

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА -
ДЕТСКИЙ САД «АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК»

СОГЛАСОВАНО:

Врач-диетолог ВУ «Пыть-Яхская
окружная клиническая больница»
С.М. Ю. Колешова

« 10 » 09 2022



**ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (Безотеческий М.В.)
на осенне-зимний период**



УТВЕРЖДЕНО:

Директор МДОУ прр-д/с
«Аленький цветочек»
И.И. Николец

Приказ от 25.08.2022 № 442-од

г. ПЫТЬ-ЯХ

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Категория питающихся: Сад (диета 3-7)**
 Тип планового меню: 12-ти часовое меню №3
 Отбор: Столовая Равно "Столовая корпус №1"

Категория питающихся		№ рецепта		Детализация		Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	Fe	Ca	Mg	
День недели	Время	Вес брутто	Вес нетто	Вес брутто	Вес нетто												
1 нед. Понедельник																	
Завтрак																	
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	234	200	410,0	1 790,11	68,98	59,87	235,01	0,72	0,22	77,88	12,957	647,09	222,23			
	Кофейный напиток с молоком	465	180	200,0	393,70	62,99	65,90	221,98	0,89	0,06	74,58	13,540	802,35	254,69			
	Масло сливочное	79	5	180,0	216,20	6,99	6,44	53,59	0,23		2,11	1,640	256,68	68,83			
	Батон	576	25	5,0	79,20	2,52	2,25	28,43	0,17		1,48	1,220	154,34	54,24			
	2-й завтрак			25,0	33,05	0,04	3,63	12,24	0,03		0,63	0,110	97,47	11,34			
	Напиток из шиповника			150,0	65,25	1,86	0,73	0,07			0,010	0,12	0,300	4,75			
	Обед	496	150	150,0	58,50	0,50	0,20	13,73	0,01		60,00	0,460	8,93	2,40			
	Огурец консервированный			755,0	58,50	0,50	0,20	13,73	0,01		60,00	0,460	8,93	2,40			
	Суп картофельный с бобовыми	113	200	60,0	635,10	24,74	16,47	79,22	0,48	0,06	8,30	7,730	183,36	130,70			
	Котлета из говядины	339	70	200,0	92,60	1,34	0,92	0,96			0,30		0,300	4,75			
	Картофельное пюре	377	150	70,0	170,00	12,30	8,60	3,26	0,13		3,80	1,620	28,26	27,50			
	Компот из кураги	494	200	150,0	105,00	4,00	6,00	10,50	0,10		3,80	1,960	37,10	18,20			
	Хлеб пшеничный	573	25	200,0	102,20	1,80	0,10	8,70	0,10		3,60	0,820	37,50	24,00			
	Хлеб ржано-пшеничный	575	50	25,0	58,50	1,90	0,20	23,60	0,03	0,06	0,60	1,100	52,00	34,00			
	Подлив			50,0	99,00	3,40	0,65	12,30	0,03		0,280	0,280	5,00	3,50			
	Роталии с повидлом	275	60	260,0	282,25	10,63	11,21	19,90	0,09		1,59	1,950	23,50	23,50			
	Молоко кипяченое	469	200	60,0	175,25	4,83	5,91	47,65	0,07		0,19	0,190	227,90	26,60			
	Соль			200,0	107,00	5,80	5,30	38,55			0,19		0,190	227,90	26,60		
	Ужин			5,0				9,10	0,07		1,40		0,190	227,90	26,60		
	Салат из отварной моркови с чесноком			435,0	392,50	15,71	24,97	27,79	0,10		2,58	3,520	125,48	26,16			
	Омлет натуральный	268	150	60,0	56,00	0,69	5,05	3,16			2,12						
	Чай с сахаром	457	200	150,0	240,00	12,92	19,62	3,23	0,07		0,46	2,420	115,38	18,46			
	Хлеб пшеничный	573	25	200,0	38,00	0,20	0,10	9,10			0,820	0,820	5,10	4,20			
	1 нед. Вторник			25,0	58,50	1,90	0,20	12,30	0,03		0,280	0,280	5,00	3,50			
	Завтрак			420,0	1 931,98	80,24	69,14	236,15	0,56	0,09	123,33	13,181	830,16	300,58			
	Суп молочный с макаронными изделиями	139	200	200,0	363,75	14,07	14,25	44,97	0,08		1,56	1,400	400,47	49,17			
	Какао с молоком	462	180	200,0	160,20	5,76	6,48	19,70	0,01		0,90	0,510	163,40	20,60			
	Батон	576	25	180,0	84,60	2,97	2,61	12,42	0,03		0,55	0,590	100,17	20,07			
	Сыр полутвердый (порциями)	75	15	25,0	65,25	1,86	0,73	12,85	0,03		0,11	0,300	4,75	3,25			
	2-й завтрак			15,0	53,70	3,48	4,43				0,11		132,15	5,25			
	Бананы			108,0	114,00	0,43	0,36	11,76	0,01		3,60						
	Обед	1	100	108,0	114,00	0,43	0,36	11,76			3,60						
	Икра морковная	54	50	755,0	802,38	35,45	31,40	97,10	0,39	0,08	8,76	10,841	116,47	212,12			
	Борщ с капустой и картофелем	95	200	50,0	33,00	0,70	1,90	3,26	0,02		1,76	0,360	10,50	13,50			
	Гуляш из отварной говядины	327	100	200,0	60,00	1,48	3,54	5,56	0,03		6,40	0,880	29,40	18,60			
	Каша речневая рассыпчатая	202	130	100,0	258,00	20,00	19,50	3,30	0,03	0,08	0,40	2,760	15,00	22,00			
				130,0	209,88	7,37	5,51	32,68	0,18		3,921	13,87	116,62				

