

«Утверждаю»  
 Заведующий МАДОУ  
 \_\_\_\_\_ Семене

**Меню приготавливаемых блюд для детей с атопическим дерматитом, в соответствии с рекомендациям  
 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0162-19.**

**Прием пищи: пятиразовый (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин)**

**Возрастная категория: с 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда
------------	--------------------	-----------

**Неделя 1**

**День 1 (Понедельник)**

<b>Завтрак</b>	Каша пшенная на воде с маслом сливочным (пшено, вода, сахар, соль йодированная, масло сливочное)	180/5
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов)	30/15
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	180
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>
<b>Второй завтрак:</b>	Сок фруктовый	<b>200</b>
<b>Обед</b>	Закуска порционная консервированные овощи (огурцы)	50
	Суп овощной с курицей и сметаной (курица, картофель, капуста, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	200/10/10
	Голень куриная запеченная (голень кур,масло растительное, соль йодированная)	70
	Пюре из гороха с маслом (горох, масло сливочное, соль йодированная)	130
	Хлеб ржаной	30
	Хлеб пшеничный	20
	Компот из свежих плодов (груши, сахар, лимон. кислота)	180
<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>
<b>Полдник</b>	Сушки классический (сахарные)	50

<b>Полдник</b>	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	200
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>
<b>Ужин:</b>	Салат из картофеля с зеленым горошком (картофель, лук репчатый(зеленый), горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная)	50
	Рыба отварная с маслом сливочным (рыба с/м, лук репчатый, соль йодированная, масло сливочное)	70/5
	Рис припущенный (крупа рисовая., масло слив., соль йодир.)	130
	Хлеб ржаной	20
	Хлеб пшеничный	20
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	180
<b>Итого за ужин:</b>		<b>475</b>
<b>Дополнительно</b>	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	5
	Вода бутыллированная	250
<b>Итого за день 1:</b>		
<b>День 2 (Вторник)</b>		
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная на воде с маслом (крупа кукурузная, вода, сахар, соль йодированная, масло сливочное)	150/5
	Бутерброд с маслом, с сыром (батон, масло сливочное, сыр российский)	30/5/15
	Чай с вареньем (чай заварка, варенье)	200
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>405</b>
<b>Второй завтрак:</b>	Сок фруктовый	<b>200</b>
<b>Обед</b>	Салат из соленых огурцов с луком (огурец консервированный, лук репчатый (зеленый), масло подсолнечное)	50
	Суп картофельный с бобовыми (без моркови), с курицей, с гренками из пшеничного хлеба (курица, картофель, горох, лук репч., масло подсолнечное, соль йодир., гренки из пшеничного хлеба)	200/10/10
	Рыба запеченная (рыба св/м, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль йодир.)	70

	Картофель по-домашнему (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	130
	Компот из консервированных плодов (плоды консервированные, сахар)	180
	Хлеб ржаной	20
	Хлеб пшеничный	15
<b>Итого за обед:</b>		<b>685</b>
<b>Полдник</b>	Хлебцы рисовые ("Фрутоняня, "Агуша")	30
	Напиток кисломолочный (Кефир 2,5%)	220
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>
<b>Ужин</b>	Фруктовое пюре в пауче	90
	Пудинг из творога диетический (крупа манная, творог 9%, сахар, ванилин, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, изюм, сухари панировочные, соль йодированная, повидло или джем) с повидлом или джемом	140/20
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	200
<b>Итого за ужин:</b>		<b>450</b>
<b>Дополнительно</b>	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	5
	Вода бутыллированная	250
<b>Итого за день 2:</b>		
<b>День 3 (Среда)</b>		
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая на воде с маслом сливочном (крупа ячневая, сахар, соль йодир., масло сливочное)	160/5
	Бутерброд с джемом или повидлом(батон, джем или повидло)	40/15
	Чай черный	200
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>420</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	200
	Огурчики соленые с луком и маслом (огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное)	50

