

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ «Теремок»

 А.А. Калачева

«1» августа 2022 г.



**Индивидуальное меню воспитанника
Муниципального автономного дошкольного образовательного
учреждения городского округа Верхнее Дуброво «Детский сад «Теремок»**

Возрастная категория: 3–7 лет
Наименование заболевания: лактозная недостаточность

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак:	Каша вязкая гречневая	200	3,26	2,28	30,39	103,0	0	168
	Бутерброд с джемом	50	2,51	3,93	28,88	161	0,48	2
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,55	47,16	0	Стр. 136
Итого за завтрак:			16,57	8,96	70,82	311,16	0,48	
Второй завтрак:	Витаминизированный напиток «Витошка»	200	0	0	18,6	74,0	20,0	508
Итого за Второй завтрак:			0	0	18,6	74,0	20,0	
Обед:	Салат из свежих помидоров	60	0,6	3,72	2,16	44,4	12,6	17
	Суп-пюре из картофеля	200	1,66	2,26	12,71	77,52	5,47	99
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,48	0,3	15,3	72,6	0	115
	Бигус	200	18,0	13,3	5,2	213,0	15,5	329
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,305	0,013	21,928	87,08	0,25	376
Итого за обед:			25,685	20,073	70,658	564,2	33,82	
Полдник:	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,48	31,22	196,67	0	205
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	92,00	79,0	398

Итого за полдник:				6,43	4,73	49,89	288,67	79,0	
Итого за первый день:				48,685	33,763	209,968	1238,03	133,3	
День 2									
Завтрак:									
	Каша пшенная	200		6,11	1,27	47,27	163 207,9	0	168
	Яйца вареные	40		5,08	4,6	0,28	63,0	0	213
	Хлеб пшеничный	40		4,74	0,6	28,98	141,0	0	-
	Чай с сахаром	180		10,8	2,75	11,55	47,16	0	Стр. 136
Итого за завтрак:				26,73	9,22	88,08	459,06	0	
Второй завтрак:	Напиток из плодов шиповника	180		0,61	0,25	18,67	92,00	79,0	398
Итого за Второй завтрак:				0,61	0,25	18,67	92,00	79,0	
Обед:									
	Салат из свеклы	60		0,85	3,65	5,0	4,63	56,35	33
	Рассольник ленинградский на бульоне из кур	200		1,46	2,5	13,01	80,12	6,03	76
	Котлеты рыбные запеченные	70		14,7	4,9	3,58	102,9	0	255
	Пюре картофельное	150		3,01	1,17	20,37	104,15	18,16	321
	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	69,6	0	-
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47,0	0	-
	Напиток из плодов шиповника	180		0,61	0,25	18,67	92,00	79,0	398
Итого за обед:				24,85	13,15	83,65	500,4	159,54	
Полдник:	Рис припущенный	150		2,97	0,75	34,97	176,6	0	316

	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,55	47,16	0	Стр. 136
Итого за полдник:			13,77	3,5	46,52	223,76	0	
Итого за второй день:			65,96	26,12	236,92	1275,22	238,54	
День 3								
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная и ячневая	200	1,59	1,18	15,32	51,89	0	168
	Хлеб пшеничный	40	4,74	0,6	28,98	141,0	0	-
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,55	47,16	0	Стр. 136
Итого за завтрак:			17,13	4,53	55,85	240,05	0	
Второй завтрак:	Витаминизированный напиток «Витошка»	200	0	0	18,6	74,0	20,0	508
Итого за Второй завтрак:			0	0	18,6	74,0	20,0	
Обед:	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,6	3,66	2,1	43,8	8,04	18
	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из кур	200	2,15	2,27	13,71	83,4	46,6	82
	Голубцы ленивые	200	12,92	6,88	15,02	153,0	0	298
	Соус томатный с овощами	30	0,88	4,24	7,56	71,94	0	349
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,305	0,013	21,928	87,08	0,25	376
Итого за обед:			21,075	17,743	83,338	555,82	54,89	

Полдник:	Ватрушки с джемом	80	7,28	4,07	36,09	190,74	0,39	458
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	92,00	79,0	398
Итого за полдник:			7,89	4,32	54,76	282,74	79,39	
Итого за третий день:			46,095	26,593	212,548	1152,61	154,28	
День 4								
Завтрак:	Каша вязкая овсяная	200	2,44	1,18	22,36	93,9	0	168
	Хлеб пшеничный	40	4,74	0,6	28,98	141,0	0	-
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,55	47,16	0	Стр. 136
Итого за завтрак:			17,98	4,53	62,89	282,06	0	
Второй завтрак:	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	92,00	79,0	398
Итого за Второй завтрак:			0,61	0,25	18,67	92,00	79,0	
Обед:	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	60	1,0	5,07	3,03	57,0	0	Стр. 228
	Суп картофельный с крупой на бульоне мясном прозрачном	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	80
	Рыба, запеченная с картофелем	220	16,7	2,86	10,15	155,11	0	250
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	92,00	79,0	398