Компот из смеси сухофруктов	495	200	200.0	84.00	0.60	0.10	20.10	0.01	0.20	0.690	19.20	14.40
Хлеб ржано-пшеничный	575	50	50.0	99.00	3.40	0.65	19.90	0.09	0.20	1.950	23.50	23.50
Хлеб пшеничный	573	25	25.0	58.50	1.90	0.20	12.30	0.03	0.280	0.280	5.00	3.50
Полдник												
Кефир												
Вафли	470	180	200.0	160.05	5.78	5.17	22.67	0.07	1.26	0.180	216.72	25.29
Соль												
Ужин												
Пудинг творожно-яблочный			5.0	69.15	0.56	0.67	15.47	0.07	1.26	0.180	216.72	25.29
Чай без сахара	285		430.0	491.80	24.51	17.96	59.65	0.02	108.15	0.760	96.50	14.00
Молоко стухнувшее	54-1гн2020	200	200.0	392.30	22.15	15.41	42.90	0.02	107.81	0.760	96.50	14.00
1 нед. Среда	471	30	30.0	1.40	0.20	0.10	0.10	0.01	0.04	0.30	0.060	10.20
Завтрак												
Каша манная молочная жидкая	230	205	435.0	1 685.64	60.50	52.60	226.07	0.67	107.22	10.190	482.69	205.21
Чай с молоком	460	200	205.0	371.30	9.72	12.26	55.66	0.13	1.68	0.460	136.80	20.40
Батон	576	25	200.0	209.00	6.22	6.60	31.24	0.08	1.38	0.870	59.10	10.50
Масло сливочное	79	5	25.0	64.00	1.60	1.30	11.50	0.02	0.30	0.300	4.75	3.25
2-й завтрак												
Бананы			5.0	65.25	1.86	0.73	12.85	0.03	0.30	0.300	4.75	3.25
Обед												
Салат из капусты белокочанной	1	100	108.0	33.05	0.04	3.63	0.07	0.07	3.60	0.010	0.12	
Суп-пюре картофельный	131	50	108.0	114.00	0.43	0.36	11.76	0.07	3.60	0.010	0.12	
Птица в соусе с томатом	367	200	745.0	114.00	0.43	0.36	11.76	0.07	3.60	0.010	0.12	
Рис припущенный	386	100	50.0	723.64	24.93	24.46	100.87	0.32	0.07	95.38	5.290	182.72
Напиток из шиповника	496	120	200.0	47.00	0.73	3.00	4.20	0.01	8.50	0.270	20.00	8.00
Гречки из пшеничного хлеба	115	25	200.0	116.20	4.64	4.76	13.72	0.10	6.52	0.870	95.60	29.40
Хлеб ржано-пшеничный	575	50	100.0	146.43	9.50	11.07	2.21	0.03	0.36	0.830	17.86	12.86
Полдник												
Печенье			200.0	144.96	2.88	4.32	23.52	0.02	0.02	0.100	4.80	15.60
Йогурт	582	20	25.0	78.00	0.67	0.27	18.30	0.01	80.00	0.610	11.90	3.20
