Основное заболевание: Атопический дерматит, тяжелое течение. Пищевая аллергия.

Справка от врача от 18.11.2018г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход(гр)  | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| б | ж | у |
| День 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша геркулесовая на молоке | 200г | 4,2 | 3 | 15,6 | 108 | 145 |
|  | Чай с молоком | 200 | 3,2 | 3,2 | 17,8 | 109,2 | 6 |
|  | Бутерброд с маслом | 35/5 | 2,68 | 5,09 | 17 | 126,8 | 2 |
| 2 Завтрак | Сок фруктовый | 100 | 3.72 | 6.84 | 28.44 | 186 |  |
| Обед | Салат овощной | 50 | 043 | 007 | 1.28 | 7.33 | 15 |
|  | Суп фасолевый | 200 | 8.18 | 4.56 | 17.8 | 138.9 | 81 |
|  | Гуляш из говядины | 70 | 17.43 | 17.64 |  | 226.8 | 277 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 8.17 | 4.56 | 17.8 | 138.88 | 321 |
|  | Компот из сух.фруктов | 200 | 5.3 |  | 28.13 | 116 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 42 | 2.77 | 050 | 14.03 | 73.08 |  |
| Полдник | Молоко кипяченое | 200 | 6.08 | 5.42 | 10.08 | 73.08 | 400 |
|  | Гренки из батона | 50 | 2.3 | 4.36 | 14.62 | 5.5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день |  |  | 60.26 | 58.35 | 190.98 | 1100.37 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход в гр. | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Сырники с соусом без яйца | 150/50 | 26.98 | 18.5 | 26.38 | 380 | 231 |
|  | Напиток из цикория на молоке | 200 | 4.77 | 4.77 | 22.0 | 147.8 | 395 |
|  | Бутерброд с маслом  | 35/5 | 2.68 | 5.09 | 17.0 | 126.8 | 2 |
| 2 Завтрак | Груша | 100 | 3.72 | 6.24 | 28.44 | 186 |  |
| Обед | Салат овощной | 50 | 043 | 007 | 1.28 | 7.33 | 15 |
|  | Борщ | 200 | 7.92 | 5.4 | 0.23 | 10.98 | 62 |
|  | Картошка.тушеная с мясом | 200 | 9.24 | 9.17 | 11.62 | 170.8 | 276 |
|  | Компот из сух.фруктов | 200 | 5.03 |  | 28.13 | 116 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 42 | 2.77 | 050 | 14.03 | 73.08 |  |
| Полдник | Молоко кипяченое | 200 | 6.08 | 5.42 | 10.08 | 73.08 | 400 |
|  | Булочка слоеная | 60 | 5.76 | 4.08 | 43.52 | 24.32 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день |  |  | 75.38 | 66.24 | 200.71 | 1294.17 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход(гр)  | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| б | ж | у |
| День 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша рисовая на молоке | 200г | 5,2 | 8.4 | 28.8 | 212 | 144 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1.5 | 1.31 | 22.44 | 107 | 395 |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 35/5/10 | 7.17 | 8.02 | 19.39 | 178 | 3 |
| 2 Завтрак | Банан | 100 | 3.72 | 6.84 | 28.44 | 186 |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп полевой без яйца | 200 | 3.08 | 3.2 | 12.8 | 108.9 | 82 |
|  | Биточки из говядины | 70 | 9.24 | 9.17 | 11.62 | 170.8 | 289 |
|  | Капуста тушеная | 150 | 3.0 | 4.05 | 7.22 | 105 | 336 |
|  | Компот из сух.фруктов | 200 | 5.3 |  | 28.13 | 116 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 42 | 2.77 | 050 | 14.03 | 73.08 |  |
| Полдник | Чай с сахаром | 200 |  |  | 16.0 | 64.0 | 5 |
|  | Булочка | 60 | 5.76 | 4.08 | 43.52 | 24.32 | 143 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день |  |  | 46.58 | 43.49 | 181.39 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход в гр. | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша пшенная на молоке | 200 | 5.6 | 4.0 | 20.8 | 148.0 | 104 |
