

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Калининграда центр развития ребенка – детский сад № 53**

---

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 53

\_\_\_\_\_ Ж. Н. Фурман

Приказ № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ,  
В ТОМ ЧИСЛЕ ИНВАЛИДОВ И  
ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ  
ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ**

г. Калининград

2023г.

**1 день**  
**Понедельник**

	Норма блюда	Химический состав продуктов				Вит. С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
<b>Завтрак</b>							
Каша жидкая молочная геркулесовая со сливочным маслом и сахаром	140	10,38	6,81	25,17	243,41	14,64	413
Кофейный напиток	180	7,44	3,69	5,53	84,09	18	395
Бутерброд с маслом	30,00	2,08	6,42	12,43	115,6	2,36	1
<b>Итого</b>	<b>350,00</b>	<b>19,9</b>	<b>16,92</b>	<b>43,13</b>	<b>443,1</b>	<b>35</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
Сок	100	0,5		10,1	42,67	2	399
<b>Обед</b>							
Горошек консервированный	30	0,36	1,88	2,37	27,84	2,21	53
Суп картофельный с клёцками на к/бульоне	150	1,24	1,86	7,55	51,9	3,45	84
Тефтели мясные в томатном соусе	50	4,62	5,17	6,05	89,38	0,43	286
Макаронные изделия отварные	110	6,07	4,97	2,68	185,35	-	317
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,16	376
Хлеб ржаной	40	2,88	0,44	19	91,2	0,02	
<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>15,5</b>	<b>14,34</b>	<b>58,47</b>	<b>530,42</b>	<b>6,27</b>	
Икра кабачк.(замена )	30	0,4	0,08	1,48	8	5,08	108
<b>Полдник</b>							
Чай с молоком	150	3,18	2,8	13,57	92,4	1,43	394
Повидло	20	0,12	-	22,8	87,94	-	
Батон	30	2,25	0,87	15,43	78,6	-	
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>5,55</b>	<b>3,67</b>	<b>51,8</b>	<b>258,94</b>	<b>1,43</b>	
<b>Ужин</b>							
Рагу из овощей	180	3,46	11,9	17,53	191,2	14,95	344
Чай с сахаром	180	0,05	0,29	7,88	31,58	0,02	392
Батон	40	0,8	0,29	5,14	26,2	-	
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>4,31</b>	<b>12,48</b>	<b>30,55</b>	<b>248,98</b>	<b>14,97</b>	
<b>Всего</b>		<b>45,26</b>	<b>47,41</b>	<b>183,95</b>	<b>1481,44</b>	<b>57,67</b>	

**2 день  
Вторник**

	Норма блюда	Химический состав продуктов				Вит. С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
<b>Завтрак</b>							
Каша жидкая молочная пшеничная со сливочным маслом и сахаром	140	3,1	3,7	23,62	140,66	-	185
Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	1,44	397
Бутерброд с маслом	30,00	2,08	6,42	12,43	115,6	2,36	1
<b>Итого</b>	<b>350,00</b>	<b>8,96</b>	<b>13,38</b>	<b>51,6</b>	<b>363,06</b>	<b>3,8</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
Сок	100	0,5		10,1	42,67	2	399
<b>Обед</b>							
Огурец соленый	30	1,15	2,47	3,21	39,72	3,72	12
Суп "Крестьянский" со сметаной	150	1,31	1,71	8,58	54,9	4,95	80
Голубцы ленивые	150	17,65	11,3	25,33	273,75	25,04	298
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	376
Хлеб ржаной	40	2,88	0,44	19	91,2	0,16	
<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>9,46</b>	<b>15,94</b>	<b>76,94</b>	<b>544,32</b>	<b>34,17</b>	
Огурец соленый (замена - горошек)	30	0,9	0,15	6,36	34,8	5,22	12
<b>Полдник</b>							
Батон с сыром	30/20	8,26	6,48	20,57	172,8	0,14	1
Чай с лимоном	150	0,09	0,01	7,77	31,2	2,15	393
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>8,35</b>	<b>6,49</b>	<b>28,34</b>	<b>204</b>	<b>2,29</b>	
<b>Ужин</b>							
Сырники из творога с повидлом	130/20	28,04	19	17,1	351	0,32	231
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Банан	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>33,02</b>	<b>23,48</b>	<b>34,48</b>	<b>480</b>	<b>12,37</b>	
<b>Всего</b>		<b>41,37</b>	<b>59,29</b>	<b>201,46</b>	<b>1634,05</b>	<b>54,63</b>	

