

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска
«Детский сад №353 «Солнышко»

СОГЛАСОВАНО

Зоспитанник: Грофимович Артём
Модитель Симонова Ольга Александровна
Дата 8.10.2026



Утверждено

Заведующий МБДОУ д/с №353

О.В. Донковцева

приказ № 08.10-1 от «08» 10 20 26 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

**ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ НА МОЛОЧНЫЕ
ПРОДУКТЫ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей с пищевой аллергией на молочные продукты свыше 3х лет МБДОУ д/с № 353

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
1 день						
Завтрак №1						
311	Каша пшенная на воде с маслом растительным	200	2,5	3,5	18,2	114,0
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего завтрак первый		400	15,33	6,96	43,71	229,11
Завтрак №2						
	Сок фруктовый	100	0,4	0,08	13,1	55,0
Всего завтрак второй		100	0,4	0,08	13,1	55,0
Обед						
19	Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,06	1,56	35,88
76	Рассольник ленинградский без сметаны	250	2,15	6,01	17,14	148,61
163	Плов из отварной говядины	160	18,55	18,75	35,4	390,65
247	Кисель из ягодной смеси	180	0,32	0,04	15,86	62,47
	Хлеб «Бородинский»	50	3,04	0,55	15,36	80,04
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18,0	92,21
Всего обед		740	27,21	29,33	103,32	809,86
Полдник						
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	12,5	50,0
241	Компот из кураги	180	0,51	0	24,23	99,0
Всего полдник		220	2,76	3,54	46,7	224,1
Ужин						
77	Рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,19	104,0
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего ужин		380	16,11	8,49	41,89	240,56
Итого за день		1840	61,81	48,4	248,72	1558,63
Рекомендуется		1800	54	60	261	1800

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей с пищевой аллергией на молочные продукты свыше 3х лет МБДОУ д/с № 353

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
2 день						
Завтрак №1						
54-29к-200	Каша овсяная на воде	200	5,6	11,3	32,5	254,4
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего завтрак первый		400	18,74	21,81	58,73	437,85
Завтрак №2						
368	Фрукты свежие (яблоки/груши)	100	0,4	0,4	9,8	44,0
Всего завтрак второй		100	0,4	0,4	9,8	44,0
Обед						
63	Борщ с фасолью и картофелем без сметаны	250	3,54	5,1	14,53	118,25
146	Тефтели рыбные	80	9,2	6,0	41,7	124,57
688	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	130	4,78	3,91	22,9	145,99
241	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99,0
	Хлеб «Бородинский»	50	3,04	0,55	15,36	80,04
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18,0	92,21
Всего обед		790	28,9	11,92	96,26	610,86
Полдник						
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	12,5	50,0
247	Напиток из ягодной смеси	180	0,025	0,05	15,83	61,86
Всего полдник		305	0,025	0,05	28,33	111,86
Ужин						
130103	Картофель отварной	150	3,12	3,61	25,42	146,77
637	Птица отварная	75	15,83	10,20	0,0	154,69
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего ужин		425	31,78	17,27	50,93	416,57
Итого за день		2020	79,84	51,45	244,05	1621,14
Рекомендуется		1800	54	60	261	1800

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей с пищевой аллергией на молочные продукты свыше 3х лет МБДОУ д/с № 353

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
3 день						
Завтрак №1						
311	Каша манная на воде	200	1,9	3,4	16,6	105,0
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего завтрак		412	19,17	17,53	41,96	335,05
Завтрак №2						
282	Напиток лимонный	100	0,11	0,01	18,32	72,0
Всего завтрак второй		100	0,11	0,01	18,32	72,0
Обед						
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,94	2,05	13,55	80,1
637	Птица отварная	75	15,83	10,20	0,0	154,69
313	Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом	150	8,59	6,09	38,64	243,0
241	Компот из кураги	180	0,51	0	24,23	99,0
	Хлеб «Бородинский»	50	3,04	0,55	15,36	80,04
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18,0	92,21
Всего обед		740	24,22	19,41	112,43	704,6
Полдник						
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	12,5	50,0
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
Всего полдник		305	10,8	2,75	24,2	94,35
Ужин						
45	Винегрет овощной	200	1,36	6,18	8,44	94,8
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего ужин		400	14,8	9,85	38,14	231,36
Итого за день		1882	60,57	50,39	249,15	1529,97
Рекомендуется		1800	54	60	261	1800

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей с пищевой аллергией на молочные продукты свыше 3х лет МБДОУ д/с № 353