|  | Чай с сахаром | 200 |  |  | 16 | 24 | 5 |
|  | Бутерброд с маслом  | 35/5 | 2.68 | 5.09 | 17.0 | 126.8 | 3 |
| 2 Завтрак | Яблоко | 100 | 3.72 | 6.24 | 28.44 | 186 |  |
| Обед | Свежий огурец | 50 | 035 | 004 | 1.49 | 6.13 |  |
|  | Суп с клецками | 200 | 3.39 | 5.14 | 18.09 | 111.2 | 85 |
|  | Котлета говяжья | 70 | 9.24 | 9.17 | 11.62 | 170.8 | 289 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 8.17 | 4.56 | 17.8 | 238.88 | 321 |
|  | Компот из сух.фруктов | 200 | 5.3 |  | 28.13 | 116 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 42 | 2.77 | 050 | 14.03 | 73.08 |  |
| Полдник | Кисель из варенья | 200 | 011 | 004 | 26.92 | 108.4 | 92 |
|  | Суфле морковное с творогом | 150 | 3.47 | 3 | 2.52 | 51.97 | 159 |
| Итого за день |  |  | 42.33 | 40.78 | 198.84 | 1361.26 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход в гр. | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша гречневая на молоке | 200 | 6.2 | 3.6 | 25.8 | 160 | 105 |
|  | Напиток из цикория на молоке | 200 | 4.77 | 4.77 | 22.0 | 147.8 | 395 |
|  | Бутерброд с маслом  | 35/5 | 2.68 | 5.09 | 17.0 | 126.8 | 3 |
| 2 Завтрак | Банан | 100 | 3.72 | 6.24 | 28.44 | 186 |  |
| Обед | Суп-пюре с гренками | 200 | 3.8 | 3.2 | 12.8 | 108 | 81 |
|  | Суфле мясное | 70 | 12.2 | 20.34 | 38.59 | 116.80 | 279 |
|  | Свекольное пюре | 150 | 2.96 | 1.22 | 14.48 | 80.46 | 326 |
|  | Компот из сух.фруктов | 200 | 5.03 |  | 28.13 | 116 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 42 | 2.77 | 050 | 14.03 | 73.08 |  |
| Полдник | Кефир | 180 | 5.22 | 4.50 | 7.20 | 118.5 |  |
|  | Пряник | 50 | 3.5 | 3.8 | 24.81 | 143.40 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день |  |  | 52.85 | 53.26 | 233.28 | 1276.84 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход в гр. | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Плов фруктовый | 200 | 4.82 | 6.36 | 56.88 | 305.44 | 147 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 200 | 4.77 | 4.77 | 22.0 | 147.8 | 395 |
|  | Бутерброд с маслом  | 35/5 | 2.68 | 5.09 | 17.0 | 126.8 | 3 |
| 2 Завтрак | Сок фруктовый | 100 | 3.72 | 6.24 | 28.44 | 186 |  |
| Обед | Суп овсяный | 200 | 6.88 | 6.72 | 15.19 | 135.88 | 82 |
|  | Овощное рагу с мясом | 200 | 2.45 | 29.6 | 27.56 | 433.82 | 137 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сух.фруктов | 200 | 5.03 |  | 28.13 | 116 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 42 | 2.77 | 050 | 14.03 | 73.08 |  |
| Полдник | Молоко кипяченое | 200 | 6.08 | 5.42 | 10.08 | 73.08 | 400 |
|  | Булочка слоеная | 60 | 5.76 | 4.08 | 43.52 | 24.32 | 143 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день |  |  | 50.96 | 56.71 | 212.83 | 1622.22 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход в гр. | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Творожная запеканка с соусом | 150/50 | 21.42 | 15.71 | 23.38 | 337.5 | 235 |
|  | Чай с сахаром | 200 |  |  | 16 | 24 | 5 |
|  | Бутерброд с маслом  | 35/5 | 2.68 | 5.09 | 17.0 | 126.8 | 3 |
| 2 Завтрак | Яблоко | 100 | 3.72 | 6.24 | 28.44 | 186 |  |
| Обед | Свежий огурец | 50 | 035 | 004 | 1.49 | 6.13 |  |
|  | Суп вермишелевый | 200 | 6.88 | 6.72 | 15.19 | 135.88 | 82 |
|  | Котлета куриная | 70 | 17.43 | 17.62 |  | 136.6 | 340 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 8.17 | 4.56 | 17.8 | 238.88 | 321 |
