

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 45
комбинированного вида «Карамелька»

Утверждаю
Заведующая МАДОУ № 45
Ю.Г. Чеканова
« 01 » 10 2025 г.



Примерное

десятидневное меню (диетическое питание)

для детей посещающих МАДОУ Детский сад № 45

Диетическое меню

Наименование заболевания: полная непереносимость лактозы

1 день, неделя – первая

возрастная категория 3-7 лет

Где день, неделя – первая возрастная категория 3-7 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая со сливочным маслом	150	1,2	0,8	26,5	120,7	7/4	
	Чай	180	0	0	0,1	0,5	10/10	
	Хлеб с маслом	40	3,1	6,2	19	145	1/13	
10:00	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	12	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,8	3,3	4,9	52,5	5/1	
	Суп- пюре на воде из картофеля с гренками	180/25	2,2	2,3	10,6	73,4	25/2	
	Макаронные изделия отварные	110	3,9	2,8	23,8	137,9	43/3	
	Биточки из мяса говядины	70	10	9,7	4,6	145,2	14/8	
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	17,9	64,8	6/10	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10	52,1	01-1	
	Уплотненный полдник	Запеканка из творога	130	21,9	9,9	17,2	271,3	9/5
		Соус повидло	40	0,2	0	26	0	20
	Чай	180	0	0	0,1	0,5	10/10	
	Булочка осенняя	60	4,2	6	31,2	71	271	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,3	9	
Итого за 1 день			53,3	42,1	221,4	1270,9		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

2 день, неделя – первая

возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	1,8	0,9	13,9	66	16/4	
	Чай	180	0	0	0,1	0,5	10/10	
	Хлеб с маслом	40/10	3,1	6,2	19	145	1/13	
	10:00 Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	12	
Обед	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	50	0,6	4,1	2,9	50,8	23/1	
	Рассольник со сметаной	180	1,2	2,3	8,4	61,2	9/2	
	Картофельное пюре на воде	130	2,1	3	17	107	3/3	
	Биточка рыбная	70	9,6	1,4	5,6	73,5	9/7	
	Кисель	180	1,2	0	26,1	104,6	233	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	01	
	Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,8	6,8	38,3	246,6	43-2/3
	Кисломолочный напиток	150	5,1	5,8	7,4	102,3	251	
Уплотненный полдник	Пряник	50	5,2	2,6	38,4	229	16	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,3	9	
	Итого за 2 день		45,4	34,4	223,3	1409,4		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

3 день, неделя – первая

возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная с маслом сливочным	150	1,6	1	18,1	89,2	15/4
	Чай	180	0	0	0,1	0,5	10/10
	Хлеб с маслом	40/10	3,1	6,2	19	145	1/13
	10:00 Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	12
Обед	Салат из отварного яйца с зеленым горошком	50	5,1	4,1	4,3	74	2/1
	Суп из овощей со сметаной	180	1,3	4,7	7,4	74,8	14/2
	Мясо тушеное с овощами	180	14,3	14,1	17,8	256,5	3/8
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	16,5	64,8	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	01
Уплотненный полдник	Запеканка из моркови	150	3,9	4,5	25,4	157,5	38/3
	Чай	180	0	0	8,2	31,5	10/10
	Печенье	50	5,2	2,6	38,4	229	17
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,3	9
Итого за 3 день			41,7	38,5	201,4	1345,7	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

4 день, неделя – первая

возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная с маслом сливочным	150	1,5	1	19,1	89,2	11/4
	Чай	180	0	0	8,2	31,5	10/10
	Хлеб с маслом	40/10	3,1	6,2	19	145	1/13
	10:00 Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	12
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,8	3,3	4,9	52,5	5/1
	Свекольник со сметаной	180	1,5	3,8	10,5	83,5	5/2
	Суфле из курицы	70	13,8	15,9	3,1	210,9	8/9
	Сложный гарнир (капуста тушеная,	130	3	2,5	11,8	81,5	8/3
	Картофельное пюре на воде)	65	1,3	1,8	8,9	58,5	3/3/3
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	16,5	64,8	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	01
	Уплотненный полдник Макароны отварные	180	6,3	4,5	38,8	225,6	43/3/2
Уплотненный полдник	Чай	180	0	0	8,2	31,5	10/10
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,3	9
Итого за 4 день			38,5	40,3	195,2	1297,4	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

5 день, неделя – первая

возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецептуры
------------	--------------------	-------	---------------------	--	--	----------------	-------------

прием пищи	наименование блюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	рецептур ы
Завтрак	Каша гречневая отварная со сливочным маслом	150	2,1	1,3	16,6	89,2	2/4
	Чай	180	0	0	8,2	31,5	251
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	1/6
	Хлеб с сыром	40/15	6,5	3,9	19	139	3/13
	10:00 Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	12
Обед	Салат из моркови и растительным маслом	50	0,6	3,3	5,5	53,3	10/1
	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной	180	1,4	2,3	5,8	49,4	8,2
	Суфле из печени	90	18	6,1	2,5	138,4	35/8
	Рис отварной рассыпчатый	110	2,7	2,5	27,2	144,5	45/3
	Витаминный напиток	180	0	0	3,7	14,4	19
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	01
Уплотненный полдник	Каша ячневая с маслом сливочным	150	1,2	0,4	17,8	80,9	14/4
	Чай	180	0	0	8,2	31,5	10/10
	Пряник	50	5,2	2,6	38,4	229	16
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,3	9
	Итого за 5 день		49,5	28,3	199,4	1287	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

