



МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

меню для детей с нарушением обмена галактозы

Первый день
20 октября 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
Яйца вареные (1шт)	40	5.08	4.6	0.28	63.00	0	213
Чай с сахаром	180	0.14	0.035	8.0	30.32	0.07	392
2-ой завтрак							
Яблоко свежее	0.46	0.46	11.27	51.75	18.9	368	368
Обед							
Икра морковная	60	1.3	3.03	6.56	58.9	7.56	54
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2.19	3.43	16.09	106.74	15.35	80
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							
Чай с сахаром	180	0.14	0.035	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
Итого за 1 день	1518	44.89	39.74	145.13	1106.66	119.09	



21 октября 2025г.

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							
Сок фруктовый консервированный	187	0.9	0	17	72	3.75	
Обед							
Овощи по сезону огурцы	60	0.5	0.1	1.5	8.1	6	
Щи из свежей капусты с картофелем без добавления сметаны	200	2.58	5.44	13.56	118.69	35.35	67
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	
Овощи по сезону огурцы	60	0.5	0.1	1.5	8.1	6	
Полдник							
Апельсин	120	1.08	0.24	9.72	45.36	48,9	371
Итого за 2 день	1440	41.51	34.12	162.79	1201.11	117.92	



МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

меню для детей с нарушением обмена галактозы

Третий день
22 октября 2025г.

Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша жидкая (пшеничная) без молока и сливочного масла	200	2.89	0.32	23.88	109.92	2.15	185
Чай с сахаром	180	0.14	0.035	8.0	30.32	0.07	392
Печенье	45	3.7	4.4	37.8	213.0	0	
2-ой завтрак							
Банан	130	1.95	0.13	27.3	115.7	13	368
Обед							
Икра свекольная	60	1.32	3.02	7.64	51.81	11.54	54
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.66	4.38	19.68	131.75	19.5	82
Голубцы ленивые без добавления сливочного масла	160	19.6	15.12	11.53	235.1	40.99	298
Соус томатный	30	0.35	1.26	2.4	22,3	1.18	745
Кисель из повидла	180	0.04	0	15.93	62.99	0.04	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
Бутерброд с сыром без сливочного масла	45	4.68	6.79	15.06	142.5	0.16	3
Итого за 3 день	1478	42.47	36.19 5	205.1	1284,41	89.93	



МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

меню для детей с нарушением обмена галактозы

Четвертый день
23 октября 2025г.

Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша рисовая вязкая без молока и сливочного масла	200	1.25	0.18	17.83	78.35	0	94
Чай с сахаром	180	0.14	0.035	8.0	30.32	0.07	392
Бутерброд с сыром без сливочного масла	50	5.83	8.24	15.06	160.5	0.24	3
2-ой завтрак							
Апельсин	120	1.08	0.24	9.72	45.36	48.9	
Обед							
Овощи по сезону	60	0.9	0	1.8	10.9	3.2	
Борщ с капустой и картофелем без добавления сметаны	200	2.2	5.09	14.74	108.13	27.2	57
Рыба тушеная с овощами	80	18.83	5.03	2.96	133	5.94	247
Картофель отварной	150	2.81	3.44	22.81	138.1	27.9	318
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							
Сок фруктовый консервированный	187	0.9	0	17	72	3.75	
Итого за 4 день	1475	38.94	29.925	149.3	959.65	117.34	



МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»
меню для детей с нарушением обмена галактозы
Пятый день
24 октября 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
Яйца вареные (1шт)	40	5.08	4.6	0.28	63.00	0	213
Чай с сахаром	180	0.14	0.03	10.0	37.9	0.07	392
Бутерброд с повидлом	65	2.94	4.64	16.38	184	0	2
2-ой завтрак							
Сок фруктовый консервированный	188	0.9	0	17	72	3.75	
Обед							
Овощи по сезону	60	0.5	0.1	1.5	8.1	6	
Суп картофельный с клёцками без добавления сливочного масла	200	4.77	7.8	14.4	149.64	11.29	85
Гуляш из отварного мяса без добавления сливочного масла	75	15.65	13.25	3.96	195.03	2.69	277
Каша рисовая рассыпчатая без добавления сливочного масла	150	3.49	0.5	35.7	165	0	313
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							
Кофейный напиток на воде	180	0.3	0.07	7.98	30.32	1.3	395

Печеньё	45	3.7	4.4	37.8	213	0	
<i>Итого за 5 день</i>	1631	45.22	37.61	201.89	1396.18	25.24	