

индивидуальное меню воспитанницы ДОЛ Шу №\_\_ г. Екатеринбург Годари А. С  
исключением: цельного, разведенного молока (коровьего, козьего), продуктов на основе  
сухого, топленого, сгущенного молока, какао, чая с молоком, кисломолочных продуктов,  
молочных супов, молочных каш, сметаны, творога, согласно справки от 03.02.2026 г..

Возрастная группа 7-11 лет

Рацион: Екб ДОЛ Годари А.		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78,5	349,01
	Каша рисовая безмолочная вязкая с маслом сливочным	190	2,86	3	36,44	188,8	6,59
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		500	14,62	10	80,39	491	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,82	4	7,79	62,8	5,01
	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	200	1,44	1	7,98	51,8	1 047,01
	Тефтели мясные с рисом	90	10,85	21	7,19	262,3	1 062
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901,06
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		780	28,68	35	125,04	938,8	
<b>Итого за день</b>		1 280	43,3	45	205,43	1429,8	

(лист 2)

Рацион: Екб ДОЛ Годари А.		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Помидоры порционно	50	0,55		1,95	12	835
	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	12,03	11	43,75	308,6	334
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		510	19,55	21	92,94	633,9	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,2	818
	Суп-крем из разных овощей без молока и муки пшеничной	200	5,06	9	14,5	156,3	960,12
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Мясо тушеное в соусе	90	10,86	16	3,42	214,1	205,07
	Рис припущенный	150	3,6	4	37,05	220,4	512
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		770	27,87	34	124,03	961,2	
<b>Итого за день</b>		1 280	47,42	55	216,97	1595,1	

Рацион: Екб ДОЛ Годари А.

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6	97
	Каша "Дружба" безмолочная с маслом сливочным	200	2,32	5	20,86	142	14 539,12
	Чай с шиповником	200			11,18	60	854,01
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Фрукты свежие	130	0,52	1	15,6	61,1	14 541,01
<b>Итого за Завтрак</b>		610	13,98	14	75,24	495,6	
<b>Обед</b>							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Борщ с капустой и картофелем (гипоаллергенное меню)	200	1,42	4	9,22	82,8	14 538,5
	Котлета рыбная (минтай) гипоаллергенная	90	18,33	3		103,1	14 539,73
	Картофель отварной	150	0,45	3	3,64	214,8	518
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		35,8	119,8	1 802
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		730	26,93	12	78,21	692,4	
<b>Итого за день</b>		1 340	40,91	26	153,45	1188	

(лист 4)

Рацион: Екб ДОЛ Годари А.

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Залеканка рисовая с изюмом гипоаллергенная диета	190	7,13	4	50,73	270,8	4,27
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Круассан (без начинки), состав без молока, кисломолочных продуктов, сметаны, творога или замена на фрукт	50					1 761,04
<b>Итого за Завтрак</b>		500	12,89	6	94,33	494,5	
<b>Обед</b>							
	Помидоры порционно	30	0,33		1,17	7,2	835
	Суп гороховый	200	4,7	4	17,18	125,3	139,14
	Биточек из свинины	90	12,67	21	7,07	266,7	466
	Булгур рассыпчатый	150	0,7	1	5,02	299,8	1 000,02
	Напиток Облепиховый	200	0,22		26,73	110,1	930,13
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		730	24,38	28	84,77	969	
<b>Итого за день</b>		1 230	37,27	34	179,1	1463,5	

Рацион: Екб ДОЛ Годари А.

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Каша пшеничная вязкая без молока с маслом сливочным	180	5,17	8	26,45	221,3	490,04
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
<b>Итого за Завтрак</b>		570	11,59	17	81,94	595,5	
<b>Обед</b>							
	Салат из пекинской капусты с помидорами и зеленым луком	60	0,86	5	13,2	102,6	1 023,13
	Суп картофельный с вермишелью	200	1,9	4	16,01	110,3	115,03
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Печень по-строгановски (1 вариант)	90	16,11	11	3,57	178,4	2,64
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Сок натуральный	200			22,4	138	707
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		765	32,12	27	120,69	919,5	
<b>Итого за день</b>		1 335	43,71	44	202,63	1515	

(лист 6)

Рацион: Екб ДОЛ Годари А.