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
4 день						
Завтрак №1						
54-22к-2020	Каша кукурузная на воде	200	4,5	9,4	41,6	268,8
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего завтрак		412	17,64	19,91	67,83	452,25
Завтрак №2						
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	12,5	50,0
Всего завтрак второй		125	0,0	0,0	12,5	50,0
Обед						
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8
65	Свекольник без сметаны	250	16,7	8,91	19,74	229,26
284	Оладьи из печени	70	7,33	8,69	12,3	157,5
313	Рис отварной рассыпчатый с растительным маслом	150	3,6	4,32	37,53	203,0
241	Компот из изюма	180	0,51	0	24,23	99,0
	Хлеб «Бородинский»	50	3,04	0,55	15,36	80,04
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18,0	92,21
Всего обед		805	43,04	27,73	119,49	905
Полдник						
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	12,5	50,0
417	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0
Всего полдник		305	0,61	0,25	31,17	129,0
Ужин						
311	Каша манная на воде	200	1,9	3,4	16,6	105,0
2	Бутерброд с джемом	36	2,32	0,24	20,08	92,0
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
Всего ужин		416	15,02	6,39	48,38	241,35
Итого за день		1973	60,58	50,32	265,48	1691,20
Рекомендуется		1800	54	60	261	1800

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей с пищевой аллергией на молочные продукты свыше 3х лет МБДОУ д/с № 353

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
5 день						
Завтрак №1						
311	Каша из круп (рисовая) на воде	200	0,8	4,0	15,1	100,0
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего завтрак первый		412	4,64	13,36	41,73	353,1
Завтрак №2						
282	Напиток лимонный	100	0,11	0,01	18,32	72,0
Всего завтрак второй		100	0,11	0,01	18,32	72,0
Обед						
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,82	5,04	5,31	67,47
67	Суп картофельный с горохом	250	5,94	4,86	23,91	163,64
153	Жаркое по-домашнему	180	11,21	10,18	15,53	207,0
247	Компот из ягодной смеси	180	0,025	0,05	15,83	61,86
	Хлеб «Бородинский»	50	3,04	0,55	15,36	80,04
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	13,81	92,21
Всего обед		750	23,675	21,6	89,75	672,22
Полдник						
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	12,5	50,0
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
Всего полдник		305	10,8	2,75	24,2	94,35
Ужин						
688	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45
	Кукуруза консервированная	60	3,0	0,12	4,98	33,0
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего ужин		390	21,59	8	55,17	326,78
Итого за день		1917	48,02	40,7	238,24	1527,1
Рекомендуется		1800	54	60	261	1800

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей с пищевой аллергией на молочные продукты свыше 3х лет МБДОУ д/с № 353

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
6 день						
Завтрак №1						
311	Каша ячневая на воде	200	2,0	3,5	13,8	95,0
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего завтрак первый		400	14,83	6,96	39,31	210,11
Завтрак №2						
	Сок фруктовый	100	0,4	0,08	13,1	55,0
Всего завтрак второй		100	0,4	0,08	13,1	55,0
Обед						
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
42	Суп с рыбными консервами	250	10,18	2,6	16,65	150,85
161	Котлеты из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13
313	Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом	150	8,59	6,09	38,64	243,0
247	Кисель из ягодной смеси	180	0,52	0,05	19,82	78,51
	Хлеб «Бородинский»	50	3,04	0,55	15,36	80,04
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	13,81	92,21
Всего обед		780	40,06	15,77	109,58	775,95
Полдник						
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	12,5	50,0
241	Компот из кураги	180	0,51	0	24,23	99,0
Всего полдник		305	0,51	0,0	36,73	149
Ужин						
336	Капуста тушеная с растительным маслом	180	3,33	7,77	41,42	256,23
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего ужин		380	16,77	11,44	71,12	392,79
Итого за день		1977	58,89	38,56	275,82	1658,75
Рекомендуется		1800	54	60	261	1800

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей с пищевой аллергией на молочные продукты свыше 3х лет МБДОУ д/с № 353

