

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

 УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МА ДОУ ЦРР д/с № 53
Ж. Н. Фурман
приказ № 10 от 19 в 01 2021 г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ,
В ТОМ ЧИСЛЕ ИНВАЛИДОВ И
ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
ОТ 3 ДО 7 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	200	9,1	9,7	30,39	245,11	7,04	413
Кофейный напиток	180	7,44	3,69	5,53	85	18	395
<i>Итого</i>	<i>425</i>	<i>19,3</i>	<i>21,88</i>	<i>52,37</i>	<i>483,11</i>	<i>27,4</i>	
2 Завтрак							
Сок	100	0,5		10,1	42,67	2	399
Обед							
Икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	58,26	3,31	53
Щи из щавеля с курицей, сметаной	200	1,65	4,168	4,1	60,6	14,03	69
Тефтели мясные в томатном соусе	70	4,98	5,57	6,52	96,25	0,46	286
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	2,44	168,5	-	317
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376
Хлеб ржаной	50	3,6	0,55	23,75	114	0,02	
<i>Итого</i>	<i>710</i>	<i>16,75</i>	<i>19,028</i>	<i>66</i>	<i>599,31</i>	<i>18,18</i>	
Икра (замена - помидоры)	60	0,6	0,12	2,22	12	7,62	53

Полдник							
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Мармелад	35	0,14	-	26,6	102,6	-	
Батон	35	2,63	1,02	18	91,7	-	
Итого	250	8,25	5,9	53,67	296,3	2,46	
Ужин							
Птица тушеная порционная в томатном соусе	40	7,91	5,95	-	85,31	-	300
Рагу из овощей	200	3,84	13,24	19,48	212,4	16,61	344
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Батон	40	3	1,16	20,57	104,8	-	
Итого	480	14,81	20,37	49,51	440,4	16,64	
Всего		59,61	67,178	231,65	1861,79	66,68	

**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	200	4,13	4,93	31,5	181,6	-	185	
Кофейный напиток	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397	
Бутерброд с маслом	40/5	2,76	8,49	16,45	153	2,36	1	
Итого	425	10,56	16,61	63,77	441,6	3,79		
2 Завтрак								
Сок	100	0,5		10,1	42,67	2	399	
Обед								

Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	5,58	12
Рассольник ленинградский с мясом, сметаной	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03	76
Голубцы ленивые	220	19,48	12,43	27,86	301,13	27,54	298
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376
Хлеб ржаной	50	3,6	0,55	23,75	114	0,02	
Итого	710	26,89	20,8	94,69	673,01	39,53	
Кукуруза (замена - горошек)	60	1,8	0,3	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	0,12	0,02	10,36	41,6	2,87	393
Итого	260	8,38	6,5	30,93	214,4	3,01	
Ужин							
Сырники из творога с повидлом	150/20	28,04	19	17,1	351	0,32	231
Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102	2,46	400
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого	450	33,94	24,3	36	497	12,78	
Всего		80,27	68,21	235,49	1868,68	61,11	

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	200	8,28	7,4	27,61	246,83	9,63	415	
Кофейный напиток с молоком	180	7,44	3,69	5,53	85	18	434	
Бутерброд с маслом	40/5	2,76	8,49	16,45	153	2,36	1	
Итого	425	18,48	19,58	49,59	484,83	29,99		

2 Завтрак							
Бананы	110	1,65		24,2	100,1	6,2	368
Обед							
Салат из квашеной капусты	50	0,8	1,55	5,8	38,9	14,85	46
Суп картофельный с клцками на к/бульоне	200	1,65	2,48	10,06	69,2	4,6	84
Жаркое по-домашнему	220	26,92	6,9	23,94	265,3	9,4	276
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376
Хлеб ржаной	50	3,6	0,55	23,75	114	0,02	
Итого	700	33,37	11,5	88,54	589,1	29,23	
Салат из квашеной капусты (замена - салат из свежих помидоров и огурцов)	50	0,5	3,08	1,87	37,1	8,38	15
Полдник							
Йогурт молочный питьевой	180	4,35	3,75	9,75	90	4,33	400
Булочка домашняя	70	5,16	8,76	37,74	250,6		469
Итого	250	9,51	12,51	47,49	340,6	4,33	
Ужин							
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	200	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Батон	40	3	1,16	20,57	104,8	-	
Итого	460	17,49	27,85	38,43	473,66	7,15	
Всего	1945	80,5	71,44	248,25	1988,29	76,9	

