

Утверждено:

Заведующий МБ ДОУ «Лёвушка»

И.В. Поротникова

Приказ № 288 от 31.08.2022



**Перспективное 10-дневное меню на осенний период для питания детей, имеющих ограничения по
потреблению продуктов питания, содержащих белок коровьего молока,
посещающих муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Лёвушка»**

Разработано на основании сборников технических нормативов, предназначенных для предприятий всех организационно-правовых форм хозяйствования, обеспечивающих питание детей:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. — М.: ДеЛи принт, 2012.
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. / СПб.: Речь, 2010.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений./под ред. проф. А.Я. Перевалова / Уральский региональный центр питания, 2013.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (1-7 лет)/ Новосибирск, 2020., 2020
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (1-7 лет)/ Новосибирск, 2022., 2022
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организациях под ред. С.В. Маслова, 2015

День первый

Прием пищи/Наименование блюда	Выход	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша из хлопьев овсянных	200	3,8	16,9	24,9	267,0	0,0	255
Батон нарезной	50	1,5	0,6	10,3	140,0	0,0	
Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	0,0	54-2гн-2020
Итого за завтрак	450	5,5	17,5	41,6	433,8	0,0	
Второй завтрак							
Компот из брусники	180	0,1	0,1	7,0	30,0	1,0	54-11хн-2020
Обед							
Огулец в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	13,0	15,0	54-3з-2020
Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,0	4,0	54-8с-2020
Плов с курицей	210	28,6	8,5	34,9	330,4	2,0	54-12м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0,0	54-1нх-2020
Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0	пром
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,4	0,0	пром
Итого за обед	750	41,3	13,9	101,3	696,1	21,0	
Полдник							
Компот из яблок	180	0,1	0,0	7,1	29,0	1,0	54-12хн-2022
Печенье овсяное	30	2,3	2,9	22,3	125,0	0,0	
Итого за полдник	210	2,4	2,9	29,4	154,0	1,0	
Ужин							
Омлет с морковью	150	17,0	19,5	3,6	258,6	2,0	233
Батон нарезной	50	1,5	0,6	10,3	140,0	0,0	
Чай черный с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	6,6	27,9	1,0	54-3гн-2020
Итого за ужин	400	18,8	20,2	20,5	426,5	3,0	
Итого за четвертый день:	1990	68,0	54,6	199,9	1740,4	26,0	

День второй

Прием пищи/Наименование блюда	Выход	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша рисовая вязкая с курагой	200	4,0	0,5	61,0	166,0	1,0	262
Бутерброд с джемом	55	2,5	3,9	28,9	161,0	0,5	2-М
Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	0,0	54-2гн-2020
Итого за завтрак	455	6,7	4,4	96,3	353,8	1,5	
Второй завтрак							
Бананы	200	3,0	0,0	44,8	191,0	20,0	пром
Обед							
Горошек зеленый пропаренный	60	1,3	0,2	6,7	34,3	3,0	пром
Суп крестьянский с крупой	200	5,1	6,2	10,8	119,4	6,0	54-10с-2020
Котлеты рубленые из фарша рыбного (минтай)	80	12,0	3,2	12,0	126,0	0,6	120401
Картофельное пюре	150	2,8	23,0	23,0	310,0	13,5	467
Компот "Ассорти"	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0,0	54-1нх-2020
Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0	пром
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,4	0,0	пром
Итого за обед	770	26,7	33,4	100,4	809,4	23,1	
Полдник							
Компот из смородины	180	0,3	0,1	7,5	35,0	21,0	54-7хн-2020
Пряник	40	5,4	18,7	54,5	146,0	0,0	
Итого за полдник	220	5,6	18,8	62,0	181,0	21,0	
Ужин							
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	11,0	5,9	49,1	293,0	0,8	166
Батон нарезной	50	1,5	0,6	10,3	140,0	0,0	
Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	0,0	54-2гн-2020
Итого за ужин	450	12,7	6,5	65,8	459,8	0,8	
Итого за третий день:	2095	52,4	64,0	344,1	1995,0	26,5	

