

д для питания детей
лактозу

Ясли

28.10.25

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углев оды		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшенная жидкая на воде с маслом растительным	150	2,80	4,40	15,00	111	№311
	Кондитерское изделие промышленного производства без содержания молоч. продуктов в ассортименте	20	2,90	3,70	14,20	102	
	Чай с лимоном	180	0,10	0,00	10,50	42	№686
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	6,00	8,20	44,10	274	№311
ЗАВТРАК 2	Сок в ассортименте	150	0,10	0,00	17,40	70	№518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,10	0,00	17,40	70	
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью "Мозайка"	40	0,80	3,00	5,00	50	№73
	Свекольник с мясом без сметаны	150/10	3,60	3,70	11,50	94	№34
	Биточки печеночные	60	9,80	4,80	5,90	106	№35/8
	Каша гречневая вязкая с маслом растит.	120	3,30	5,00	15,90	122	№510
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,20	0,00	11,20	46	№508
	Хлеб пшеничный	20	0,40	0,20	8,80	38	
	Хлеб ржаной	20	0,50	0,30	7,60	34	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	18,50	17,00	65,90	489,5	
ПОЛДНИК	Мучное изделие промышленного произв. без содержания молочных продуктов	50	6,40	8,60	15,50	165	
	Чай с сахаром	150	0,10	0,00	8,60	35	№685
	Фрукт в ассортименте	95	0,20	0,00	5,40	22	№458
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	295	6,70	8,60	29,50	222,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			31,30	33,80	156,90	1055,7	

Заведующий детское отделение
Детский сад №21 «Светлячок»
МКОУ «Детский сад №21 «Светлячок»
Свердловская область, г. Екатеринбург
1026000

Ясли

Ясли 29.10.25

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая	№ рецептур
		блюда	Белки	Жиры	Углевод		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным	150	2,90	4,10	14,60	107	№31
	Бутерброд с джемом	15 10	1,10	0,40	14,60	66	№2
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	№300
	Кофейный напиток на молоке специализ.	150	1,80	1,70	9,10	59	№501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365,00	10,90	10,80	38,60	295	
ЗАВТРАК 2	Сок в ассортименте	150	0,10	0,00	17,40	70	№518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,10	0,00	17,40	70	
ОБЕД	Свекла отварная с маслом растительным	40	0,60	3,20	2,50	41	№56
	Рассольник Ленинградский с мясом без сметаны	150/10	3,90	4,00	8,60	86	№129
	Котлеты рыбные любительские	60	7,90	6,50	3,40	104	№346
	Картофель толченый по-деревенски	120	2,20	7,50	15,30	138	№208
	Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	15,00	61	№631
	Хлеб пшеничный	10	0,20	0,10	4,40	19	
	Хлеб ржаной	30	0,70	0,40	11,30	51	
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	15,60	21,80	60,50	500	
ПОЛДНИК	Мучное изделие промышленного производства без содерж.						
	молочн.продуктов в ассортименте	40	3,50	2,00	18,00	104	
	Чай на молоке специализированном	180	2,60	2,70	17,90	106	№495
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	6,10	4,70	35,90	210	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	32,70	37,30	152,40	1075	

Меню приготавливаемых блюд для питания детей с аллергией на молоч. белок и

лактозу

Возрастная категория:

Ясли

30.10.25



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
День 9							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный на воде с подгарнировкой	160	8,00	6,20	7,90	119	№340
	Мучное изделие без содержания молочных продуктов	15	3,80	3,00	12,10	91	
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	10,60	43	№685
	Хлеб пшеничный	10	0,20	0,10	4,40	19	
	Хлеб ржаной	10	0,30	0,10	3,80	17	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	12,40	9,40	38,80	289,4	
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие печеные	130	0,60	0,60	15,50	70	№11,306
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	0,60	0,60	15,50	70	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной с морковью или Винигрет овощной	40	0,60	3,00	3,80	45	
	Суп лапша домашняя с курицей	150/10	3,50	3,70	12,90	99	№148
	Шницель из мяса	50	3,00	6,50	5,90	106	№451
	Овощи, припущенные с маслом растительным	120	1,10	3,80	13,50	93	№210
	Компот из кураги	150	0,30	0,00	12,60	52	№638
	Хлеб пшеничный	20	0,40	0,20	8,80	39	
	Хлеб ржаной	30	0,70	0,40	11,30	52	
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	12,40	17,90	69,20	487,5	
ПОЛДНИК	Мучное изделие без содержания молочных продуктов	30	2,60	3,30	14,00	96	
	Молоко безлактозное	180	5,00	4,70	11,50	108	№515
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	7,60	8,00	25,50	204,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			33,00	35,90	149,00	1051,3	