<b>Обед:</b>	Суп овощной с зеленым горошком, с курицей (курица, картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, горошек зеленый, масло растительное, соль йодированная)	200/10
	Котлеты из птицы припущенные (курица, хлеб пшеничный, вода, масло подсолнечное, соль йодир.)	70
	Соус сметанный (сметана 15%, мука пшеничная, соль йодированная)	30
	Рис припущенный (крупа рисовая., масло слив., соль йодир.)	130
	Чай с курагой (чай-заварка, курага)	200
	Хлеб ржаной	30
	Хлеб пшеничный	20
<b>Итого за обед:</b>		<b>740</b>
<b>Полдник</b>	Оладьи пышные на кефире с джемом (мука пшеничная, кефир, сахар, соль, сода, масло растительное, джем)	70/15
	Напиток кисломолочный (Йогурт 2,5%)	180
<b>Итого за полдник:</b>		<b>265</b>
<b>Ужин</b>	Зеленый горошек	50
	Котлета рыбная (рыба св/м, хлеб пшеничный, соль йодированная, масло подсолнечное)	70
	Соус белый основной (мука пшеничная, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная)	30
	Картофельное пюре без молока (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	130
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	180
	Хлеб ржаной	20
	Хлеб пшеничный	20
<b>Итого за ужин:</b>		<b>500</b>
<b>Дополнительно</b>	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	5
	Вода бутыллированная	250
<b>Итого за день 3:</b>		

**День 4 (Четверг)**

<b>Завтрак</b>	Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» на воде (крупа овсяная Геркулес, сахар-песок, соль йодир.)	160/5
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	30/10
	Чай с вареньем (чай заварка, варенье)	200
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>405</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	<b>200</b>
<b>Обед</b>	Закуска порционная консервированные овощи (огурцы)	50
	Суп с картофелем и рыбными консервами (рыбные консервы, картофель, лук репчатый,масло подсолнечное,соль йодированная)	200/20
	Биточки рубленые из птицы (мясо птицы 1 кат., хлеб пшеничный,вода, масло подсолнечное, соль йодир.)	70
	Соус сметанный (сметана 15%, мука пшеничная, соль йодированная)	25
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	130
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180
	Хлеб ржаной	15
	Хлеб пшеничный	15
<b>Итого за обед:</b>		<b>705</b>
<b>Полдник</b>	Гренки с сыром (батон, сыр твердых сортов, масло сливочное)	50
	Напиток кисломолочный (Ряженка 2,5%)	200
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>
<b>Ужин</b>	Салат картофельный с огурцами (картофель, огурцы соленые, горошек зеленый, масло подсолнечное)	50
	Оладьи из печени (печень говяжья, хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	70
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	130
	Хлеб ржаной	30
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	180

<b>Итого за ужин:</b>		<b>460</b>
<b>Дополнительно</b>	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	<b>5</b>
	Вода бутыллированная	<b>250</b>
<b>Итого за день 4:</b>		
<b>День 5 (Пятница)</b>		
<b>Завтрак</b>	Каша ДРУЖБА на воде с маслом сливочным (крупа рисовая, пшено, сахар-песок, соль йод., масло сливочное)	160/5
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов)	30/15
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	200
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>
<b>Второй завтрак:</b>	Сок фруктовый	<b>200</b>
<b>Обед</b>	Салат из соленого огурца и кукурузы (огурцы консервированные, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, сахар, соль йодированная)	50
	Суп с картофелем, макаронными изделиями и курицей (курица, вермишель, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	200/10
	Фрикадельки из курицы (курица, хлеб пшеничный, вода, соль йодированная)	70
	Капуста тушеная II вариант (капуста белокочанная, лук репчатый, масло подсолнечное, мука пшеничная, сахар, соль йодир.)	130
	Напиток лимонный (лимоны, сахар)	180
	Хлеб ржаной	30
	Хлеб пшеничный	25
<b>Итого за обед</b>		<b>695</b>
<b>Полдник</b>	Галеты классические	50
	Кисломолочный напиток 2,5%	200
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>
	Закуска порционная консервированные овощи (огурцы)	50
	Язык отварной (язык говяжий, лук репчатый, соль йодированная)	70

