

Утверждено:

Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №107

 Д.Г. Покрышкина

«21» августа 2024

приказ №329-О от 21.08.2024г



Примерное 10-ти дневное меню приготавливаемых блюд
возрастная категория 3-7 лет (12 часового пребывания)

МАДОУ ЦРР д/с №107

для детей с аллергическими реакциями

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Вода питьевая (на весь День), 300мл									
Завтрак 8.30-8.50	Каша геркулесовая на воде	200	9,37	6,68	37,78	248,72	№20 (413)		
	Чай с сахаром	180	0,04	0,1	6,99	28,21	№2 (392)		
	Хлеб бездрожжевой	30	2,45	7,55	14,42	136,23			
Итого за завтрак		410	11,86	14,33	59,19	413,16			
Второй завтрак 9.40-10.00	сок фруктовый	100	0,1	0,1	11,3	46			
Итого за второй завтрак		100	0,1	0,1	11,3	46			
	суп с шавелем с мясом куриным	180	18,9	27	91	682,6	№50 (69)		
	курица порционная отварная	70	18,7	6,5	12,4	182,9	№5 (286)		
		105	3,84	3,61	23,6	160,25	№17 (313)		
Обед 12.15-13.10	гречневый гарнир с маслом растительным								
	компот с изюмом с сахаром	180	0,3	0	8,9	76,2	№88 (376)		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5			
	салат из свеклы	60	0,84	3,96	5	59	№9 (33)		
Итого за обед		645	45,88	41,67	158	1243,45			
Полдник 15.20-15.30	чай с сахаром	180	0,04	0,1	6,99	28,21	№2 (392)		
	хлеб бездрожжевой	50	2,8	3,3	77,3	117			
	Итого за полдник		230	2,84	3,4	84,29	145,21		
Ужин 16.45-17.30	плов овощной	200	11,6	9,2	30	241,8	№94 (235)		
	чай с сахаром	170	0,04	0,1	6,99	28,21	№2 (392)		
	Хлеб бездрожжевой	30	2,45	3,25	14,42	115,5			
	Итого за ужин		400	14,09	12,55	51,41	385,51		
Итого за день		1785	74,77	72,05	364,19	2233,33			

Примем пищу		Наименование блюда		Вторник 2 день		Вода питьевая (на весь день, 300мл)		Вс блюда		Пищевые вещества на порцию		Энергетическая ценность		№ рецептуры	
										Белки		Жиры		Углеводы	
Завтрак 8.30-8.50		каша гречневая на воде		200	8	9,7	30,6		241,7						№45 (414)
		Чай с сахаром		180	0,04	0,1	6,99		28,21						№2 (392)
Итого за завтрак		Хлеб бездрожжевой		30	2,45	7,55	14,42		136,23						
Второй завтрак 9.40-10.00		сок фруктовый		410	10,49	17,35	52,01		406,14						
Итого за второй завтрак				100	0,4	0,4	9,8		47						
		Шниц из свежей капусты с мясом курицы		100	0,4	0,4	9,8		47						
		печеночные оладьи		180	6,8	19,28	26,75		307,72						№59 (66)
				70	10,3	17,7	3,46		214,34						№ 28 (284)
Обед 12.15-13.10				105	3,1	2	16,3		96						№6 (204)
		Отварная вермишель (макароны) с маслом													
		Компот из сухофруктов с сахаром		180	0,3	0	8,9		76,2						№7 (376)
		Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1		82,5						
Итого за обед		помидор свежий порционный		40	0,8	6,9	2,4		74,9						№34(13)
Полдник 15.20-15.30		Чай с сахаром		625	24,6	46,48	74,91		851,66						
		хлебцы		180	0,04	0,1	6,99		28,21						№2 (392)
Итого за полдник				30	2,45	3,25	14,42		115,5						
		картофель отварной		210	2,49	3,35	21,41		143,71						
		яйцо варенное		190	1	0,1	10,5		47,2						№54 (138)
Ужин 16.45-17.30		Чай с сахаром		40	5,08	4,6	1,28		62,84						№53(213)
		Хлеб бездрожжевой		180	0,04	0,1	6,99		28,21						№2 (392)
				30	2,45	3,25	14,42		115,5						
Итого за ужин				440	8,57	8,05	33,19		253,75						
Итого за день				1785	46,55	75,63	191,32		1702,26						