|  | Компот из сух.фруктов | 200 | 5.03 |  | 28.13 | 116 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 42 | 2.77 | 050 | 14.03 | 73.08 |  |
| Полдник | Чай с молоком | 200 | 3.3 | 3.2 | 17.8 | 109.2 | 6 |
|  | Гренка с сыром | 60 | 2.3 | 4.36 | 14.62 | 108 |  |
| Итого за день |  |  | 74.05 | 69.04 | 199.88 | 1598.07 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход в гр. | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша геркулесовая на молоке | 200 | 4.2 | 3 | 15.6 | 108 | 145 |
|  | Напиток из цикория на молоке | 200 | 4.77 | 4.77 | 22.0 | 147.8 | 395 |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 35/5/10 | 7.17 | 8.02 | 19.39 | 178 | 3 |
| 2 Завтрак | Груша | 100 | 3.72 | 6.24 | 28.44 | 186 |  |
| Обед | Борщ | 200 | 7.92 | 5.4 | 023 | 10.98 | 62 |
|  | Котлета мясная | 70 | 9.24 | 9.17 | 11.62 | 170.8 | 289 |
|  | Овощное пюре | 150 | 8.17 | 4.56 | 17.8 | 238.88 | 330 |
|  | Компот из сух.фруктов | 200 | 5.03 |  | 28.13 | 116 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 42 | 2.77 | 050 | 14.03 | 73.08 |  |
| Полдник | Кисель из сока | 200 | 011 | 004 | 26.92 | 108.4 | 382 |
|  | Сырники с морковью без яйца | 100 | 3.47 | 3 | 2.52 | 51.9 | 233 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день |  |  | 56.57 | 50.70 | 199.68 | 1389.84 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход в гр. | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша «Дружба»на молоке | 200 | 6.2 | 3.6 | 25.8 | 160 | 113 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 200 | 4.77 | 4.77 | 22.0 | 147.8 | 395 |
|  | Бутерброд с маслом  | 35/5 | 2.68 | 5.09 | 17.0 | 126.8 | 3 |
| 2 Завтрак | Банан | 100 | 3.72 | 6.24 | 28.44 | 186 |  |
| Обед | Суп перловый | 200 | 3.8 | 3.2 | 12.8 | 108 | 82 |
|  | Тефтели мясные | 70 | 9.24 | 9.17 | 11.62 | 170.8 | 289 |
|  | Капуста тушеная | 150 | 3 | 4.05 | 7.22 | 105 | 336 |
|  | Компот из сух.фруктов | 200 | 5.03 |  | 28.13 | 116 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 42 | 2.77 | 050 | 14.03 | 73.08 |  |
| Полдник | Молоко кипяченое | 200 | 6.08 | 5.42 | 10.08 | 73.08 | 400 |
|  | Булочка «Веснушка» | 60 | 5.76 | 4.8 | 43.52 | 243.2 | 143 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день |  |  | 53.05 | 50.84 | 207.42 | 1409.78 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход в гр. | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша манная на молоке | 200 | 6.1 | 8.3 | 27.6 | 209.3 | 153 |
|  | Чай с молоком | 200 | 3.2 | 3.2 | 17.8 | 109.2 | 6 |
|  | Бутерброд с маслом  | 35/5 | 2.68 | 5.09 | 17.0 | 126.8 | 3 |
| 2 Завтрак | Яблоко | 100 | 3.72 | 6.24 | 28.44 | 186 |  |
| Обед | Салат овощной | 50 | 0.43 | 007 | 1.28 | 7.38 | 15 |
|  | Щи | 200 | 7.92 | 5.4 | 023 | 10.98 | 67 |
|  | Картофель тушеный с мясом | 200 | 9.24 | 9.17 | 11.62 | 170.8 | 276 |
|  | Компот из сух.фруктов | 200 | 5.03 |  | 28.13 | 116 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 42 | 2.77 | 050 | 14.03 | 73.08 |  |
| Полдник | Ряженка | 200 | 6.08 | 5.42 | 10.08 | 73.08 |  |
|  | Баранки | 50 | 056 | 066 | 15.46 | 70.8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день |  |  | 47.73 | 46.05 | 171.67 | 1183.42 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

УТВЕРЖДАЮ

 Заведующая МКДОУ

 Детский сад №1 ЗАТО

 Солнечный

 О.А.Гуляева.

 ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ

Воспитанника Муниципального казенного дошкольного образовательного

учреждения Детский сад №1 ЗАТО Солнечный