Согласовано

Родитель _____ Шаповалова О. В

28 августа 2024г

Утверждено

Заведующий МБДОУ «Детский сад «Светлячок» с. Никитовка»

_____ Г. А. Радченко

приказ № 64 от 28 августа 2024г.

Примерное 10-дневное меню на весенне-летний период для Шаповалова Ивана Николаевича (14.12.2021г.). воспитанника МБДОУ «Детский сад «Светлячок» с. Никитовка»

на 2024-2025 учебный год

(фенилкетонурия)

1день	МАССА ПОРЦИИ	НБ	Ж	У	К	ФА
завтрак						
макароны отварные	0,12	0,28	4,67	40,50	37,40	13,00
чай с сахаром	0,180	0,00	0,00	11,97	45,48	
второй завтрак						
яблоко		0,40	0,40	9,80	47,00	54,68
обед						
салат из св.капусты	0,5	0,73	3,11	2,51	40,92	16,87
борщ	0,2	1,41	6,13	8,84	96,48	54,68
каша гречневая	0,120	1,63	4,53	30,84	173,40	82,50
кисель	0,180	0,00	0,00	20,54	37,14	27,55
хлеб б/б	0,025	0,60	0,70	10,00	53,00	
полдник						
рис отварной с овощами	0,150	0,28	4,07	36,20	182,09	4,55
печенье	0,02	0,16	4,20	12,20	87,24	
АКС	0,15					
ИТОГО		5,49	27,81	183,40	800,15	253,83

2день	МАССА ПОРЦИИ	НБ	Ж	У	К	ФА
завтрак						
каша молочная рисовая	0,18	0,58	8,20	29,30	192,00	27,00
чай с сахаром	0,180	0,00	0,00	11,97	45,48	
печенье	0,02	0,16	4,20	12,20	87,24	3,60
второй завтрак						
сок		0,00	0,00	0,01	48,00	
обед						
салат из свеклы отварной	0,05	0,40	1,50	4,46	66,50	15,40
суп картофельный	0,2	1,14	7,56	8,50	47,10	53,68
пюре картофельное	0,120	1,55	4,20	12,52	95,80	76,90
компот из с/ф	0,180	0,38	0,00	18,14	43,90	
хлеб б/б	0,025	0,60	0,70	10,00	53,00	
полдник						
оладьи со сметаной	0,09/0,020	0,75	13,13	13,96	175,75	33,50
АКС						
ИТОГО		5,56	39,49	121,06	854,77	210,08

Здень	МАССА ПОРЦИИ	НБ	Ж	У	К	ФА
завтрак						
каша манная молочная	0,18	1,24	8,15	27,90	190,40	30,50
печенье	0,02	0,16	4,20	12,20	87,24	
чай с сахаром	0,180	0,00	0,00	11,97	45,48	
второй завтрак						
сок		0,00	0,00	0,01	48,00	
обед						
огурец соленый	0,05	0,00	0,00	1,50	6,00	6,25
рассольник	0,2	0,73	3,41	8,40	68,29	31,61
макароны отварные	0,120	0,28	4,67	40,54	37,40	13,00
котлета овощная	0,07	1,30	3,25	7,19	63,42	
компот из с/ф	0,180	0,38	0,00	18,14	43,90	
хлеб б/б	0,025	0,60	0,70	10,00	53,00	
полдник						
омлет	0,09	0,76	8,32	29,88	196,95	27,00
икра кабачковая	0,02	0,16	4,20	12,20	87,24	
хлеб б/б	0,01	0,24	0,28	4,00	20,12	
АКС	150					
ИТОГО		5,85	37,18	183,93	947,44	108,36

4день	МАССА ПОРЦИИ	НБ	Ж	У	К	ФА
завтрак						
Каша гречневая молочная	0,18	0,58	8,20	27,83	189,40	47,00
чай с сахаром	0,180	0,00	0,00	11,97	45,48	
хлеб б/б	0,01	0,24	0,28	4,00	20,12	
второй завтрак						
банан	0,1	0,98	0,30	20,56	80,10	
обед						
салат из св.капусты	0,05	0,73	3,11	2,51	40,92	16,87
суп овощной с зел. Горошком	0,2	1,58	2,15	5,59	48,57	74,69
плов из риса с овощами	0,120	0,28	4,07	36,20	182,09	4,55
кисель	0,180	0,00	0,00	20,54	37,14	27,55
хлеб б/б	0,025	0,60	0,70	10,00	53,00	
полдник						
оладьи с яблоком	0,09	0,42	9,13	17,06	151,61	16,36
повидло	0,02	0,00	0,00	12,2	48,8	
АКС	0,15					
ИТОГО		5,13	27,94	156,26	848,43	187,02

5день	МАССА ПОРЦИИ	НБ	Ж	У	К	ФА
завтрак						
каша молочная геркулесовая	0,18	1,64	8,72	25,14	185,90	27,00
чай с сахаром	0,180	0,00	0,00	11,97	45,48	
второй завтрак						
сок		0,00	0,00	0,01	48,00	
обед						
салат из свеклы отварной	0,05	0,40	1,50	4,46	66,50	15,40
суп вермишелевый	0,2	0,69	5,64	13,39	109,01	32,95
жаркое из овощей	0,120	1,71	4,12	0,03	98,64	84,60
компот из с/ф	0,180	0,38	0,00	18,14	43,90	
хлеб б/б	0,025	0,60	0,70	10,00	53,00	
полдник						
блинчики со сметаной	0,09/0,020	0,75	13,13	13,96	175,75	33,50
АКС						
ИТОГО		6,17	33,81	97,10	826,18	193,45