День третий

Прием пищи/Наименование блюда	Выход	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная	200	5,4	16,6	36,6	317,8	0,0	255
Батон нарезной	50	1,5	0,6	10,3	140,0	0,0	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	27,0	0,0	
Итого за завтрак	450	7,1	17,2	53,3	484,8	0,0	54-2гн-2020
Второй завтрак							
Компот из смородины	180	0,3	0,1	7,5	35,0	21,0	54-7хн-2020
Итого за 2 завтрак	180	0,3	0,1	7,5	35,0	21,0	
Обед							
Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,4	82,8	9,2	№5
Суп картофельный с макаронными изд.	200	5,2	2,8	18,5	119,6	6,0	
Печень тушенная (говяжья)	80	20,3	5,2	0,0	127,8	37,4	БМЗББ
Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,0	54-6г-2020
Компот из шиповника	180	0,6	0,3	20,7	88,2	63,6	№538
Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0	пром
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,4	0,0	пром
Итого за обед	750	35,3	20,4	110,1	765,7	116,3	
Полдник							
Печенье	30	2,3	2,9	22,3	166,0	0,0	
Кисель из клюквы	180	0,1	0,0	12,6	51,0	1,0	54-25хн-2020
Итого за полдник	210	2,3	3,0	34,9	217,0	1,0	
Ужин							
Изделия макаронные отварные	200	7,3	6,9	47,0	278,7	0,0	130401
Батон нарезной	50	1,5	0,6	10,3	140,0	0,0	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	27,0	0,0	54-2гн-2020
Итого за ужин	450	9,0	7,5	63,7	445,7	0,0	
Итого за первый день:	2040	54,0	48,2	269,5	1948,1	138,3	

День четвертый

Прием пищи/Наименование блюда	Выход	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша пшенная	200	5,4	16,6	36,6	317,8	0,0	255
Батон нарезной	50	1,5	0,6	10,3	140,0	0,0	
Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	0,0	54-2гн-2020
Итого за завтрак	450	7,1	17,2	53,3	484,6	0,0	
Второй завтрак							
Желе из ягод	100	2,7	0,0	12,3	60,0	0,8	494
Итого за 2 завтрак	100	2,7	0,0	12,3	60,0	0,8	
Обед							
Салат из моркови с яблоками	60	0,6	6,1	4,3	74,2	4,0	54-3з-2020
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	3,8	4,0	10,0	91,0	10,0	110109
Курица отварная	80	25,7	2,0	0,9	123,8	3,0	54-25м-2020
Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	30,5	192,9	0,0	54-5г-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0,0	54-1нх-2020
Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0	пром
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,4	0,0	пром
Итого за обед	770	39,8	18,7	93,5	701,6	17,0	
Полдник							
Кисель из клюквы	180	0,1	0,0	12,6	51,0	2,0	54-25хн-2020
Булочка домашняя	50	3,6	6,3	26,9	179,0	0,0	469
Итого за полдник	230	3,7	6,3	39,5	230,0	2,0	
Ужин							
Кукуруза консервированная	60	1,3	0,2	6,7	34,3	3,0	54-15г-2020
Йогурт варенное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	213М
Батон нарезной	50	1,5	0,6	10,3	140,0	0,0	
Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	0,0	54-2гн-2020
Итого за ужин	250	6,8	5,2	17,0	264,1	0,0	
Итого за второй день:	1800	60,1	47,5	215,6	1740,2	19,8	

День пятый

Прием пищи/Наименование блюда	Выход	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша ячневая	200	4,6	15,8	35,4	300,0	0,0	255
Батон нарезной	50	1,5	0,6	10,3	140,0	0,0	
Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	0,0	54-2гн-2020
Итого за завтрак	450	6,3	16,4	52,1	466,8	0,0	
Второй завтрак							
Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	89,0	20,0	пром
Обед							
Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,3	74,4	13,2	№ 3
Суп из овощей	200	2,2	4,3	12,9	101,0	17,0	110305
Макаронник с мясом	140	21,8	24,4	21,6	393,0	0,6	№299
Компот из кураги	200	1,0	0,5	15,6	66,9	0,0	54-2хн-2020
Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0	пром
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,4	0,0	пром
Итого за обед	680	31,3	36,5	80,6	774,0	30,8	
Полдник							
Компот из смородины	180	0,3	0,1	7,5	35,0	21,0	54-7хн-2020
Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,3	0,0	пром
Итого за полдник	220	3,3	4,0	37,3	201,3	21,0	
Ужин							
Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4,0	67,1	1,0	54-16з-2020
Сосиска, запеченная в тесте	100	10,3	13,4	31,0	286,0	0,0	№567
Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	0,0	54-2гн-2020
Итого за ужин	300	10,5	13,4	37,4	379,9	0,0	
Итого за пятый день:	1850	52,1	71,2	227,0	1911,0	71,8	

