



заведующий МБДОУ МО «Янтарный городской округ» «Д/с № 2 «Ветерок»

УТВЕРЖДАЮ

Н.В. Милосердова

Приказ № 11-Од/01 от 12.07.2023г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И
ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ И ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

пгт. Янтарный, 2023

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Витаминизация 3-го блюда		Энергетическая ценность		№ рецептуры
		граммы	граммы	1-3 Б	3-7 Б	1-3 Ж	3-7 Ж	1-3 У	3-7 У	1-3	3-7	1-3	3-7	
1 день (понедельник)														
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с макаронными изделиями	180	200	5,22	5,8	4,68	5,2	16,9	18,8			130,7	145,2	93
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38			28	33,4	2
	Печенье	40	40	2,96	2,96	4	4	30,48	30,48			162,4	162,4	
<i>2 Завтрак</i>	Йогурт фруктовый	150	180	4,5	5,4	1,5	1,8	6	7,2			56	67	401
	Итого:	520	600	12,72	14,2	10,19	11,01	60,37	64,86	0	0	377,1	408	
<i>Обед</i>	Салат овощной	50	60	0,22	0,26	1,88	2,24	1,12	1,34			22,88	27,44	20
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	150	200	2,58	3,45	2,46	3,28	11,27	15,03			78,96	105,29	5
	Плов из курицы	150	210	6,05	8,48	1,75	2,45	19,56	27,39			124,39	174,15	6
	Компот из ягод	100	180	0,05	0,09	0	0	7,2	13,04	45	50	27,67	59,82	375
	Хлеб ржаной	40	40	1,96	1,96	0,4	0,4	13,68	13,68			66,16	66,16	
	Итого:	490	690	10,86	14,24	6,49	8,37	52,83	70,48	45	50	320,06	432,86	
<i>Уплотненный полдник</i>	Пудинг из творога с яблоком	160	170	21,7	23,13	16,9	17,96	23,4	24,87			334,4	355,3	240
	Соус молочный (сладкий)	40	40	1,13	1,13	3,29	3,29	6,98	6,98			61,11	61,11	351
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,0	2,41	10,63	14,36			70	91	395
	Батон с маслом и сыром	45	60	4,73	7	6,88	9	14,56	19			139	187	3
	Итого:	395	450	27,56	31,26	27,07	30,25	44,94	50,85	0	0	604,51	694,41	
Всего:	1405	1740	51,14	59,7	43,75	49,63	158,14	186,19	45	50	1301,67	1535,27		
2 день (вторник)														
<i>Завтрак</i>	Каша гречневая молочная	180	200	6,07	6,75	8,49	9,44	19,23	25,64			152,55	203,4	168
	Какао с молоком	150	180	3,05	3,67	2,65	3,19	13,18	15,82			89,16	107	397
	Батон с маслом	35	35	2,08	2,08	6,42	6,42	12,43	12,43			115,6	115,6	1
<i>2 Завтрак</i>	Банан	150	150	2,25	2,25	0,75	0,75	31,5	31,5			142,5	142,5	368
	Итого:	515	565	13,45	14,75	18,31	19,8	76,34	85,39	0	0	499,81	568,5	
<i>Обед</i>	Салат из свежих помидор и огурцов	50	60	0,5	0,6	3,1	3,72	1,86	2,23			35,7	42,84	15
	Суп рыбный	150	200	3,6	4,8	2,1	2,8	9,3	12,4			71,4	95,2	84
	Жаркое по домашнему с курицей	180	220	22,5	27,53	6	7,47	17,9	21,95			216	265	276
	Компот из сухофруктов	100	180	0,2	0,36	0,01	0,01	13,8	24,8	45	50	56,5	101,7	376
	Хлеб ржаной	40	40	1,96	1,96	0,4	0,4	13,68	13,68			66,16	66,16	
	Итого:	520	700	28,76	35,25	11,61	14,4	56,54	75,06	45	50	445,76	570,9	

