

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 48

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ детским садом № 48
Логина И.А.
Приказ № 81-од от «29» августа 2023г.



МЕНЮ

низкобелковое для детей

1-3 года

Екатеринбург, 2023

Меню низкобелковое для детей 1-3 года

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
1 день						
Завтрак						
2023/7	Каша рисовая низкобелковая	150	0,10	3,25	20,09	124,07
7.032	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	9,54	41,69
2023/1	Хлеб низкобелковый	30	0,15	1,50	13,50	68,10
7.01/3-	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40
	Итого за Завтрак	335	0,28	8,88	43,17	271,26
10: 00						
7.031	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за 10: 00	100	0,50	0,10	10,10	46,00
Обед						
7.32/1/7	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	40	0,96	3,64	5,72	65,06
2023/25	Суп вегетарианский с низкобелковой вермишелью	150	0,40	5,33	20,33	146,13
7.233	Капуста тушенная	120	1,67	3,67	6,71	70,13
7.110	Компот из кураги	150	0,44	0,0	15,39	62,75
2023/1	Хлеб низкобелковый	30	0,15	1,50	13,50	68,10
	Итого за Обед	490	3,62	14,14	61,65	412,17
Полдник						
	Морковь тушенная в сметанном соусе	120	1,30	4,97	6,23	74,64
7.032	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,86	36,96
2023/1	Хлеб низкобелковый	30	0,15	1,50	13,50	68,10
	Итого за Полдник	300	1,45	6,47	28,59	179,70
	Итого за день	1225	5,85	29,59	143,51	909,13

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
2 день						
Завтрак						
2023/6	Каша кукурузная	150	1,24	5,76	29,35	197,06
7.11/10/2	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	6,79	27,85
2023/1	Хлеб низкобелковый	30	0,15	1,50	13,50	68,10
7.01/3-	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40
7.1/1/7	Джем	20	0,08	0,00	14,60	55,65
	Итого за Завтрак	355	1,53	11,39	64,28	386,06
10: 00						
7.090-1	Апельсин	100	0,63	0,14	7,21	28,00
	Итого за 10: 00	100	0,63	0,14	7,21	28,00
Обед						
7.288/1	Салат из помидоров	45	0,56	2,34	2,46	29,55
7.136	Борщ вегетарианский	150	1,10	3,30	6,57	62,21
7.63с/1	Картофель отварной	120	2,28	2,61	19,95	119,24
7.063	Напиток из шиповника	150	0,29	0,00	15,81	65,37
2023/1	Хлеб низкобелковый	30	0,15	1,50	13,50	68,10
	Итого за Обед	495	4,38	9,75	58,29	344,47
Полдник						
2023/15	Плов из риса	130	0,56	4,71	22,95	152,14
7.032	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	9,54	41,69
2023/1	Хлеб низкобелковый	30	0,15	1,50	13,50	68,10
	Итого за Полдник	310	0,71	6,21	45,99	261,93
	Итого за день	1260	7,25	27,49	175,77	1020,46

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал
3 день						
Завтрак						
2023/19	Каша из крупки гречневой	150	0,76	5,87	29,11	192,06
7.032	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	9,54	41,69
2023/1	Хлеб низкобелковый	30	0,15	1,50	13,50	68,10
7.01/3-	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40
	Итого за Завтрак	335	0,94	11,50	52,19	339,25
10: 00						
7.031	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за 10: 00	100	0,50	0,10	10,10	46,00
Обед						
7.367-4	Огурец консервированный	40	0,30	0,04	0,91	5,20
7.258	Свекольник вегетарианский	150	1,36	3,33	10,34	80,04
2023/21	Капуста тушенная с картошкой	120	2,41	3,38	14,05	102,45
7.197/2	Компот из яблок	150	0,05	0,05	11,10	48,44
2023/1	Хлеб низкобелковый	30	0,15	1,50	13,50	68,10
	Итого за Обед	490	4,27	8,30	49,90	304,23
Полдник						
2023/13	Макаронные изделия отварные с зажаркой	150	0,17	3,03	39,87	208,14
7.032	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	9,54	41,69
2023/1	Хлеб низкобелковый	30	0,15	1,50	13,50	68,10
	Итого за Полдник	330	0,32	4,53	62,91	317,93
	Итого за день	1255	6,03	24,43	175,10	1007,41

