



«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №107

Л.Г. Покрышкина Л.Г.

«08» октября 2021г

Приказ № 175-О от 08.10.2021г

10-ти дневное меню приготавливаемых блюд

**муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Калининграда
центра развития ребенка – детского сада №107**

для детей с аллергическими реакциями

«Сборник рецептов
блюд и кулинарных изделий для питания
детей в дошкольных организациях»
под редакцией Могильного М.П. и В.А. Тутельяна

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	170	4,3	2,9	22,8	176	№20 (185)
	Чай с сахаром	200	0,1	0	7	28	№2 (311)
	Хлеб пшеничный	30	2,45	5,25	14,42	72,6	№13 (1)
Итого за завтрак		400	6,85	8,15	44,22	276,6	
Второй завтрак 9.40-10.00	сок фруктовый	100	0	0	12,7	50	315
Итого за второй завтрак		100	0	0	12,7	50	
Обед 12.15-13.10	Суп с овощной с курицей	180	2,8	2,2	3	40,7	№69 (127)
	курица порционная отварная	70	6,5	27	4	170	№16 (251)
	Рис отварной с маслом растительным	120	1	0,1	10,5	113,8	№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	
	салат из свеклы с чесноком	50	1,5	4	4,65	61	№9 (33)
Итого за обед		650	15,4	33,9	48,15	544,2	
Полдник 15.20-15.30	чай с сахаром	200	0,1	0	7	28	№2 (311)
	хлеб пшеничный	30	2,45	3,25	14,42	115,5	40
Итого за полдник		230	2,55	3,25	21,42	143,5	
Ужин 16.45-17.30	блины с повидлом	200	5,5	11	32	232,5	№42 (447)
	чай с сахаром	200	0,1	0	7	28	№2 (311)
	Хлеб пшеничный	20	2,45	3,25	14,42	115,5	
		420	8,05	14,25	53,42	376	
Итого за ужин		1800	32,85	59,55	179,91	1390,3	
Итого за день							

ВТОРНИК 2 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 гречневая на воде	200	3,2	0,8	17,1	180	№45 (185)
	чай с сахаром	150	0,1	0	7	28	№2 (311)
	Хлеб пшеничный	30	9,2	6,8	48,1	291	№22 (1,3)
Итого за завтрак		380	12,5	7,6	72,2	499	
Второй завтрак 9.40-10.00	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед 12.15-13.10	Щи из свежей капусты с мясом кур	180	2,3	4	2,7	110	№66 (126)
	печеночные оладьи в томатном соусе	70	21,9	4,1	18,2	176,2	№28 (284)
	Отварная вермишель (макароны) с маслом растительным	160	2,8	2,7	7,7	129,2	№8 (213)
	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 порционный	30	0,9	0,2	2,7	18	№9 (33)
Итого за обед		670	31,5	11,6	57,3	592,1	
Полдник 15.20-15.30	чай с сахаром	200	0,1	0	7	28	№2 (311)
	фрукты	50					
	хлебцы	20	1,5	1	13,44	68,6	
Итого за полдник		270	1,6	1	20,44	96,6	
Ужин 16.45-17.30	картофель отварной с маслом растительным	200	9,9	2,4	9,8	206,2	№21 (152)
	огурец порционный	30	0,9	0,2	2,7	18	№9 (33)
	сок фруктовый	100	0	0	12,7	50	315
	Хлеб пшеничный	50	2,45	3,25	14,42	115,5	
		380	13,25	5,85	39,62	389,7	
Итого за ужин		1800	59,25	26,45	199,36	1624,4	
Итого за 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	1,5	0,1	17,4	78	№58 (185)
	чай с сахаром	180	0,1	0	7	28	№2 (311)
	Хлеб пшеничный	30	2,45	5,25	14,42	72,6	№13 (1)
Итого за завтрак		410	4,05	5,35	38,82	178,6	
Второй завтрак 9.40-10.00	сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед 12.15-13.10	суп с куриными фрикадельками	180	2,1	0,7	2,8	92,8	№83 (134)
	рыбные биточки/курица порционная отварная	70	12,5	2,6	7,4	101,8	№63 (251)
	картофель вареный	100	1,9	4,2	15,3	82	№26 (152)
	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	
	огурец соленый	30	0,8	0,1	1,7	13	
Итого за обед		610	20,9	8,2	53,2	448,3	
Полдник 15.20-15.30	чай с сахаром	180	0,1	0	7	28	№2 (311)
	печенье	30	3,1	3,1	24	150	
Итого за полдник		210	3,2	3,1	31	178	
Ужин 16.45-17.30	гречка отварная	160	3,2	0,8	17,1	180	№45 (185)
	кукуруза консервированная	60	3	1,3	20,5	112	
	чай с сахаром	180	0,1	0	7	28	№2 (311)
	фрукты	40	0,4	0,4	9,8	47	
	Хлеб пшеничный	30	2,45	5,25	14,42	72,6	№13 (1)
			470	9,15	7,75	68,82	439,6
		1800	37,7	24,8	201,64	1291,5	
Итого за ужин							
Итого за день							

