

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска «Детский сад № 490»

✉ 630089, г. Новосибирск-89; ул. Федосеева 1а
e-mail: ds_490@edu54.ru

■ тел. 267-08-24, 267-08-27, тел/факс 267-37-52
сайт: <https://ds490nsk.edusite.ru>



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с № 490

Л.В. Алехина

26 " октября 2023 г.

Десятидневное меню

для питания детей

с пищевой аллергией на молоко и молочные продукты,
посещающих муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение города Новосибирска "Детский сад №490"

(с 12-ти часовым пребыванием)

г. Новосибирск

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Неделя 1, день 1						
завтрак						
	Чай с сахаром А	180	0	0	7,65	40,5
	Батон	20	3,334	3,334	13,334	50
	Каша геркулесовая с изюмом	180	7	2	20	170
	Итого за завтрак	380	3,334	3,334	20,984	260
завтрак 2						
	сок	200	1	0,2	20,2	86
	Итого за завтрак 2	200	1	0,2	20,2	86
обед						
	Соус томатный	30	0,216	0,648	1,316	19,68
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	Котлеты	70	8,276	8,547	3,412	286
	Каша перловая рассыпчатая	120	3,287	3,204	23,4	135,582
	Хлеб пшеничный	25	2,025	0,2	12,3	58,75
	Итого за обед	470	15,954	12,899	75,778	653,512
полдник						
	Сок 0,2	200	0,5	0,1	10	46
	Печенье овсяное	40	2,6	5,76	28,72	174,8
	Итого за полдник	240	3,1	5,86	38,72	220,8
ужин						
	Кукуруза	60	5	1	10	36
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,16	9,84	47
	Чай сладкий с лимоном.	200	0,054	0,006	0,18	46
	Яйца вареные	60	7,8	7,2	0,6	94,2
	Итого за ужин	365	16,124	8,666	28,97	266,7
Итого за день						
		1655	39,512	30,959	184,652	1317,512
завтрак						
	Бутерброд с джемом	30	1	2,375	12,625	75,625
	Чай с сахаром А	180	0	0	7,65	40,5
	каша кукурузная на воде с изюмом	200	5,5	5,07	33,73	202
	Итого за завтрак	410	6,5	7,445	54,005	318,125
завтрак 2						
	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого за завтрак 2	120	0,48	0,48	11,76	56,4
обед						
	Суп картофельный с фасолью	200	8,1	8,8	28,2	218
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,1	0,04	8,71	34,72
	Соус томатный	30	0,216	0,648	1,316	19,68
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	Хлеб пшеничный	25	2,025	0,2	12,3	58,75
	Салат из свежих овощей	60	1,89	6,84	5,385	90,06
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	90	7,87	8,197	2,74	221
	Итого за обед	630	21,851	25,025	67,001	685,71
полдник						
	Крекер	40	4,4	0,56	27,8	146,4
	Сок 0,2	200	0,5	0,1	10	46
	Итого за полдник	240	4,9	0,66	37,8	192,4
ужин						
	Рагу из овощей	200	4,367	16,923	24,034	235,856
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	Чай с сахаром	200	0	0	8,5	45
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,16	9,84	47
	Итого за ужин	445	7,637	17,383	50,724	371,356
Итого за день						
		1845	41,368	50,993	221,29	1623,991
завтрак						

