



Утверждаю  
Заведующий МАДОУ №11  
Ф.Б. Умарова  
Приказ № 53 от 28.02.2025

Весенне - летнее 10-ти дневное меню (3-7 лет) для детей с пищевыми особенностями (аллергиков)

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
<b>День 1</b>								
<b>завтрак:</b>								
	Каша вязкая ячневая	180,000	11,62	10,50	65,36	403,06	2,09	
	Чай с сахаром	180,000	3,710	4,550	29,390	173,250	0,000	106/4
	Хлеб ржаной	25,000	3,190	2,790	13,570	92,390	0,020	261
	Сыр порциями	10,000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	311
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100,000	2,320	2,960	0,000	36,000	0,070	6
<b>2ой завтрак</b>								
<b>обед:</b>								
	Салат картофельный	60,000	0,500	0,000	10,100	42,670	2,000	268
	Суп картофельный с рисом	200,000	18,85	18,49	76,96	598,30	33,40	
	Фрикадельки из птицы	80,000	0,910	3,060	8,250	64,200	0,700	39
	Капуста тушеная	150,000	1,580	2,180	11,660	72,600	6,600	62
	Компот из сушеных фруктов	180,000	10,890	7,970	11,690	162,400	0,000	204
	Хлеб ржаной	150,000	3,110	4,860	14,150	112,500	25,740	228
	Хлеб ржаной	180,000	0,400	0,020	24,980	102,600	0,360	253
	Хлеб ржаной	50,000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
<b>уплотненный полдник:</b>								
	Макаронные изделия отварные*	150,000	9,92	10,60	51,09	338,01	8,12	
	Рыба тушеная с овощами	80,000	2,880	1,240	23,940	118,000	0,170	212
	Хлеб ржаной	20,000	1,433	4,440	7,860	77,000	2,653	218
	Чай с лимоном	180,000	5,490	4,900	9,090	102,010	2,470	311
	соль	3,000	0,120	0,020	10,200	41,000	2,830	262
	соль	3,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
<b>Итого за первый день:</b>								
		1651,000	40,390	39,590	193,410	1339,370	43,610	
<b>День 2</b>								
<b>завтрак:</b>								
	Каша вязкая геркулесовая	180,000	9,22	9,23	58,96	355,83	51,44	
	Чай с сахаром	180,000	3,200	5,630	21,620	149,620	0,000	106/3
	Хлеб ржаной	25,000	3,780	3,260	15,550	106,790	1,440	261
	Хлеб ржаной	25,000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	311
<b>2ой завтрак</b>								
<b>обед:</b>								
	Напиток из плодов шиповника	100,000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
	Салат из свеклы с изюмом и курагой	60,000	20,10	16,67	113,44	618,40	35,39	
	Борщ с капустой и картофелем	200,000	0,960	3,670	7,970	69,000	4,630	36
	Котлеты рыбные любительские	80,000	1,460	3,920	10,200	82,000	8,220	52
	Картофель отварной	150,000	11,000	3,580	8,900	112,000	2,820	164
	Компот из свежих яблок	180,000	3,060	4,800	20,450	138,000	18,170	213
	Хлеб ржаной	180,000	0,140	0,140	21,490	86,400	1,550	251/1
	Хлеб ржаной	50,000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
<b>уплотненный полдник:</b>								
	Каша гречневая вязкая	150,000	22,64	16,34	38,19	390,54	0,33	
	Яйцо отварное	1,000	17,730	12,070	13,260	232,300	0,210	106/1
	Чай с лимоном	180,000	0,582	1,356	3,978	30,600	0,099	130
	Хлеб ржаной	20,000	3,190	2,790	13,570	92,390	0,020	262
	Соль	3,000	1,140	0,120	7,380	35,250	0,000	311
	Соль	3,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
<b>Итого за второй день:</b>								
		1562,000	51,960	42,240	210,590	1364,770	87,160	
<b>День 3</b>								
<b>завтрак:</b>								
	Каша вязкая пшеничная	180,000	10,46	11,81	67,63	416,19	11,17	
	Чай с сахаром	180,000	4,930	5,150	30,240	184,680	0,000	106/5
	Хлеб ржаной	30,000	2,810	2,390	12,760	84,010	1,170	261
	Масло порциями	5,000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	311
<b>2ой завтрак</b>								
<b>обед:</b>								
	Яблоки свежие	100,000	0,040	3,630	0,070	33,000	0,000	5
	Салат из свеклы отварной	60,000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
	Щи из свежей капусты с картофелем	200,000	18,08	27,18	88,42	604,68	22,34	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200,000	0,860	3,650	5,020	56,400	5,700	34
			1,400	3,900	6,780	67,800	14,780	56