Соль	645	180	200.0	92.05	3.11	0.39	19.02	0.06	0.02	0.660	9.06	13.00
Ужин												
Котлета "Любительская"			20.0	189.20	6.72	7.72	22.08	0.09	1.26	1.950	23.50	23.50
Картофельное пюре	308	100	180.0	83.00	1.50	1.96	14.88	0.02	1.26	0.420	5.80	4.00
Чай с лимоном	377	150	5.0	106.20	5.22	5.76	7.20	0.02	1.26	0.420	5.80	4.00
Хлеб пшеничный	459	200	475.0	287.50	18.70	7.80	35.70	0.20	5.30	2.840	93.40	61.50
1 нед. Четверг	573	25	100.0	84.00	12.50	1.50	5.20	0.07	0.70	0.870	43.00	29.00
Завтрак												
Каша пшеница молочная жидкая			200.0	105.00	4.00	6.00	8.70	0.10	3.60	0.820	37.50	24.00
Кофейный напиток с молоком			25.0	40.00	0.30	0.10	9.50	0.10	1.00	0.870	7.90	5.00
Батон	235	205	1 811.25	58.50	1.90	0.20	12.30	0.03	1.00	0.280	5.00	3.50
Масло сливочное	465	180	415.0	417.10	11.88	14.05	237.01	0.88	65.00	13.707	617.41	226.70
2-й завтрак	576	25	205.0	239.60	7.46	7.44	60.88	0.25	1.93	1.620	234.14	61.39
Фрукты свежие	79	5	180.0	79.20	2.52	2.25	35.72	0.19	1.30	1.200	131.80	46.80
Обед												
Салат "Зимний"			5.0	65.25	1.86	0.73	12.85	0.03	0.63	0.110	97.47	11.34
Суп с макаронными изделиями и картофелем	82	100	100.0	33.05	0.04	3.63	0.07	0.07	0.300	0.300	4.75	3.25
Оладьи из печени	35		100.0	44.00	0.40	0.40	9.80	0.03	7.00	0.010	0.12	
Пюре из гороха	129	200	758.0	44.00	0.40	0.40	9.80	0.03	7.00	0.010	0.12	
Компот из ягод замороженных	205	200	60.0	684.14	39.46	19.65	89.65	0.52	48.05	2.210	16.10	9.00
Хлеб ржано-пшеничный	388	140/3	200.0	65.20	0.84	5.38	5.60	0.05	3.21	8.087	115.87	108.91
Хлеб пшеничный	491	200	80.0	78.20	2.32	3.32	9.76	0.05	3.04	0.650	12.80	13.60
Полдник	575	50	143.0	186.04	15.10	8.90	3.04	0.05	25.30	0.650	12.80	13.60
Печенье курабье	573	25	200.0	44.00	0.20	0.10	10.70	0.01	16.50	4.917	67.07	62.21
			25.0	99.00	3.40	0.65	19.90	0.09	7.50	1.950	23.50	23.50
			205.0	58.50	1.90	0.20	12.30	0.03	0.280	5.00	3.50	3.50
			25.0	202.00	6.82	8.70	24.89	0.04	0.54	0.280	5.00	3.50
			110.00	1.80	4.20	17.13	0.23	0.54	0.180	223.20	25.20	25.20

