

**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
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ИМЕЮЩИХ АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ,
В ТОМ ЧИСЛЕ ИНВАЛИДОВ И
ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
НА ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

г. Калининград

2023г.

1 ДЕНЬ
ПОНЕДЕЛЬНИК

	Норма блюда	Химический состав продуктов				Вит. С	№ рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
Завтрак							
Каша жидкая молочная геркулесовая со сливочным маслом и сахаром	180	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	40	2,08	6,42	12,43	115,6	2,36	1
Итого	400	19,9	16,92	43,13	443,1	35	
2 Завтрак							
Сок	100	0,5		10,1	42,67	2	399
Обед							
Горошек консервированный	50	0,36	1,88	2,37	27,84	2,21	53
Суп картофельный с клёцками на к/бульоне	180	1,24	1,86	7,55	51,9	3,45	84
Тефтели мясные в томатном соусе	70	4,62	5,17	6,05	89,38	0,43	286
Макаронные изделия отварные	140	6,07	4,97	2,68	185,35	-	317
Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,02	20,82	84,75	0,16	376
Хлеб ржаной	50	2,88	0,44	19	91,2	0,02	
Итого	670	15,5	14,34	58,47	530,42	6,27	
Икра кабачк. (замена)	50	0,4	0,08	1,48	8	5,08	108
Полдник							
Чай с молоком	180	3,18	2,8	13,57	92,4	1,43	394
Повидло	35	0,12	-	22,8	87,94	-	
Батон	35	2,25	0,87	15,43	78,6	-	
Итого	250	5,55	3,67	51,8	258,94	1,43	
Ужин							
Рагу из овощей	200	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	30	0,8	0,29	5,14	26,2	-	
Итого	410	4,31	12,48	30,55	248,98	14,97	
Всего		45,26	47,41	183,95	1481,4	57,67	

2 ДЕНЬ
ВТОРНИК

	Норма блюда	Химический состав продуктов				Вит. С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
Завтрак							
Каша жидкая молочная пшеничная со сливочным маслом и сахаром	180	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	40	2,08	6,42	12,43	115,6	2,36	1
Итого	400	8,96	13,38	51,6	363,06	3,8	
2 Завтрак							
Сок	100	0,5		10,1	42,67	2	399
Обед							
Огурец соленый порционный	30	0,32		1,34	6	4	104
Суп "Крестьянский" со сметаной	180	1,31	1,71	8,58	54,9	4,95	80
Голубцы ленивые	200	17,65	11,3	25,33	273,75	25,04	298
Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	376
Хлеб ржаной	50	2,88	0,44	19	91,2	0,16	
Итого	640	22,49	13,47	75,07	510,6	34,45	
Огурец соленый (замена - горошек)	30	0,9	0,15	6,36	34,8	5,22	12
Полдник							
Батон с сыром	30/20	8,26	6,48	20,57	172,8	0,14	1
Чай с лимоном	200	0,09	0,01	7,77	31,2	2,15	393
Итого	250	8,35	6,49	28,34	204	2,29	
Ужин							
Сырники из творога с повидлом	150/30	28,04	19	17,1	351	0,32	231
Молоко кипяченое	180	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Бананы	90	0,75		11	45,5	2,8	
Итого	450	33,37	23,08	35,68	481,5	5,17	
Всего		73,17	56,42	190,69	1559,16	45,71	

