



Утвержден
Заведующий МАДОУ № 11
Ф.В. Умарова
Приказ № 53 от 28.02.2025



Весенне - летнее 10-ти дневное меню (1-3г.) для детей с пищевыми особенностями
(аллергиков)

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:			5,86	4,59	49,17	262,67	2,05	
	Каша вязкая ячневая	160,000	2,200	2,700	14,160	90,000	0,000	106/4
	Чай с сахаром	150,000	0,040	0,010	6,990	28,000	0,010	261
	Хлеб ржаной	20,000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
	Сыр порциями	5,000	1,160	1,480	0,000	18,000	0,035	6
2 ой завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100,000	0,500	0,000	10,100	42,670	2,000	268
обед:			17,95	15,61	86,73	561,21	24,53	
	Салат картофельный	40,000	0,610	2,040	5,500	42,800	0,470	39
	Суп картофельный с клецками	150,000	1,680	2,270	9,230	64,160	3,140	65
	Фрикадельки из птицы	60,000	14,700	13,130	9,750	216,670	0,480	204
	Капуста тушеная	120,000	2,480	3,890	11,320	90,000	20,590	228
	Компот из сушеных фруктов	150,000	0,360	0,020	22,900	94,050	0,330	253
	Хлеб ржаной	50,000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
уплотненный полдник:			8,61	8,87	37,81	264,61	4,35	
	Макаронные изделия отварные*	100,000	3,680	3,100	17,630	112,000	0,000	212
	Рыба тушеная с овощами	60,000	5,840	2,960	2,280	62,940	156,000	218
	Хлеб ржаной	20,000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
	Чай с лимоном	150,000	4,580	4,080	7,580	85,010	2,060	262
	Соль	3,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Итого за первый день:		1339,000	32,420	29,070	173,710	1088,490	30,930	
День 2								
завтрак:			7,86	8,03	51,51	361,17	51,20	
	Каша вязкая геркулесовая	160,000	2,700	3,800	13,600	99,500	0,000	106/3
	Чай с сахаром	150,000	0,040	0,010	6,990	28,000	0,010	261
	Хлеб ржаной	20,000	1,470	0,300	13,440	63,000	0,000	311
2 ой завтрак:	Напиток из плодов шиповника	100,000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
обед:			15,17	12,46	74,73	469,15	27,20	
	Салат из свеклы с изюмом и курагой	40,000	0,640	2,450	5,310	46,000	3,090	36
	Борщ с капустой и картофелем	150,000	1,100	2,940	7,650	61,500	6,170	52
	Котлеты рыбные любительские	60,000	8,250	2,690	6,680	84,000	2,120	164
	Картофель отварной	120,000	2,450	3,840	16,360	110,400	14,530	213
	Компот из свежих яблок	150,000	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:			13,06	9,40	27,97	248,80	0,20	
	Каша гречневая вязкая	150,000	8,870	6,040	6,630	116,150	0,110	106/1
	Яйцо отварное	0,500	0,390	0,900	2,650	20,400	0,070	130
	Чай с сахаром	150,000	2,660	2,330	11,310	77,000	0,020	261
	Хлеб ржаной	15,000	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 второй день:		1319,500	36,090	29,890	154,210	1079,120	78,600	
День 3								
завтрак:			8,68	10,77	55,78	358,00	22,00	
	Каша вязкая пшеничная	160,000	2,720	2,720	16,700	102,000	0,000	106/5
	Чай с сахаром	150,000	0,040	0,010	6,990	28,000	0,010	261
	Хлеб ржаной	20,000	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	0,400	0,400	6,900	44,000	10,000	248/1
обед:			16,12	18,01	81,26	535,72	16,65	
	Салат из свеклы отварной	40,000	0,570	2,440	3,340	37,600	3,800	34
	Щи из свежей капусты с картофелем	150,000	1,050	2,925	5,085	50,850	11,085	56