Ряженка	401	180	180.0	92.00	5.22	4.50	7.56	0.04	0.23	0.54	0.180	223.20	25.20
Соль			5.0										
Ужин			470.0	464.01	17.39	20.50	52.00	0.04		7.48	1.610	28.10	22.20
Винегрет овощной	54-16з2020	100	100.0	88.00	1.60	6.20	6.60	0.04		6.20	0.780	23.00	18.00
Трехслойный с говядиной		170	170.0	338.01	15.59	14.20	36.30			1.28			
Чай с сахаром	457	200	200.0	38.00	0.20	0.10	9.10			0.820	5.10	4.20	
1 нед. Пятница													
Завтрак													
Запеканка из творога	54-1т2020	200	455.0	641.98	39.27	22.30	74.78	0.11	0.41	26.08	14.420	510.12	221.40
Повидло абрикосовое		200	200.0	463.73	34.13	21.47	33.33	0.08	0.41	0.54	2.320	292.52	50.12
Батон	576	25	30.0	75.00	3.08					0.39	1.200	282.67	42.67
Чай с сахаром	457	200	25.0	65.25	1.86	0.73	19.50			0.15			
2-й завтрак			200.0	38.00	0.20	0.10	12.85	0.03			0.300	4.75	3.25
Комлот из курати	494	200	200.0	102.20	1.80	0.10	9.10			0.820	5.10	4.20	
Обед			200.0	102.20	1.80	0.10	23.60	0.03	0.06	0.60	1.100	52.00	34.00
Салат картофельный с зеленым горошком	42	50	75.0	653.66	25.63	20.27	23.60	0.03	0.06	0.60	1.100	52.00	34.00
Щи из свежей капусты с картофелем	104	200	50.0	50.00	1.25	3.15	91.95	0.66	0.02	13.00	5.900	104.10	87.78
Тертые из говядины	348	70	200.0	63.80	4.16	3.96	4.15	0.40		4.40	0.350	7.00	8.50
Соус томатный	419	40	70.0	116.00	9.70	6.50	4.60	0.05		2.80	0.640	29.80	20.00
Макаронны отварные	54-1т2020	120	40.0	20.76	0.38	1.31	1.84			5.16	1.310	8.00	10.00
Комлот из смеси сухофруктов	495	200	120.0	161.60	4.24	4.40	26.16	0.05	0.02	0.44	0.120	2.80	2.28
Хлеб пшеничный	573	25	25.0	84.00	0.60	0.10	20.10	0.01		0.560	0.680	8.80	5.60
Хлеб ржано-пшеничный	575	50	50.0	58.50	1.90	0.20	12.30	0.03		0.280	0.680	19.20	14.40
Плодник			200.0	99.00	3.40	0.65	19.90	0.09		4.00	1.950	23.50	23.50
Пирожки	581	20	220.0	158.53	2.18	0.94	35.20	0.05	0.03	4.00	2.960	16.20	9.80
Соф фруктовый	399	200	200.0	73.20	1.18	0.94	15.00	0.02		0.160	0.160	2.20	1.80
Соль			5.0	85.33	1.00		20.20	0.03	0.03	4.00	2.800	14.00	8.00
Ужин			485.0	379.36	17.39	5.53	67.44	0.15		7.94	2.140	45.30	39.70