6 день	МАССА ПОРЦИИ	НБ	Ж	У	К	ФА
завтрак						
каша манная молочная	0,18	1,24	8,15	27,90	190,40	30,50
чай с сахаром	0,180	0,00	0,00	11,97	45,48	
второй завтрак						
яблоко	0,09	0,40	0,40	9,80	47,00	54,68
обед						
огурец соленый	0,5	0,00	0,00	3,00	12,00	12,50
борщ	0,2	1,41	6,13	8,84	96,48	54,68
макароны отварные	0,120	0,28	4,67	40,54	37,40	13,00
котлета овощная	0,07	1,30	3,25	7,19	63,42	
кисель	0,180	0,00	0,00	20,54	37,14	27,55
хлеб б/б	0,2	0,48	0,56	8,00	40,24	
полдник						
омлет	0,09	0,76	8,32	29,88	196,95	27,00
икра кабачковая	0,02	0,16	4,20	12,20	87,24	
хлеб б/б	0,01	0,24	0,28	4,00	20,12	
АКС	150					
ИТОГО		6,27	35,96	183,86	873,87	219,91

7день	МАССА ПОРЦИИ	НБ	Ж	У	К	ФА
завтрак						
каша молочная рисовая	0,18	0,58	8,20	29,30	192,00	27,00
чай с сахаром	0,180	0,00	0,00	11,97	45,48	
печенье	0,02	0,16	4,20	12,20	87,24	3,60
второй завтрак						
банан	0,09	0,98	0,03	20,56	80,10	
обед						
салат из свеклы отварной	0,05	0,40	1,50	4,46	66,50	15,40
суп вермишелевый	0,2	0,69	5,64	13,39	109,01	32,95
пюре картофельное	0,120	1,55	4,20	12,52	95,80	76,90
компот из с/ф	0,180	0,38	0,00	18,14	43,90	
хлеб б/б	0,025	0,60	0,70	10,00	53,00	
полдник						
оладьи со сметаной	0,09/0,020	0,75	13,13	13,96	175,75	33,50
АКС						
ИТОГО		6,09	37,60	146,50	948,78	189,35

8день	МАССА ПОРЦИИ	НБ	Ж	У	К	ФА
завтрак						
каша манная молочная	0,18	1,24	8,15	27,90	190,40	30,50
печенье	0,02	0,16	4,20	12,20	87,24	
чай с сахаром	0,180	0,00	0,00	11,97	45,48	
второй завтрак						
сок		0,00	0,00	0,01	114,34	48,78
обед						
огурец соленый	0,05	0,00	0,00	1,50	6,00	6,25
суп с гречневой крупой	0,2	1,01	6,63	12,51	68,29	31,61
макароны отварные	0,120	0,28	4,67	40,54	37,40	13,00
котлета овощная	0,07	1,30	3,25	7,19	63,42	
компот из с/ф	0,180	0,38	0,00	18,14	43,90	
хлеб б/б	0,025	0,60	0,70	10,00	53,00	
полдник						
омлет	0,09	0,76	8,32	29,88	196,95	27,00
икра кабачковая	0,02	0,16	4,20	12,20	87,24	
хлеб б/б	0,01	0,24	0,28	4,00	20,12	
АКС	150					
ИТОГО		6,13	40,40	188,04	1013,78	157,14

9день	МАССА ПОРЦИИ	НБ	Ж	У	К	ФА
завтрак						
Каша геркулесовая молочная	0,2	1,64	8,72	25,14	185,90	
чай с сахаром	0,180	0,00	0,00	11,97	45,48	
хлеб б/б	0,01	0,24	0,28	4,00	20,12	
второй завтрак						
банан		0,00	0,00	0,01	48,00	
обед						
салат из сол огурцов	0,05	0,56	3,12	1,54	38,42	14,50
суп с зел. Горошком	0,2	1,58	2,15	5,59	48,57	74,69
ленивые голубцы овощные	0,120	0,49	6,11	36,83	203,52	9,05
кисель	0,180	0,00	0,00	20,54	37,14	27,55
хлеб б/б	0,025	0,60	0,70	10,00	53,00	
полдник						
оладьи с яблоком	0,09	0,42	9,13	17,06	151,61	16,36
повидло	0,02	0,00	0,00	12,2	48,8	
АКС	0,15					
ИТОГО		5,53	30,21	132,68	831,76	142,15

10день	МАССА ПОРЦИИ	НБ	Ж	У	К	ФА
завтрак						
каша молочная гречневая	0,18	0,58	8,20	27,83	189,40	47,00
чай с сахаром	0,180	0,00	0,00	11,97	45,48	
печенье	0,02	0,16	4,20	12,20	87,24	3,60
второй завтрак						
яблоко	0,09	0,40	0,40	9,80	47,00	54,68
обед						
салат из свеклы отварной	0,05	0,40	1,50	4,46	66,50	15,40
суп вермишелевый	0,2	0,69	5,64	13,39	109,01	32,95
пюре картофельное	0,120	1,55	4,20	12,52	95,80	76,90
компот из с/ф	0,180	0,38	0,00	18,14	43,90	
хлеб б/б	0,025	0,60	0,70	10,00	53,00	
полдник						
блинчики со сметаной	0,09/0,020	0,75	13,13	13,96	175,75	33,50
АКС						
ИТОГО		5,51	37,97	134,27	913,08	264,03