**3 день  
Среда**

	Норма блюда	Химический состав продуктов				Вит. С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
<b>Завтрак</b>							
Каша жидкая молочная рисовая со сливочным маслом и сахаром	140	6,2	5,55	20,7	185,12	7,22	415
Кофейный напиток с молоком	180	7,39	3,67	5,52	85,2	18	434
Бутерброд с маслом	30,00	2,08	6,42	12,43	115,6	2,36	1
<b>Итого</b>	<b>350,00</b>	<b>15,67</b>	<b>15,64</b>	<b>38,65</b>	<b>385,92</b>	<b>27,58</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
Сок	100	0,5		10,1	42,67	2	399
<b>Обед</b>							
Салат из квашеной капусты	30	0,48	0,93	3,48	23,34	8,91	46
Борщ с картофелем, и мясом и сметаной	150	1,22	3	8,47	65,85	5,42	58
Жаркое по-домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	7,26	276
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	376
Хлеб ржаной	40	2,88	0,44	19	91,2	0,16	
<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>25,71</b>	<b>9,72</b>	<b>70,27</b>	<b>470,14</b>	<b>22,05</b>	
Запеканка картофельная с отв.мясом	150	12,49	16,07	25,57	296,87	19,35	69
Салат из квашеной капусты (замена - салат из свежих помидоров и огурцов)	30,00	0,3	1,85	1,12	22,3	5,03	15
<b>Полдник</b>							
Йогурт молочный питьевой	150	3,62	3,12	8,12	75	3,6	400
Булочка домашняя	50	3,65	6,26	26,96	179		469
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>7,27</b>	<b>9,38</b>	<b>35,08</b>	<b>254</b>	<b>3,6</b>	
<b>Ужин</b>							
Макароны отварные с сыром	120/20	7,82	7,19	22,25	184,8	0,09	206
Салат из кукурузы консервированной	50	0,8		4,4	7,21		12
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	7,88	31,58	0,02	392
Батон	30	2,25	0,87	15,43	78,6	-	
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>10,92</b>	<b>8,08</b>	<b>49,96</b>	<b>302,19</b>	<b>0,11</b>	
<b>Всего</b>		<b>61,07</b>	<b>42,82</b>	<b>215,96</b>	<b>1503,25</b>	<b>58,94</b>	