**4 день
Четверг**

	Норма блюда	Химический состав продуктов		№ рецептуры
--	-------------	-----------------------------	--	-------------

Завтрак		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	Вит. С	
Каша пшеничная молочная жидкая	200	12,36		8,72		26,32		267,32	18,54	417
Кофейный напиток с молоком	180	7,44		3,69		5,53		85	18	434
Бутерброд с маслом	40/5	2,76		8,49		16,45		153	2,36	1
Итого	425	22,56		20,9		48,3		505,32	38,9	
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	200	1,63		4		11,28		87,8	7,23	58
Оладьи из печени	80	11,52		4,62		2,84		96,8	0,42	105
Рис отварной с маслом	140	3,41		5,02		34,24		195,72		315
Компот из сушеных фруктов	180	0,4		0,02		24,99		101,7	0,36	376
Хлеб ржаной	50	3,6		0,55		23,75		114	0,02	
Итого	690	21,36		14,21		101,5		616,1	8,03	
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	50	3,75		1,45		25,71		131	-	
Какао с молоком	200	4,08		3,54		17,58		118,9	1,59	397
Итого	250	7,83		4,99		43,29		249,9	1,59	
Ужин										
Макароны отварные с сыром	150/20	9,5		8,74		27,02		224,4	0,12	206
Салат из кукурузы	60	1,2				6,6		10,82		12

(консервированной)							
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Батон	30	2,3	0,87	5,43	78,6	-	
Итого	440	13,01	9,63	58,51	351,71	0,15	
Всего		53.0	39.0	210	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	200	6	14	18	230		311
Кофейный напиток с молоком	180	7,44	3,69	5,53	85	18	434
Бутерброд с маслом	40/5	2,76	8,49	16,45	153	2,36	1
Итого	425	16,2	26,18	39,98	468	20,36	
2 Завтрак							
Сок	100	0,5		10,1	42,67	2	399
Обед							
Салат из квашеной капусты	50	0,8	1,55	5,8	38,9	14,85	78
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,42	12,53	89,8	8,95	84
Курица отварная порционная	80	18,08	13,6		195		300
Пюре картофельное	150	3,07	4,81	20,44	137,25	18,16	321
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376
Хлеб ржаной	50	3,6	0,55	23,75	114	0,02	
Итого	710	30,43	22,95	87,51	676,68	42,34	

Суп картофельный с рыбными фрикадельками (замена - суп картофельный с рыбой)	250	0,77	2,63	5,6	52,1	7,62	84
--	-----	------	------	-----	------	------	----

Полдник							
Зефир	50	0,4	0,05	39,4	163		702
Чай с молоком	200	3,53	3,11	15,08	102,7	1,6	394
Итого	250	3,93	3,16	54,48	265,7	1,59	
Зефир (замена - вафли)		1,6	1,4	40,55	171,05		
Ужин							
Оладьи со сгущенным молоком	160/30	11,27/2,16	18,04/2,53	60,92/16,8	450,5/98,7	0,12/0,78	449
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Яблоки	70	0,3	0,28	6,86	30,8	7	368
Итого	457	13,83	20,89	94,8	621	10,7	
Оладьи со сгущенным молоком (замена - блинчики со сгущенным молоком)	160	10,32	5,88	64,08	349,9	0,2	447
Всего		64.89	73.18	2 8 6 . 87	3261.4	76.99	

6 день

Понедельник

	Норма блюда	Химический состав продуктов					Вит. С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал			
Завтрак								
Каша гречневая молочная	200	13,84	3,97	29,82	172,68	19,52	414	
Кофейный напиток	180	7,44	3,69	5,53	85	18	395	
Бутерброд с маслом	40/5	2,76	8,49	16,45	153	2,36	1	
Итого	425	24,04	16,15	51,8	410,7	39,88		
2 Завтрак								
Сок	100	0,5		10,1	42,67	2	399	