Примем пищу		Наименование блюда		Вторник 2 день		Вода питьевая (на весь день, 300мл)		Вс блюда		Пищевые вещества на порцию		Энергетическая ценность		№ рецептуры	
										Белки		Жиры		Углеводы	
Завтрак 8.30-8.50		каша гречневая на воде		200	8	9,7	30,6		241,7						№45 (414)
		Чай с сахаром		180	0,04	0,1	6,99		28,21						№2 (392)
Итого за завтрак		Хлеб бездрожжевой		30	2,45	7,55	14,42		136,23						
Второй завтрак 9.40-10.00		сок фруктовый		410	10,49	17,35	52,01		406,14						
Итого за второй завтрак				100	0,4	0,4	9,8		47						
		Шниц из свежей капусты с мясом курицы		100	0,4	0,4	9,8		47						
		печеночные оладьи		180	6,8	19,28	26,75		307,72						№59 (66)
				70	10,3	17,7	3,46		214,34						№ 28 (284)
Обед 12.15-13.10				105	3,1	2	16,3		96						№6 (204)
		Отварная вермишель (макароны) с маслом													
		Компот из сухофруктов с сахаром		180	0,3	0	8,9		76,2						№7 (376)
		Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1		82,5						
Итого за обед		помидор свежий порционный		40	0,8	6,9	2,4		74,9						№34(13)
Полдник 15.20-15.30		Чай с сахаром		625	24,6	46,48	74,91		851,66						
		хлебцы		180	0,04	0,1	6,99		28,21						№2 (392)
Итого за полдник				30	2,45	3,25	14,42		115,5						
		картофель отварной		210	2,49	3,35	21,41		143,71						
		яйцо варенное		190	1	0,1	10,5		47,2						№54 (138)
Ужин 16.45-17.30		Чай с сахаром		40	5,08	4,6	1,28		62,84						№53(213)
		Хлеб бездрожжевой		180	0,04	0,1	6,99		28,21						№2 (392)
				30	2,45	3,25	14,42		115,5						
Итого за ужин				440	8,57	8,05	33,19		253,75						
Итого за день				1785	46,55	75,63	191,32		1702,26						

среда 3 День

		среда 3 день					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь День), 300мл							
Завтрак 8.30-8.50	каша рисовая на воде	200	4,59	5,89	40,07	231,65	№58 (415)
	Чай с сахаром	180	0,04	0,1	6,99	28,21	№2 (392)
Итого за завтрак	Хлеб бездрожжевой	30	2,45	5,25	14,42	158,6	
		410	7,08	11,24	61,48	418,46	
Второй завтрак 9.40-10.00	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	45	
	суп с куринными фрикадельками	180	3,9	5,7	22,3	156,1	№62 (83)
	курица порционная отварная	70	18,7	6,5	12,4	182,9	№5 (286)
	картофель отварной	190	1	0,1	10,5	47,2	№54 (138)
	компот из сухофруктов с сахаром	180	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	
Итого за обед	салат из свежей капусты (молодой)	60	1	3,96	3	52	№73(20)
		730	28,2	16,86	74,2	596,9	
Полдник 15.20-15.30	кисель	180	0,46	0,2	13,7	58,44	№71 (382)
Итого за полдник	Хлеб бездрожжевой	30	2,45	3,25	14,42	115,5	
		210	2,91	3,45	28,12	173,94	
	гречневый гарнир с маслом растительным	155	3,84	5,61	23,6	160,25	№17 (313)
	яйцо варенное	40	5,08	4,6	1,28	62,84	№53(213)
	чай с сахаром	180	0,04	0,1	6,99	28,21	№2 (392)
	Хлеб бездрожжевой	30	2,45	3,25	14,42	115,5	
Итого за ужин		405	11,41	13,56	46,29	366,8	
		1855	50	45,51	219,89	1601,1	
Итого за день							

