

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

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 53
Ж. Н. Фурман
приказ № 3 от «18» 01 2021 г.



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

г. Калининград, 2021г.

1 день
Понедельник

	Норма блюда	Химический состав продуктов				Вит. С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
Завтрак							
Каша жидкая молочная геркулесовая со сливочным маслом и сахаром	150	10,38	6,81	25,17	243,41	14,64	413
Кофеный напиток	180	7,44	3,69	5,53	84,09	18	395
Бутерброд с маслом	30/4	2,08	6,42	12,43	115,6	2,36	1
Итого	364	19,9	16,92	43,13	443,1	35	
2 Завтрак							
Сок	100	0,5		10,1	42,67	2	399
Обед							
Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	27,84	2,21	53
Щи из щавеля с курицей, сметаной	150	1,66	4,17	4,1	60,6	14,03	69
Тефтели мясные в томатном соусе	60	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	
Итого	550	15,92	16,65	55,02	539,12	16,85	
Икра (замена - помидоры)	40	0,4	0,08	1,48	8	5,08	108

Полдник							
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Мармелад	30	0,12	-	22,8	87,94	-	
Батон	30	2,25	0,87	15,43	78,6	-	
Итого	210	6,95	4,95	45,81	251,54	2,05	
Ужин							
Птица тушеная порционная в томатном соусе	40	7,91	5,95	-	85,31	-	300
Рагу из овощей	180	3,46	11,9	17,53	191,2	14,95	344
Чай с сахаром	150	0,05	0,29	7,88	31,58	0,02	392
Батон	30	0,8	0,29	5,14	26,2	-	
Итого	400	12,22	18,43	30,55	334,29	14,97	
Всего		55,49	56,95	184,61	1610,72	70,87	

**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	150	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	30/4	2,08	6,42	12,43	115,6	2,36	1
Итого	364	8,96	13,38	51,6	363,06	3,8	
2 Завтрак							
Сок	100	0,5		10,1	42,67	2	399

Обед							
Салат из кукурузы (консервированной)	30	1,15	2,47	3,21	39,72	3,72	12
Рассольник ленинградский с мясом, сметаной	150	1,68	4,1	13,27	96,6	6,03	76
Голубцы ленивые	180	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	
Итого	550	23,69	18,33	81,63	586,02	35,25	
Кукуруза (замена - горошек)	30	0,9	0,15	6,36	34,8	5,22	12
Полдник							
Батон с сыром	40/20	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	260	8,35	6,49	28,34	204	2,29	
Ужин							
Сырники из творога с повидлом	150/20	28,04	19	17,1	351	0,32	231
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого	420	33,02	23,48	34,48	480	12,37	
Всего		74,52	61,68	206,15	1675,75	55,71	

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	150	6,2	5,55	20,7	185,12	7,22	415

Кофеный напиток с молоком	180	7,39	3,67	5,52	85,2	18	434
Бутерброд с маслом	30/4	2,08	6,42	12,43	115,6	2,36	1
Итого	334	15,67	15,64	38,65	385,92	27,58	
2 Завтрак							
Бананы	100	1,5		22	91	5,6	368
Обед							
Салат из квашеной капусты	30	0,48	0,93	3,48	23,34	8,91	46
Суп картофельный с клцками на к/бульоне	150	1,24	1,86	7,55	51,9	3,45	84
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	
Итого	540	25,73	8,58	69,35	456,19	20,08	
Салат из квашеной капусты (замена - салат из свежих помидоров и огурцов)	30/4	0,3	1,85	1,12	22,3	5,03	15
Полдник							
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
Итого	200	7,27	9,38	35,08	254	3,6	
Ужин							
Омлет натуральный	150	13,27	23,75	2,66	277	0,26	215
Салат из свклы	70	1,16	2,92	5,74	53,97	6,86	34
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	31,58	0,02	392
Батон	30	2,25	0,87	15,43	78,6	-	
Итого	400	16,73	27,56	31,71	441,15	7,14	
Всего		66,9	61,16	196,79	1628,26	64	

