

Утверждаю:
Заведующий ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 14 «ДРУЖНАЯ СЕМЕЙКА»
Г.О.СНЕЖНОЕ ДНР»



Е.В.Амонская

Индивидуальное меню ГКДОУ № 14

**для детей дошкольного возраста (3-7 лет),
страдающих атопическим дерматитом
и лактозной недостаточностью
ЗИМА - ВЕСНА**

Составила:
старшая медсестра ГКДОУ № 14
_____ С.В.Дьякова

Снежное, 2024 год

Примерное меню ГКДОУ № 14

1 неделя

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергоценность	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	1	2	3	4	5	6	7
День 1							
Завтрак							
Завтрак:	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4	54-15з
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	-	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	20,0	95	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43	389 (тутельян)
Всего:		550	8,8	9,9	63,4	376,5	
Обед:							
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с
	Каша перловая рассыпчатая	150	4	5	3	187	54-5г
	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,3	54-16м
	Икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,8	54-24з
	Компот из яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5	54-5хн
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,6	24,5	118,0	
Всего:		740	27,67	23,98	65,93	703,2	
Полдник							
	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5	54-19г
	Рыба отварная	80	17,2	13	2,57	216	369 (тутельян)
	Пряник	30	3,0	2,94	20,25	112,95	
	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	20	95,0	
Всего:		500	27,6	20,84	63,92	564,25	
Итого за первый день			64,07	54,72	193,25	1643,95	91%
День 2							
Завтрак:	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	54-16г
	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54,7з
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	20,0	95,0	
2 завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338 (тутельян)
Всего:		550	12,2	13,5	78,2	478,4	
Обед:							
	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	6,68	4,6	16,28	133,1	54-8с
	Макаронные отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Тефтели рыбные	80	10,3	6,4	10,1	139	54-11
	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4	54-15з
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,6	24,5	118,0	
Всего:		740	28,8	20,7	97,18	686,2	
Полдник:							
	Рагу из овощей	150	2,8	7,7	13,6	133,4	54-9г
	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	20,0	95	
	Печенье	30	2,97	2,94	20,31	100,2	
Всего:		420	9,47	10,84	60,41	355,4	
Итого за второй день:			49,75	45,04	235,79	1520	84,4%
День 3							
Завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
	Горошек зелёный	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	20	95,0	
2 завтрак:	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338 (тутельян)
Всего:		550	22,5	7,3	76	422,7	

Обед:	Свекольник на курином бульоне	200	4,6	2,6	10,8	85,7	54-18с
	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
	Котлета из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	54-4м
	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
	Сок фруктовый	100	0,5	-	101	43,0	389 (тутельян)
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,6	24,5	118,0	
Всего:		635	27,6	27,6	83,8	693,1	
Полдник:	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	68	54-12з
	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81	54-1хн
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	20,0	95	
Всего:		450	9,1	5,4	72,6	372,8	
Итого за третий день:			59,1	40,3	232,4	1556,6	82,7%
День 4							
Завтрак:	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	54-16г
	Фрикадельки из говядины	80	11	9,7	5,4	153	54-14м
	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	20,0	95	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43,0	389 (тутельян)
Всего:		570	21,6	16,7	77,5	543,6	
Обед:	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	200	4,32	3,46	7,46	78,26	54-28с
	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,9	54-7г
	Рыба отварная	80	17,2	13	2,57	216	369 (тутельян)
	Горошек зелёный	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,6	24,5	118,0	
Всего:		740	31,22	21,96	92,93	712,26	
Полдник:	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4	54-14в
	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8	54-2гн
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338 (тутельян)
	Всего:		360	4,3	2,1	55,2	256,2
Итого за четвёртый день:			57,12	40,76	225,53	1512,06	84%
День 5							
Завтрак:	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,8	54-24з
	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	20,0	95	
2 завтрак:	Фрукты (яблоки)	100	0,5	-	10,1	43,0	389 (тутельян)
Всего:		550	10,51	8,2	73,83	408,4	
Обед:	Суп из овощей	200	1,42	1,96	8,1	55,52	54-17с
	Жаркое по домашнему с говядиной	150	15,1	14	12,9	238,5	54-9м
	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-28з
	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43,0	389 (тутельян)
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,6	24,5	118,0	
	Печенье	30	2,97	2,94	20,31	100,2	
Всего:		590	24,89	19,6	81,11	580,42	
Полдник:	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г
	Рыба отварная	80	17,2	13	2,57	216	369 (тутельян)
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	20	95	
Всего:		470	24,5	18,3	64,27	532,8	
Итого за пятый день:			59,9	46,1	219,21	1524,62	84,7%
Итого за весь период:			289,94	226,92	1106,18	7689,23	
Среднее значение за период:			58	45,3	221,2	1537,8	85,4%

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
«ДЕТСКИЙ САД № 14 «ДРУЖНАЯ СЕМЕЙКА» ГОРОДСКОГО ОКРУГА
СНЕЖНОЕ» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