четверг 4. День							
Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ценность	
Вода питьевая (на весь День), 300мл							
Завтрак 8.30-8.50	каша манная на воде	200	7,52	6,57	35,27	230,29	№1 (416)
	Чай с сахаром	200	0,04	0,1	6,99	28,21	№2 (392)
Итого за завтрак	Хлеб бездрожжевой	30	2,45	7,55	14,42	136,23	
		430	10,01	14,22	56,68	394,73	
Второй завтрак 9.40-10.00	сок фруктовый	100	0,1	0,1	11,3	46	
Итого за второй завтрак		100	0,1	0,1	11,3	46	
	щи из свежей капусты с курицей	180	6,8	19,28	26,75	307,72	№59 (66)
	шницель куринный	70	18,7	6,5	12,4	182,9	№ 29 (282)
	Рис отварной с маслом растительным	120	3,22	4,3	29	167,58	№43 (315)
	компот из сухофруктов с сахаром	180	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	
Итого за обед	салат с морковью, соевым соусом, зеленым горошком	60	1,68	2	0,78	27,84	85(19)
		660	34	32,68	94,93	844,74	
Полдник 15.20-15.30	Чай с сахаром	200	0,04	0,1	6,99	28,21	№2 (392)
	хлебцы	55	2,45	3,25	14,42	115,5	№41(1,3)
Итого за полдник		255	2,49	3,35	21,41	143,71	
	плов с мясом (курицы, перловка)	190	16	14,78	26,76	304,06	№30 (304)
Ужин 16.45-17.30	салат из кукурузы (консервированной)	50	3	1,3	20,5	112	83(12)
	Чай с сахаром	180	0,04	0,1	6,99	28,21	№2 (392)
	Хлеб бездрожжевой	30	2,45	3,25	14,42	115,5	
		450	21,49	19,43	68,67	559,77	
Итого за ужин		1895	68,09	69,78	252,99	1988,95	
Итого за день							

ПАТНИЦА 5 день

Питание 5 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак 8.30-8.50	каша пшеница на воде	200	7,27	7,36	29,13	211,84	№69 (417)
	Чай с сахаром	200	0,04	0,1	6,99	28,21	№2 (392)
	Хлеб бездрожжевой	30	9,2	6,8	48,1	291	
Итого за завтрак		430	16,51	14,26	84,22	531,05	
Второй завтрак 9.40-10.00	сок фруктовый	100	0,1	0,1	11,3	46	
Итого за второй завтрак		100	0,1	0,1	11,3	46	
	суп рыбачикий с маслом	180	6,27	3,66	18,96	133,86	№39(87)
Обед 12.15-13.10	картофельное пюре на воде	160	4,5	6,1	29	188,9	№26 (321)
	котлета мясная (курица)	70	15,7	20,7	4,3	266,7	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	№ 47 (282)
	компот из сухофруктов с сахаром	180	0,3	0	8,9	76,2	
	помидор свежий порционный	40	1,68	2	0,78	27,84	№7 (376) 34(13)
Итого за обед		680	31,75	33,06	79,04	587,1	
Полдник 15.20-15.30	Чай с сахаром	200	0,04	0,1	6,99	28,21	№2 (392)
	хлебцы	30	2,45	3,25	14,42	115,5	
	булочка домашняя	60	13,39	7,27	35,12	259,47	№51 (469)
Итого за полдник		290	15,88	10,62	56,53	403,18	
Ужин 16.45-17.30	Отварная вермишель (макароны) с маслом	150	3,1	2	16,3	96	№6 (204)
	яйцо варенное	40	5,08	4,6	1,28	62,84	
	Чай с сахаром	200	0,04	0,1	6,99	28,21	№2 (392)
	Хлеб бездрожжевой	30	2,45	3,25	14,42	115,5	
Итого за ужин		420	10,67	9,95	38,99	302,55	
Итого за день		1920	74,91	67,99	270,08	1869,88	