Уплотненный	Запеканка капустная	155	180	5,97	6,84	12,78	14,76	21,92	25,45			227	263,61	152
полдник	Соус сметанный с томатом	30	30	0,52	0,52	1,49	1,49	2,1	2,1			24	24	355
	Хлеб пшеничный	30	30	2,2	2,2	0,2	0,2	14,5	14,5			71,4	71,4	
	Чай с лимоном	150	180	0,09	0,12	0,01	0,02	8,4	10,2			34	41	393
	Итого:	365	420	8,78	9,68	14,48	16,47	46,92	52,25	0	0	356,4	400,01	
	Всего:	1400	1685	50,99	59,68	44,4	50,67	179,8	212,7	45	50	1301,97	1539,41	
3 день (среда)														
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	200	4,69	5,22	6,6	7,34	23,63	26,26			173	192	168
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38			28	33,4	2
	Батон с маслом	35	35	2,08	2,08	6,42	6,42	12,43	12,43			115,6	115,6	1
2 Завтрак	Ацидолакт	150	180	4,5	5,4	1,5	1,8	6	7,2			56	67	401
	Кондитерские изделия	40	40	2,6	2,6	2,8	2,8	24,1	24,1			72	72	
	Итого:	555	635	13,91	15,34	17,33	18,37	73,15	78,37	0		444,6	480	
Обед	Салат из свеклы	50	60	0,71	0,84	3	3,64	4,18	5			46,95	56,34	33
	Рассольник на мясном бульоне	150	200	1,6	2,22	1,9	2,62	7,6	10,2			55,2	73,6	74
	Гуляш из отварного мяса	60	80	7,7	10,3	6,2	8,15	1,9	2,6			94,5	125	277
	Макароны отварные	130	130	4,78	4,78	3,91	3,91	22,91	22,91			145,9	145,9	317
	Компот из свежих яблок	100	180	0,08	0,14	0,08	0,14	11,94	3,49	45	50	48,8	87,84	372
	Хлеб ржаной	40	40	1,96	1,96	0,4	0,4	13,68	13,68			66,16	66,16	
	Итого:	530	690	16,83	20,24	15,49	18,86	62,21	57,88	45	50	457,51	554,84	
Уплотненный полдник	Омлет с зеленым горошком	80	100	6,13	7,67	7,6	9,5	7,9	9,9			124	155	219
	Салат из белокочанной капусты	50	60	0,22	0,26	1,88	2,24	1,12	1,34			22,88	27,44	20
	Кисель из сока	150	180	0,42	0,5	0,04	0,05	22,6	27,2			92,7	111,2	382
	Хлеб пшеничный	30	30	2,2	2,2	0,2	0,2	14,5	14,5			71,4	71,4	
	Итого:	310	370	8,97	10,63	9,72	11,99	46,12	52,94	0	0	310,98	365,04	
	Всего:	1395	1695	39,71	46,21	42,54	49,22	181,48	189,19	45	50	1213,09	1399,88	
4 день (четверг)														
Завтрак	Каша ячневая молочная	180	200	3,85	4,28	3,6	4	24,84	27,6			148,3	164,8	168
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36			70	91	395
	Батон с маслом и сыром	45	60	4,73	7	6,88	9	14,56	19			139	187	3
2 Завтрак	Молоко кипячёное	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07			86	102	400
	Кондитерские изделия	40	40	2,6	2,6	2,8	2,8	24,1	24,1			72	72	
	Итого:	565	660	18,1	22,21	19,36	23,09	81,71	94,13	0	0	515,3	616,8	
Обед	Салат из свежей капусты и кукурузы	40	60	1,71	2,57	4,5	6,75	6,82	10,23			74,68	112	12, 20
	Суп-лапша домашняя	150	200	1,35	1,8	3	4	7,05	9,4			61,3	81,8	86
	Котлета рыбная «Любительская»	60	80	8,02	10,64	2,82	3,76	5,99	7,67			81	107	256
	Пюре картофельное	130	150	2,79	3,06	4,1	4,8	17,6	20,44			118,9	137,25	321
	Соус сметанный	15	20	0,21	0,28	0,7	0,9	0,8	1,1			11,1	14,8	354