Утверждаю:
Заведующий ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 14 «ДРУЖНАЯ СЕМЕЙКА»
Г.О.СНЕЖНОЕ ДНР»



Е.В.Амонская

**Индивидуальное меню
ГКДОУ № 14**

**для детей дошкольного возраста (3-7 лет),
страдающих атопическим дерматитом
и лактозной недостаточностью
ЗИМА - весна**

**Составила:
старшая медсестра ГКДОУ № 14
_____ С.В.Дьякова**

Снежное, 2024 год

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерго-ценность	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	1	2	3	4	5	6	7
День 1							
Завтрак							
Завтрак:	Каша пшённая рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	54-16г
	Рыба отварная	80	17,2	13	2,57	216	369 (тутельян)
	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	20,0	95,0	
2 завтрак	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338 (тутельян)
Всего:		570	27,4	20,4	74,37	607,6	
Обед:	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	6,68	4,6	16,28	133,1	54-8с
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6	54-2м
	Икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,8	54-24з
	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43,0	386 (тутельян)
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,6	24,5	118,0	
	Всего:		640	30,99	26,0	91,31	723,3
Полдник	Винегрет	60	0,6	5,3	4,1	67,1	54-16з
	Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9	54-4гн
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,5	20,0	95	
Всего:		360	9,0	8,5	63	362,9	
Итого за первый день			67,39	54,9	228,68	1693,8	94%
День 2							
Завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
	Зелёный горошек	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	20,0	95,0	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43,0	386 (тутельян)
Всего:		550	13,9	6,9	76,1	420,6	
Обед:	Свекольник на курином бульоне	200	4,6	2,64	10,86	85,78	54-18с
	Плов с курицей	150	20,5	6,1	24,9	236	54-12м
	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
	Печенье	30	2,97	2,94	20,31	100,2	
	Компот из яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5	54-5хн
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,6	24,5	118,0	
Всего:		690	33,87	18,48	96,97	668,18	
Полдник:	Рагу из овощей	150	2,8	7,4	13,6	133,4	54-9г
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	20,0	95,0	
	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8	54-2гн
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338(тутельян)
Всего:		490	6,6	8,3	49,9	299,2	
Итого за второй день:			54,37	33,68	222,97	1387,98	77%
День 3							
Завтрак:	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,8	54-24з
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	-	6,7	27,9	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	20,0	95,0	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43,0	386 (тутельян)
Всего:		550	10,31	8,2	74,03	409,5	
Обед:	Рассольник ленинградский	200	1,18	1,7	9,6	58,36	54-15с
	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
	Рыба отварная	80	17,2	13	2,57	216	263 (тутельян)
	Горошек зелёный	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81	54-1хн

	Хлеб ржаной	50	4,0	0,6	24,5	118	
Всего:		740	27,78	20,6	111,74	634,86	
Полдник:	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
	Фрикадельки из говядины	80	11,0	9,7	5,4	153	54-14м
	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,5	20,0	95	
Всего:			22,7	16,5	67,9	508,5	
Итого за третий день:		470	60,79	45,3	253,67	1552,86	86%
День 4							
Завтрак:	Каша перловая рассыпчатая	150	4	5	30	187	54-5г
	Икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,8	54-24з
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9	54-4гн
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	20,0	95,0	
2 завтрак:	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338 (тутельян)
Всего:		550	8,81	8,7	70,93	400,7	
Обед:	Суп картофельный с рыбой минтай	200	8,38	2,6	14,6	115,38	54-20с
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	54-16с
	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6	54-2м
	Салат из отварной свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з
	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43,0	389 (тутельян)
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,6	24,5	118,0	
Всего:		640	33,58	25,5	92,5	733,38	
Полдник:	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5	54-19г
	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	20,0	95,0	
Всего:		540	10,3	10,1	60,9	374,7	
Итого за четвёртый день:			52,69	44,3	224,33	1508,78	84%
День 5							
Завтрак:	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,9	54-7г
	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	20,0	95,0	
2 завтрак:	Сок	100	0,5	-	10,1	43,0	389 (тутельян)
Всего:		550	9,0	11,4	77,8	447,4	
Обед:	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	200	4,32	3,46	7,49	78,26	54-28с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
	Тефтели из говядины	80	10,9	9,5	6,7	156,1	54-8м
	Икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,8	54-24з
	Компот из яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5	54-5хн
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,6	24,5	118,0	
Всего:		740	28,63	22,76	89,29	675,36	
Полдник:	Рагу из овощей	150	2,8	7,4	13,6	133,4	54-9г
	Печенье	30	2,97	2,94	20,31	100,2	
	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	20,0	95,0	
Всего:		420	9,17	10,84	60,41	355,4	
Итого за пятый день:			46,8	33,6	227,5	1478,16	82%
Итого за весь период:			282,04	211,78	1157,15	7621,58	
Среднее значение за период:			56,4	42,3	231,43	1524,31	84,6%