**4 день  
Четверг**

	Норма блюда	Химический состав продуктов				Вит. С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
<b>Завтрак</b>							
Каша пшенная молочная жидкая	140	9,26	6,54	19,74	200,43	13,9	417
Кофейный напиток с молоком	180	7,39	3,67	5,52	85,2	18	434
Бутерброд с маслом	30,00	2,08	6,42	12,43	115,6	2,36	1
<b>Итого</b>	<b>350,00</b>	<b>18,73</b>	<b>16,63</b>	<b>37,69</b>	<b>401,23</b>	<b>34,26</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
Сок	100	0,5		10,1	42,67	2	399
<b>Обед</b>							
Огурец соленый порционный	30	0,32		1,34	6	1	104
Щи из щавеля с курицей, сметаной	150	1,66	4,17	4,1	60,6	14,03	69
Оладьи печеночные	50	10,08	4,04	2,49	84,7	0,37	105
Пюре картофельное	110	3,13	3,53	14,99	100,65	0,3	321
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	376
Хлеб ржаной	40	2,88	0,44	19	91,2	0,16	
<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>18,4</b>	<b>12,2</b>	<b>62,74</b>	<b>427,9</b>	<b>16,16</b>	
Огурец сол. (замена консерв. горошек)	30	0,36	1,88	2,37	27,84	2,21	53
<b>Полдник</b>							
Батон	30	2,25	0,87	15,43	78,6	-	
Какао с молоком	170	3,06	2,66	13,19	89,2	1,19	397
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>5,31</b>	<b>3,53</b>	<b>28,62</b>	<b>167,78</b>	<b>1,19</b>	
<b>Ужин</b>							
Омлет натуральный	150	13,27	23,75	2,66	277	0,26	215
Салат из свеклы	70	1,16	2,92	5,74	53,97	6,86	34
Чай с сахаром	150	0,06		9,45	32,89	0,024	392
Батон	30	2,25	0,87	15,43	78,6	-	
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>16,74</b>	<b>27,54</b>	<b>33,28</b>	<b>442,46</b>	<b>7,144</b>	
<b>Всего</b>		<b>59,18</b>	<b>59,9</b>	<b>162,33</b>	<b>1439,37</b>	<b>58,754</b>	

**5 день**

**Пятница**

	Норма блюда	Химический состав продуктов				Вит. С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
<b>Завтрак</b>							
Каша жидкая молочная манная со сливочным маслом и сахаром	140	2,25	3,58	19,72	120		185
Кофейный напиток с молоком	180	7,39	3,67	5,52	85,2	18	434
Бутерброд с маслом	30,00	2,08	6,42	12,43	115,6	2,36	1
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>11,72</b>	<b>13,67</b>	<b>37,67</b>	<b>320,8</b>	<b>20,36</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
Сок	100	0,5		10,1	42,67	2	399
<b>Обед</b>							
Салат из квашеной капусты	30	0,64	1,24	4,64	31,12	11,88	78
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,37	1,82	9,4	67,35	6,71	84
Котлеты порционные	50	8,89	9,26	5,95	143		305
Рис отварной с маслом	110	2,68	3,93	26,89	153,78		315
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	13,32	376
Хлеб ржаной	40	2,88	0,44	19	91,2	0,3	
<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>18,79</b>	<b>16,71</b>	<b>86,7</b>	<b>571,2</b>	<b>32,21</b>	
Суп картоф. с рыбными фрикадельками (замена - суп картоф. с рыбой)	150	8,12	3,36	15,71	125,5	5,03	84
<b>Полдник</b>							
Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2		702
Чай с молоком	180	3,18	2,8	13,57	92,4	1,43	394
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>3,34</b>	<b>2,82</b>	<b>29,53</b>	<b>157,6</b>	<b>1,43</b>	
Зефир (замена - печенье)	20	0,64	0,56	16,22	68,42		
<b>Ужин</b>							
Оладьи со сгущенным молоком	150/30	10,57/2,0	16,91/2,53	57,11/16,8	434/98,7	0,11/0,78	449
Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
Яблоки	60	0,24	0,24	5,88	26,4	6,9	368
<b>Итого</b>	<b>400,5</b>	<b>12,88</b>	<b>19,69</b>	<b>86,89</b>	<b>588,1</b>	<b>9,21</b>	
Оладьи со сгущенным молоком (замена - блинчики со сгущенным молоком)	150/30	9,78	5,57	60,71	331,5	0,15	447
<b>Всего</b>		<b>46,73</b>	<b>52,89</b>	<b>240,79</b>	<b>1637,7</b>	<b>63,21</b>	