Итого за обед:				24,27	11,13	66,3	493,91	85,6	
Полдник:	Каша гречневая рассыпчатая	150		7,68	1,8	44,93	228,9	0	108
	Чай с сахаром	180		10,8	2,75	11,55	47,16	0	Стр. 136
Итого за полдник:				18,48	4,55	56,48	276,06	0	
Итого за четвертый день:				60,73	20,46	204,34	1144,03	164,6	
День 5									
Завтрак:	Каша вязкая из пшена и риса	200		3,37	3,35	21,57	130,06	0	168
	Яйца вареные	40		5,08	4,6	0,28	63,0	0	213
	Бутерброд с джемом	50		2,51	3,93	28,88	161	0,48	2
	Чай с сахаром	180		10,8	2,75	11,55	47,16	0	Стр. 136
Итого за завтрак:				21,76	14,63	62,28	401,22	0,48	
Второй завтрак:	Витаминизированный напиток «Витошка»	200		0	0	18,6	74,0	20,0	508
Итого за Второй завтрак:				0	0	18,6	74,0	20,0	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	60		0,86	3,67	4,01	52,46	2,1	36
	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне из кур	200		1,15	2,31	6,54	51,48	0	67
	Плов из птицы	210		21,47	19,69	35,69	406,0	1,01	304
	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47,0	0	
	Компот из сушеных фруктов	180		0,305	0,013	21,928	87,08	0,25	376
Итого за обед:				28,005	26,363	91,188	713,62	3,36	

Полдник:	Булочка ванильная	80	7,84	3,77	54,4	270,28	0	467
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	92,00	79,0	398
Итого за полдник:			8,45	4,02	73,07	362,27	79,0	
Итого за пятый день:			58,215	45,013	245,138	1551,11	102,84	
Неделя 2 День 6								
Завтрак:	Каша вязкая манная	200	1,53	0,44	30,62	69,9	0	168
	Бутерброд с джемом	50	2,51	3,93	28,88	161	0,48	2
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,55	47,16	0	Стр. 136
Итого за завтрак:			14,84	7,12	71,05	278,06	0,48	
Второй завтрак:	Витаминизированный напиток «Витошка»	200	0	0	18,6	74,0	20,0	508
Итого за Второй завтрак:			0	0	18,6	74,0	20,0	
Обед:	Икра морковная	60	1,39	2,76	7,32	56,32	2,39	54
	Борщ с капустой и картофелем на бульоне мясном прозрачном	200	1,36	1,8	8,36	56,48	0	57
	Биточки рубленые	70	12,98	6,74	3,98	138,0	0	282
	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,48	31,22	196,67	0	205
	Соус томатный с овощами	30	0,88	4,24	7,56	71,94	0	349
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,305	0,013	21,928	87,08	0,25	376
Итого за обед:			26,955	20,713	103,388	723,09	2,64	
Полдник:	Булочка ванильная	80	7,84	3,77	54,4	270,28	0,39	467
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	92,00	79,0	398
Итого за полдник:			8,45	4,02	73,07	362,28	79,39	
Итого за шестой день:			50,245	31,853	266,108	1437,43	102,51	
День 7								
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная	200	2,48	0,63	28,31	99,9	0	168
	Хлеб пшеничный	40	4,74	0,6	28,98	141,0	0	-
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,55	47,16	0	Стр. 136
Итого за завтрак:			18,02	3,98	68,84	288,06	0	
Второй завтрак:	Компот из сушеных фруктов	180	0,305	0,013	21,928	87,08	0,25	376
Итого за Второй завтрак:			0,305	0,013	21,928	87,08	0,25	
Обед:	Икра овощная	60	0,78	2,48	4,35	2,63	36,21	55
	Суп картофельный с бобовыми на бульоне из кур	200	4,4	3,0	10,0	108,6	0	81
	Котлеты рыбные любительские	70	8,3	0,76	3,98	90,5	0	256
	Пюре картофельное	150	3,01	1,17	20,37	104,15	18,16	321
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	

