

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска "Детский сад № 420 «Сибирячок» (МБДОУ д/с № 420)
630049, Новосибирск, ул. Линейная, 31/5 тел./факс 236-22-00, ИНН
5402141265, КПП 5400201001



Утверждено
Заведующий МБДОУ д/с № 420
Соколова Е.М. *Е.М. Соколова*
Приказ №60/1-а
от «20» июня 2023г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
для питания детей с целиакией в возрасте от 3 до 8 лет,
посещающих МБДОУ д/с № 420

Литература:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Пермь 2018.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет). ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, 2021 год.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (3-7 лет). ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, Новосибирск, 2020 год.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2010
5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013г

Главный бухгалтер - Питецкая Е.А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак:							
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.51	4.5		54.5	54-1з-2020
	Хлеб безглютеновый	30	0.7	0.7	11.2	53.9	
	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.5	1.4	8.6	52.9	54-6гн-2020
Итого за завтрак:		245	5.71	6.6	19.8	161.3	
завтрак № 2:							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1		25.4	110	537
Итого за завтрак № 2:		200	1		25.4	110	
обед:							
	Салат из моркови и яблок	60	0.6	6.1	4.3	74.4	54-11з-2020
	Соус молочный безглютеновый	15	0.36	1.74	1.14	21.66	54-6соус-2020
	Хлеб безглютеновый	30	0.7	0.7	11.2	53.9	
	Тефтели из говядины с рисом	60	8.8	7.4	5.1	121.9	54-21м-2020
Итого за обед:		165	10.46	15.94	21.74	271.86	
полдник:							
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.5	8.64	95.4	534
	Булочка маковая	60	5.2	4.2	21.2	143.5	54-8в-2020
Итого за полдник:		240	10.42	8.7	29.84	238.9	
ужин:							
	Картофельное пюре	150	3	5.7	23.7	158.3	54-11г-2020
	Хлеб безглютеновый	30	0.7	0.7	11.2	53.9	
	Чай черный	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	байховый с сахаром						
	Печень тертая	60	8.6	15.1	3.7	185.2	54-26м-2020
Итого за ужин:		440	12.5	21.5	45	423.8	
ужин № 2:							
	Кефир 420*	180	5.8	5	8	100	535
Итого за ужин № 2:		180	5.8	5	8	100	
Итого за день:		1470	45.89	57.74	149.78	1305.86	
Неделя 1 День 2							
завтрак:							
	Хлеб безглютеновый	30	0.7	0.7	11.2	53.9	
	Омлет с морковью	150	11.03	16.25	5.11	211	54-3о-2020
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0.3		6.7	27.6	54-3гн-2020
	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.9	53-19з-2020
Итого за завтрак:		390	12.13	25.25	23.11	367.4	
завтрак № 2:							
	Фрукты свежие (Яблоки)	150	0.6	0.6	14.7	70.5	
Итого за завтрак № 2:		150	0.6	0.6	14.7	70.5	
обед:							
	Суфле из курицы	55	12.3	5.5	0.3	99.4	54-22м-2020
	Рис отварной	150	3.6	5.2	38.1	213.5	54-6г-2020
	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6	6.8	87.4	54-7з-2020
	Соус молочный безглютеновый	15	0.36	1.74	1.14	21.66	54-6соус-2020
	Хлеб безглютеновый	30	0.7	0.7	11.2	53.9	
	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1.3	3.04	6.82	59.8	54-13с-2020
	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.2	42.5	54-4хн-2020
Итого за обед:		710	19.96	22.28	74.56	578.16	
полдник:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Снежок*	180	4.6	4	17.7	124.7	
	Кекс рисовый с грушей	60	0.9	5	20.8	131.7	54-6в-2020
Итого за полдник:		240	5.5	9	38.5	256.4	
ужин:							
	Говядина отварная	60	17.3	10.6	0.4	166.2	54-24м-2020
	Капуста белокочанная тушеная	150	2.9	26.4	9.2	285.9	54-19г-2020
	Чай черный байховый (без сахара)	200	0.2		0.1	1	54-1гн-2020
	Хлеб безглютеновый	30	0.7	0.7	11.2	53.9	
Итого за ужин:		440	21.1	37.7	20.9	507	
ужин № 2:							