**6 день  
Понедельник**

	Норма блюда	Химический состав продуктов					Вит. С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал			
<b>Завтрак</b>								
Каша жидкая молочная пшеничная со сливочным маслом и сахаром	140	3,08	3,66	23,66	140,66		185	
Кофейный напиток с молоком	180	7,39	3,62	5,52	85,2	18	434	
Бутерброд с маслом	30,00	2,08	6,42	12,43	115,6	2,36	1	
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>12,55</b>	<b>13,7</b>	<b>41,61</b>	<b>341,46</b>	<b>20,36</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
Сок	100	0,5		10,1	42,67	2	399	
<b>Обед</b>								
Горошек консервирован.	30	0,32		1,34	6	4	104	
Суп картоф. с мясными фрик.	150	3,98	3,11	9,27	81	6,72	83	
Тефтели рыбные	50	4,59	0,61	1,89	31	0,56	247	
Пюре картофельное	110	2,25	3,53	14,99	100,65	13,32	321	
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,16	376	
Хлеб ржаной	40	2,88	0,44	19	91,2	0,2		
<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>14,35</b>	<b>7,71</b>	<b>67,31</b>	<b>394,6</b>	<b>24,96</b>		
<b>Полдник</b>								
Батон	30	2,25	0,87	15,43	78,6	-		
Повидло	20	0,12	-	22,8	87,94	-		
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400	
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>6,95</b>	<b>4,95</b>	<b>45,81</b>	<b>251,54</b>	<b>2,05</b>		
<b>Ужин</b>								
Ленивые вареники творожные с соусом	150/20	24,01	17,59	24,79	352,96	0,31	230	
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	7,88	31,58	0,02	392	
Бананы	50	0,75		11	45,5	2,8		
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>24,81</b>	<b>17,61</b>	<b>43,67</b>	<b>430,04</b>	<b>3,13</b>		
<b>Всего</b>		<b>58,66</b>	<b>44,03</b>	<b>198,4</b>	<b>1417,64</b>	<b>50,5</b>		

**7 день  
Вторник**

	Норма блюда	Химический состав продуктов				Вит. С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая молочная	140	10,38	6,81	25,17	203,41	14,64	414
Кофейный напиток	180	7,39	3,62	5,52	85,2	18	395
Бутерброд с маслом	30,00	2,08	6,42	12,43	115,6	2,36	1
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>19,85</b>	<b>16,85</b>	<b>43,12</b>	<b>404,21</b>	<b>35</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
Сок	100	0,5		10,1	42,67	2	399
<b>Обед</b>							
Огурец порц. Консервиров.	30	0,32		1,34	6	4	104
Суп картофельный с горохом, с курицей	150	3,29	3,16	9,8	80,85	3,49	81
Куриные котлеты паровые	50	9,48	9,85	10,09	167,25	0,5	305
Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,31	1,79	123,56	-	317
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,16	376
Хлеб ржаной	40	2,88	0,44	19	91,2	0,2	
<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>20,34</b>	<b>16,78</b>	<b>62,84</b>	<b>553,61</b>	<b>8,35</b>	
<b>Полдник</b>							
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	31,58	0,02	392
Гренки из пшеничного хлеба	50	5,5	1	21,57	143,2		115
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>5,55</b>	<b>1,02</b>	<b>29,45</b>	<b>174,78</b>	<b>2,02</b>	
<b>Ужин</b>							
Птица отварная порционная	40	11,3	8,5		121,87		300
Капуста тушеная	150	2,77	4,84	14,14	112,65	25,75	336
Чай с сахаром	180	0,06	0,024	9,45	37,89	0,024	392
Батон	30	0,75	0,29	5,14	26,2		
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>14,88</b>	<b>13,654</b>	<b>28,73</b>	<b>298,61</b>	<b>25,774</b>	
<b>Всего</b>		<b>60,62</b>	<b>48,304</b>	<b>164,14</b>	<b>1431,2 1</b>	<b>71,144</b>	



