	5,056	4,364	12,148	334
	печень говяжья по строгановский /	90	0,14	4,016	0,82	0
	соус сметанный	15	14,8	93,4	24,2	997
	Компот из кураги.	200	0,3	0	20,1	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Салат из свеклы отварной/	60	1,4	6,1	7,6	91
	Итого за обед	755	729,696	112,258	124,12	2886,75
полдник						
	бутерброд с повидлом	70	1,6	3,8	20,2	121
	чай без сахара	180	0	0	0,2	2
	Итого за полдник	250	1,6	3,8	20,4	123
ужин						
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,556	0	30	122,223
	макаронник с курицей	200	9,79	6,93	53,89	317
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	588,334	0,667	41	195,834
	Итого за ужин	450	600,33	7,897	133,24	678,557
Неделя 1, день 4						

завтрак						
	Каша из овсяных хлопьев жидкая	200	0,02	3,3	0,032	143
	какао без молока	180	0,438	0,27	0,184	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Итого за завтрак	410	706,458	4,37	49,416	378
завтрак № 2						
	Яблоки	100	0,5	0,5	12,25	58,75
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,5	12,25	58,75
обед						
	свекольник со сметаной на курином бульоне	200	0,23	4,022	1,29	375
	соус сметанный	15	14,8	93,4	24,2	997
	рис с овощами	130	3,196	4,288	25,111	178
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,556	0	30	122,223
	котлета рыбная минтай	80	0,127	3,49	0,68	87
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Салат из картофеля с кукурузой	60	13,65	52,1	85,7	866
	Итого за обед	745	740,539	158,46	226,201	2912,423
полдник						
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Итого за полдник	230	706,2	0,9	58,5	273
ужин						
	Гречка рассыпчатая /	200	0,03	4,95	0,048	1687
	курица отварная	80	0	0	0	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	588,334	0,667	41	195,834
	Итого за ужин	530	590,214	6,017	58,698	1964,334
Неделя 1, день 5						
завтрак						
	каша пшенная жидкая	200	0	0	0	0
	Кофейный напиток на воде/	180	2,61	2,88	4,23	70
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Итого за завтрак	410	708,61	3,68	53,43	305
завтрак № 2						
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,1	10,1	46
обед						
	Жаркое по-домашнему	170	26	23,2	16,6	379
	Суп гречневый с курицей	200	28,7	29,3	78,9	693,6
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,556	0	30	122,223
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6	6,1	82,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Итого за обед	690	764,236	59,66	190,82	1564,423
полдник						
	Напиток из шиповника.	200	0,7	0,3	22,8	97
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Итого за полдник	230	706,7	1,1	72	332
ужин						
	Рагу из овощей.	200	0,444	12,732	2,391	211,765
	Тефтели из говядины с рисом - "ежики"	60	12,534	10,8	13,2	200
	Чай сладкий с лимоном.	200	0,5	0	11,8	46
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	588,334	0,667	41	195,834
	Итого за ужин	510	603,462	24,499	76,741	697,099
Неделя 2, день 1						
завтрак						
	каша жидкая кукурузная /	200	1,685	4,365	14,24	0
	какао без молока	180	0,438	0,27	0,184	0
	Масло сливочное (порционно)	5	0,025	4,125	0,04	37,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Итого за завтрак	415	708,148	9,56	63,664	272,4
завтрак № 2						
	Яблоки	100	0,5	0,5	12,25	58,75
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,5	12,25	58,75
обед						
	горошек зеленый	60	3,6	0,2	7,2	44,2
	тушеная капуста с филе кур /	200	9,701	13,594	1,35	0
	суп с клецками на курином бульоне	200	0,428	4,04	2,364	0
	Напиток из шиповника.	200	0,7	0,3	22,8	97
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Итого за обед	720	722,409	19,294	92,934	428,4
полдник						
	бутерброд с повидлом	70	1,6	3,8	20,2	121
	чай без сахара	180	0	0	0,2	2
	Итого за полдник	250	1,6	3,8	20,4	123
ужин						
	картофель отварной	130	0,023	3,718	0,037	93,6
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	588,334	0,667	41	195,834
	Итого за ужин	380	590,207	4,785	58,687	370,934
Неделя 2, день 2						
завтрак						
	каша пшенная жидкая	200	0	0	0	0
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Итого за завтрак	410	706,18	0,89	57,57	269,2
завтрак № 2						
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,1	10,1	46
обед						
	кукуруза сахарная	60	2,4	0,4	12,2	62,6
	борщ	200	0,242	4,022	1,346	283
	соус сметанный	15	14,8	93,4	24,2	997
	перловка с овощами	120	0,496	3,352	2,683	1124
	Компот из кураги.	200	0,3	0	20,1	81
	котлета рыбная минтай	80	0,127	3,49	0,68	87
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Итого за обед	735	726,345	105,824	120,429	2921,8
полдник						
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Итого за полдник	230	706,2	0,9	58,5	273
ужин						
	Картофельное пюре /	200	2,8	5,867	14,534	122,667
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	588,334	0,667	41	195,834
	Голубцы ленивые	80	8,5	8,3	4	125
	Итого за ужин	530	601,484	15,234	77,184	525,001
Неделя 2, день 3						
завтрак						
	каша жидкая рисовая /	200	2,5	0,867	20,767	0
	Кофейный напиток на воде/	180	2,61	2,88	4,23	70
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Итого за завтрак	410	711,11	4,547	74,197	305
завтрак № 2						
	Чай с сахаром	100	0,1	0,05	4,65	19
	Итого за завтрак № 2	100	0,1	0,05	4,65	19
обед						
	Икра морковная	60	2,1	5,5	9,3	95
	курица отварная	90	0	0	0	0
	Макароны отварные	130	0,017	2,682	0,026	627,9
	соус сметанный	15	14,8	93,4	24,2	997
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,556	0	30	122,223
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Суп крестьянский с крупой	200	1,08	20,1	6,04	450
	Итого за обед	755	726,533	122,842	128,786	2579,323
полдник						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235