День шестой

Прием пищи/Наименование блюда	Выход	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша рисовая вязкая с курагой	200	4,0	0,5	61,0	166,0	1,0	262
Бутерброд с джемом	55	2,5	3,9	28,9	161,0	0,5	2-М
Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	0,0	54-2гн-2020
Итого за завтрак	455	6,7	4,4	96,3	353,8	1,5	
Второй завтрак							
Груши	200	0,8	0,6	20,6	91,0	10,0	пром
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,9	37,6	11,0	54-53-2020
Рассольник Ленинградский	200	2,0	2,4	14,6	88,0	8,0	110201
Фрикадельки мясные паровые	80	12,7	10,0	10,0	182,0	0,0	120540
Изделия макаронные отварные	150	5,5	5,2	35,2	209,0	0,0	130401
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0,0	54-1нх-2020
Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0	пром
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,4	0,0	пром
Итого за обед	770	26,1	21,3	109,6	736,3	19,0	
Полдник							
Компот из брусники	180	0,1	0,1	7,0	30,0	1,0	54-11хн-2020
Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,3	0,0	пром
Итого за полдник	220	3,1	4,0	36,8	196,3	1,0	
Ужин							
Говядина отварная	80	23,06	19,84	0	270	0	БМ8ВБ
Картофель отварной,запеченный с раст. маслом	100	2,3	3,5	18,4	113,0	0,0	130105
Батон нарезной	50	1,5	0,6	10,3	140,0	0,0	
Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,2	0,0	6,4	28,0	0,0	54-2гн-2020
Итого за ужин	350	3,9	4,1	35,1	551,0	0,0	

День седьмой										1999	40,1	34,4	298,3	1928,4	31,5
Прием пищи/Наименование блюда	Выход	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры								
		Белки	Жиры	Углеводы											
Завтрак															
Каша из хлопьев овсянных	200	3,8	16,9	24,9	267,0	0,0	255								
Батон нарезной	50	1,5	0,6	10,3	140,0	0,0									
Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	0,0	54-2гн-2020								
Итого за завтрак	450	5,5	17,5	41,6	433,8	0,0									
Второй завтрак															
Компот из брусники	180	0,1	0,1	7,0	30,0	1,0	54-11хн-2020								
Обед															
Салат из белокачанной капусты	60	1,6	6,1	6,4	86,8	40,0	54-7з-2020								
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	3,8	4,0	10,0	91,0	10,0	110109								
Курица отварная	80	25,7	2,0	0,9	123,8	3,0	54-25м-2020								
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,0	54-4г-2020								
Компот из кураги	200	1,0	0,5	15,6	66,9	0,0	54-2хн-2020								
Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0	пром								
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,4	0,0	пром								
Итого за обед	770	45,2	20,2	97,0	746,1	53,0									
Полдник															
Кисель из клюквы	180	0,1	0,0	12,6	51,0	2,0	54-25хн-2020								
Булочка ванильная	50	4,0	4,1	27,2	161,0	0,0	467								
Итого за полдник	230	4,0	4,1	39,9	212,0	2,0									
Ужин															
Омлет с морковью	150	17,0	19,5	3,6	258,6	2,0	233								
Батон нарезной	50	1,5	0,6	10,3	140,0	0,0									
Чай черный с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	6,6	27,9	1,0	54-3гн-2020								
Итого за ужин	250	1,8	0,7	16,9	426,5	1,0									