2

Итого за пятый день:		1269,000	46,870	35,900	191,260	1184,140	41,060	
День 6								
завтрак:			10,64	9,13	52,31	333,80	50,06	
	Каша гречневая вязкая	160,000	8,870	6,040	6,630	116,150	0,110	106/1
	Чай с сахаром	150,000	0,040	0,010	6,990	28,000	0,010	261
	Хлеб ржаной	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	311
	Сыр порциями	5,000	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:			20,35	14,90	70,71	504,60	35,48	
	Салат из соленых огурцов с луком	40,000	3,628	4,928	3,352	72,272	26,200	42
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150,000	1,620	1,700	10,290	62,850	4,950	67
	Рыба тушенная с овощами	70,000	9,730	4,940	3,800	104,900	3,730	156
	Рис отварной	120,000	3,540	2,980	16,930	107,520	0,270	253
	Компот из сушеных фруктов	150,000	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:			7,24	9,57	44,00	285,17	2,31	
	Макаронник с печеню	120,000	14,830	8,000	34,260	269,090	7,340	194/1
	Салат из квашенной капусты с луком	40,000	0,684	2,000	3,384	34,280	7,924	18
	Хлеб ржаной	15,000	1,140	0,120	7,380	35,250	0,000	311
	Печенье	20,000	1,147	3,552	6,288	61,600	2,123	227
	Чай с лимоном	150,000	1,920	5,040	20,550	15,300	0,020	309
	Соль	3,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Итого за шестой день:		1364,000	38,230	24,600	167,020	1124,110	87,850	
День 7								
завтрак:			7,74	10,55	50,14	326,01	5,98	
	Каша вязкая геркулесовая	160,000	2,700	3,800	13,600	99,500	0,000	106/3
	Чай с сахаром	150,000	0,040	0,010	6,990	28,000	0,010	261
	Хлеб ржаной	20,000	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:			19,16	18,86	74,73	509,29	11,70	
	Икра свекольная	40,000	0,940	1,840	4,920	40,040	2,960	47
	Борщ с капустой и картофелем	150,000	1,100	2,940	7,650	61,500	6,170	52
	Зразы рыбные с яйцом	60,000	13,430	6,670	15,050	173,330	2,280	170
	Каша перловая вязкая	100,000	1,900	7,092	13,675	125,333	0,000	111/9
	Компот из изюма	120,000	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:			9,78	10,88	44,50	397,31	14,87	
	Капуста тушеная	120,000	6,830	5,600	7,370	190,910	14,330	196
	Салат картофельный	40,000	0,610	2,040	5,500	42,800	0,470	39
	Яйцо отварное	0,500	0,390	0,900	2,650	20,400	0,070	130
	Хлеб ржаной	20,000	1,470	0,300	13,440	63,000	0,000	311
	Яблоки свежие	50,000	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 седьмой день:		1189,500	36,680	40,290	169,370	1232,610	32,550	
День 8								
завтрак:			13,54	14,37	34,69	321,67	3,63	
	Каша вязкая ячневая	155,000	2,200	2,700	14,160	90,000	0,000	106/4
	Чай с сахаром	150,000	0,040	0,010	6,990	28,000	0,010	261
	Хлеб ржаной	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Сыр порциями	5,000	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:			33,81	27,75	72,14	372,02	15,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Салат из свеклы с изюмом и курагой	40,000	0,640	2,450	5,310	46,000	3,090	36
	Щи из свежей капусты с картофелем	150,000	1,050	2,930	5,090	50,850	11,090	56
	Кнели куриные с рисом	60,000	20,980	17,150	5,870	261,670	0,013	207
	Пюре горорховое	105,000	9,545	4,799	24,518	178,500	0,000	310
	Компот из свежих яблок	150,000	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:		13,19	7,88	53,12	350,03	2,26	
	Рыба тушенная с овощами	60,000	5,835	2,960	2,280	62,940	2,240	156/1
	Макаронные изделия отварные*	80,000	3,070	0,430	16,610	94,640	0,000	123
	Хлеб ржаной	15,000	1,140	0,120	7,380	35,250	0,000	311
	Чай с сахаром	150,000	2,660	2,330	11,310	77,000	0,020	261
	Яблоки свежие	50,000	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:	1344,000	60,540	50,000	159,950	1043,720	21,390	
	День 9							
	завтрак:		8,48	10,57	52,33	336,17	5,98	
	Каша вязкая рисовая	150,000	1,550	2,640	16,100	94,000	0,000	106/2
	Чай с сахаром	150,000	2,340	2,000	10,640	70,010	0,980	261
	Хлеб ржаной	20,000	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:		0,200	0,200	4,900	22,000	5,000	248/1
	Яблоки свежие	50,000	0,200	0,200	4,900	22,000	5,000	248/1
	обед:		18,05	19,23	79,62	559,08	27,46	
	Икра кабачковая	40,000	0,480	1,880	3,080	31,200	3,840	315
	Нугылишд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	150,000	3,300	1,920	16,500	89,280	3,450	66
	Котлеты рубленные из птицы	60,000	9,440	9,660	9,980	164,000	0,500	202
	Рагу из овощей	150,000	3,000	5,450	13,720	117,010	19,340	87
	Компот из сушеных фруктов	150,000	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:		9,44	10,61	43,27	306,60	17,73	
	Запеканка картофельная с печенью	120,000	7,380	4,460	20,190	150,950	12,250	193/1
	Салат из квашенной капусты с луком	60,000	0,860	6,010	5,210	78,400	5,460	18
	Хлеб ржаной	20,000	1,140	0,120	7,380	35,250	0,000	311
	Чай с сахаром	150,000	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:	1329,000	35,970	40,410	175,220	1201,850	51,170	
	День 10							
	завтрак:		6,61	9,80	46,49	300,01	5,98	
	Каша пшеничная вязкая	160,000	2,514	3,810	21,040	128,000	0,000	106/5
	Чай с сахаром	150,000	2,340	2,000	10,640	70,010	0,980	261
	Хлеб ржаной	20,000	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:		0,200	0,200	4,900	22,000	5,000	248/1
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	50,000	0,200	0,200	4,900	22,000	5,000	248/1
	обед:		20,47	16,35	69,05	514,15	12,19	
	Салат из свеклы отварной	40,000	0,570	2,440	3,340	37,600	3,800	34
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150,000	3,600	2,040	10,530	74,720	7,760	61
	Плов из птицы (ясли)	150,000	12,500	11,550	20,920	253,330	0,325	200/1
	Компот из изюма	150,000	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:		9,57	6,43	76,87	225,70	2,20	
	Макаронные изделия отварные*	80,000	3,070	0,430	16,610	94,640	0,000	123
	Салат из горошка зеленого конс.	60,000	0,390	0,900	2,650	20,400	0,070	12
	Яйцо отварное	0,500	0,390	0,900	2,650	20,400	0,070	130
	Чай с сахаром	150,000	4,580	4,080	7,580	85,010	2,060	318

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Хлеб ржаной	15,000	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:		1234,500	36,650	32,580	192,410	1039,860	20,370	
Итого за весь период:		13066,500	401,030	352,520	1742,540	11364,910	480,840	
Среднее значение за период		1306,650	40,103	35,252	174,254	1136,491	48,084	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14,535	27,134	58,331			