

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
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>Завтрак:</b>	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	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43	389 (тутельян)
<b>Всего:</b>		<b>550</b>	<b>8,8</b>	<b>9,9</b>	<b>63,4</b>	<b>376,5</b>	
<b>Обед:</b>							
	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	
<b>Всего:</b>		<b>740</b>	<b>27,67</b>	<b>23,98</b>	<b>65,93</b>	<b>703,2</b>	
<b>Полдник</b>							
	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	
<b>Всего:</b>		<b>500</b>	<b>27,6</b>	<b>20,84</b>	<b>63,92</b>	<b>564,25</b>	
<b>Итого за первый день</b>			<b>64,07</b>	<b>54,72</b>	<b>193,25</b>	<b>1643,95</b>	<b>91%</b>
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак:</b>	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	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338 (тутельян)
<b>Всего:</b>		<b>550</b>	<b>12,2</b>	<b>13,5</b>	<b>78,2</b>	<b>478,4</b>	
<b>Обед:</b>							
	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	
<b>Всего:</b>		<b>740</b>	<b>28,8</b>	<b>20,7</b>	<b>97,18</b>	<b>686,2</b>	
<b>Полдник:</b>							
	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	
<b>Всего:</b>		<b>420</b>	<b>9,47</b>	<b>10,84</b>	<b>60,41</b>	<b>355,4</b>	
<b>Итого за второй день:</b>			<b>49,75</b>	<b>45,04</b>	<b>235,79</b>	<b>1520</b>	<b>84,4%</b>
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак:</b>	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	
<b>2 завтрак:</b>	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338 (тутельян)
<b>Всего:</b>		<b>550</b>	<b>22,5</b>	<b>7,3</b>	<b>76</b>	<b>422,7</b>	

<b>Обед:</b>	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	
<b>Всего:</b>		<b>635</b>	<b>27,6</b>	<b>27,6</b>	<b>83,8</b>	<b>693,1</b>	
<b>Полдник:</b>	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	
<b>Всего:</b>		<b>450</b>	<b>9,1</b>	<b>5,4</b>	<b>72,6</b>	<b>372,8</b>	
<b>Итого за третий день:</b>			<b>59,1</b>	<b>40,3</b>	<b>232,4</b>	<b>1556,6</b>	<b>82,7%</b>
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак:</b>	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	
<b>2 завтрак:</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43,0	389 (тутельян)
<b>Всего:</b>		<b>570</b>	<b>21,6</b>	<b>16,7</b>	<b>77,5</b>	<b>543,6</b>	
<b>Обед:</b>	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	
<b>Всего:</b>		<b>740</b>	<b>31,22</b>	<b>21,96</b>	<b>92,93</b>	<b>712,26</b>	
<b>Полдник:</b>	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)
	<b>Всего:</b>		<b>360</b>	<b>4,3</b>	<b>2,1</b>	<b>55,2</b>	<b>256,2</b>
<b>Итого за четвёртый день:</b>			<b>57,12</b>	<b>40,76</b>	<b>225,53</b>	<b>1512,06</b>	<b>84%</b>
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак:</b>	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	
<b>2 завтрак:</b>	Фрукты (яблоки)	100	0,5	-	10,1	43,0	389 (тутельян)
<b>Всего:</b>		<b>550</b>	<b>10,51</b>	<b>8,2</b>	<b>73,83</b>	<b>408,4</b>	
<b>Обед:</b>	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	
<b>Всего:</b>		<b>590</b>	<b>24,89</b>	<b>19,6</b>	<b>81,11</b>	<b>580,42</b>	
<b>Полдник:</b>	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	
<b>Всего:</b>		<b>470</b>	<b>24,5</b>	<b>18,3</b>	<b>64,27</b>	<b>532,8</b>	
<b>Итого за пятый день:</b>			<b>59,9</b>	<b>46,1</b>	<b>219,21</b>	<b>1524,62</b>	<b>84,7%</b>
<b>Итого за весь период:</b>			<b>289,94</b>	<b>226,92</b>	<b>1106,18</b>	<b>7689,23</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>58</b>	<b>45,3</b>	<b>221,2</b>	<b>1537,8</b>	<b>85,4%</b>