Обед							
Икра кабачковая	50	0,4	2,8	2,81	38,84	2,21	53
Суп картофельный с горохом, с курицей	200	4,39	4,21	13,06	109,96	4,65	81
Куриные котлеты паровые	80	12,64	13,14	13,46	223	0,67	305
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	2,44	168,5	-	317
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376
Хлеб ржаной	50	3,6	0,55	23,75	114	0,02	
Итого	710	26,95	25,24	80,51	756	7,91	
Икра кабачковая (замена - свежий огурец порционный)	50	0,32		1,34	6	4	104
Полдник							
Чай с молоком	50	3,53	3,11	15,08	102,7	1,59	394
Гренки из пшеничного хлеба	200	5,5	1	36	175		115
Итого	250	9,03	4,11	51,08	277,7	1,59	
Ужин							
Сосиски отварные	60	6,6	14,34	0,6	156,6		9
Капуста тушеная	200	3,7	6,45	18,86	150,2	34,33	336
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	8,52	34,11	0,03	392
Батон	20	1,5	0,58	10,29	52,4		
Итого	460	11,86	21,39	38,27	393,31	34,36	
Сосиски отварные (замена - колбаса порционная)	60	7,68	13,32	0,01	154,5		9
Всего		72,38	66,89	231,76	1880,38	85,74	

**7 день
Вторник**

	Норма блюда	Химический состав продуктов				№ рецептуры
--	-------------	-----------------------------	--	--	--	-------------

Завтрак		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит. С	
Каша жидкая молочная пшеничная со сливочным маслом и сахаром	200	4,1	4,9	31,5	187,6		185
Кофейный напиток с молоком	180	7,44	3,69	5,53	85	18	434
Бутерброд с маслом	40/5	2,76	8,49	16,45	153	2,36	1
Итого	425	14,33	17,11	53,48	425,6	20,36	
2 Завтрак							
Сок	100	0,5		10,1	42,67	2	399
Обед							
Салат из квашеной капусты	50	0,8	1,55	5,8	38,9	14,85	46
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	12,36	107,2	8,96	83
Котлета рыбная	80	6,12	0,82	2,52	41,34	0,75	247
Пюре картофельное	150	3,07	4,81	20,44	137,25	18,16	321
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376
Хлеб ржаной	50	3,6	0,55	23,75	114	0,02	
Итого	710	19,3	11,89	89,86	540,39	43,1	
Салат из квашеной капусты (замена - салат из свежих огурцов)	50	0,5	3,08	1,87	37,1	8,38	15
Полдник							
Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,55		493
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	41,6	2,87	393
Итого	250	3,87	5,92	47,81	250,15	2,87	
Ужин							
Ленивые вареники творожные с соусом	150/20	24,01	17,59	24,79	352,96	0,31	230
Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102	2,46	400
Батон	40	3	1,16	20,57	104,8		

Бананы	60	0,9		13,2	54,6	3,36	
Итого	450	33,41	23,65	67,66	614,36	6,13	
Всего		71,41	58,57	268,91	1873,17	74,46	

8 день

Среда

	Норма блюда	Химический состав продуктов					Вит. С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал			
Завтрак								
Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	93	
Кофейный напиток с молоком	180	7,44	3,69	5,53	85	18	395	
Бутерброд с маслом	40/5	2,76	8,49	16,45	153	2,36	1	
Итого	425	15,95	17,39	40,82	383,2	21,27		
2 Завтрак								
Сок	100	0,5		10,1	42,67	2	399	
Обед								
Огурец соленый порционный	40	0,32		1,34	6	1	104	
Щи из квашеной капусты с картофелем, мясом, сметаной	200	1,2	3,84	3,8	54,6	10,03	70	
Плов с курицей	220	22,49	20,63	37,39	425,33	1,05	304	
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376	
Хлеб ржаной	50	3,6	0,55	23,75	114	0,2		
Итого	690	28,01	25,04	91,27	701,63	12,64		
Огурец соленый порционный (замена - огурец свежий порционный)	40	0,32		1,33	6	4	104	
Полдник								
Чай с молоком	180	3,18	2,8	13,57	92,43	1,43	394	