	Компот из ягод	100	180	0,05	0,09	0	0	7,2	13,04	45	50	27,67	59,82	375
	Хлеб ржаной	40	40	1,96	1,96	0,4	0,4	13,68	13,68			66,16	66,16	
	Итого:	535	730	16,09	20,4	15,52	20,61	59,14	75,56	45	50	440,81	578,83	
Уплотненный полдник	Вареники ленивые	150	180	25	30,13	12,3	14,79	24	29,46			309,6	370,8	229
	Соус молочный (сладкий)	40	40	1,13	1,13	3,29	3,29	6,98	6,98			61,11	61,11	351
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38			28	33,4	392
	Батон	30	30	2,25	2,25	0,27	0,27	14,01	14,01			64,08	64,08	
	Итого:	370	430	28,42	33,55	15,87	18,36	51,98	58,83	0	0	462,79	529,39	
	Всего:	1470	1820	62,61	76,16	50,75	62,06	192,83	228,52	45	50	1418,9	1725,02	
5 день (пятница)														
Завтрак	Каша манная молочная	180	200	3,87	4,3	3,47	3,86	31,24	34,72			168,8	187,6	168
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38			28	33,4	392
	Батон с маслом	35	35	2,08	2,08	6,42	6,42	12,43	12,43			115,6	115,6	1
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	150	0,5	0,75	0	0	10,1	15,1			42,6	64	399
	Итого:	465	565	6,49	7,17	9,9	10,29	60,76	70,63	0	0	355	400,6	
Обед	Огурец свежий порционный	30	40	0,24	0,32	0	0	1	1,34			4,5	6	13
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	3,14	4,19	2,82	3,77	9,95	13,27			77,85	103,8	83
	Котлета мясная	60	80	6,65	8,85	19,6	26,07	9,64	12,56			242	320	282
	Капуста тушеная	130	150	2,6	3,1	4,1	4,86	12,22	14,14			97,6	112,65	336
	Компот из сухофруктов	100	180	0,2	0,36	0,01	0,01	13,8	24,8	45	50	56,5	101,7	376
	Хлеб ржаной	40	40	1,96	1,96	0,4	0,4	13,68	13,68			66,16	66,16	
	Итого:	510	690	14,79	18,78	26,93	35,11	60,29	79,79	45	50	544,61	710,31	
Уплотненный полдник	Булочка домашняя	70	70	3,75	3,75	5,9	5,9	37,45	37,45			208,5	208,5	469
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28			63	63	213
	Какао с молоком	150	180	3,05	3,67	2,65	3,19	13,18	15,82			89,16	107	397
	Груша свежая	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7			66	66	368
	Итого:	410	440	12,48	13,1	13,75	14,29	65,61	68,25	0	0	426,66	444,5	
	Всего:	1385	1695	33,76	39,05	50,58	59,69	186,66	218,67	45	50	1326,27	1555,41	