понеделник 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак 8.30-8.50	Каша ячневая на воде	200	9,37	6,68	37,78	248,72	№67 (418)
	Чай с сахаром	200	0,04	0,1	6,99	28,21	№2 (392)
	Хлеб бездрожжевой	30	2,45	7,55	14,42	136,23	
Итого за завтрак		430	11,86	14,33	59,19	413,16	
Второй завтрак 9.40-10.00	сок фруктовый	100	0,1	0,1	11,3	46	
Итого за второй завтрак		100	0,1	0,1	11,3	46	
Обед 12.15-13.10	щи из свежей капусты с курицей	180	6,8	19,28	26,75	307,72	№59 (66)
	курица порционная отварная	70	18,7	6,5	12,4	182,9	№5 (286)
		105	3,1	2	16,3	96	№6 (204)
	Отварная вермишель (макароны) с маслом						
	компот из изюма	180	0,3	0	8,9	76,2	№79 (376)
Итого за обед	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	№32 (33)
	салат из свеклы	60	0,84	3,96	5	59	
			645	33,04	32,34	86,45	804,32
Полдник 15.20-15.30	Чай с сахаром	200	0,04	0,1	6,99	28,21	№2 (392)
Итого за полдник	пряник	50	3	3	35	180	
Ужин 16.45-17.30	рагу из овощей	200	5,72	14,87	22,57	246,99	№18 (137)
	яйцо варенное	40	5,08	4,6	1,28	62,84	№53 (213)
	Чай с сахаром	200	0,04	0,1	6,99	28,21	№2 (392)
	Хлеб бездрожжевой	30	2,45	3,25	14,42	115,5	
		470	13,29	22,82	45,26	453,54	
Итого за ужин		1895	61,33	72,69	244,19	1925,23	
Итого за день							

вторник 7 день

		вторник 7 День					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетиче ская	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак 8.30-8.50	каша манная молочная с маслом	200	7,52	6,57	35,27	230,29	№1 (416)
	Чай с сахаром	200	0,04	0,1	6,99	28,21	№2 (392)
	Хлеб бездрожжевой	30	9,2	6,8	48,1	291	
Итого за завтрак		430	16,76	13,47	90,36	549,5	
Второй завтрак 9.40-10.00	сок фруктовый	100	0,1	0,1	11,3	46	
Итого за второй завтрак		100	0,1	0,1	11,3	46	
Обед 12.15-13.10	щи из свежей капусты с курицей	180	6,8	19,28	26,75	307,72	№59 (66)
	плов с курицей	180	16	14,78	26,76	304,06	№30 (304)
	компот из сухофруктов с сахаром	180	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	
	помидор свежий порционный	60	0,8	6,9	2,4	74,9	№34(13)
Итого за обед		650	27,2	41,56	81,91	845,38	
Полдник 15.20-15.30	Чай с сахаром	200	0,04	0,1	6,99	28,21	№2 (392)
	Хлеб пшеничный	30	2,45	3,25	14,42	115,5	
Итого за полдник		230	2,49	3,35	21,41	143,71	
	рагу из овощей	180	5,72	14,87	22,57	246,99	№18 (137)
	яйцо варенное	40	5,08	4,6	1,28	62,84	№53(213)
	Чай с сахаром	200	0,04	0,1	6,99	28,21	№2 (392)
	Хлеб бездрожжевой	30	2,45	3,25	14,42	115,5	
Итого за ужин		450	13,29	22,82	45,26	453,54	
Итого за день		1900	64,92	85,9	251,52	2100,97	

среда 8 день

Прием пищи		Наименование блюда		среды в день			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества на порцию					
		Вода питьевая (на весь день), 300мл						
Завтрак 8.30-8.50	каша гречневая на воде	200	8	9,7	30,6	241,7	№45 (414)	
	чай с сахаром	200	0,04	0,1	6,99	28,21	№2 (392)	
	Хлеб бездрожжевой	30	2,45	7,55	14,42	136,23		
Итого за завтрак		430	10,49	17,35	52,01	406,14		
Второй завтрак 9.40-10.00	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45		
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	45		
	рассольник с мясом, сметаной, маслом	180	6,48	20,25	59,25	445,17	№33 (73)	
	рыбные тефтели	70	8,2	2,82	5,99	82,14	№25 (261)	
	картофельное пюре с маслом растительным	160	4,5	6,1	29	188,9	№26 (321)	
Обед 12.15-13.10	компот из сухофруктов с сахаром	180	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5		
	салат из свежей капусты (молодой)	60	1	3,96	3	52	№73(20)	
Итого за обед		700	23,78	33,73	123,24	738,01		
Полдник 15.20-15.30	кисель	180	0,46	0,2	13,7	58,44	№71 (382)	
	Хлеб бездрожжевой	30	2,45	7,55	14,42	136,23		
		210	2,91	7,75	28,12	194,67		
Итого за полдник								
Ужин 16.45-17.30	плов с мясом (курицы)	190	16	14,78	26,76	304,06	№30 (304)	
	чай с сахаром	170	0,04	0,1	6,99	28,21	№2 (392)	
	Хлеб бездрожжевой	30	2,45	3,25	14,42	115,5		
Итого за ужин		390	18,49	18,13	48,17	447,77		
Итого за день		1830	56,07	77,36	261,34	1831,59		