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба" безмолочная с маслом сливочным	180	2,09	5	18,78	127,8	14 539,12
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Яблоки печеные с сахаром	100	0,5	1	27,22	115,4	1 617
<b>Итого за Завтрак</b>		540	8,35	8	89,6	466,9	
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	50	0,88	3	4,96	46,8	818
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Биточек из мяса кур	90	19,51	6	13,4	191,6	255,04
	Рис припущенный	150	3,6	4	37,05	220,4	512
	Напиток Ягодка.	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		750	34,25	20	110,1	789,8	
<b>Итого за день</b>		1 290	42,6	28	199,7	1256,7	

Рацион: Екб ДОЛ Годари А.

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78,5	349,01
	Каша гречневая вязкая с овощами	150	4,27	5	22,79	152,7	1 032,06
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
Итого за Завтрак		590	16,65	19	77,79	605,1	
Обед	Салат из моркови с сахаром	60	0,83	1	6,72	36,8	1 163
	Борщ с капустой и картофелем (гипоаллергенное меню)	200	1,42	4	9,22	82,8	14 538,5
	Запеканка картофельная с мясом.	200	13,39	17	30,5	367,1	1 100
	Соус томатный	30	0,18	2	1,73	16,7	1 126
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	118,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		750	22,26	26	103,39	781,9	
Итого за день		1 340	38,91	45	181,18	1387	

Рацион: Екб ДОЛ Годари А.

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6	97
	Каша рисовая безмолочная вязкая с маслом сливочным	180	2,71	3	34,52	178,9	6,59
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Печенье детское (конд изд) состав без молока, кисломолочных продуктов, творога, сметаны или замена на фрукты свежие	32	2,16	3	15,2	118,4	1 141,12
	Фрукты свежие	130	0,52	1	15,6	61,1	14 541,01
Итого за Завтрак		622	16,53	15	108,92	654,7	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5	836
	Солянка домашняя без сметаны	200	4,7	11	7,83	151,3	157,06
	Митболы	90	12,59	11	2,09	113,8	1 436,01
	Спагетти отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516,08
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		730	29,98	28	100,59	749,7	
Итого за день		1 352	46,51	43	209,51	1404,4	

Рацион: Екб ДОЛ Годари А.

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" безмолочная с маслом сливочным	200	2,32	5	20,86	142	14 539,12
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>8,56</b>	<b>7</b>	<b>76,22</b>	<b>453,7</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	2,47	6	3,43	78,5	1 022
	Рассольник ленинградский без сметаны	200	1,83	4	15,6	107,9	1 030,01
	Свинина в кисло-сладком соусе.	90	13,45	12	7,47	218,8	1 482
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Компот из свежих яблок и апельсин	200	0,16		23,88	99,1	912,01
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>34,86</b>	<b>31</b>	<b>136,33</b>	<b>1005,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 370</b>	<b>43,42</b>	<b>38</b>	<b>212,55</b>	<b>1459,4</b>	

(лист 10)

Рацион: Екб ДОЛ Годари А.

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	180	5,58	4	25,18	162	845,07
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Яблоки печеные с сахаром	100	0,5	1	27,22	115,4	1 617
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>14,63</b>	<b>10</b>	<b>96</b>	<b>533,8</b>	
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		1,17	7,2	835
	Суп картофельный с рыбой	200	4,6	4	16,05	124,1	1 017,01
	Гуляш из курицы	90	16,33	6	3,24	229,8	1 024
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Кисель	200	0,06		27,6	111	1 796,01
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148	
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>33,42</b>	<b>16</b>	<b>113,53</b>	<b>850,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 280</b>	<b>48,05</b>	<b>26</b>	<b>209,53</b>	<b>1384,3</b>	

Итого за период	13 097	432,1	384	1970,05	14083,2	
Среднее значение за период	1 309,7	43,2	38,4	197	1408,3	

Составил

Утвердил \_\_\_\_\_