Булочка ординальная	275	200	60.0	180.46	5.75	2.11	37.00			6.94	0.990	32.40	31.20
Сул картофельный с рыбой	119	200	200.0	100.40	9.44	3.12	8.64	0.12		1.00	0.870	7.90	5.00
Чай с лимоном	459	200	40.00	40.00	0.30	0.10	9.50			1.00	0.280	5.00	3.50
Хлеб пшеничный	573	25	25.0	58.50	1.90	0.20	12.30	0.03		0.280	0.680	19.20	14.40
2 нед. Понедельник													
Завтрак													
Каша кулрузная молочная жидкая	233	205	415.0	414.05	10.51	13.68	62.24	0.14	0.01	63.56	15.170	544.07	232.49
Кофейный напиток с молоком	465	180	205.0	232.20	6.08	6.60	37.10	0.08		1.620	223.07	39.19	
Батон	576	25	180.0	79.20	2.52	2.25	12.24	0.03		1.210	120.80	24.60	
Сливочное масло	53-19з2020	5	25.0	65.25	1.86	0.73	12.85	0.03		0.63	0.110	97.47	11.34
2-й завтрак			5.0	37.40	0.05	4.10	0.05		0.01	0.300	4.75	3.25	
Соф фруктовый	399	200	200.0	85.33	1.00		20.20	0.03	0.03	4.00	2.800	14.00	8.00
Обед			200.0	85.33	1.00		20.20	0.03	0.03	4.00	2.800	14.00	8.00
Салат из отварной моркови с зеленым горошком	25	60	755.0	655.70	21.74	25.19	81.63	0.44	0.03	4.00	2.800	14.00	8.00
Рассольник ленинградский со сметаной	100	200	60.0	51.60	1.14	3.66	8.16	0.04		11.26	6.770	149.50	120.80
Биточки из говядины	339	70	200.0	87.60	2.10	4.08	3.48	0.07		1.08	0.380	13.80	16.80
Картофельное пюре	377	150	70.0	170.00	8.60	10.50	10.60	0.07		0.690	13.40	20.40	
Комлот из смеси сухофруктов	495	200	150.0	105.00	4.00	6.00	6.55	0.10		1.960	1.960	37.10	18.20
Хлеб пшеничный	573	25	200.0	84.00	0.60	0.10	8.70	0.10		3.60	0.820	37.50	24.00
Хлеб ржано-пшеничный	575	50	25.0	58.50	1.90	0.20	12.30	0.03		0.280	0.680	19.20	14.40
Плодник			50.0	99.00	3.40	0.65	19.90	0.09		0.280	0.680	19.20	14.40
Печенье	582	20	220.0	173.00	1.70	2.16	36.88	0.02		1.950	1.950	23.50	23.50
Кисель из ягод	479	200	20.0	83.00	1.50	1.96	14.88	0.02		0.540	14.60	5.40	
Соль			200.0	90.00	0.20	0.20	22.00			1.00	0.420	5.80	4.00
Ужин			5.0	465.0	10.93	13.43	45.17	0.18	0.29	3.440	142.90	59.10	
Фидо вареное	267	40	40.0	63.00	5.10	4.60	0.30	0.03	0.14	1.010	22.00	5.00	