ЧЕТВЕРГ 4 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 манная на воде	200	2,5	0,2	16,8	80	№68 (185)
	чай с сахаром	180	0,1	0	7	28	№2 (311)
	Хлеб пшеничный	30	2,45	5,25	14,42	72,6	
Итого за завтрак		410	5,05	5,45	38,22	180,6	
Второй завтрак 9.40-10.00	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед 12.15-13.10	суп овощной с курицей	180	4,2	0,4	6,6	51,1	№62 (124)
	шницель куринный	70	16	13	8	149,1	№29 (282)
	гречневый гарнир	90	3,2	0,8	17,1	180	№45 (185)
	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 с морковью, маслом растительным	30	1,6	1,7	4,2	13	№54 (20)
Итого за обед		600	28,6	16,5	61,9	551,9	
Полдник 15.20-15.30	чай с сахаром	150	0,1	0	7	28	№2 (311)
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
	хлебцы	30	2,45	3,25	14,42	115,5	
Итого за полдник		280	2,95	3,65	31,22	190,5	
Ужин 16.45-17.30	овощное рагу	180	19,6	5,5	16,1	390,4	№8 (230)
	огурец свежий /огурец соленый	30	0,8	0,1	1,7	13	
	чай с сахаром лимоном	150	0,1	0	7	28	№2 (312)
	Хлеб пшеничный	50	2,45	5,25	14,42	72,6	
		410	22,95	10,85	39,22	504	
	1800	59,95	36,85	180,36	1474		
Итого за ужин							
Итого за день							

ПЯТНИЦА 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	3	0,7	17	180	№69 (185)
	чай с сахаром	180	0,7	1	11,2	87	№2 (311)
	Хлеб пшеничный	30	2,45	5,25	14,42	72,6	
Итого за завтрак		410	6,15	6,95	42,62	339,6	
Второй завтрак 9.40-10.00	сок фруктовый	100	0	0	12,7	50	315
Итого за второй завтрак		100	0	0	12,7	50	
Обед 12.15-13.10	суп рыбацкий с маслом	180	7,4	2,2	5,6	72	№39
	куриная котлета	70	15,7	20,7	4,3	266,7	№ (282)
	картофельное пюре на воде	100	2,1	1,1	13,9	71,1	№26 (321)
	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 огурцов и помидоров, маслом растительным	30	0,9	3,5	2,6	14,9	№54 (20)
Итого за обед		610	29,7	28,1	52,4	583,4	
Полдник 15.20-15.30	чай с сахаром	180	0,7	1	11,2	87	№2 (311)
	булочка домашняя	60	8	12	62	200	-458
Итого за полдник		240	8,7	13	73,2	287	
Ужин 16.45-17.30	макароны отварные с маслом растительным	200	2,8	2,7	7,7	129,2	№8 (213)
	свежий огурец/соленый огурец	30	0,8	0,1	1,7	13	
	чай с сахаром	180	0,7	1	11,2	87	№2 (311)
	Хлеб пшеничный	30	2,45	5,25	14,42	72,6	
		440	6,75	9,05	35,02	301,8	
	1800	51,3	57,1	215,94	1561,8		
Итого за ужин							
Итого за день							

ПОНЕДЕЛЬНИК 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	180	2,3	0,3	15,7	152	№67 (185)
	Чай с сахаром	190	0,1	0	7	28	№2 (311)
	Хлеб пшеничный	30	2,45	5,25	14,42	72,6	
Итого за завтрак		400	4,85	5,55	37,12	252,6	
Второй завтрак 9.40-10.00	сок фруктовый	100	0	0	12,7	50	315
Итого за второй завтрак		100	0	0	12,7	50	
Обед 12.15-13.10	суп овощной с курицей	180	4,2	0,4	6,6	51,1	№62 (124)
	курица отварная порционная	70	6,5	27	4	170	№16 (251)
	вермишель отварная	90	2,8	2,7	7,7	64,6	№8 (213)
	компот из изюма 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 свеклы с чесноком	30	1,5	4	4,65	61	№9 (33)
Итого за обед		600	18,6	34,7	48,95	505,4	
Полдник 15.20-15.30	чай с сахаром	150	0,1	0	7	28	№2 (311)
	фрукты	50	0,4	0,4	9,8	47	
	вафли	50	2,8	3,3	77,3	117	
Итого за полдник		250	3,3	3,7	94,1	192	
Ужин 16.45-17.30	картофель отварной	200	9,9	2,4	9,8	206,2	№21 (238)
	помидор порционный/ огурец соленый	50	0,8	0,1	1,7	13	
	чай с сахаром	170	0,1	0	7	28	№2 (311)
	Хлеб пшеничный	30	2,45	5,25	14,42	72,6	
		450	13,25	7,75	32,92	319,8	
Итого за ужин		1800	40	51,7	225,79	1319,8	
Итого за день							