## 8 день

## Среда

	Норма блюда	Химический состав продуктов				Вит. С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с вермишелью	140	4,31	3,9	14,13	108,9	0,68	93
Кофейный напиток с молоком	180	7,39	3,62	5,52	85,2	18	395
Бутерброд с маслом	30,00	2,08	6,42	12,43	115,6	2,36	1
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>13,78</b>	<b>13,94</b>	<b>32,08</b>	<b>309,7</b>	<b>21,04</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
Сок	100	0,5		10,1	42,67	2	399
<b>Обед</b>							
Огурец соленый порционный	30	0,32		1,34	6	1	104
Щи из квашеной капусты с картофелем, мясом, сметаной	150	0,91	2,88	2,86	40,95	7,52	70
Плов с курицей	180	18,4	16,88	30,59	348	0,86	304
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	376
Хлеб ржаной	40	2,88	0,44	19	91,2	0,16	
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>22,84</b>	<b>20,22</b>	<b>74,61</b>	<b>570,9</b>	<b>9,84</b>	
Огурец соленый порционный (замена - огурец свежий порционный)	30	0,24		1	4,5	3	104
<b>Полдник</b>							
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,03	1,19	394
Булочка "Домашняя"	50	3,65	6,27	26,68	179		469
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>6,3</b>	<b>8,6</b>	<b>37,99</b>	<b>256,03</b>	<b>1,19</b>	
<b>Ужин</b>							
Тефтели рыбные паровые	80	8,94	0,4	7,11	68	0,75	261
Винегрет овощной	130	1,78	8,03	10,97	123,24	13,33	45
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	31,58	0,02	392
Батон	40	3	1,16	20,57	104,8		
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>13,78</b>	<b>9,61</b>	<b>46,53</b>	<b>327,62</b>	<b>14,1</b>	
Яйцо (замена)	60	7	5,77	6,34	111,88	1,45	58
<b>Всего</b>		<b>57,2</b>	<b>52,37</b>	<b>201,31</b>	<b>1506,92</b>	<b>48,17</b>	

**9 день  
Четверг**

	Норма блюда	Химический состав продуктов				Вит. С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
<b>Завтрак</b>							
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	140	4,74	7,63	19,75	167,36	0,67	68
Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106	1,44	379
Бутерброд с маслом	30,00	2,08	6,42	12,43	115,6	2,36	1
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>10,6</b>	<b>17,31</b>	<b>47,73</b>	<b>388,96</b>	<b>4,47</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	48,4	1	368
<b>Обед</b>							
Салат из квашеной капусты	30	0,48	0,93	3,48	23,34	8,91	78
Рассольник ленинградский с мясом, сметаной	150	1,68	4,1	13,27	96,6	6,03	96
Котлеты мясные паровые	50	6,24	11,64	1,98	136,44	0,24	281
Пюре картофельное	110	2,25	3,53	14,99	100,65	13,32	321
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	376
Хлеб ржаной	40	2,88	0,44	19	91,2	0,16	
<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>13,86</b>	<b>20,66</b>	<b>73,54</b>	<b>532,98</b>	<b>28,96</b>	
Мясной рулет с яйцом (замена)	60	7	5,77	6,34	111,88	1,45	58
Салат из квашеной капусты (замена - салат из свежих огурцов и помидоров)	30	0,3	1,85	1,12	22,3	5,03	15
<b>Полдник</b>							
Ацидолакт	170	4,5	1,5	6	90	1,2	401
Батон	30	0,75	0,29	5,14	26,2		493
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>1,15</b>	<b>1,79</b>	<b>11,14</b>	<b>116,2</b>	<b>1,2</b>	
<b>Ужин</b>							
Биточки или котлеты манные	150	6,39	4,69	37,81	219	0,49	199
Кисель из сока	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,99	382
Яблоки	90	0,24	0,24	5,88	26,4	6,9	368
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>7,14</b>	<b>4,98</b>	<b>70,87</b>	<b>356,64</b>	<b>8,38</b>	
<b>Всего</b>		<b>32,75</b>	<b>44,74</b>	<b>203,28</b>	<b>1394,78</b>	<b>43,01</b>	