4 день
Четверг

	Норма блюда	Химический состав продуктов						№ рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит. С			
Завтрак									
Каша пшеничная молочная жидкая	150	9,26	6,54	19,74	200,43	13,9	417		
Кофеный напиток с молоком	180	7,39	3,67	5,52	85,2	18	434		
Бутерброд с маслом	30/4	2,08	6,42	12,43	115,6	2,36	1		
Итого	364	18,73	16,63	37,69	401,23	34,26			
2 Завтрак									
Сок	100	0,5		10,1	42,67	2	399		
Обед									
Салат из кукурузы (консервированной)	40	0,8		4,4	20,08		78		
Борщ с капустой и картофелем, и мясом и сметаной	150	1,22	3	8,47	65,85	5,42	58		
Оладьи из печени	70	10,08	4,04	2,49	84,7	0,37	105		
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	0,3	376		
Хлеб ржаной	40	2,88	0,44	19	91,2	0,16			
Итого	560	17,99	11,43	82,07	500,36	6,25			
Салат из кукурузы (консервированной) (замена - горошек консервированный соленый огурец порционный)	40	1,2	0,32	0,2	4,24 1,34	6,0	6,0	4,0 4,0	104
Полдник									

Батон	30	2,25	0,87	15,43	78,6	-	
Какао с молоком	180	3,06	2,66	13,19	89,2	1,19	397
Итого	210	5,31	3,53	28,62	167,78	1,19	
Ужин							
Макаронные отварные с сыром	120/20	7,82	7,19	22,25	184,8	0,09	206
Салат из кукурузы (консервированной)	40	0,8		4,4	7,21		12
Чай с сахаром	180	0,06	0,024	9,45	32,89	0,024	392
Батон	30	2,25	0,87	15,43	78,6	-	
Итого	390	10,93	8,084	51,53	303,5	0,114	
Всего		53.0	39.0	210.0	1415.54	43.81	

**5 день
Пятница**

	Норма блюда	Химический состав продуктов				Вит. С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
Завтрак							
Каша жидкая молочная кукурузная со сливочным маслом и сахаром	150	4,5	10,5	13,5	172,5		311
Кофейный напиток с молоком	180	7,39	3,67	5,52	85,2	18	434
Бутерброд с маслом	30/4	2,08	6,42	12,43	115,6	2,36	1
Итого	364	13,97	20,59	31,45	373,3	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 картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,37	1,82	9,4	67,35	6,71	84
Котлеты отварные порционные	60	8,89	9,26	5,95	143		305
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	13,32	376
Хлеб ржаной	40	2,88	0,44	19	91,2	0,3	
Итого	550	19,24	16,31	74,8	518,07	32,51	
Суп картофельный с рыбными фрикадельками (замена - суп картофельный с рыбой)	150	8,12	3,36	15,71	125,5	5,03	84
Полдник							
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
Итого	200	3,34	2,82	29,53	157,6	1,43	
Зефир (замена - вафли)		0,64	0,56	16,22	68,42		
Ужин							
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
Итого	400,5	12,88	19,69	86,89	588,1	9,21	
Оладьи со сгущенным молоком (замена - блинчики со сгущенным молоком)	150	9,78	5,57	60,71	331,5	0,15	447
Всего		49.93	59.41	232.77	1679.74	65.51	

6 день
Понедельник

	Норма блюда	Химический состав продуктов				Вит. С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
Завтрак							
Каша гречневая молочная	150	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	30/4	2,08	6,42	12,43	115,6	2,36	1
Итого	364	19,85	16,85	43,12	404,21	35	
2 Завтрак							
Сок	100	0,5		10,1	42,67	2	399
Обед							
Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,81	38,84	2,21	53
Суп картофельный с горохом, с курицей	150	3,29	3,16	9,8	80,85	3,49	81
Куриные котлеты паровые	60	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	
Итого	550	20,42	19,58	64,31	586,45	6,56	
Икра кабачковая (замена - свежий огурец порционный)	40	0,32		1,34	6	4	104
Полдник							
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,03	1,19	394
Гренки из пшеничного хлеба	50	5,5	1	21,57	143,2		115
Итого	200	8,15	3,33	32,88	220,23	1,19	

Ужин							
Птица отварная порционная	50	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		
Итого	410	14,88	13,654	28,73	298,61	25,774	
Всего		63,8	53,414	179,14	1552,17	70,524	