Итого за пятый день:	1601,000	38,560	38,240	200,390	1251,750	45,760	
День 6							
завтрак:		9,54	8,17	44,11	288,59	50,80	
Каша гречневая вязкая	180,000	3,860	4,060	13,470	105,920	0,740	106/1
Чай с сахаром	180,000	2,660	2,330	11,310	77,000	0,020	261
Хлеб ржаной	30,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	311
Сыр порциями	10,000	1,160	1,480	0,000	18,000	0,040	6
2 ой завтрак:	100,000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
обед:		22,10	17,49	97,88	544,50	46,52	
Салат из соленых огурцов с луком	60,000	3,628	4,928	3,352	72,272	26,200	42
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200,000	1,620	1,700	10,290	62,850	4,950	67
Рыба тушенная с овощами	80,000	10,605	6,818	26,733	164,000	15,040	156
Рис отварной	150,000	4,420	3,720	21,160	134,400	0,000	210
Компот из сушеных фруктов	180,000	0,360	0,020	22,900	94,050	0,330	253
Хлеб ржаной	50,000	1,470	0,300	13,440	63,000	0,000	311
уплотненный полдник:		10,04	16,11	32,44	365,61	4,35	
Макаронник с печенью	160,000	14,830	8,000	34,260	269,090	7,340	194/1
Салат из квашенной капусты с луком	60,000	0,684	2,000	3,384	34,280	7,924	18
Хлеб ржаной	20,000	1,140	0,120	7,380	35,250	0,000	311
Печенье	30,000	1,147	3,552	6,288	61,600	2,123	227
Чай с сахаром	180,000	1,920	5,040	20,550	15,300	0,020	261
Соль	3,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Итого за шестой день:	1676,000	41,650	41,770	174,430	1198,700	101,670	
День 7							
завтрак:		7,74	10,55	50,14	326,01	5,98	
Каша вязкая геркулесовая	180,000	2,700	3,800	13,600	99,500	0,000	106/3
Чай с сахаром	180,000	0,040	0,010	6,990	28,000	0,010	261
Хлеб ржаной	30,000	1,470	0,300	13,440	63,000	0,000	311
Масло порциями	5,000	0,040	3,630	0,070	33,000	0,000	5
2 ой завтрак:	100,000	0,500	0,000	10,100	42,670	2,000	268
обед:		32,09	15,88	75,63	530,35	10,80	
Икра свекольная	60,000	11,930	2,070	2,500	33,440	2,060	12
Борщ с капустой и картофелем	200,000	1,100	2,940	7,650	61,500	6,170	52
Зразы рыбные с яйцом	80,000	13,430	6,670	15,050	173,330	2,280	170
Каша перловая вязкая	150,000	3,840	3,886	17,009	117,004	0,000	111/9
Компот из изюма	150,000	0,320	0,016	19,984	82,080	0,288	253/1
Хлеб ржаной	50,000	1,470	0,300	13,440	63,000	0,000	311
уплотненный полдник:		13,13	9,47	32,44	274,80	5,38	
Капуста тушеная	150,000	6,830	5,600	7,370	190,910	14,330	196
Салат картофельный	60,000	0,610	2,040	5,500	42,800	0,470	39
Яйцо отварное	1,000	5,100	4,600	0,300	63,000	0,000	130
Хлеб ржаной	20,000	1,470	0,300	13,440	63,000	0,000	311
Яблоки свежие	100,000	0,200	0,200	4,900	22,000	5,000	248/1
Соль	3,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Итого за седьмой день:	1522,000	52,960	35,900	158,210	1131,160	22,160	
День 8							
завтрак:		13,54	14,37	34,69	321,67	3,63	
Каша вязкая ячневая	180,000	2,200	2,700	14,160	90,000	0,000	106/4
Чай с сахаром	180,000	0,040	0,010	6,990	28,000	0,010	261
Хлеб ржаной	25,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
Сыр порциями	10,000	1,160	1,480	0,000	18,000	0,040	6
2 ой завтрак:	100,000	0,500	0,000	10,100	42,670	2,000	268