	Итого:	430	510	5,72	6,9	6,72	13,85	62,74	70,9	0	0	337	439	
	Всего:	1425	1775	27,76	32,91	33,95	45,2	191,5	208,02	45	50	1187,44	1447,7	
8 день (среда)														
Завтрак	Каша молочная из смеси круп: ячневая, геркулес («Дружба»)	180	200	4,69	5,22	6,6	7,34	23,63	26,26			173	192	168
	Какао с молоком	150	180	3,05	3,67	2,65	3,19	13,18	15,82			89,16	107	397
	Батон с маслом и сыром	45	60	4,73	7	6,88	9	14,56	19			139	187	3
2 Завтрак	Ацидолакт	150	180	4,5	5,4	1,5	1,8	6	7,2			56	67	401
	Итого:	525	620	16,97	21,29	17,63	21,33	57,37	68,28	0	0	457,16	553	
Обед	Салат из кукурузы (консервированной)	50	60	1,4	1,6	3,05	3,2	4	4,8			49,6	59,6	12
	Щи по-уральски (с крупой)	150	200	1,2	1,6	2,85	3,8	4,35	5,8			49,05	65,4	72
	Рыба, тушеная с овощами	60	80	5,74	7,66	2,89	3,85	1,54	2,2			55	74	247
	Макаронные изделия отварные	130	150	4,94	5,7	0,65	0,75	27,04	31,2			134,4	155,1	204
	Компот из сухофруктов	100	180	0,2	0,36	0,01	0,01	13,8	24,8	45	50	56,5	101,7	376
	Хлеб ржаной	40	40	1,96	1,96	0,4	0,4	13,68	13,68			66,16	66,16	
	Итого:	530	710	15,44	18,88	9,85	12,01	64,41	82,48	45	50	410,71	521,96	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	150	170	2,1	2,38	9,3	10,54	12,6	14,28			142	161	45
	Яйцо вареное	40	40	5	5	4,6	4,6	0,28	0,28			63	63	213
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38			28	33,4	2
	Хлеб пшеничный	30	30	2,2	2,2	0,2	0,2	14,5	14,5			71,4	71,4	
	Банан	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21			95	95	368
	Итого:	470	520	10,84	11,12	14,61	15,85	55,37	58,44	0	0	399,4	423,8	
	Всего:	1525	1850	43,25	51,29	42,09	49,19	177,15	209,2	45	50	1267,27	1498,76	
9 день (четверг)														
Завтрак	Пудинг манный	150	180	8,02	9,54	9,93	11,91	51,02	61,2			326	390,6	195
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38			28	33,4	393
	Бутерброд с джемом или с повидлом	40	45	2,16	2,45	3,48	3,93	18,7	21,06			114,6	129	5
2 Завтрак	Молоко кипячёное	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07			86	102	400
	Кондитерские изделия	40	40	2,6	2,6	2,8	2,8	24,1	24,1			72	72	
	Итого:	530	625	17,4	20,11	20,3	23,53	108,39	123,81	0	0	626,6	727	
Обед	Салат из свежих помидор с луком	50	60	0,55	0,66	3,1	3,72	2,35	2,82			39,55	47,46	14
	Свекольник на курином бульоне	150	200	2,16	2,88	3,06	4,08	6,86	9,15			66,12	88,17	58
	Суфле из отварного мяса	60	80	11,6	15,56	8,94	11,39	13,07	16,7			179	232	291
	Каша рассыпчатая гречневая	120	130	6,84	7,41	4,8	5,2	31	33,54			195	211,2	313
	Компот из ягод	100	180	0,05	0,09	0	0	7,2	13,04	45	50	27,67	59,82	375
	Хлеб ржаной	40	40	1,96	1,96	0,4	0,4	13,68	13,68			66,16	66,16	
	Итого:	520	690	23,16	28,56	20,3	24,79	74,16	88,93	45	50	573,5	704,81	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	150	160	26,31	28,06	18,07	19,28	25,72	27,44			370,5	395,2	237
	Соус молочный (сладкий)	40	40	1,13	1,13	3,29	3,29	6,98	6,98			61,11	61,11	351

	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36			70	91	395
	Батон	30	30	2,25	2,25	0,27	0,27	14,01	14,01			64,08	64,08	
	Итого:	370	410	32,03	34,29	23,63	25,25	57,34	62,79	0	0	565,69	611,39	
	Всего:	1420	1725	72,59	82,96	64,23	73,57	239,89	275,53	45	50	1765,79	2043,2	
10 день (пятница)														
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	200	3,96	4,4	3,65	4,06	24,29	26,99			145,8	162	168
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38			28	33,4	2
	Батон с маслом и сыром	45	60	4,73	7	6,88	9	14,56	19			139	187	3
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	150	0,5	0,75			10,1	15,1			42,6	64	399
	Итого:	475	590	9,23	12,19	10,54	13,07	55,94	69,47	0	0	355,4	446,4	
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	60	0,22	0,26	1,88	2,24	1,12	1,34			22,88	27,44	20
	Суп с вермишелью на курином бульоне	150	200	1,6	2,14	1,65	2,2	10,2	13,6			62,85	83,8	82
	Курица порционная, тушеная	70	80	7,72	9	6,67	7,63	2,78	3,18			103,2	118	301
	Капуста тушеная	130	150	2,6	3,1	4,1	4,86	12,22	14,14			97,6	112,65	336
	Компот из свежих плодов (яблок)	100	180	0,08	0,14	0,08	0,14	11,94	3,49	45	50	48,8	87,84	372
	Хлеб ржаной	40	40	1,96	1,96	0,4	0,4	13,68	13,68			66,16	66,16	
	Итого:	540	710	14,18	16,6	14,78	17,47	51,94	49,43	45	50	401,49	495,89	
Уплотненный полдник	Крендель сахарный	70	70	4,96	4,96	9,19	9,19	39,01	39,01			259,01	259,01	460
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28			63	63	213
	Какао с молоком	150	180	3,05	3,67	2,65	3,19	13,18	15,82			89,16	107	397
	Яблоко свежее	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8			44	44	368
	Итого:	360	390	13,49	14,11	16,84	17,38	62,27	64,91	0	0	455,17	473,01	
	Всего:	1375	1690	36,9	42,9	42,16	47,92	170,15	183,81	45	50	1212,06	1415,3	