**7 день
Вторник**

	Норма блюда	Химический состав продуктов					Вит. С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал			
Завтрак								
Каша жидкая молочная пшеничная со сливочным маслом и сахаром	150	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	30/4	2,08	6,42	12,43	115,6	2,36	1	
Итого	364	12,55	13,7	41,61	341,46	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	46	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,11	9,27	81	6,72	83	
Котлета рыбная	60	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	
Итого	550	14,67	8,95	70,61	419,72	32,84	
Салат из квашеной капусты (замена - салат из свежих огурцов)	40	0,4	2,46	1,5	29,68	6,7	15
Полдник							
Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,55		493
Чай с лимоном	150	0,09	0,02	7,77	31,2	2,15	393
Итого	200	3,84	5,92	45,22	239,75	2,15	
Ужин							
Ленивые вареники творожные с соусом	150/20	24,01	17,59	24,79	352,96	0,31	230
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Батон	30	0,75	0,29	5,14	26,2		
Бананы	50	0,75		11	45,5	2,8	
Итого	400	30,09	21,96	48,51	509,66	5,16	
Всего		61,65	50,53	216,05	1553,26	62,51	

8 день

Среда

	Норма блюда	Химический состав продуктов					Вит. С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал			
Завтрак								
Суп молочный с вермишелью	150	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	30/4	2,08	6,42	12,43	115,6	2,36	1	
Итого	364	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	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	
Итого	550	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	150	2,65	2,33	11,31	77,03	1,19	394
Булочка "Домашняя"	50	3,65	6,27	26,68	179		469
Итого	200	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	150	0,05	0,02	7,88	31,58	0,02	392
Батон	40	3	1,16	20,57	104,8		
Итого	400	13,78	9,61	46,53	327,62	14,1	
Всего		57,2	52,37	201,31	1506,92	48,17	

**9 день
Четверг**

	Норма блюда	Химический состав продуктов				Вит. С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
Завтрак							

Каша жидкая молочная манная со сливочным маслом и сахаром	150	2,25	3,58	19,72	120		185
Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106	1,44	379
Бутерброд с маслом	30/4	2,08	6,42	12,43	115,6	2,36	1
Итого	364	8,11	13,26	47,7	341,6	3,8	
2 Завтрак							
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	48,4	1	368
Обед							
Салат из квашеной капусты	30	0,48	0,93	3,48	23,34	8,91	78
Суп "Крестьянский" со сметаной	150	1,31	1,71	8,58	54,9	4,95	80
Котлеты мясные паровые	60	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	
Итого	540	13,49	18,27	68,85	491,28	27,88	
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	150	4,5	1,5	6	90	1,2	401
Пряник	50	3,75	5,9	37,45	208,55		493
Итого	200	8,25	7,4	43,45	298,55	1,2	
Ужин							
Суфле творожное паровое	150	22,83	15,75	35,34	375	0,27	234
Повидло	40	0,04		26	100	0,24	
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,88	31,58	0,01	392
Батон	30	0,75	0,29	5,14	26,2		
Итого	370	23,67	16,05	74,36	532,78	0,52	

Всего		53,92	55,38	244,16	1712,61	34,4	
--------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--

**10 день
Пятница**

	Норма блюда	Химический состав продуктов				Вит. С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
Завтрак							
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	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	30/4	2,08	6,42	12,43	115,6	2,36	1
Итого	364	14,21	17,72	37,7	368,16	21,03	
2 Завтрак							
Сок	100	0,5		10,1	42,67	2	399
Обед							
Огурец соленый порционный	25	0,32		1,34	6	1	104
Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	150	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)	110	6,3	4,46	28,33	178,75		113
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	376
Хлеб ржаной	40	2,88	0,44	19	91,2	0,16	
Итого	545	20,1	15,17	79,89	535,63	7,886	
Полдник							
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,03	0,19	394
Батон с сыром	30/20	4,69	3,18	17,14	115,66	0,05	3/-/7
Итого	200	7,34	5,51	28,45	192,69	0,24	

Ужин							
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
Бананы	70	1,05		15,4	63,7	3,92	
Итого	400	7,95	4,74	80,39	393,94	5,4	
Всего		50,1	43,14	236,53	1533,09	36,556	