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
7 день						
Завтрак №1						
311	Каша манная на воде	200	1,9	3,4	16,6	105,0
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего завтрак первый		400	15,04	13,91	42,83	288,45
Завтрак №2						
368	Фрукты свежие (яблоки/груши)	100	0,4	0,4	9,8	44,0
Всего завтрак второй		100	0,4	0,4	9,8	44,0
Обед						
59	Борщ вегетарианский без сметаны	250	2,73	5,94	13,67	119,0
532	Мясо отварное	70	14,23	1,91	0,28	75,0
313	Каша перловая рассыпчатая с растительным маслом	150	3,86	3,76	27,46	159,0
241	Компот из изюма	180	0,51	0	24,23	99
	Хлеб «Бородинский»	50	3,04	0,55	15,36	80,04
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18,0	92,21
Всего обед		710	27,01	13,08	99	624,25
Полдник						
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	12,5	50,0
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
Всего полдник		305	10,8	2,75	24,2	94,35
Ужин						
130103	Картофель отварной	150	3,12	3,61	25,42	146,77
637	Птица отварная	75	15,83	10,20	0,0	154,69
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего ужин		425	31,78	17,27	50,93	416,57
Итого за день		1932	43,58	42,61	226,15	1391,66
Рекомендуется		1800	54	60	261	1800

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей с пищевой аллергией на молочные продукты свыше 3х лет МБДОУ д/с № 353

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
8 день						
Завтрак №1						
54-29к-2020	Каша «Геркулес» на воде	200	5,6	11,3	32,5	254,4
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего завтрак первый		412	18,74	21,81	58,73	437,85
Второй завтрак						
	Сок фруктовый	100	0,4	0,08	13,1	55,0
Всего завтрак второй		100	0,4	0,08	13,1	55,0
Обед						
200	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25
336	Капуста тушеная с мясом кур	180	8,1	6,75	6,62	229,5
241	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99
	Хлеб «Бородинский»	50	3,04	0,55	15,36	80,04
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18,0	92,21
Всего обед		700	22,47	11,86	82,79	675,11
Полдник						
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	12,5	50,0
417	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0
Всего полдник		305	0,61	0,25	31,17	129
Ужин						
109	Сельдь с растительным маслом	50	8,5	9	0	112,0
130103	Картофель отварной	150	3,12	3,61	25,42	146,77
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего ужин		400	24,8	16,99	52,71	390,91
Итого за день		1917	54,42	43,03	237,25	1622,63
Рекомендуется		1800	54	60	261	1800

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей с пищевой аллергией на молочные продукты свыше 3х лет МБДОУ д/с № 353

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
9 день						
Завтрак №1						
54-33к-2020	Каша пшеничная на воде	200	5,9	9,1	35,4	246,9
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего завтрак первый		422	23,17	23,23	60,76	476,95
Завтрак №2						
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	12,5	50,0
Всего завтрак второй		125	0,0	0,0	12,5	50,0
Обед						
56	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	250	3,68	7,07	8,58	118
161	Котлеты куриные	80	16,08	20,6	18,63	327,38
313	Рис отварной рассыпчатый с растительным маслом	150	15,83	10,20	0,00	154,69
247	Кисель из ягодной смеси	180	0,52	0,05	19,82	78,51
	Хлеб «Бородинский»	50	3,04	0,55	15,36	80,04
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18,0	92,21
Всего обед		775	21,985	16,78	50,81	433,8
Полдник						
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	12,5	50,0
241	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99
Всего полдник		220	0,52	0,05	32,32	128,51
Ужин						
688	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	130	4,78	3,91	22,9	145,99
637	Птица отварная	75	15,83	10,20	0,0	154,69
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего ужин		405	33,44	17,57	48,41	415,79
Итого за день		1917	69,02	52,13	208,49	1427,51
Рекомендуется		1800	54	60	261	1800

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей с пищевой аллергией на молочные продукты свыше 3х лет МБДОУ д/с № 353

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
10 день						
Завтрак №1						
54-21к-2020	Каша «Дружба» на воде	200	2,2	9,2	20,2	172,1
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего завтрак первый		420	19,47	23,33	45,56	402,15
Завтрак второй						
282	Напиток лимонный	100	0,11	0,01	18,32	72,0
Всего завтрак второй		100	0,11	0,01	18,32	72,0
Обед						
80	Суп картофельный с крупой гречневой без сметаны	250	3,96	4,68	14,29	115,3
338	Рыба отварная	80	14,24	0,56	0,32	63,2
692	Картофель отварной	140	2,86	4,32	23,01	142,35
241	Компот из изюма	180	0,51	0	24,23	99,0
	Хлеб «Бородинский»	50	3,04	0,55	15,36	80,04
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18,0	92,21
Всего обед		740	27,25	11,03	95,21	592,1
Полдник						
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	12,5	50,0
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
Всего полдник		305	10,8	2,75	24,2	94,35
Ужин						
96	Горошница	150	6,3	3,5	18,8	170,0
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего ужин		350	23,94	18,16	50,74	393,36
Итого за день		1907	51,35	43,82	249,97	1528,72
Рекомендуется		1800	54	60	261	1800