



МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

меню для детей с нарушением обмена галактозы

Первый день
29 декабря 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	



МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

меню для детей с нарушением обмена галактозы

Второй день

30 декабря 2025г.

Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
		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	