<b>Ужин</b>	Соус белый основной (мука пшеничная, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная)	30
	Картофель отварной (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	130
	Чай с курагой (чай-заварка, курага)	200
	Хлеб ржаной	15
	Хлеб пшеничный	15
<b>Итого за ужин:</b>		<b>485</b>
<b>Дополнительно</b>	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	5
	Вода бутилированная	250
<b>Итого за день 5:</b>		
<b>Итого в среднем за период 5 дней:</b>		
<b>Неделя 2</b>		
<b>День 6</b>		
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная на воде с маслом сливочным (крупа пшено, вода, сахар-песок, соль йод., масло сливочное)	160/5
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов)	30/15
	Чай с вареньем (чай заварка, варенье)	200
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>
<b>Второй завтрак</b>	Напиток кисломолочный (Кефир 2,5%)	<b>180</b>
<b>Обед</b>	Салат из соленых огурцов с луком (соленые огурцы, лук репчатый, масло растительное)	50
	Суп картофельный с курицей (курица, картофель, лук репч., масло раст., соль йодир.)	200/10
	Тефтели из птицы в соусе (курица, крупа рисовая, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, соль йодированная, соус белый основной)	70/30
	Картофельное пюре без молока (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	130
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180

	Хлеб ржаной	25
	Хлеб пшеничный	20
<b>Итого за обед:</b>		<b>715</b>
<b>Полдник</b>	Хлебцы рисовые ("Фрутоняня, "Агуша")	30
	Сок фруктовый	200
	Пастила фруктовая	20
<b>Итого за полдник:</b>		<b>260</b>
<b>Ужин</b>	Фруктовое пюре в пауче	90
	Зеленый горошек	50
	Макароны с сыром (макаронные изделия, масло сливочное, сыр)	130
	Хлеб ржаной	20
	Хлеб пшеничный	20
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	180
<b>Итого за ужин:</b>		<b>490</b>
<b>Дополнительно</b>	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	5
	Вода бутыллированная	250
<b>Итого за 6 день:</b>		
<b>День 7</b>		
<b>Завтрак</b>	Творожная запеканка с вареньем (творог 9%, крупа манная, сахар, ванилин, масло сливочное, сметана 15%, сухари панировочные, варенье) 140/30	170
	Хлеб пшеничный	30
	Чай черный	200
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	<b>200</b>
	Закуска порционная консервированные овощи (огурцы)	50
	Суп картофельный с луком, фасолью и курицей (курица, картофель, фасоль, лук репчатый, масло растительное, соль йодир.)	200/10

<b>Обед</b>	Рагу из птицы (курица, картофель, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, соль йодированная)50/150	200
	Компот из консервированных плодов (плоды консервированные, сахар)	180
	Хлеб ржаной	30
	Хлеб пшеничный	28
<b>Итого за обед</b>		<b>698</b>
<b>Полдник</b>	Сушки классический (сахарные)	50
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	200
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>
<b>Ужин</b>	Печень по-строгановски (печень говяжья, мука пшеничная, масло подсолнечное, сметана 15%, соль йодир.)	70
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	130
	Хлеб ржаной	20
	Хлеб пшеничный	20
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	180
	Фруктовое пюре в пауче	90
<b>Итого за ужин:</b>		
<b>Дополнительно</b>	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	5
	Вода бутилированная	250
<b>Итого за день 7:</b>		
<b>День 8</b>		
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая на воде с маслом сливочном (крупа ячневая, сахар, соль йодир., масло сливочное)	160/5
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	30/10
	Чай с курагой (чай-заварка, курага)	200
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>405</b>
<b>Второй завтрак:</b>	Сок фруктовый	<b>200</b>

Обед	Салат из кальмара, с кукурузой и луком (кальмар, кукуруза консервированная, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное)	50
	Суп крестьянский с пшеном и курицей (курица, картофель, пшено, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	200/10
	Курица тушеная с луком (курица, лук репч., масло растительное, соль йод.)	70
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	130
	Напиток лимонный (лимоны, сахар)	180
	Хлеб ржаной	20
	Хлеб пшеничный	30
<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>
Полдник	Галеты классические	50
	Напиток кисломолочный (Йогурт 2,5%)	200
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>
Ужин	Салат из соленых огурцов с луком (соленые огурцы, лук репчатый, масло растительное)	50
	Филе куриное запеченное (филе куриное, соль йодированная, масло растительное)	70
	Капуста тушеная II вариант (капуста белокочанная, лук репчатый, масло подсолнечное, сахар, соль йодир.)	130
	Хлеб ржаной	20
	Хлеб пшеничный	20
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	180
<b>Итого за ужин:</b>		<b>480</b>
Дополнительно	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	5
	Вода бутилированная	250
<b>Итого за день 8:</b>		
<b>День 9</b>		
	Каша рисовая на воде с маслом сливочным (крупа рисовая, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное)	150/5

