



Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Макароны отварные с сыром без сливочного масла	150	8.64	4.90	34.84	222.5	0.24	206
Кофейный напиток на воде	180	0.3	0.07	7.98	30.32	1.3	395
Бутерброд с повидлом без сливочного масла	65	2.94	4.64	16.38	184.0	0	2
2-ой завтрак							
Яблоко	115	0.46	0.34	10.9	48.3	5.75	368
Обед							
Овощи по сезону (томаты, капуста квашеная)	60	0.9	0	1.8	10.9	3.2	
Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	5.34	5.59	19.29	133.24	11.4	81
Птица, тушенная в томатном соусе с овощами	230	19.57	18.06	22.57	337.15	22.24	302
Компот из сушеных фруктов	180	0.16	0	11.48	44.29	0.14	376
Хлеб ржаной	38	2.5	0.4	12.9	65.2	0	
Хлеб пшеничный формовой в/с	30	2.34	0.27	15	73.5	0	
Полдник							
Банан	130	1.95	0.13	27.3	115.7	13	368
Итого за 6 день	1378	45.1	34.4	180.44	1265.1	57.27	



Организация, осуществляющая питание:
И.П. Юматулова И.С.



Утверждаю:
Заведующий Захарченко С.В.

**МКДОУ «Чернышковский
детский сад №1 «Сол-
нышко»**

меню для детей с нарушением обмена галактозы
Седьмой день
16 сентября 2025г.

Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша жидкая овсяная «геркулес» без молока и сливочного масла	200	2.75	1.55	17.51	95.2	0	185
Кофейный напиток на воде	180	0.3	0.07	7.98	30.32	1.3	395
Бутерброд с сыром без сливочного масла	45	4.68	6.79	15.06	142.5	0.16	3
2-ой завтрак							
Сок фруктовый консервированный	187	0.9	0	17	72	3.75	
Обед							
Икра свекольная	60	1.39	3.03	8.07	52.61	12.2	54
Борщ с капустой и картофелем	200	2.01	5.07	13.12	100.29	25.53	57
Птица, тушенная в соусе с овощами без добавления сметаны	230	19.01	16.96	19.7	309.8	20.28	302
Чай с сахаром	180	0.14	0.03	8.0	30.32	0.07	393
Хлеб ржаной	38	2.5	0.4	12.9	65.2	0	
Хлеб пшеничный формовой в/с	30	2.34	0.27	15	73.5	0	
Полдник							
Компот из сушеных фруктов	180	0.16	0	11.48	44.29	0.14	376
Печенье	45	3.7	4.4	37.8	213	0	
Итого за 7 день	1575	39.88	38.57	183.62	1229.03	63.43	



МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

меню для детей с нарушением обмена галактозы

Восьмой день

17 сентября 2025г.

Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Икра кабачковая консервированная	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.2	
Каша рассыпчатая (пшеничная) без добавления молока и сливочного масла	150	4.27	0.48	23.4	117.47	0	313
Чай с сахаром	180	0.14	0.03	8.0	30.32	0.07	392
Бутерброд с сыром без сливочного масла	45	4.68	6.79	15.06	142.5	0.16	3
2-ой завтрак							
Яблоко свежее	110	0.44	0.44	10.78	49.5	11	368
Обед							
Овощи по сезону (огурцы)	60	0.5	0.1	1.5	8.1	6	
Суп с рыбными консервами без сливочного масла	200	9.44	9.14	14.59	185.98	13.25	87
Тефтели мясные	70	16.44	14.7	8.13	229.33	1.06	286
Соус томатный	30	0.35	1.26	2.4	22.3	1.18	745
Капуста тушеная	150	6.36	3.18	12.45	93.31	74.6	132
Компот из сушеных фруктов	180	0.16	0	11.48	44.29	0.14	376
Хлеб ржаной	38	2.5	0.4	12.9	65.2	0	
Хлеб пшеничный формовой в/с	30	2.34	0.27	15	73.5	0	
Полдник							
Апельсин	120	1.08	0.24	9.72	45.36	48,9	
Итого за 8 день	1423	49.80	42.33	150.01	1178.56	160.56	



МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

меню для детей с нарушением обмена галактозы

Девятый день

18 сентября 2025г.

Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша жидкая (пшенная) без добавления молока и сливочного масла	200	2.86	0.82	23.6	45.22	0	185
Чай с сахаром	180	0.14	0.03	8.0	30.32	0.07	392
Бутерброд с сыром без сливочного масла	45	4.68	6.79	15.06	142.5	0.16	3
2-ой завтрак							
Банан	130	1.95	0.13	27.3	115.7	13	368
Обед							
Овощи по сезону	60	0.9	0	1.8	10.9	3.2	
Рассольник ленинградский	200	1.81	5.27	13.37	120.7	12.4	76
Рыба, тушеная с овощами	80	7.66	3.85	2.20	74	2.17	247
Пюре картофельное без добавления сливочного масла	150	2.18	0.43	17.85	97.68	21.9	321
Кисель из повидла	180	0.008	0	15.93	56.68	0.025	383
Хлеб ржаной	38	2.5	0.4	12.9	65.2	0	
Хлеб пшеничный формовой в/с	30	2.34	0.27	15	73.5	0	
Полдник							
Кофейный напиток на воде	180	0.3	0.07	7.98	30.32	1.3	395
Печенье	45	3.7	4.4	37.8	213	0	
Итого за 9 день	1518	31.03	22.46	198.79	1075.72	54.23	



МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

меню для детей с нарушением обмена галактозы

Десятый день

19 сентября 2025г.

Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша жидкая (рисовая) без добавления молока и сливочного масла	200	1.74	0.25	24.89	109.02	0	185
Чай с сахаром	180	0.14	0.03	8.0	30.32	0.07	392
Бутерброд с повидлом без сливочного масла	65	2.94	4.64	16.38	184.0	0	2
2-ой завтрак							
Сок фруктовый консервированный	188	0.9	0	17	72	3.75	
Обед							
Салат из кукурузы консервированной	60	1.22	3.21	7.23	63.12	2.67	12
Щи из свежей капусты с картофелем без добавления сметаны	200	1.98	7.85	8.92	113.04	24.48	67
Макаронник с печенью без добавления сливочного масла	165	22.64	7.38	36.23	287.08	29.3	292
Компот из сушеных фруктов	180	0.15	0	11.34	44.25	0.14	376
Хлеб ржаной	38	2.5	0.4	12.9	65.2	0	
Хлеб пшеничный формовой в/с	30	2.34	0.27	15	73.5	0	
Полдник							
Банан	130	1.95	0.13	27.3	115.7	13	368

<i>Итого за 10 день</i>	1436	38.5	24.16	185.19	1157.23	73.41	
--------------------------------	-------------	-------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--