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
4 день						
Завтрак						
2023/9	Суп молочный	150	0,02	4,80	21,25	142,43
7.032	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	9,54	41,69
2023/1	Хлеб низкобелковый	30	0,15	1,50	13,50	68,10
7.01/3-	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40
7.185	Повидло	20	0,06	0,00	9,98	37,50
	Итого за Завтрак	355	0,26	10,43	54,31	327,12
10: 00						
7.346	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,60
	Итого за 10: 00	100	0,35	0,35	10,38	39,60
Обед						
7.001/1	Салат из белокочанной капусты и моркови	45	0,78	2,30	4,00	34,75
2023/17	Рассольник Ленинградский	150	0,86	3,07	9,61	78,76
2021/4/4	Картофельное пюре	130	1,86	2,77	16,31	106,17
7.15/14	Напиток из смородины	150	0,11	0,00	12,81	47,85
2023/1	Хлеб низкобелковый	30	0,15	1,50	13,50	68,10
	Итого за Обед	505	3,76	9,64	56,23	335,63
Полдник						
2023/24	Морковь тушенная в сметанном соусе	120	1,30	4,97	6,23	74,64
7.11/10/2	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	6,79	27,85
2023/1	Хлеб низкобелковый	30	0,15	1,50	13,50	68,10
	Итого за Полдник	300	1,48	6,47	26,52	170,59
	Итого за день	1260	5,85	26,89	147,44	872,94

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
5 день						
Завтрак						
2023/7	Каша рисовая низкобелковая	150	0,10	3,25	20,09	124,07
7.032	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	9,54	41,69
2023/1	Хлеб низкобелковый	30	0,15	1,50	13,50	68,10
7.01/3-	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40
	Итого за Завтрак	335	0,28	8,88	43,17	271,26
10: 00						
7.031	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за 10: 00	100	0,50	0,10	10,10	46,00
Обед						
7.275/5	Икра кабачковая	40	0,80	3,59	3,75	48,80
7.145	Щи вегетарианские	150	1,21	3,28	5,75	60,33
2023/11	Макаронные изделия отварные с маслом	140	0,07	3,03	43,89	226,48
7.115/1	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,27	58,89
2023/1	Хлеб низкобелковый	30	0,15	1,50	13,50	68,10
	Итого за Обед	510	2,60	11,42	80,16	462,60
Полдник						
7.233	Капуста тушеная	120	1,67	3,67	6,71	70,13
2023/1	Хлеб низкобелковый	30	0,15	1,50	13,50	68,10
7.304-	Мармелад	30	0,12	0,00	22,98	87,90
7.032	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	9,54	41,69
	Итого за Полдник	330	1,94	5,17	52,73	267,82
	Итого за день	1275	5,32	25,57	186,16	1047,68

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
6 день						
Завтрак						
2023/6	Каша кукурузная	150	1,24	5,76	29,35	197,06
7.032	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	9,54	41,69
2023/1	Хлеб низкобелковый	30	0,15	1,50	13,50	68,10
7.01/3-	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40
7.1/1/7	Джем	20	0,08	0,00	14,60	55,65
	Итого за Завтрак	355	1,50	11,39	67,03	399,90
10: 00						
7.031	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за 10: 00	100	0,50	0,10	10,10	46,00
Обед						
7.291/3	Салат из огурцов	45	0,47	1,93	1,97	26,07
7.043с-2	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	150	1,03	2,74	5,90	55,05
2021/4/4	Картофельное пюре	130	1,74	2,75	15,22	100,57
7.078	Компот из изюма	150	0,13	0,00	13,78	58,86
2023/1	Хлеб низкобелковый	30	0,15	1,50	13,50	68,10
	Итого за Обед	505	3,52	8,92	50,37	308,65
Полдник						
2023/3	Оладьи низкобелковые	50	0,06	2,31	17,38	106,14
7.155-1	Зефир	25	0,20	0,00	19,63	76,00
7.032	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	9,54	41,69
	Итого за Полдник	225	0,26	2,31	46,55	223,83
	Итого за день	1185	5,78	22,72	174,05	978,38

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
7 день						
Завтрак						
2023/19	Каша из крупки гречневой	150	0,76	5,87	29,11	192,06
7.11/10/2	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	6,79	27,85
2023/1	Хлеб низкобелковый	30	0,15	1,50	13,50	68,10
7.01/3-	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40
	Итого за Завтрак	335	0,97	11,50	49,44	325,41
10: 00						
7.183-1	Банан	100	1,05	0,07	15,26	62,30
	Итого за 10: 00	100	1,05	0,07	15,26	62,30
Обед						
7.098/2	Помидор порционный	40	0,52	0,09	2,36	10,81
7.258	Свекольник вегетарианский	150	1,36	3,33	10,34	80,04
7.1/133	Капуста тушенная в сметанном соусе	130	2,47	4,88	12,65	101,92
7.028	Компот из чернослива	150	0,15	0,00	13,57	58,63
2023/1	Хлеб низкобелковый	30	0,15	1,50	13,50	68,10
	Итого за Обед	500	4,65	9,80	52,42	319,50
Полдник						
2023/13	Макаронные изделия отварные с зажаркой	150	0,17	3,03	39,87	208,14
7.032	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	9,54	41,69
2023/1	Хлеб низкобелковый	30	0,15	1,50	13,50	68,10
	Итого за Полдник	330	0,32	4,53	62,91	317,93
	Итого за день	1265	6,99	25,90	180,03	1025,14