<b>Завтрак</b>	Бутерброд с джемом или повидлом (батон, джем или повидло)	40/15
	Чай черный	200
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>
<b>Второй завтрак</b>	Фруктовое пюре в пауче	<b>90</b>
<b>Обед</b>	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком (картофель, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная)	50
	Суп с картофелем, огурцами и курицей, со сметаной (курица, картофель, лук репчатый, крупа перловая, огурцы соленые, масло подсолнечной, соль йодированная, сметана 15%)	200/10/10
	Рис с курицей (курица потрошёная 1 кат., крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	190
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180
	Хлеб ржаной	30
	Хлеб пшеничный	20
<b>Итого за обед:</b>		<b>690</b>
<b>Полдник</b>	Хлебцы рисовые ("Фрутоняня, "Агуша")	30
	Напиток кисломолочный (Ряженка 2,5%)	220
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>
<b>Ужин</b>	Закуска порционная консервированные овощи (огурцы)	50
	Сельдь соленая с луком (сельдь соленая, лук репчатый, соль йодированная)	70
	Картофельное пюре без молока (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	130
	Хлеб ржаной	30
	Хлеб пшеничный	20
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	180
<b>Итого за ужин:</b>		<b>480</b>
<b>Дополнительно</b>	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	<b>5</b>
	Вода бутилированная	<b>250</b>

<b>Итого за день 9:</b>		
<b>День 10</b>		
<b>Завтрак</b>	Каша "Рябчик" на воде с маслом сливочным (крупа рисовая, крупа гречневая, пшено, сахар-песок, соль йод., масло сливочное)	160/5
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	30/10
	Чай с вареньем (чай заварка, варенье)	200
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>405</b>
<b>Второй завтрак:</b>	Сок фруктовый	<b>200</b>
<b>Обед</b>	Салат из соленых огурцов с луком (соленые огурцы, лук репчатый, масло растительное)	50
	Суп-лапша с курицей (курица, лук репч., лапша "домашняя", масло сливочное, соль йодир.)	200/10
	Биточки рубленые из птицы (мясо птицы 1 кат., хлеб пшеничный, вода, масло подсолнечное, соль йодир.)	70
	Соус сметанный (сметана 15%, мука пшеничная, соль йодированная)	30
	Перловка отварная (крупа ячменная, масло сливочное, соль йодированная)	130
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	180
	Хлеб ржаной	20
	Хлеб пшеничный	20
<b>Итого за обед:</b>		<b>730</b>
<b>Полдник</b>	Булочка Дорожная (мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, дрожжи хлебопекарные сухие, соль йодированная, масло растительное)	60
	Кисломолочный напиток 2,5%	190
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>
<b>Ужин</b>	Пастила фруктовая	40
	Сырники творожные (творог 9%, мука пшеничная, сахар, соль йодированная, масло сливочное, джем или повидло) с джемом или повидлом	150/30
	Хлеб пшеничный	30

	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	200
<b>Итого за ужин:</b>		<b>450</b>
<b>Дополнительно</b>	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	5
	Вода бутилированная	250
<b>Итого за день 10:</b>		

Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/-5% при условии, что пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, по каждому приему пищи.

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	3-7 лет 1800 ккал диапазон $\pm 5$ (1710 – 1			
Завтрак	20% $\pm 5$	360			
		(342-374)			
Второй завтрак	5% $\pm 5$	90			
		(85,5-94,5)			
Обед	35% $\pm 5$	630			
		(598-661)			
Полдник	15% $\pm 5$	270			
		(256-283)			
Ужин	25% $\pm 5$	450			
		(427-472)			
<b>Среднее значение за период по завтракам:</b>		0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Среднее значение за период по обедам:</b>		0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Среднее значение за период по полдникам:</b>		0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Среднее значение за период по ужинам:</b>		0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Среднее значение за период по дням:</b>		0,00	0,00	0,00	0,00