Рагу из овощей	178	200	200,0	176,40	3,73	8,53	23,47	0,12	0,15	46,67	1,330	110,80	46,40
Чай с сахаром	457	200	200,0	38,00	0,20	0,10	9,10	0,03		0,820	0,280	5,10	4,20
Хлеб пшеничный	573	25	25,0	58,50	1,90	0,20	12,30	0,03		0,280	0,280	5,00	3,50
2 нед. Вторник													
Завтрак													
Сул молочный гречневый	140	200	440,0	1 744,82	79,76	62,51	204,93	0,53	0,43	16,74	11,214	976,00	218,32
Чай с молоком	460	200	200,0	130,00	4,80	5,00	40,79	0,12		1,33	1,350	356,00	42,20
Сыр полутвердый (попийми)	75	15	15,0	64,00	1,60	1,30	16,44	0,06		0,92	0,180	160,00	23,20
Батон	576	25	25,0	53,70	3,48	4,43	11,50	0,02		0,30	0,870	59,10	10,50
Обед	1	100	108,0	65,25	1,86	0,73	12,85	0,01		0,11	0,300	132,15	5,25
Салат из свежих огурцов с луком	15	50	108,0	114,00	0,43	0,36	11,76			3,60		4,75	3,25
Свекольник со сметаной	98	200	735,0	114,00	0,43	0,36	11,76			3,60			
Гуляш из отварной говядины	327	100	60,0	726,77	31,77	30,63	84,72	0,25	0,14	9,84	7,574	136,30	105,92
Каша пшеничная вязкая	177	0	200,0	40,80	0,48	3,60	1,56	0,02		2,52	0,324	11,40	0,32
Компот из кураги	494	200	100,0	74,60	1,86	3,78	8,26	0,05		6,32	1,160	29,40	22,60
Хлеб пшеничный	573	25	100,0	258,00	20,00	19,50	3,30	0,03	0,08	0,40	2,760	15,00	22,00
Хлеб ржано-пшеничный	573	25	200,0	93,67	2,33	2,80	15,80			0,60			
Полдник	575	50	25,0	102,20	1,80	0,10	23,60	0,03	0,06	0,60	1,100	52,00	34,00
Вафли	580	20	50,0	58,50	1,90	0,20	12,30	0,03		0,280	0,280	5,00	3,50
Бифидок	401	180	200,0	99,00	3,40	0,65	19,90	0,09		1,950	23,50	23,50	
Соль			20,0	175,20	6,18	7,92	19,70	0,08	0,29	1,44	0,270	217,60	28,20
Ужин			180,0	108,20	0,78	6,12	12,50	0,01		0,120	1,60	1,60	1,20
Соус молочный сладкий	261	60	5,0	67,00	5,40	1,80	7,20	0,07	0,29	1,44	0,150	216,00	27,00
Сырники из творога	286	180	430,0	415,90	29,64	12,14	47,96	0,08		0,53	2,020	266,10	42,00
Чай с сахаром	457	200	50,0	51,30	1,00	2,50	6,70			0,17			
2 нед. Среда													
Завтрак													
Каша манная "Шоколадка"	194	200/5	435,0	326,60	28,44	9,54	32,16	0,08		0,36	1,200	261,00	37,80
Чай с сахаром	457	200	200,0	227,96	7,69	9,84	50,91	0,03	0,01	130,52	6,685	319,20	107,94
Сливочное масло	53-1932020	5	38,00	38,00	0,20	0,10	28,91			2,40	1,120	9,90	7,45
Батон	576	25	5,0	37,40	0,05	4,10	9,10			2,40			
2-й завтрак			25,0	65,25	1,86	0,05	0,05		0,01	0,820	5,10	4,20	
Бананы	1	100	108,0	114,00	0,43	0,36	11,76			0,300	0,05	4,75	3,25
Обед													
Огурец консервированный	59		755,0	114,00	0,43	0,36	11,76			3,60			
Сул с Домашней лапшой и курицей	372	70	60,0	659,22	25,24	19,33	96,57	0,20		3,60	4,110	74,40	47,20
Котлеты из птицы	472	70	200,0	7,80			0,96			0,30			
Картофельное пюре	143	75	70,0	93,74	2,13	1,51	18,60			121,22			
Капуста тушеная	496	200	199,00	14,00	14,00	12,60	7,50	0,07		0,30			
Напиток из шиповника	575	50	75,0	69,80	1,55	2,20	12,22			13,20			
Хлеб ржано-пшеничный	573	25	200,0	53,38	1,59	1,90	6,79			0,60	1,270	34,00	17,00
Хлеб пшеничный	573	25	200,0	78,00	0,67	0,27	18,30	0,01		13,00			
Полдник			50,0	99,00	3,40	0,65	19,90	0,09		14,12	0,610	11,90	3,20
Снежок	465	180	205,0	58,50	1,90	0,20	12,30	0,03		80,00	1,950	23,50	23,50
Печенье курабье	20	20	180,0	200,90	6,82	8,70	24,33	0,07		0,280	5,00	3,50	3,50
Соль			25,0	90,90	5,22	4,50	7,20	0,07		1,26	0,180	216,00	25,29
Ужин			5,0	110,00	1,60	4,20	17,13			1,26	0,180	216,00	25,29
Рыба, тушеная в томате с овощами	79	50/50	495,0	453,70	24,66	14,90	54,94	0,06	0,03	2,04	1,275	18,90	28,00
Рис припущенный	386	150	120,0	174,00	18,86	9,20	3,74			1,04			
Чай с лимоном	459	200	150,0	181,20	3,60	5,40	29,40	0,03	0,03	1,00	0,125	6,00	19,50
Хлеб пшеничный	573	25	200,0	40,00	0,30	0,10	9,50			0,870	7,90	5,00	3,50
2 нед. Четверг													
			25,0	58,50	1,90	0,20	12,30	0,03	0,34	1,00	0,280	5,00	3,50
			1 699,15	66,68	63,94	177,81	0,62	0,34	47,48	13,667	844,46	201,50	