3 ДЕНЬ**СРЕДА**

	Норма блюда	Химический состав продуктов				Вит. С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
Завтрак							
Каша жидкая молочная рисовая со сливочным маслом и сахаром	180	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	40	2,08	6,42	12,43	115,6	2,36	1
Итого	400	15,67	15,64	38,65	385,92	27,58	
2 Завтрак							
Сок	100	0,5		10,1	42,67	2	399
Обед							
Салат из квашеной капусты	50	0,48	0,93	3,48	23,34	8,91	46
Борщ с картофелем, и мясом и сметаной	180	1,22	3	8,47	65,85	5,42	58
Жаркое по-домашнему	180	20,8	5,33	18,5	205	7,26	276
Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	376
Хлеб ржаной	50	2,88	0,44	19	91,2	0,16	
Итого	640	25,71	9,72	70,27	470,14	22,05	
Запеканка картофельная с отв.мясом	180	12,49	16,07	25,57	296,87	19,35	69
Салат из квашеной капусты (замена - салат из свежих огурцов)	40	0,4	2,46	1,5	29,68	6,7	15
Полдник							
Йогурт молочный питьевой	180	3,62	3,12	8,12	75	3,6	400
Булочка домашняя	70	3,65	6,26	26,96	179		469
Итого	250	7,27	9,38	35,08	254	3,6	
Ужин							
Макароны отварные с сыром	150/20	7,82	7,19	22,25	184,8	0,09	206
Салат из кукурузы консервированной	60	0,8		4,4	7,21		12
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	7,88	31,58	0,02	392
Батон	40	2,25	0,87	15,43	78,6	-	
Итого	450	10,92	8,08	49,96	302,19	0,11	
Всего		59,57	42,82	193,96	1412,25	53,34	

4 ДЕНЬ

ЧЕТВЕРГ

	Норма блюда	Химический состав продуктов				Вит. С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	180	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	40	2,08	6,42	12,43	115,6	2,36	1
Итого	400	18,73	16,63	37,69	401,23	34,26	
2 Завтрак							
Сок	100	0,5		10,1	42,67	2	399
Обед							
Огурец соленый порционный	30	0,32		1,34	6	4	104
Щи из щавеля с курицей, сметаной	180	1,66	4,17	4,1	60,6	14,03	69
Оладьи печеночные	80	10,08	4,04	2,49	84,7	0,37	105
Пюре картофельное	130	3,13	3,53	14,99	100,65	0,3	321
Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	376
Хлеб ржаной	50	2,88	0,44	19	91,2	0,16	
Итого	650	18,4	12,2	62,74	427,9	19,16	
Полдник							
Батон	50	2,25	0,87	15,43	78,6	-	
Какао с молоком	200	3,06	2,66	13,19	89,2	1,19	397
Итого	250	5,31	3,53	28,62	167,8	1,19	
Ужин							
Омлет натуральный	150	13,27	23,75	2,66	277	0,26	215
Салат из свеклы	80	1,16	2,92	5,74	53,97	6,86	34
Чай с сахаром	180	0,06		9,45	32,89	0,024	392
Батон	40	2,25	0,87	15,43	78,6	-	
Итого	450	16,74	27,54	33,28	442,46	7,144	
Всего		59,18	59,9	162,33	1439,39	61,754	

5 ДЕНЬ
ПЯТНИЦА

	Норма блюда	Химический состав продуктов				Вит. С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
Завтрак							
Каша молоч. манная со сл.м и сахаром	180	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	40	2,08	6,42	12,43	115,6	2,36	1
Итого	400	11,72	13,67	37,67	320,8	20,36	
2 Завтрак							
Сок	100	0,5		10,1	42,67	2	399
Обед							
Салат из квашеной капусты	40	0,64	1,24	4,64	31,12	11,88	78
Суп картоф. с рыбными конс. фрикадельками	180	3,37	1,82	9,4	67,35	6,71	84
Котлеты порционные	70	6,24	11,64	1,98	136,44	0,24	281
Пюре картофельное	130	3,13	3,53	14,99	100,65	0,3	321
Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,02	20,82	84,75	13,32	376
Хлеб ржаной	50	2,88	0,44	19	91,2	0,3	
Итого	650	16,59	18,69	70,83	511,51	32,75	
Суп картоф. с рыбными фрик. (замена - суп картоф. с рыбой)	180	8,12	3,36	15,71	125,5	5,03	84
Полдник							
Зефир	50	0,16	0,02	15,96	65,2		702
Чай с молоком	200	3,18	2,8	13,57	92,4	1,43	394
Итого	250	3,34	2,82	29,53	157,6	1,43	
Зефир (замена - печенье)		0,64	0,56	16,22	68,42		
Ужин							
Оладьи со сгущенным молоком	160/30	10,57/2,0	16,91/2,53	57,11/16,8	434/98,7	0,11/0,78	449
Чай с лимоном	180/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
Яблоки	80	0,24	0,24	5,88	26,4	6,9	368
Итого	450	12,88	19,69	86,89	588,1	9,21	
Оладьи со сгущ. Мол. (замена - блинчики со сгущ. молоком)	160	9,78	5,57	60,71	331,5	0,15	447
Всего		44,53	54,87	224,92	1578,01	63,75	