ЧЕТВЕРГ 9 День

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак 8.30-8.50	каша рисовая на воде	200	5,6	6,92	3,75	210,9	№58 (415)
	чай с сахаром	200	0,04	0,1	6,99	28,21	
	Хлеб бездрожжевой	30	2,45	7,55	14,42	136,23	
Итого за завтрак		430	8,09	14,57	25,16	375,34	
Второй завтрак 9.40-10.00	сок фруктовый	100	0,1	0,1	11,3	46	
Итого за второй завтрак		100	0,1	0,1	11,3	46	
Обед 12.15-13.10	суп вермишелевый с куриным мясом	180	3,55	5,47	25	163,43	№24 (108)
	шинцель куриный	70	18,7	6,5	12,4	182,9	
	капуста тушеная с маслом растительным	160	3,13	3,71	9,46	83,71	
	компот из сухофруктов с сахаром	180	0,3	0	8,9	76,2	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	
Итого за обед		640	28,98	16,28	72,86	588,74	
Полдник 15.20-15.30	чай с сахаром	200	0,04	0,1	6,99	28,21	№2 (392)
	хлебцы	30	2,45	3,25	14,42	115,5	
	Итого полдник	230	2,49	3,35	21,41	143,71	
	курица порционная отварная	70	18,7	6,5	12,4	182,9	
	гречневый гарнир с маслом растительным	155	3,84	5,61	23,6	160,25	
Ужин 16.45-17.30	чай с сахаром	200	0,04	0,1	6,99	28,21	№17 (313)
Хлеб бездрожжевой	30	2,45	3,25	14,42	115,5		
Итого за ужин		455	25,03	15,46	57,41	486,86	
Итого за день		1855	64,69	49,76	188,14	1640,65	

ПАТНИЦА 10 день

Питание 10 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак 8.30-8.50	каша пшеница на воде	200	7,27	7,36	29,13	211,84	№69 (417)
	чай с сахаром	200	0,04	0,1	6,99	28,21	№2 (392)
	Хлеб бездрожжевой	30	9,2	6,8	48,1	291	
Итого за завтрак		430	16,51	14,26	84,22	531,05	
Второй завтрак 9.40-10.00	сок фруктовый	100	0,1	0,1	11,3	46	
Итого за второй завтрак		100	0,1	0,1	11,3	46	
	щи из свежей капусты с мясом, сметаной, маслом.	180	6,05	19,2	19,02	273,08	№59 (66)
	Обед 12.15-13.10	картофель тушеный с мясом кур компот из сухофруктов с сахаром	200	18,83	13,59	11,26	242,67
Хлеб ржаной		180	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)
опудрец свежий порционный		50	3,3	0,6	17,1	82,5	
		40	0,96	3,9	5,68	61,66	№65 (13)
		650	29,44	37,29	61,96	736,11	
Полдник 15.20-15.30	чай с сахаром	200	0,04	0,1	6,99	28,21	№2 (392)
	хлебцы	30	2,45	3,25	14,42	115,5	
	булочка домашняя	60	13,39	7,27	35,12	259,47	№51 (469)
Итого за полдник		290	15,88	10,62	56,53	403,18	
Ужин 16.45-17.30	Отварная вермишель (макароны) с маслом	160	3,1	2	16,3	96	№6 (204)
	яйцо варенное	40	5,08	4,6	1,28	62,84	№53 (213)
	чай с сахаром	170	0,04	0,1	6,99	28,21	№2 (392)
	Хлеб бездрожжевой	30	2,45	3,25	14,42	115,5	
Итого за ужин		400	10,67	9,95	38,99	302,55	
		1870	72,6	72,22	253	2018,89	
	Итого за день						