

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЯНТАРНЫЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ» «ДЕТСКИЙ САД № 2 «ВЕТЕРОК»



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ МО «Янтарный городской округ» «Д/с № 2 «Ветерок»
Н.В. Милосердова
Приказ № 11-ОД/01 от 12.07.2023г.

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

ггг. 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>	Макароны отварные	130	130	4,78	4,78	3,91	3,91	22,91	22,91			145,9	145,9	317
	Чай	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38			28	33,4	392
	Хлеб ржаной	40	40	2,96	2,96	4	4	30,48	30,48			162,4	162,4	
<i>2 Завтрак</i>	Компот фруктовый	100	180	0,05	0,09	0	0	7,2	13,04	45	50	27,67	59,82	375
	Итого:	420	530	7,83	7,87	7,92	7,92	67,58	74,81	45	50	363,97	401,52	
<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	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 замороженных	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>	Маннй пудинг с яблоком	160	170	21,7	23,13	16,9	17,96	23,4	24,87			334,4	355,3	240
	Чай	150	180	2,34	2,85	2,0	2,41	10,63	14,36			70	91	395
	Хлеб ржаной	45	60	4,73	7	6,88	9	14,56	19			139	187	3
	Итого:	355	410	26,43	30,13	23,78	26,96	37,96	43,87	0	0	543,4	633,3	
	Всего:	1265	1630	45,12	52,24	38,19	43,25	158,37	189,16	90	50	1227,43	1467,68	
2 день (вторник)														
<i>Завтрак</i>	Каша гречневая на воде	180	200	6,07	6,75	8,49	9,44	19,23	25,64			152,55	203,4	168
	Чай	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38			28	33,4	392
	Хлеб ржаной	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	10,44	11,12	15,67	16,62	70,15	77,95	0	0	438,65	494,9	
<i>Обед</i>	Огурец соленый порционный	30	40	0,24	0,32	0	0	1	1,34			4,5	6	б/н
	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:	500	680	28,5	34,97	8,51	10,68	55,68	74,17	45	50	414,56	534,06	

Уплотненный полдник	Запеканка капустная	155	180	5,97	6,84	12,78	14,76	21,92	25,45			227	263,61	152
	Хлеб ржаной	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:	335	390	8,26	9,16	12,99	14,98	44,82	50,15	0	0	332,4	376,01	
	Всего:	1350	1635	47,2	55,25	37,17	42,28	170,65	202,27	45	50	1185,61	1404,97	
3 день (среда)														
Завтрак	Каша геркулесовая на воде	180	200	4,69	5,22	6,6	7,34	23,63	26,26			173	192	168
	Чай	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38			28	33,4	392
	Хлеб ржаной	35	35	2,08	2,08	6,42	6,42	12,43	12,43			115,6	115,6	1
2 Завтрак	Компот фруктовый	100	150	0,5	0,75	0	0	10,1	15,1			42,6	64	399
	Итого:	465	565	7,31	8,09	13,03	13,77	53,15	62,17	0		359,2	405	
Обед	Свежий огурец	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
	Макаронь отварные	130	130	4,78	4,78	3,91	3,91	22,91	22,91			145,9	145,9	317
	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	690	16,95	20,46	15,42	18,73	64,07	79,19	45	50	465,21	568,7	
Уплотненный полдник	Яйцо вареное	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
	Чай	150	180	0,42	0,5	0,04	0,05	22,6	27,2			92,7	111,2	382
	Хлеб ржаной	40	40	1,96	1,96	0,4	0,4	13,68	13,68			66,16	66,16	
	Итого:	320	380	8,73	10,39	9,92	12,19	45,3	52,12	0	0	305,74	359,8	
	Всего:	1315	1635	32,99	38,94	38,37	44,69	162,52	193,48	45	50	1130,15	1333,5	
4 день (четверг)														
Завтрак	Каша ячневая на воде	180	200	3,85	4,28	3,6	4	24,84	27,6			148,3	164,8	168
	Кофейный напиток	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36			70	91	395
	Батон с сыром	40	40	1,96	1,96	0,4	0,4	13,68	13,68			66,16	66,16	
2 Завтрак	Компот из ягод	100	180	0,2	0,36	0,01	0,01	13,8	24,8	45	50	56,5	101,7	376
	Итого:	470	600	8,35	9,45	6,01	6,82	62,95	80,44	45	50	340,96	423,66	
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