День восьмой									
Прием пищи/Наименование блюда	Выход	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры		
		Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак									
Каша манная	200	3,2	15,3	27,6	261,0	0,0	255		
Батон нарезной	50	1,5	0,6	10,3	140,0	0,0			
Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	0,0	54-2гн-2020		
Итого за завтрак	450	4,9	15,9	44,3	427,8	0,0			
Второй завтрак									
Яблочки	200	0,8	0,8	19,6	89,0	20,0	пром		
Обед									
Кукуруза пропаренная	60	1,3	0,2	6,7	34,0	3,0			
Суп из овощей	200	2,2	4,3	12,9	101,0	17,0	110305		
Рыба (филе) запеченная	85	16,6	47,0	3,5	117,0	1,0	120408		
Картофельное пюре	150	2,8	23,0	23,0	310,0	13,5	467		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0,0	54-1нх-2020		
Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0	пром		
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,4	0,0	пром		
Итого за обед	775	28,3	75,3	94,0	781,7	34,5			
Полдник									
Компот из смородины	180	0,3	0,1	7,5	35,0	21,0	54-7хн-2020		
Пряник	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,0	пром		
Итого за полдник	220	2,6	2,0	37,5	181,4	21,0			
Ужин									
Говядина отварная	80	23,06	19,84	0	270	0	БМ8ВБ		
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	6,2	28,5	193,0	0,0	130309		
Батон нарезной	50	1,5	0,6	10,3	140,0	0,0			
Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,2	0,0	6,4	28,0	0,0	54-2гн-2020		
Итого за ужин	400	8,0	6,8	45,2	631,0	0,0			

День девятый									
Прием пищи/Наименование блюда	Выход	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры		
		Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак									
Каша кукурузная жидкая	200	3,4	15,5	34,8	192,0	0,0	271		
Бутерброд с джемом	55	2,5	3,9	28,9	161,0	0,5	2-М		
Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	0,0	54-2гн-2020		
Итого за завтрак	455	6,1	19,5	70,1	379,8	0,5			
Второй завтрак									
Компот из смородины	180	0,3	0,1	7,5	35,0	21,0	54-7хн-2020		
Обед									
Салат из свеклы с соевым соусом	60	0,7	6,1	3,8	72,9	3,2	№53		
Щи из свежей капусты	200	1,5	2,1	3,3	51,7	16,8	110105		
Котлеты рубленые из птицы	100	15,0	12,5	12,5	242,0	1,0	120613		
Рис отварной	150	3,6	14,8	36,4	208,7	0,0	54-6г-2020		
Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,0	2,0	54-5хн-2022		
Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0	пром		
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,4	0,0	пром		
Итого за обед	790	25,8	36,4	94,4	756,0	23,0			
Полдник									
Компот из клюквы	180	0,1	0,0	7,1	29,0	1,0	54-12хн-2022		
Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,0	0,0			
Итого за полдник	210	2,4	2,9	29,4	154,0	1,0			
Ужин									
Горошница	210	20,2	1,9	47,3	286,8	0,0	54-21г-2020		
Батон нарезной	50	1,5	0,6	10,3	140,0	0,0			
Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	0,0	54-2гн-2020		
Итого за ужин	460	21,9	2,5	64,0	453,6	0,0			

День десятый									
Прием пищи/Наименование блюда	Выход	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры		
		Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак									
Йогурт варенное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	213М		
Батон нарезной	50	1,5	0,6	10,3	140,0	0,0			
Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	0,0	54-2гн-2020		
Итого за завтрак	250	6,8	5,2	17,0	229,8	0,0			
Второй завтрак									
Бананы	200	3,0	0,0	44,8	191,2	20,0	пром		
Обед									
Перец болгарский в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	13,0	15,0	54-3з-2020		
Уха ростовская	200	5,5	4,4	11,3	108,0	12,0	110316		
Тефтели из говядины с рисом (ежики)	80	9,2	9,7	8,6	180,5	1,0	54-15м-2020		
Капусту тушеная	130	2,7	4,2	12,3	98,3	22,4	336		
Компот из шиповника	180	0,6	0,3	20,7	88,2	63,6	№538		
Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0	пром		
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,4	0,0	пром		
Итого за обед	730	23,6	19,4	83,3	626,6	114,0			
Полдник									
Компот из брусники	180	0,1	0,1	7,0	30,0	1,0	54-11хн-2020		
Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,3	0,0	пром		
Итого за полдник	220	3,1	4,0	36,8	196,3	1,0			
Ужин									
Изделия макаронные отварные	200	7,3	6,9	47,0	278,7	0,0	130401		
Батон нарезной	50	1,5	0,6	10,3	140,0	0,0			
Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	0,0	54-2гн-2020		
Итого за ужин	450	9,0	7,5	63,7	445,5	0,0			
Итого за десятый день:	1850	45,5	36,2	245,5	1689,4	135,0			