6 ДЕНЬ
ПОНЕДЕЛЬНИК

	Норма блюда	Химический состав продуктов				Вит. С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
Завтрак							
Каша жидкая молочная пшеничная со сливочным маслом и сахаром	180	3,08	3,66	23,66	140,66		185
Кофейный напиток	180	7,39	3,62	5,52	85,2	18	434
Бутерброд с маслом	40	2,08	6,42	12,43	115,6	2,36	1
Итого	400	12,55	13,7	41,61	341,46	20,36	
2 Завтрак							
Сок	100	0,5		10,1	42,67	2	399
Обед							
Горошек консервированный	40	0,36	1,88	2,37	27,84	2,21	53
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	3,98	3,11	9,27	81	6,72	83
Рыбные тефтели	70	4,59	0,61	1,89	31	0,56	247
Пюре картофельное	140	2,25	3,53	14,99	100,65	13,32	321
Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,02	20,82	84,75	0,16	376
Хлеб ржаной	50	2,88	0,44	19	91,2	0,2	
Итого	660	14,39	9,59	68,34	416,44	23,17	
Полдник							
Молоко кипяченое	180	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Повидло	30	0,12	-	22,8	87,94	-	
Батон	40	2,25	0,87	15,43	78,6	-	
Итого	250	6,95	4,95	45,81	251,54	2,05	
Ужин							
Ленивые вареники творожные с соусом	180/20	24,01	17,59	24,79	352,96	0,31	230
Чай с сахаром	200	0,06	0,024	9,45	37,89	0,024	392
Бананы	50	0,75		11	45,5	2,8	
Итого	450	24,82	17,614	45,24	436,35	3,134	
Всего		58,71	45,854	201	1445,79	48,714	

7 ДЕНЬ
ВТОРНИК

	Норма блюда	Химический состав продуктов				Вит. С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
Завтрак							
Каша гречневая молочная	180	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	40	2,08	6,42	12,43	115,6	2,36	1
Итого	400	19,85	16,85	43,12	404,21	35	
2 Завтрак							
Сок	100	0,5		10,1	42,67	2	399
Обед							
Огурец порц. Консервиров.	30	0,32		1,34	6	4	104
Суп картофельный с горохом, с курицей	180	3,29	3,16	9,8	80,85	3,49	81
Куриные котлеты паровые	70	9,48	9,85	10,09	167,25	0,5	305
Макаронные изделия отварные	140	4,04	3,31	1,79	123,56	-	317
Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,02	20,82	84,75	0,16	376
Хлеб ржаной	50	2,88	0,44	19	91,2	0,2	
Итого	650	20,34	16,78	62,84	553,61	8,35	
Полдник							
Чай с сахаром	200	0,06	0,024	9,45	37,89	0,024	392
Гренки из пшеничного хлеба	50	5,5	1	21,57	143,2		115
Итого	250	5,56	1,024	31,02	181,09	0,024	
Ужин							
Птица отварная порционная	50	11,3	8,5		121,87		300
Капуста тушеная	200	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	20	0,75	0,29	5,14	26,2		
Итого	450	14,88	13,654	28,73	298,61	25,774	
Всего		60,63	48,308	165,71	1437,52	69,148	