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
8 день						
Завтрак						
2023/9	Суп молочный	150	0,02	4,80	21,25	142,43
7.032	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	9,54	41,69
2023/1	Хлеб низкобелковый	30	0,15	1,50	13,50	68,10
7.01/3-	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40
7.185	Повидло	20	0,06	0,00	9,98	37,50
	Итого за Завтрак	355	0,26	10,43	54,31	327,12
10: 00						
7.031	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за 10: 00	100	0,50	0,10	10,10	46,00
Обед						
7.014-1	Огурец свежий порционный	40	0,33	0,04	1,55	5,74
7.195-1	Суп картофельный с зеленым горошком	150	1,17	2,75	5,98	58,08
7.180-6	Рагу из овощей с цветной капустой	120	2,61	2,26	11,01	78,25
7.063	Напиток из шиповника	150	0,29	0,00	15,81	65,37
2023/1	Хлеб низкобелковый	30	0,15	1,50	13,50	68,10
	Итого за Обед	490	4,55	6,55	47,85	275,54
Полдник						
7.н113/1	Свекла тушеная со сметаной	120	2,02	2,97	13,98	85,12
7.032	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	9,54	41,69
2023/1	Хлеб низкобелковый	30	0,15	1,50	13,50	68,10
	Итого за Полдник	300	2,17	4,47	37,02	194,91
	Итого за день	1245	7,48	21,55	149,28	843,57

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
9 день						
Завтрак						
2023/19	Каша из крупки гречневой	150	0,76	5,87	29,11	192,06
7.032	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	9,54	41,69
2023/1	Хлеб низкобелковый	30	0,15	1,50	13,50	68,10
7.01/3-	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40
	Итого за Завтрак	335	0,94	11,50	52,19	339,25
10: 00						
7.346	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,60
	Итого за 10: 00	100	0,35	0,35	10,38	39,60
Обед						
7.20/1/2	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,55	2,97	4,22	43,35
7.145	Щи вегетарианские	150	1,21	3,28	5,75	60,33
2021/4/4	Картофельное пюре	130	1,74	2,75	15,22	100,57
7.110	Компот из кураги	150	0,44	0,0	15,39	62,75
2023/1	Хлеб низкобелковый	30	0,15	1,50	13,50	68,10
	Итого за Обед	500	4,09	10,50	54,08	335,10
Полдник						
2023/15	Плов из риса	130	0,56	4,71	22,95	152,14
7.032	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,86	36,96
2023/1	Хлеб низкобелковый	30	0,15	1,50	13,50	68,10
	Итого за Полдник	310	0,71	6,21	45,31	257,20
	Итого за день	1245	6,09	28,56	161,96	971,15

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
10 день						
Завтрак						
2023/6	Каша кукурузная	150	1,24	5,76	29,35	197,06
7.11/10/2	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	6,79	27,85
2023/1	Хлеб низкобелковый	30	0,15	1,50	13,50	68,10
7.01/3-	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40
7.1/1/7	Джем	20	0,08	0,00	14,60	55,65
	Итого за Завтрак	355	1,53	11,39	64,28	386,06
10: 00						
7.031	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за 10: 00	100	0,50	0,10	10,10	46,00
Обед						
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	45	0,49	1,20	2,20	18,62
7.136	Борщ вегетарианский	150	1,10	3,30	6,57	62,21
2023/11	Макаронные изделия отварные с маслом	140	0,07	3,03	43,89	226,48
8.6/11	Соус сметанный	50	0,59	4,05	1,97	59,02
7.15/15	Напиток из клюквы	150	0,11	0,00	11,35	47,41
2023/1	Хлеб низкобелковый	30	0,15	1,50	13,50	68,10
	Итого за Обед	565	2,51	13,08	79,48	481,84
Полдник						
7.н227	Картофель и овощи тушеные в соусе	120	1,79	3,58	12,04	100,05
7.032	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	9,54	41,69
2023/1	Хлеб низкобелковый	30	0,15	1,50	13,50	68,10
	Итого за Полдник	300	1,94	5,08	35,08	209,84
	Итого за день	1320	6,48	29,65	188,94	1123,74

Среднее значение белка – 6,31