6 день, неделя – первая

возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная с маслом сливочным	150	0,6	0,3	15,3	68,2	5/4
	Чай	180	0	0	8,2	31,5	10/10
	Хлеб с маслом	40/10	3,1	6,2	19	145	1/13
10:00	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	12
Обед	Салат из моркови и растительным маслом	50	0,6	3,3	5,5	53,3	10/1
	Суп картофельный с рыбой	180	6,5	3,7	11,7	106,6	19/2
	Биточка мясная из говядины	70	9,9	9,7	4,5	145,2	14/8
	Каша гречневая с овощами	110	6,3	4,9	27,7	183,4	44/3
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	16,5	64,8	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	01
Уплотненный полдник	Картофельное пюре на воде	180	2,1	3	17	107	3/3/4
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	1/6
	Чай	180	0	0	8,2	31,5	10/10
	Вафли	50	1,6	1,4	40	175	15
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,3	9
Итого за 6 день			43	38,4	220,1	1397,4	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

7 день, неделя – первая

возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			г	ж	у		

			Б	Ж	У	(ккал)	№
Завтрак	Каша гречневая отварная со сливочным маслом	150	2,1	1,3	16,6	89,2	2/4
	Чай	180	0	0	8,2	31,5	10/10
	Хлеб с маслом	40/10	3,1	6,2	19	145	1/13
	10:00 Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	12
Обед	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	50	0,7	4,9	3,7	60,8	21/1
	Суп крестьянский с крупой, сметаной	180	1,6	3,9	9,1	79,2	31/2
	Рис отварной рассыпчатый	110	2,7	2,5	27,2	144,5	45/3
	Рыба тушеная с овощами	70	6,8	3,7	2,9	71,2	4/7
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	16,5	64,8	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	01
	Уплотненный полдник	Макароны отварные	180	6,3	4,5	38,8	225,6
	Чай	180	0	0	8,2	31,5	10/10
	Печенье	50	5,2	2,6	38,4	229	17
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,3	9
Итого за 7 день			35,7	30,9	234,8	1395,2	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

8 день, неделя – первая

возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	150	0,5	0,9	13,2	63,7	18/4
	Кисломолочный напиток	150	5,1	5,8	7,4	102,3	251
	Хлеб с сыром	40/15	6,5	3,9	19	139	3/13
	10:00 Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	12
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,8	3,3	4,9	52,5	5/1
	Борщ со сметаной	180	1,5	3,8	9,2	77,8	2/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	140	10,8	9,9	19,6	212,2	36/8
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	16,5	64,8	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	01
Уплотненный полдник	Пагу из овощей	180	2,8	4,4	16,2	116	18/3
	Чай	180	0	0	8,2	31,5	10/10
	Булочка осенняя	60	4,4	7	36,8	228,8	271
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,3	9
Итого за 8 день			39,6	40,3	197,2	1311,5	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

9 день, неделя – первая

возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		

Завтрак	Каша геркулесовая с маслом сливочным	150	1,5	2	15,1	86,2	8/4
	Чай	180	0	0	8,2	31,5	10/10
	Хлеб с маслом	40/10	3,1	6,2	19	145	1/13
10:00	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	12
Обед	Салат из моркови и растительным маслом	50	0,6	3,3	5,5	53,3	10/1
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,8	3,6	14,3	105,8	17/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	14,3	11,7	11,9	211	5/9
	Картофельное пюре на воде	130	2,1	3	17	107	3/3
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	16,5	64,8	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	01
Уплотненный полдник	Капуста тушеная	180	4,1	3,4	16,4	113,4	8/3
	Чай	180	0	0	8,2	31,5	10/10
	Пряник	50	5,2	2,6	38,4	229	16
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,3	9
Итого за 9 день			41,9	37,1	216,7	1401,4	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

10 день, неделя – первая

возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая отварная со сливочным маслом	150	2,1	1,3	16,6	89,2	2/4
	Чай	180	0	0	8,2	31,5	10/10
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,3	9
10:00	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	12
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы с растительным маслом	50	0,5	3,4	6,1	60	27/1/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	180	1,5	0,9	10,2	56,1	18/2
	Зразы рыбные	70	9,4	2,9	6,7	90,5	133
	Рис отварной рассыпчатый	110	2,7	2,5	27,2	144,5	45/3
	Витаминный напиток	180	0	0	3,7	14,4	19
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	01
Уплотненный полдник	Свекла тушеная с яблоками	180	2,3	11,6	19,5	190,8	17/3
	Вафли	50	1,6	1,4	40	175	15
	Чай	180	0	0	8,2	31,5	10/10
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,3	9
Итого за 10 день			29,8	25,6	212,3	1199,7	