	Компот из ягод замороженных	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	710	15,88	20,12	14,82	19,71	58,34	74,46	45	50	429,71	564,03	
Уплотненный полдник	Картофель отварной со соленым огурцом	150	180	25	30,13	12,3	14,79	24	29,46			309,6	370,8	229
	Чай	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38			28	33,4	392
	Хлеб ржаной	40	40	1,96	1,96	0,4	0,4	13,68	13,68			66,16	66,16	
	Итого:	340	400	27	32,13	12,71	15,2	44,67	51,52	0	0	403,76	470,36	
	Всего:	1330	1710	51,23	61,7	33,54	41,73	165,96	206,42	90	100	1174,43	1458,05	
5 день (пятница)														
Завтрак	Каша манная на воде	180	200	3,87	4,3	3,47	3,86	31,24	34,72			168,8	187,6	168
	Чай	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38			28	33,4	392
	Хлеб ржаной	40	40	1,96	1,96	0,4	0,4	13,68	13,68			66,16	66,16	
2 Завтрак	Компот фруктовый	100	150	0,5	0,75	0	0	10,1	15,1			42,6	64	399
	Итого:	470	570	6,37	7,05	3,88	4,27	62,01	71,88	0	0	305,56	351,16	
Обед	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:	480	650	14,55	18,46	26,93	35,11	59,29	78,45	45	50	540,11	704,31	
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
	Чай	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38			28	33,4	392
	Груша свежая	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7			66	66	368
	Итого:	410	440	9,47	9,47	11,11	11,11	59,42	60,81	0	0	365,5	370,9	
	Всего:	1360	1660	30,39	34,98	41,92	50,49	180,72	211,14	45	50	1211,17	1426,37	

6 день (понедельник)														
Завтрак	Каша пшеничная на воде	180	200	4,7	5,32	5,45	6,06	32,97	36,64			200,2	222,4	168
	Чай	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38			28	33,4	2
	Хлеб ржаной	40	40	1,96	1,96	0,4	0,4	13,68	13,68			66,16	66,16	
2 Завтрак	Компот	100	150	0,5	0,75	0	0	10,1	15,1			42,6	64	399
	Итого:	470	570	7,2	8,07	5,86	6,47	63,74	73,8	0	0	336,96	385,96	
Обед	Капуста квашенная	50	60	0,38	0,45	1,88	2,25	3,6	4,32			34,06	40,8	6/н
	Борщ с мясом	150	200	5,9	7,9	4,35	5,8	8,2	11			96	128	62
	Запеканка картофельная с печенью	120	160	9,45	10,18	4,8	6,25	25,35	27,33			183,75	206	291
	Компот из ягод замороженных	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:	460	640	17,74	20,58	11,43	14,7	58,03	69,37	45	50	407,64	500,78	
Уплотненный полдник	Рис отварной с изюмом	150	180	28,05	33,64	19,05	22,8	17,1	20,52			351	421,2	231
	Кофейный напиток	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38			28	33,4	2
	Хлеб ржаной	40	40	1,96	1,96	0,4	0,4	13,68	13,68			66,16	66,16	
	Итого:	340	400	30,05	35,64	19,46	23,21	37,77	42,58	0	0	445,16	520,76	
	Всего:	1270	1610	54,99	64,29	36,75	44,38	159,54	185,75	45	50	1189,76	1407,5	
7 день (вторник)														
Завтрак	Суп с кукурузной крупой на воде	180	200	4,5	5	4,7	5,2	14,8	16,4			118,6	131,8	94
	Чай с лимоном	150	180	0,09	0,12	0,01	0,02	8,4	10,2			34	41	393
	Хлеб ржаной	40	40	1,96	1,96	0,4	0,4	13,68	13,68			66,16	66,16	
2 Завтрак	Компот фруктовый	100	150	0,5	0,75	0	0	10,1	15,1			42,6	64	399
	Итого:	470	570	7,05	7,83	5,11	5,62	46,98	55,38	0	0	261,36	302,96	
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	50	60	0,7	0,8	3	3,6	3,3	4			43,7	52	36
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	150	200	3,3	4,4	3,15	4,2	9,75	13			80,85	107,8	81
	Тефтели мясные	60	80	4,2	5,6	4,68	6,24	5,52	7,36			82,44	109,92	287
	Каша рассыпчатая рисовая	110	120	2,6	3,1	3,2	3,5	27,5	30			149,2	163	313
	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	20	20	0,98	0,98	0,2	0,2	6,84	6,84			33,8	33,8	
Итого:	490	660	11,98	15,24	14,24	17,75	66,71	86	45	50	446,49	568,22		
Уплотненный полдник	Рагу овощное	150	200	2,7	3,8	6,08	13,2	15,84	19,4			128,9	212,4	344
	Чай	150	180	0,42	0,5	0,04	0,05	22,6	27,2			92,7	111,2	382
	Хлеб ржаной	40	40	1,96	1,96	0,4	0,4	13,68	13,68			66,16	66,16	
	Яблоко свежее	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8			44	44	368
	Итого:	440	520	5,48	6,66	6,92	14,05	61,92	70,08	0	0	331,76	433,76	
Всего:	1400	1750	24,51	29,73	26,27	37,42	175,61	211,46	45	50	1039,61	1304,94		