	Варенец	180	4.9	4	6.7	82.1	
Итого за ужин № 2:		180	4.9	4	6.7	82.1	
Итого за день:		2110	64.19	98.83	178.47	1861.56	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	Хлеб безглютеновый	30	0.7	0.7	11.2	53.9	
	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.5	1.4	8.6	52.9	54-6гн-2020
Итого за завтрак:		230	2.2	2.1	19.8	106.8	
завтрак № 2:							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (морковный)	200	2.2	0.2	25.2	112	537
Итого за завтрак № 2:		200	2.2	0.2	25.2	112	
обед:							
	Рассольник ленинградский с рисом	200	1.2	1.58	10.58	61.36	54-15с-2020
	Суфле рыбное без глютена (горбуша)	55	16.4	7.2	0.1	130.7	54-12р-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Соус молочный безглютеновый	15	0.36	1.74	1.14	21.66	54-6соус-2020
	Картофель отварной	150	2.8	5	26.7	163.3	54-20г-2020
	Хлеб безглютеновый	30	0.7	0.7	11.2	53.9	
Итого за обед:		450	21.46	16.22	49.72	430.92	
полдник:							
	Бифидок 420*	180	4.9	4	6.7	82.1	
	Кекс с куриным филе	75	4.66	1.81	3.89	50.5	54-7в-2020
Итого за полдник:		255	9.56	5.81	10.59	132.6	
ужин:							
	Плов из отварной говядины	150	11.6	9.9	30.3	256.9	54-11м-2020
	Хлеб безглютеновый	30	0.7	0.7	11.2	53.9	
	Чай с грушей и апельсином	200	0.3		1.8	8.4	54-14гн-2020
Итого за ужин:		380	12.6	10.6	43.3	319.2	
ужин № 2:							
	Ряженка	180	4.9	4	6.9	82.8	
Итого за ужин № 2:		180	4.9	4	6.9	82.8	
Итого за день:		1695	52.92	38.93	155.51	1184.32	
Неделя 1 День 4							
завтрак:							
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.51	4.5		54.5	54-1з-2020
	Чай черный байховый (без сахара)	200	0.2		0.1	1	54-1гн-2020
	Хлеб безглютеновый	30	0.7	0.7	11.2	53.9	
	Повидло	20	0.1		11.9	47.8	
	Творожно-пшеничная запеканка	150	9.8	6.9	13.8	156	54-7т-2020
Итого за завтрак:		415	14.31	12.1	37	313.2	
завтрак № 2:							
	Банан свежий	150	1.37	0.457	18.914	86.414	10.4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак № 2:		150	1.37	0.457	18.914	86.414	
обед:							
	Пудинг из говядины	60	14.1	12	0.6	167.2	54-13м-2020
	Макароны безглютеновые отварные	150	1.8	4.6	9.8	87.6	54-18г-2020
	Салат из моркови и яблок	60	0.6	6.1	4.3	74.4	54-11з-2020
	Хлеб безглютеновый	30	0.7	0.7	11.2	53.9	
	Компот из вишни	200	0.3		10.5	43.1	54-1хн-2020
Итого за обед:		500	17.5	23.4	36.4	426.2	
полдник:							
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.5	8.64	95.4	534
	Булочка маковая	60	5.2	4.2	21.2	143.5	54-8в-2020
Итого за полдник:		240	10.42	8.7	29.84	238.9	
ужин:							
	Хлеб безглютеновый	30	0.7	0.7	11.2	53.9	
	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
Итого за ужин:		230	0.9	0.7	17.6	80.3	
ужин № 2:							
	Кефир 420*	180	5.8	5	8	100	535
Итого за ужин № 2:		180	5.8	5	8	100	
Итого за день:		1715	50.3	50.357	147.754	1245.014	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	Хлеб безглютеновый	30	0.7	0.7	11.2	53.9	
	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.5	1.4	8.6	52.9	54-6гн-2020
	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.9	53-19з-2020
Итого за завтрак:		240	2.3	10.4	19.9	181.7	
завтрак № 2:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сок персиковый с мякотью	200	0.6		30.6	124.6	
Итого за завтрак № 2:		200	0.6		30.6	124.6	
обед:							
	Картофельное пюре	150	3	5.7	23.7	158.3	54-11г-2020
	Суфле рыбное без глютена (треска)	55	13.2	3.3	0.1	83.3	54-14р-2020
	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.6	54-13з-2020
	Соус молочный безглютеновый	15	0.36	1.74	1.14	21.66	54-6соус-2020
	Хлеб безглютеновый	30	0.7	0.7	11.2	53.9	
	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1.3	3.04	6.82	59.8	54-13с-2020
	Компот из смородины черной	200	0.3	0.1	8.4	35.4	54-8хн-2020
Итого за обед:		710	19.66	17.28	55.96	457.96	
полдник:							
	Кекс рисовый с грушей	60	0.9	5	20.8	131.7	54-6в-2020