для питания детей
лактозу

Ясли

31.10.25

Категория:		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
Прием пищи				Белки	Жиры	Углево да		
День 10								
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая на воде с маслом растительным	150	2,70	4,30	17,90	121	№311	
	Кондитерское изделие без содержания молочных продуктов	20	6,50	4,10	12,10	111		
	Чай с лимоном	180	0,10	0,00	10,50	42	№686	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9,30	8,40	40,50	274,8	
ЗАВТРАК 2	Сок в ассортименте	150	0,10	0,00	17,40	70	№518	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,10	0,00	17,40	70		
ОБЕД	Салат из моркови с чесноком	40	0,60	3,00	3,50	43	№59	
	Уха рыбацкая	150/50	4,80	5,50	12,60	119	№30/2	
	Биточки рубленые из птицы запеченные	60	6,70	7,40	7,40	123	№498	
	Макароны отварные с овощами	120	1,80	2,60	18,30	104	№294	
	Кисель	150	0,30	0,20	13,40	56	№505	
	Хлеб пшеничный	10	0,20	0,10	4,40	19		
	Хлеб ржаной	20	0,50	0,30	7,60	34		
	ИТОГО ЗА ОБЕД		570	14,80	19,00	67,20	498,9	
ПОЛДНИК	Мучное изделие без содержаниямолочных продуктов	50	5,40	8,50	16,00	162		
	Фрукт в ассортименте	95	0,40	0,00	5,40	23		
	Чай с сахаром	150	0,10	0,00	8,60	35	№685	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		295	5,90	8,50	30,00	220,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			30,10	35,90	151,00	1064		

Утверждаю
Заведующий ЛДЦ
Детский сад №21
Светлячок
Тамара Д.С.

Меню приготавливаемых блюд для питания детей с аллергией на молочный белок и лактозу

Возрастная категория:

Ясли

01.11.25



категория: Завтрак		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
Прием пищи	Белки			Жиры	Углево ды			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая на воде с маслом растительным	150	2,00	4,10	12,80	96	№311	
	Мучное изделие без содержания мол. продуктов промыш. произв. в ассортименте	30	6,20	5,10	8,40	104		
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	10,60	43	№685	
	Фрукт в ассортименте	95	0,20	0,00	8,20	33	№458	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	8,45	9,20	40,00	276,6		
ЗАВТРАК 2	Сок в ассортименте	150	0,10	0,00	17,40	70	№518	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,10	0,00	17,42	70		
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	40	0,60	3,00	3,40	43	№59	
	Рассольник домашний с мясом без сметаны	150/10	2,90	3,70	7,10	73	№131	
	Филе птицы запеченное с яйцом	50	6,30	6,40	2,00	91	№495	
	Каша гречневая вязкая с маслом растит.	120	3,30	5,00	15,90	122	№510	
	Компот из изюма	150	0,20	0,00	12,80	52	№638	
	Хлеб пшеничный	30	0,60	0,30	13,20	58		
	Хлеб ржаной	30	0,70	0,40	11,30	52		
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	14,60	18,80	65,70	490,5		
ПОЛДНИК	Булочка с джемом(на воде и с маслом раст.)	50	2,10	5,60	24,80	158	№572	
	Молоко безлактозное	150	4,40	3,20	4,10	63	№698	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	6,50	8,80	28,90	220,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1325	29,65	36,80	152,02	1057,9		