8 день (среда)														
Завтрак	Каша из смеси круп: ячневая, геркулес («Дружба») на воде	180	200	4,69	5,22	6,6	7,34	23,63	26,26			173	192	168
	Чай	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38			28	33,4	2
	Хлеб ржаной	40	40	1,96	1,96	0,4	0,4	13,68	13,68			66,16	66,16	
2 Завтрак	Компот	100	180	0,2	0,36	0,01	0,01	13,8	24,8	45	50	56,5	101,7	376
	Итого:	470	600	6,89	7,58	7,02	7,76	58,1	73,12	45	50	323,66	393,26	
Обед	Салат из кукурузы (консервированной)	50	60	1,4	1,6	3,05	3,2	4	4,8			49,6	59,6	12
	Шщи 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 ржаной	40	40	1,96	1,96	0,4	0,4	13,68	13,68			66,16	66,16	
	Банан	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21			95	95	368
	Итого:	480	530	10,6	10,88	14,81	16,05	54,55	57,62	0	0	394,16	418,56	
Всего:	1480	1840	32,93	37,34	31,68	35,82	177,06	213,22	90	100	1128,53	1333,78		
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 лимоном	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38			28	33,4	393
	Хлеб ржаной	40	40	1,96	1,96	0,4	0,4	13,68	13,68			66,16	66,16	
2 Завтрак	Компот	100	150	0,5	0,75	0	0	10,1	15,1			42,6	64	399
	Итого:	440	550	10,52	12,29	10,34	12,32	81,79	98,36	0	0	462,76	554,16	
Обед	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 замороженных	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:	470	630	22,61	27,9	17,2	21,07	71,81	86,11	45	50	533,95	657,35	
Уплотненный полдник	Вермишель отварная	150	160	26,31	28,06	18,07	19,28	25,72	27,44			370,5	395,2	237
	Салат из моркови	50	60	0,6	0,75	0,4	0,57	5,8	6,97			26	31,38	41
	Кофейный напиток	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36			70	91	395
	Хлеб ржаной	40	40	1,96	1,96	0,4	0,4	13,68	13,68			66,16	66,16	
	Итого:	390	440	31,21	33,62	20,87	22,66	55,83	62,45	0	0	532,66	583,74	
Всего:	1300	1620	64,34	73,81	48,41	56,05	209,43	246,92	45	50	1529,37	1795,25		

10 день (пятница)

Завтрак	Каша пшеничная на воде	180	200	3,96	4,4	3,65	4,06	24,29	26,99			145,8	162	168
	Чай	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38			28	33,4	2
	Хлеб ржаной	40	40	1,96	1,96	0,4	0,4	13,68	13,68			66,16	66,16	
2 Завтрак	Компот	100	150	0,5	0,75			10,1	15,1			42,6	64	399
	Итого:	470	570	6,46	7,15	4,06	4,47	55,06	64,15	0	0	282,56	325,56	
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 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:	540	710	14,3	16,82	14,71	17,34	53,8	70,74	45	50	409,19	509,75	
Уплотненный полдник	Крендель	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
	Чай	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38			28	33,4	2
	Яблоко свежее	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8			44	44	368
	Итого:	360	390	10,48	10,48	14,2	14,2	56,08	57,47	0	0	394,01	399,41	
	Всего:	1370	1670	31,24	34,45	32,97	36,01	164,94	192,36	45	50	1085,76	1234,72	