обед:			44,26	36,02	101,27	905,09	21,00	
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Салат из свеклы с изюмом и курагой	60,000	0,640	2,450	5,310	46,000	3,090	36
	Щи из свежей капусты с картофелем	200,000	1,050	2,930	5,090	50,850	11,090	56
	Кнели куриные с рисом	80,000	27,973	22,867	7,827	348,890	0,040	207
	Пюре гороховое	105,000	9,545	4,799	24,518	178,500	0,000	310
	Компот из свежих яблок	180,000	0,120	0,120	17,910	72,000	1,290	251/1
	Хлеб ржаной	50,000	1,470	0,300	13,440	63,000	0,000	311
уплотненный полдник:			15,13	8,87	53,88	371,01	3,00	
	Рыба тушеная с овощами	80,000	7,780	3,950	3,040	83,920	2,980	156/1
	Макаронные изделия отварные*	100,000	3,070	0,430	16,610	94,640	0,000	123
	Хлеб ржаной	20,000	1,140	0,120	7,380	35,250	0,000	311
	Чай с сахаром	180,000	2,660	2,330	11,310	77,000	0,020	261
	Яблоки свежие	100,000	0,480	2,040	15,540	80,200	0,000	321/1
	Соль	3,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Итого за восьмой день:		1656,000	72,930	59,260	189,840	1597,770	27,630	
День 9								
завтрак:			8,48	10,57	52,33	336,17	5,98	
	Каша вязкая рисовая	180,000	1,550	2,640	16,100	94,000	0,000	106/2
	Чай с сахаром	180,000	2,340	2,000	10,640	70,010	0,980	261
	Хлеб ржаной	25,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	311
	Масло порциями	5,000	0,040	3,630	0,070	33,000	0,000	5
2 ой завтрак:	Яблоки свежие	100,000	0,200	0,200	4,900	22,000	5,000	248/1
обед:			22,21	24,27	87,52	652,21	34,08	
	Икра кабачковая	60,000	0,480	1,880	3,080	31,200	3,840	315
	Нугылишд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	200,000	3,300	1,920	16,500	89,280	3,450	66
	Котлеты рубленые из птицы	80,000	12,587	12,880	13,307	218,670	0,667	202
	Рагу из овощей	180,000	4,010	7,270	18,290	156,010	25,790	87
	Компот из сушеных фруктов	180,000	0,360	0,020	22,900	94,050	0,330	253
	Хлеб ржаной	50,000	1,470	0,300	13,440	63,000	0,000	311
уплотненный полдник:			11,90	12,10	50,00	356,95	21,81	
	Запеканка картофельная с печенью	160,000	9,840	5,950	26,920	201,260	16,330	193/1
	Салат из квашенной капусты с луком	60,000	0,860	6,010	5,210	78,440	5,460	18
	Хлеб ржаной	20,000	1,140	0,120	7,380	35,250	0,000	311
	Чай с сахаром	180,000	0,060	0,020	10,490	42,000	0,020	261
	Соль	3,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Итого за девятый день:		1666,000	42,590	46,940	189,850	1345,330	61,870	
День 10								
завтрак:			6,61	9,80	46,49	300,01	5,98	
	Каша пшеничная вязкая	180,000	2,514	3,810	21,040	128,000	0,000	106/5
	Чай с сахаром	180,000	2,340	2,000	10,640	70,010	0,980	261
	Хлеб ржаной	25,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	311
	Масло порциями	5,000	0,040	3,630	0,070	33,000	0,000	5
2 ой завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100,000	0,200	0,200	4,900	22,000	5,000	248/1
обед:			20,67	18,66	73,23	545,82	12,25	
	Салат из свеклы отварной	60,000	0,570	2,440	3,340	37,600	3,800	34
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200,000	3,600	2,040	10,530	74,720	7,760	61
	Плов из птицы	180,000	15,000	13,860	25,100	285,000	0,390	200 /1
	Компот из изюма	180,000	0,330	0,020	20,820	85,500	0,300	253
	Хлеб ржаной	50,000	1,470	0,300	13,440	63,000	0,000	311
уплотненный полдник:			12,04	8,05	37,58	283,30	1,05	
	Макаронные изделия отварные*	100,000	3,070	0,430	16,610	94,640	0,000	123
	Салат из горошка зеленого конс.	80,000	0,390	0,900	2,650	20,400	0,070	12
	Яйцо отварное	1,000	5,100	4,600	0,300	63,000	0,000	130
	Чай с сахаром	180,000	2,340	2,000	10,640	70,010	0,980	261

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Хлеб ржаной	20,000	1,140	0,120	7,380	35,250	0,000	311
	Соль	3,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Итого за десятый день:		1547,000	36,510	36,510	157,300	1129,130	19,280	
Итого за весь период:		16151,000	476,110	432,410	1940,110	14992,470	633,330	
Среднее значение за период		1615,100	47,611	43,241	194,011	1499,250	63,330	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в %			16,237	28,579	62,141			