	Компот из сушеных фруктов	180	0,305	0,013	21,928	87,08	0,25	376
Итого за обед:								
Полдник:			21,015	8,103	83,648	509,56	54,62	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,68	1,8	44,93	228,9	0	Стр. 108
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,55	47,16	0	Стр. 136
Итого за полдник:								
Итого за седьмой день:			18,48	4,55	56,48	276,06	54,62	
День 8			57,82	16,646	230,896	1160,76	54,87	
Завтрак:								
	Каша вязкая пшениная	200	6,11	1,27	47,27	207,9	0	168
	Хлеб пшеничный	40	4,74	0,6	28,98	141,0	0	-
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,55	47,16	0	Стр. 136
Итого за завтрак:			21,65	4,62	87,8	396,06	0	
Второй завтрак:	Витаминизированный напиток «Витошка»	200	0	0	18,6	74,0	20,0	508
Итого за Второй завтрак:			0	0	18,6	74,0	20,0	
Обед:								
	Салат из белокочанной капусты	60	0,87	3,6	5,04	56,4	10,2	1
	Суп из овощей на бульоне мясном прозрачном	200	1,6	3,62	5,06	59,2	6,6	116
	Запеканка картофельная с мясом	220	24,25	6,11	33,3	202,6	0	291
	Соус томатный с овощами	30	0,88	4,24	7,56	71,94	0	349
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	

	Компот из сушеных фруктов	180	0,305	0,013	21,928	87,08	0,25	376
Итого за обед:			32,125	18,263	95,908	593,82	17,05	
Полдник:	Булочка домашняя	80	7,24	9,62	50,86	313,52	0,39	469
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	92,00	79,0	398
Итого за полдник:			7,85	9,87	69,53	405,52	79,39	
Итого за восьмой день:			61,625	32,753	271,838	1469,4	116,44	
День 9								
Завтрак:	Каша вязкая овсяная	200	2,44	1,18	22,36	93,9	0	168
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0	213
	Бутерброд с джемом	50	2,51	3,93	28,88	161	0,48	2
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,55	47,16	0	Стр. 136
Итого за завтрак:			20,83	12,46	63,07	365,06	0,48	
Второй завтрак:	Компот из сушеных фруктов	180	0,305	0,013	21,928	87,08	0,25	376
Итого за Второй завтрак:			0,305	0,013	21,928	87,08	0,25	
Обед:	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,0	4,63	56,35	33
	Суп-пюре из картофеля	200	1,66	2,26	12,71	77,52	5,47	99
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,48	0,3	15,3	72,6	0	115
	Биточки рыбные запеченные	70	8,3	0,76	3,98	90,5	0	255
	Рис припущенный	150	2,97	0,75	34,97	176,6	0	316
	Соус томатный с овощами	30	0,88	4,24	7,56	71,94	0	349
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	

	Компот из сушеных фруктов	180	0,305	0,013	21,928	87,08	0,25	376
Итого за обед:								
Полдник:			20,084	12,453	114,808	677,47	62,07	
	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,48	31,22	196,67	0	205
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,55	47,16	0	Стр. 136
Итого за полдник:			16,62	7,23	42,77	243,83	0	
Итого за девятый день:			57,839	32,156	242,576	1373,44	62,8	
День 10								
Завтрак:								
	Каша вязкая ячневая	200	2,48	0,63	28,31	99,9	0	168
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,55	47,16	0	Стр. 136
Итого за завтрак:			15,73	10,93	54,48	283,06	0	
Второй завтрак:	Витаминизированный напиток «Витошка»	200	0	0	18,6	74,0	20,0	508
Итого за Второй завтрак:			0	0	18,6	74,0	20,0	
Обед:								
	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	3,86	1,56	40,8	2,52	15
	Свекольник на бульоне из кур	200	3,14	3,6	10,8	99,79	0	176
	Птица в соусе с томатом	70	19,81	10,45	2,56	175,9	0	Стр. 42
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,68	1,8	44,93	228,9	0	Стр. 108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,305	0,013	21,928	87,08	0,25	376

Итого за обед:			35,635	31,483	104,798	749,07	2,77	
Полдник:								
	Икра овощная	100	0,78	2,48	4,35	2,63	36,21	55
	Сосиски отварные	55	5,5	11,95	0,2	130,0	0	275
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	92,00	79,0	398
Итого за полдник:			6,89	14,68	23,22	224,63	115,21	
Итого за десятый день:			58,255	57,093	201,098	1330,76	137,98	
Среднее значение за период:			56,547	32,245	232,143	1313,279	126,816	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 355300051511304027866771007421670365042010641114

Владелец Калачева Алёна Александровна

Действителен с 08.08.2022 по 08.08.2023