Булочка "Домашняя"	70	5,25	8,26	52,43	291,97		469
Итого	250	8,43	11,06	66	384,4	1,43	
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	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Батон	40	3	1,16	20,57	104,8		
Итого	450	13,78	9,61	48,11	333,93	14,11	
Всего		66,67	63,1	256,3	1845,83	51,45	

**9 день
Четверг**

	Норма блюда	Химический состав продуктов					№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит. С	
Завтрак							
Каша жидкая молочная манная со сливочным маслом и сахаром	200	3	4,78	26,3	160		185
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	379
Бутерброд с маслом	40/5	2,76	8,49	16,45	153	2,36	1
Итого	425	9,43	16,46	58,57	420	3,79	
2 Завтрак							
Яблоки	110	0,44	0,44	10,78	48,4	1,1	368
Обед							
Салат из квашеной капусты	50	0,8	1,55	5,8	38,9	14,85	78
Суп "Крестьянский" со сметаной	200	1,74	2,28	11,44	73,2	6,6	80
Котлеты мясные паровые	70	8,23	9,23	6,8	143,5	0,08	281
Пюре картофельное	150	3,07	4,81	20,44	137,25	18,16	321
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376
Хлеб ржаной	50	3,6	0,55	23,75	114	0,2	

Итого	700	17,84	18,44	93,2	608,55	40,25	
Салат из квашеной капусты (замена - салат из свежих огурцов и помидоров)	30	0,5	3,08	1,87	37,1	8,38	15
Полдник							
Ацидолакт	180	5,4	1,8	7,2	108	1,44	401
Пряник	50	3,75	5,9	37,45	208,55		493
Итого	230	9,15	7,7	44,65	316,55	1,44	
Ужин							
Суфле творожное паровое	170	25,87	17,85	40,05	425	0,31	234
Повидло	40	0,04		26	100	0,24	
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Батон	40	3	1,16	20,57	104,8		
Итого	450	28,97	19,03	96,08	667,69	0,58	
Всего		65,83	61,63	303,3	2061,19	47,16	

**10 день
Пятница**

	Норма блюда	Химический состав продуктов				Вит. С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
Завтрак							
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	6,32	10,18	26,35	223,2	0,9	68
Кофейный напиток с молоком	180	7,44	3,69	5,53	85	18	395
Бутерброд с маслом	40/5	2,76	8,49	16,45	153	2,36	1
Итого	425	16,52	22,36	48,33	461,2	21,26	
2 Завтрак							
Сок	100	0,5		10,1	42,67	2	399
Обед							

Огурец соленый порционный	25	0,32		1,34	6	14,85	104
Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	200	1,62	4	11,29	87,8	8,56	58
Бефстроганов мясное в соусе	70	9,05	7,25	1,92	109,08	0,006	278
Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	8,6	6,09	38,64	270,83		113
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376
Хлеб ржаной	50	3,6	0,55	23,75	114	0,2	
Итого	<i>675</i>	<i>23,59</i>	<i>17,91</i>	<i>101,93</i>	<i>689,41</i>	<i>10,13</i>	
Полдник							
Чай с молоком	200	3,53	3,11	15,08	102,71	1,59	394
Батон с сыром	40/20	8,26	6,48	20,57	172,8	0,14	3/-/7
Итого	<i>260</i>	<i>11,79</i>	<i>9,59</i>	<i>35,65</i>	<i>275,51</i>	<i>1,73</i>	
Ужин							
Биточки или котлеты манные	150	6,39	4,69	37,81	219	0,49	199
Кисель из сока	200	0,68	0,06	30,2	123,6	1,1	382
Бананы	100	1,5		22	91	5,6	
Итого	<i>450</i>	<i>8,57</i>	<i>4,75</i>	<i>90,01</i>	<i>433,6</i>	<i>7,19</i>	
Всего		60,97	54,61	286,02	1902,35	42,31	