	Плов бухарский	200	6,667	5,067	71,6	260
	Чай с сахаром А	180	0	0	7,65	40,5
	Батон	20	3,334	3,334	13,334	50
	Итого за завтрак	400	10,001	8,401	92,584	350,5
завтрак 2						
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96
	Итого за завтрак 2	100	1,5	0,5	21	96
обед						
	Суп картофельный с макаронными изделиями (с курицей)	200	2,62	4,475	19,462	189
	Компот из кураги.	200	0,728	0,042	7,14	81
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	Хлеб пшеничный	25	2,025	0,2	12,3	58,75
	Суфле куриное А	140	20	7	30	320
	Итого за обед	590	7,023	5,017	47,252	572,25
полдник						
	Крекер	40	4,4	0,56	27,8	146,4
	Сок 0,2	200	0,5	0,1	10	46
	Итого за полдник	240	4,9	0,66	37,8	192,4
ужин						
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	Рис с овощами	100	3,494	1,927	22,287	222
	Чай с сахаром	200	0	0	8,5	45
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,16	9,84	47
	Итого за ужин	345	6,764	2,387	48,977	257,5
Итого за день		1675	30,188	16,965	247,613	1668,65
завтрак						
	Чай с сахаром А	180	0	0	7,65	40,5
	Батон	20	3,334	3,334	13,334	50
	Яйца вареные	60	7,8	7,2	0,6	94,2
	Итого за завтрак	260	11,134	10,534	21,584	184,7
завтрак 2						
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,3	10,3	47
обед						
	Свекольник на мясе	200	2,005	5,531	15,506	77,6
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	Кисель из облепихи	200	0,005	0	3,91	67
	Картофель отварной	140	2,66	5,74	17,78	133
	Хлеб пшеничный	25	2,025	0,2	12,3	58,75
	Рыба, припущенная в томате с овощами	100	16,8	6,597	5,48	143
	Итого за обед	690	25,145	18,368	63,326	522,85
полдник						
	Крекер	40	4,4	0,56	27,8	146,4
	Сок 0,2	200	0,5	0,1	10	46
	Итого за полдник	240	4,9	0,66	37,8	192,4
ужин						
	запеканка из печени с рисом	140	9,91	3,95	10,93	118,7
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	Икра кабачковая	60	1,14	4,2	4,2	54
	Чай с сахаром	200	0	0	8,5	45
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,16	9,84	47
	Итого за ужин	445	14,32	8,61	41,82	308,2
Итого за день		1735	55,899	38,472	174,83	1455,15
завтрак						
	Чай с сахаром А	180	0	0	7,65	40,5
	Батон	20	3,334	3,334	13,334	50
	Каша "Дружба"на воде	200	4,5	2,3	25	180
	Итого за завтрак	400	7,834	5,634	45,984	270,5
завтрак 2						

	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого за завтрак 2	120	0,48	0,48	11,76	56,4
обед						
	Компот из смородины	200	0,1	0,04	8,71	84,72
	Суп с яйцом "кудрявый"	200	2,6	1,9	23,3	214
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	Капуста тушеная с курицей	200	3,93	2,85	10,55	301,21
	Хлеб пшеничный	25	2,025	0,2	12,3	58,75
	Итого за обед	650	10,305	5,29	63,21	452,18
полдник						
	Сок 0,2	200	0,5	0,1	10	46
	Печенье овсяное	40	2,6	5,76	28,72	174,8
	Итого за полдник	240	3,1	5,86	38,72	220,8
ужин						
	Макаронные изделия отварные с овощами	100	4,031	2,224	25,716	240,77
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	Чай с сахаром	200	0	0	8,5	45
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,16	9,84	47
	Итого за ужин	345	7,301	2,684	52,406	276,27
Итого за день		1755	29,02	19,948	212,08	1576,15
завтрак						
	Чай с сахаром А	200	0	0	8,5	45
	Каша ячневая на воде	200	6,4	11,4	35,76	271,2
	Батон	30	5	5	20	75
	Итого за завтрак	430	11,4	16,4	64,26	391,2
завтрак 2						
	сок	200	1	0,2	20,2	86
	Итого за завтрак 2	200	1	0,2	20,2	86
обед						
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	Плов из говядины	200	19,5	17	24,67	329,68
	Хлеб пшеничный	25	2,025	0,2	12,3	58,75
	Суп картофельный с горохом на мясе	200	5,73	5,922	23,476	86,4
	Итого за обед	650	29,405	23,422	95,796	628,33
полдник						
	Зефир	50	2,95	2,35	37,5	183
	Чай сладкий с лимоном.	200	0,054	0,006	0,18	46
	Итого за полдник	250	3,004	2,356	37,68	229
ужин						
	Зеленый горошек	60	7,8	1,2	3	48
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	Чай с сахаром	180	0	0	7,65	40,5
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,16	9,84	47
	Яйца вареные	60	7,8	7,2	0,6	94,2
	Итого за ужин	345	18,87	8,86	29,44	273,2
Итого за день		1875	63,679	51,238	247,376	1607,73
завтрак						
	Бутерброд с джемом	48	1,6	3,8	20,2	121
	Чай с сахаром А	200	0	0	8,5	45
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,632	9,636	52,596	337,4
	Итого за завтрак	448	13,232	13,436	81,296	503,4
завтрак 2						
	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого за завтрак 2	120	0,48	0,48	11,76	56,4
обед						
	Макаронник с мясом А	200	21,5	19,4	2,9	272
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,64	4,907	15,01	66,4
	Компот из кураги.	200	0,728	0,042	7,14	81