	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Итого за полдник	230	707	1	69,4	327
ужин						
	Гречка рассыпчатая /	150	0,023	3,713	0,036	1265,25
	Тефтели из говядины	60	10,3	10,7	8	170
	Чай сладкий с лимоном.	200	0,5	0	11,8	46
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	588,334	0,667	41	195,834
	Итого за ужин	460	600,807	15,38	69,186	1720,584
Неделя 2, день 4						
завтрак						
	Каша манная жидкая/	200	0,025	4,125	0,04	1077
	какао без молока	180	0,438	0,27	0,184	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Итого за завтрак	410	706,463	5,195	49,424	1312
завтрак № 2						
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,1	10,1	46
обед						
	Суп овощной	200	0,216	5,019	1,208	55,08
	печень говяжья по строгановский	90	0,14	4,016	0,82	215
	Картофельное пюре /	120	1,68	3,52	8,72	73,6
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,1	21,5	87
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Салат из свеклы отварной/	60	1,4	6,1	7,6	91
	Итого за обед	730	711,616	19,915	99,068	808,88
полдник						
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Итого за полдник	230	706,2	0,9	58,5	273
ужин						
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	макаронник с мясом	200	0,127	7,486	0,68	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	588,334	0,667	41	195,834
	Итого за ужин	450	590,311	8,553	59,33	277,334
Неделя 2, день 5						
завтрак						
	каша ассорти "солнышко" (кукурузно-пшенная) /	200	1,27	4,305	10,69	0
	Кофейный напиток на воде/	180	2,61	2,88	4,23	70
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Итого за завтрак	410	709,88	7,985	64,12	305
завтрак № 2						
	Яблоки	100	0,5	0,5	12,25	58,75

	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,5	12,25	58,75
обед						
	Капуста тушеная	130	3,7	3,6	3,9	63
	Рассольник ленинградский	200	0,296	4,028	1,648	485
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,556	0	30	122,223
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Салат из картофеля с кукурузой	60	13,65	52,1	85,7	866
	Котлеты из филе кур натуральная	80	10,8	6,7	6,2	128
	Итого за обед	730	736,982	67,588	186,668	1951,423
полдник						
	Напиток из шиповника.	200	0,7	0,3	22,8	97
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Итого за полдник	230	706,7	1,1	72	332
ужин						
	Гречка рассыпчатая /	150	0,023	3,713	0,036	1265,25
	курица отварная	80	0	0	0	0
	Чай сладкий с лимоном.	200	0,5	0	11,8	46
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	588,334	0,667	41	195,834
	Итого за ужин	480	590,507	4,68	61,186	1550,584