	ацидофилин	180	5.22	4.5	7.2	90	535
Итого за полдник:		240	6.12	9.5	28	221.7	
ужин:							
	Фасоль отварная	150	15.4	1.1	36.3	216.6	54-17г-2020
	Хлеб безглютеновый	30	0.7	0.7	11.2	53.9	
	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
	Курица отварная	60	19.3	1.4	0.7	92.9	54-25м-2020
Итого за ужин:		440	35.6	3.2	54.6	389.8	
ужин № 2:							
	Варенец	180	4.9	4	6.7	82.1	
Итого за ужин № 2:		180	4.9	4	6.7	82.1	
Итого за день:		2010	69.18	44.38	195.76	1457.86	
Неделя 2 День 1							
завтрак:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.51	4.5		54.5	54-1з-2020
	Хлеб безглютеновый	30	0.7	0.7	11.2	53.9	
	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.5	1.4	8.6	52.9	54-6гн-2020
Итого за завтрак:		245	5.71	6.6	19.8	161.3	
завтрак № 2:							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1		25.4	110	537
Итого за завтрак № 2:		200	1		25.4	110	
обед:							
	Салат из моркови и яблок	60	0.6	6.1	4.3	74.4	54-11з-2020
	Соус молочный безглютеновый	15	0.36	1.74	1.14	21.66	54-6соус-2020
	Хлеб безглютеновый	30	0.7	0.7	11.2	53.9	
	Тефтели из говядины с рисом	60	8.8	7.4	5.1	121.9	54-21м-2020
Итого за обед:		165	10.46	15.94	21.74	271.86	
полдник:							
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.5	8.64	95.4	534
	Булочка маковая	60	5.2	4.2	21.2	143.5	54-8в-2020
Итого за полдник:		240	10.42	8.7	29.84	238.9	
ужин:							
	Картофельное пюре	150	3	5.7	23.7	158.3	54-11г-2020
	Хлеб безглютеновый	30	0.7	0.7	11.2	53.9	
	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
	Печень тертая	60	8.6	15.1	3.7	185.2	54-26м-2020
Итого за ужин:		440	12.5	21.5	45	423.8	
ужин № 2:							
	Кефир 420*	180	5.8	5	8	100	535
Итого за ужин № 2:		180	5.8	5	8	100	
Итого за день:		1470	45.89	57.74	149.78	1305.86	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	Хлеб безглютеновый	30	0.7	0.7	11.2	53.9	
	Омлет с морковью	150	11.03	16.25	5.11	211	54-3о-2020
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0.3		6.7	27.6	54-3гн-2020
	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.9	53-19з-2020
Итого за завтрак:		390	12.13	25.25	23.11	367.4	
завтрак № 2:							
	Фрукты свежие (Яблоки)	150	0.6	0.6	14.7	70.5	
Итого за завтрак № 2:		150	0.6	0.6	14.7	70.5	
обед:							
	Суфле из курицы	55	12.3	5.5	0.3	99.4	54-22м-2020
	Рис отварной	150	3.6	5.2	38.1	213.5	54-6г-2020
	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6	6.8	87.4	54-7з-2020
	Соус молочный безглютеновый	15	0.36	1.74	1.14	21.66	54-6соус-2020
	Хлеб безглютеновый	30	0.7	0.7	11.2	53.9	
	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1.3	3.04	6.82	59.8	54-13с-2020
	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.2	42.5	54-4хн-2020
Итого за обед:		710	19.96	22.28	74.56	578.16	
полдник:							
	Снежок*	180	4.6	4	17.7	124.7	
	Кекс рисовый с грушей	60	0.9	5	20.8	131.7	54-6в-2020
Итого за полдник:		240	5.5	9	38.5	256.4	
ужин:							
	Говядина отварная	60	17.3	10.6	0.4	166.2	54-24м-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Капуста белокочанная тушеная	150	2.9	26.4	9.2	285.9	54-19г-2020
	Чай черный байховый (без сахара)	200	0.2		0.1	1	54-1гн-2020
	Хлеб безглютеновый	30	0.7	0.7	11.2	53.9	
Итого за ужин:		440	21.1	37.7	20.9	507	
ужин № 2:							
	Варенец	180	4.9	4	6.7	82.1	
Итого за ужин № 2:		180	4.9	4	6.7	82.1	
Итого за день:		2110	64.19	98.83	178.47	1861.56	
Неделя 2 День 3							
завтрак:							
	Хлеб безглютеновый	30	0.7	0.7	11.2	53.9	
	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.5	1.4	8.6	52.9	54-6гн-2020
Итого за завтрак:		230	2.2	2.1	19.8	106.8	
завтрак № 2:							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (морковный)	200	2.2	0.2	25.2	112	537
Итого за завтрак № 2:		200	2.2	0.2	25.2	112	
обед:							