	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	Хлеб пшеничный	25	2,025	0,2	12,3	58,75
	Итого за обед	650	28,543	24,849	45,7	521,65
полдник						
	Крекер	40	4,4	0,56	27,8	146,4
	Сок 0,2	200	0,5	0,1	10	46
	Итого за полдник	240	4,9	0,66	37,8	192,4
ужин						
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	Рис с овощами	150	5,24	2,89	33,43	183
	Чай с сахаром	180	0	0	7,65	40,5
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,16	9,84	47
	Итого за ужин	375	8,51	3,35	59,27	314
Итого за день		1833	55,665	42,775	235,826	1587,85
завтрак						
	каша пшеничная на воде с изюмом	200	0	0	0	0
	Чай с сахаром А	200	0	0	8,5	45
	Батон	30	5	5	20	75
	Итого за завтрак	430	5	5	28,5	120
завтрак 2						
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96
	Итого за завтрак 2	100	1,5	0,5	21	96
обед						
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,1	0,04	8,71	34,72
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	Печень говяжья тушеная	100	13,35	13,84	4,92	191,11
	Борщ с капустой и картофелем на мясе	200	1,46	4	8,52	76
	Картофель отварной	140	2,66	5,74	17,78	133
	Хлеб пшеничный	25	2,025	0,2	12,3	58,75
	Итого за обед	690	21,245	24,12	60,58	537,08
полдник						
	Крекер	40	4,4	0,56	27,8	146,4
	Сок 0,2	200	0,5	0,1	10	46
	Итого за полдник	240	4,9	0,66	37,8	192,4
ужин						
	Зеленый горошек	60	7,8	1,2	3	48
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	6,047	3,335	38,574	211,154
	Суфле из рыбы (А)	140	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	Чай с сахаром	180	0	0	7,65	40,5
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,16	9,84	47
	Итого за ужин	575	17,117	4,995	67,414	390,154
Итого за день		2035	49,762	35,275	215,294	1535,634
завтрак						
	Чай с сахаром А	200	0	0	8,5	45
	Батон	30	5	5	20	75
	Каша пшеничная на воде с яблоком	200	7,094	7,174	34,147	230,667
	Итого за завтрак	430	12,094	12,174	62,647	350,667
завтрак 2						
	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого за завтрак 2	120	0,48	0,48	11,76	56,4
обед						
	Компот из вишни	200	0,1	0,04	8,71	34,72
	Салат из свеклы с чесноком	80	0,774	5,6	5,12	74,04
	Голубцы ленивые	120	7,71	7,697	5,09	125
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	Хлеб пшеничный	25	2,025	0,2	12,3	58,75
	Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне	200	2,6	1,9	23,3	114

	Итого за обед	650	14,859	15,737	62,87	450,01
полдник						
	Крекер	40	4,4	0,56	27,8	146,4
	Сок 0,2	200	0,5	0,1	10	46
	Итого за полдник	240	4,9	0,66	37,8	192,4
ужин						
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	Чай с сахаром	180	0	0	7,65	40,5
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,16	9,84	47
	Итого за ужин	225	3,27	0,46	25,84	131
Итого за день		1665	35,603	29,511	200,917	1180,477
завтрак						
	Чай с сахаром А	200	0	0	8,5	45
	Каша манная на воде с джемом	200	4	2,5	10	80
	каша кукурузная на воде с изюмом	200	5,5	5,07	33,73	202
	Батон	30	5	5	20	75
	Итого за завтрак	630	14,5	12,57	72,23	402
завтрак 2						
	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого за завтрак 2	120	0,48	0,48	11,76	56,4
обед						
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	Кисель из облепихи	200	0,005	0	3,91	67
	Сельдь с луком	40	11,067	11,067	5,6	166,667
	Хлеб пшеничный	25	2,025	0,2	12,3	58,75
	Жаркое по-домашнему с курицей	200	26	23,2	16,6	379
	Рассольник ленинградский	200	1,932	4,361	14,648	97
	Итого за обед	690	42,679	39,128	61,408	811,917
полдник						
	Сок 0,2	200	0,5	0,1	10	46
	Печенье овсяное	40	2,6	5,76	28,72	174,8
	Итого за полдник	240	3,1	5,86	38,72	220,8
ужин						
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	Каша гречневая с овощами	130	10,11	8,19	49,01	315
	Чай с сахаром	180	0	0	7,65	40,5
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,16	9,84	47
	Итого за ужин	355	13,38	8,65	74,85	446