8 ДЕНЬ**СРЕДА**

	Норма блюда	Химический состав продуктов				Вит. С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
Завтрак							
Суп молочный с вермишелью	180	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	40	2,08	6,42	12,43	115,6	2,36	1
Итого	400	13,78	13,94	32,08	309,7	21,04	
2 Завтрак							
Сок	100	0,5		10,1	42,67	2	399
Обед							
Огурец соленый порционный	30	0,32		1,34	6	1	104
Щи из квашеной капусты с картофелем, мясом, сметаной	180	0,91	2,88	2,86	40,95	7,52	70
Плов с курицей	200	18,4	16,88	30,59	348	0,86	304
Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	376
Хлеб ржаной	50	2,88	0,44	19	91,2	0,16	
Итого	640	22,84	20,22	74,61	570,9	9,84	
Огурец соленый порционный (замена - огурец свежий порционный)	30	0,24		1	4,5	3	104
Полдник							
Чай с молоком	200	2,65	2,33	11,31	77,03	1,19	394
Булочка "Домашняя"	50	3,65	6,27	26,68	179		469
Итого	250	6,3	8,6	37,99	256,03	1,19	
Ужин							
Тефтели рыбные тушеные	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	200	0,05	0,02	7,88	31,58	0,02	392
Батон	40	3	1,16	20,57	104,8		
Итого	450	13,77	9,61	46,53	327,62	14,1	
Тефтели рыбные тушеные (замена – яйцо вареное)	60	7	5,77	6,34	111,88	1,45	58
Всего		56,69	52,37	191,21	1464,25	46,17	

9 ДЕНЬ

ЧЕТВЕРГ

	Норма блюда	Химический состав продуктов				Вит. С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
Завтрак							
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	180	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	40	2,08	6,42	12,43	115,6	2,36	1
Итого	400	10,6	17,31	47,73	388,96	4,47	
2 Завтрак							
Сок	100	0,5		10,1	42,67	2	399
Обед							
Салат из квашеной капусты	30	0,48	0,93	3,48	23,34	8,91	78
Рассольник ленинградский с мясом, сметаной	180	1,68	4,1	13,27	96,6	6,03	96
Котлеты мясные паровые	70	6,24	11,64	1,98	136,44	0,24	281
Пюре картофельное	140	2,25	3,53	14,99	100,65	13,32	321
Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	376
Хлеб ржаной	50	2,88	0,44	19	91,2	0,16	
Итого	650	13,86	20,66	73,54	532,98	28,96	
Мясной рулет с яйцом (замена)	80	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
Полдник							
Ацидолакт	200	4,5	1,5	6	90	1,2	401
Батон	50	2,25	0,87	15,43	78,6	-	
Итого	250	6,75	2,37	21,43	168,6	1,2	
Ужин							
Биточки или котлеты манные	150	6,39	4,69	37,81	219	0,49	199
Кисель из сока	200	0,51	0,05	27,18	111,24	0,99	382
Яблоки	100	0,24	0,24	5,88	26,4	6,9	368
Итого	450	7,14	4,98	70,87	356,64	8,38	
Всего		38,35	45,32	213,57	1447,18	43,01	

10 ДЕНЬ**ПЯТНИЦА**

	Норма блюда	Химический состав продуктов				Вит. С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
Завтрак							
Каша молочная кукурузная со сл. Маслом	180	4,74	7,63	19,75	167,36	0,67	68
Кофейный напиток с молоком	180	7,39	3,67	5,52	85,2	18	395
Бутерброд с маслом	40	2,08	6,42	12,43	115,6	2,36	1
Итого	400	14,21	17,72	37,7	368,16	21,03	
2 Завтрак							
Сок	100	0,5		10,1	42,67	2	399
Обед							
Горошек консервирован.	40	0,32		1,34	6	4	104
Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	180	1,22	3	8,47	65,85	6,42	58
Бефстроганов мясное в соусе	70	9,05	7,25	1,92	109,08	0,006	278
Каша гречневая вязкая (гарнир)	140	6,3	4,46	28,33	178,75		113
Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	376
Хлеб ржаной	50	2,88	0,44	19	91,2	0,16	
Итого	660	20,1	15,17	79,89	535,63	10,586	
Горошек конс. (замена - огурец сол.)	30	0,32		1,34	6	4	104
Полдник							
Какао с молоком	200	3,06	2,66	13,19	89,2	1,19	397
Печенье	50	0,64	0,56	16,22	68,42		
Итого	250	3,7	3,22	29,41	157,62	1,19	
Ужин							
Суфле творожное паровое	180	22,83	15,75	35,34	375	0,27	234
Повидло	40	0,04		26	100	0,24	
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	7,88	31,58	0,01	392
Батон	30	0,75	0,29	5,14	26,2		
Итого	450	23,67	16,05	74,36	532,78	0,52	
Всего		61,68	52,16	221,36	1594,19	33,326	