**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
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>Завтрак:</b>	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	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338 (тутельян)
<b>Всего:</b>		<b>570</b>	<b>27,4</b>	<b>20,4</b>	<b>74,37</b>	<b>607,6</b>	
<b>Обед:</b>	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	
	<b>Всего:</b>		<b>640</b>	<b>30,99</b>	<b>26,0</b>	<b>91,31</b>	<b>723,3</b>
<b>Полдник</b>	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	
<b>Всего:</b>		<b>360</b>	<b>9,0</b>	<b>8,5</b>	<b>63</b>	<b>362,9</b>	
<b>Итого за первый день</b>			<b>67,39</b>	<b>54,9</b>	<b>228,68</b>	<b>1693,8</b>	<b>94%</b>
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак:</b>	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	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43,0	386 (тутельян)
<b>Всего:</b>		<b>550</b>	<b>13,9</b>	<b>6,9</b>	<b>76,1</b>	<b>420,6</b>	
<b>Обед:</b>	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	
<b>Всего:</b>		<b>690</b>	<b>33,87</b>	<b>18,48</b>	<b>96,97</b>	<b>668,18</b>	
<b>Полдник:</b>	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)
<b>Всего:</b>		<b>490</b>	<b>6,6</b>	<b>8,3</b>	<b>49,9</b>	<b>299,2</b>	
<b>Итого за второй день:</b>			<b>54,37</b>	<b>33,68</b>	<b>222,97</b>	<b>1387,98</b>	<b>77%</b>
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак:</b>	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	
<b>2 завтрак:</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43,0	386 (тутельян)
<b>Всего:</b>		<b>550</b>	<b>10,31</b>	<b>8,2</b>	<b>74,03</b>	<b>409,5</b>	
<b>Обед:</b>	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	
<b>Всего:</b>		<b>740</b>	<b>27,78</b>	<b>20,6</b>	<b>111,74</b>	<b>634,86</b>	
<b>Полдник:</b>	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	
<b>Всего:</b>			<b>22,7</b>	<b>16,5</b>	<b>67,9</b>	<b>508,5</b>	
<b>Итого за третий день:</b>		<b>470</b>	<b>60,79</b>	<b>45,3</b>	<b>253,67</b>	<b>1552,86</b>	<b>86%</b>
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак:</b>	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	
<b>2 завтрак:</b>	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338 (тутельян)
<b>Всего:</b>		<b>550</b>	<b>8,81</b>	<b>8,7</b>	<b>70,93</b>	<b>400,7</b>	
<b>Обед:</b>	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	
<b>Всего:</b>		<b>640</b>	<b>33,58</b>	<b>25,5</b>	<b>92,5</b>	<b>733,38</b>	
<b>Полдник:</b>	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	
<b>Всего:</b>		<b>540</b>	<b>10,3</b>	<b>10,1</b>	<b>60,9</b>	<b>374,7</b>	
<b>Итого за четвёртый день:</b>			<b>52,69</b>	<b>44,3</b>	<b>224,33</b>	<b>1508,78</b>	<b>84%</b>
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак:</b>	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	
<b>2 завтрак:</b>	Сок	100	0,5	-	10,1	43,0	389 (тутельян)
<b>Всего:</b>		<b>550</b>	<b>9,0</b>	<b>11,4</b>	<b>77,8</b>	<b>447,4</b>	
<b>Обед:</b>	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	
<b>Всего:</b>		<b>740</b>	<b>28,63</b>	<b>22,76</b>	<b>89,29</b>	<b>675,36</b>	
<b>Полдник:</b>	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	
<b>Всего:</b>		<b>420</b>	<b>9,17</b>	<b>10,84</b>	<b>60,41</b>	<b>355,4</b>	
<b>Итого за пятый день:</b>			<b>46,8</b>	<b>33,6</b>	<b>227,5</b>	<b>1478,16</b>	<b>82%</b>
<b>Итого за весь период:</b>			<b>282,04</b>	<b>211,78</b>	<b>1157,15</b>	<b>7621,58</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>56,4</b>	<b>42,3</b>	<b>231,43</b>	<b>1524,31</b>	<b>84,6%</b>