	Рассольник ленинградский с рисом	200	1.2	1.58	10.58	61.36	54-15с-2020
	Суфле рыбное без глютена (горбуша)	55	16.4	7.2	0.1	130.7	54-12р-2020
	Соус молочный безглютеновый	15	0.36	1.74	1.14	21.66	54-6соус-2020
	Картофель отварной	150	2.8	5	26.7	163.3	54-20г-2020
	Хлеб безглютеновый	30	0.7	0.7	11.2	53.9	
Итого за обед:		450	21.46	16.22	49.72	430.92	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
полдник:							
	Бифидок 420*	180	4.9	4	6.7	82.1	
	Кекс с куриным филе	75	4.66	1.81	3.89	50.5	54-7в-2020
Итого за полдник:		255	9.56	5.81	10.59	132.6	
ужин:							
	Плов из отварной говядины	150	11.6	9.9	30.3	256.9	54-11м-2020
	Хлеб безглютеновый	30	0.7	0.7	11.2	53.9	
	Чай с грушей и апельсином	200	0.3		1.8	8.4	54-14гн-2020
Итого за ужин:		380	12.6	10.6	43.3	319.2	
ужин № 2:							
	Ряженка	180	4.9	4	6.9	82.8	
Итого за ужин № 2:		180	4.9	4	6.9	82.8	
Итого за день:		1695	52.92	38.93	155.51	1184.32	
Неделя 2 День 4							
завтрак:							
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.51	4.5		54.5	54-1з-2020
	Чай черный байховый (без сахара)	200	0.2		0.1	1	54-1гн-2020
	Хлеб безглютеновый	30	0.7	0.7	11.2	53.9	
	Повидло	20	0.1		11.9	47.8	
	Творожно-пшениная запеканка	150	9.8	6.9	13.8	156	54-7т-2020
Итого за завтрак:		415	14.31	12.1	37	313.2	
завтрак № 2:							
	Банан свежий	150	1.37	0.457	18.914	86.414	10.4
Итого за завтрак № 2:		150	1.37	0.457	18.914	86.414	
обед:							
	Пудинг из говядины	60	14.1	12	0.6	167.2	54-13м-2020
	Макароны безглютеновые отварные	150	1.8	4.6	9.8	87.6	54-18г-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Салат из моркови и яблок	60	0.6	6.1	4.3	74.4	54-11з-2020
	Хлеб безглютеновый	30	0.7	0.7	11.2	53.9	
	Компот из вишни	200	0.3		10.5	43.1	54-1хн-2020
Итого за обед:		500	17.5	23.4	36.4	426.2	
полдник:							
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.5	8.64	95.4	534
	Булочка маковая	60	5.2	4.2	21.2	143.5	54-8в-2020
Итого за полдник:		240	10.42	8.7	29.84	238.9	
ужин:							
	Хлеб безглютеновый	30	0.7	0.7	11.2	53.9	
	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
Итого за ужин:		230	0.9	0.7	17.6	80.3	
ужин № 2:							
	Кефир 420*	180	5.8	5	8	100	535
Итого за ужин № 2:		180	5.8	5	8	100	
Итого за день:		1715	50.3	50.357	147.754	1245.014	
Неделя 2 День 5							
завтрак:							
	Хлеб безглютеновый	30	0.7	0.7	11.2	53.9	
	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.5	1.4	8.6	52.9	54-6гн-2020
	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.9	53-19з-2020
Итого за завтрак:		240	2.3	10.4	19.9	181.7	
завтрак № 2:							
	Сок персиковый с мякотью	200	0.6		30.6	124.6	
Итого за завтрак № 2:		200	0.6		30.6	124.6	
обед:							
	Картофельное пюре	150	3	5.7	23.7	158.3	54-11г-2020
	Суфле рыбное без глютена (треска)	55	13.2	3.3	0.1	83.3	54-14р-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.6	54-13з-2020
	Соус молочный безглютеновый	15	0.36	1.74	1.14	21.66	54-6соус-2020
	Хлеб безглютеновый	30	0.7	0.7	11.2	53.9	
	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1.3	3.04	6.82	59.8	54-13с-2020
	Компот из смородины черной	200	0.3	0.1	8.4	35.4	54-8хн-2020
Итого за обед:		710	19.66	17.28	55.96	457.96	
полдник:							
	Кекс рисовый с грушей	60	0.9	5	20.8	131.7	54-6в-2020
	ацидофилин	180	5.22	4.5	7.2	90	535
Итого за полдник:		240	6.12	9.5	28	221.7	
ужин:							
	Фасоль отварная	150	15.4	1.1	36.3	216.6	54-17г-2020
	Хлеб безглютеновый	30	0.7	0.7	11.2	53.9	
	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
	Курица отварная	60	19.3	1.4	0.7	92.9	54-25м-2020
Итого за ужин:		440	35.6	3.2	54.6	389.8	
ужин № 2:							
	Варенец	180	4.9	4	6.7	82.1	
Итого за ужин № 2:		180	4.9	4	6.7	82.1	
Итого за день:		2010	69.18	44.38	195.76	1457.86	
Среднее значение за период:		1800	56.496	58.048	165.455	1410.923	