ВТОРНИК 7 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 манная на воде	180	2,3	0,3	15,7	152	№68 (185)
	чай сахаром	190	0,1	0	7	28	№2 (311)
	Хлеб пшеничный	30	2,45	5,25	14,42	72,6	
Итого за завтрак		400	4,85	5,55	37,12	252,6	
Второй завтрак 9.40-10.00	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	315
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед 12.15-13.10	суп овощной с курицей	180	4,2	0,4	6,6	51,1	№62 (124)
	плов с курицей	190	7,6	5,2	19,3	309,2	№30 (304)
	компот из сухофруктов с сахаром	150	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	
	огурец порционный	30	0,8	0,1	1,7	13	№9 (33)
Итого за обед		600	16,2	6,3	53,6	532	
Полдник 15.20-15.30	чай с сахаром	150	0,1	0	7	28	№2 (311)
	фрукты	50	0,4	0,4	9,8	47	
	хлебцы	50	10	4,5	70	56	
Итого за полдник		250	10,5	4,9	86,8	131	
Ужин 16.45-17.30	овощи тушеные	200	11,6	9,2	30	241,8	№31 (320)
	чай с лимоном	200	0,2	0,1	7,1	56	№10 (312)
	Хлеб пшеничный	50	2,45	3,25	14,42	115,5	
		450	14,25	12,55	51,52	413,3	
		1800	46,2	29,7	238,84	1375,9	
Итого за ужин							
Итого за день							

СРЕДА 8день

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 гречневая молочная с маслом	200	3,2	0,8	17,1	180	№45 (185)
	чай сахаром	190	0,1	0	7	28	№2 (311)
	Хлеб пшеничный	30	2,45	5,25	14,42	72,6	
Итого за завтрак		420	5,75	6,05	38,52	280,6	
Второй завтрак 9.40-10.00	сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	47	315
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед 12.15-13.10	рассольник с мясом	180	1,3	1,7	8,8	95,94	№76 (130)
	рыбные тефтели	70	9,9	2,4	1,3	66,2	№25 (255)
		100	1,9	4,2	15,3	113	№26 (321)
	картофельное пюре с маслом растительным						
	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 с маслом растительным	30	1,6	1,7	4,2	13	№54 (20)
Итого за обед		610	18,3	10,6	55,6	446,84	
Полдник 15.20-15.30	чай с сахаром	190	0,1	0	7	28	№2 (311)
	печенье	30	3,1	3,1	24	150	
Итого за полдник		220	3,2	3,1	31	178	
Ужин 16.45-17.30	плов овощной	200	9,6	5,2	68,1	271	№ (166)
	чай с сахаром	180	0,1	0	7	28	№2 (311)
	фрукты	40	0,4	0,4	9,8	47	
	Хлеб пшеничный	30	2,45	5,25	14,42	72,6	
		450	12,55	10,85	99,32	418,6	
Итого за ужин		1800	40,2	31	234,24	1371,04	
Итого за день							

ЧЕТВЕРГ 9 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	2,8	6	14,2	122	№58 (185)
	чай с сахаром	190	0,1	0	7	28	№2 (311)
	Хлеб пшеничный	40	2,45	5,25	14,42	72,6	
Итого за завтрак		430	5,35	11,25	35,62	222,6	
Второй завтрак 9.40-10.00	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	315
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед 12.15-13.10	суп вермишелевый с курицей, маслом	200	10	9,2	55,3	321	№15 (62)
	шницель куринный	80	16	13	8	149,1	№29 (282)
	капуста тушеная	150	2,6	5,8	9,8	99,3	№17 (336)
	компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	
Итого за обед		680	32,2	28,6	99,1	728,1	
Полдник 15.20-15.30	сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	47	
	хлебцы	50	10	4,5	70	56	
Итого за полдник		150	10,4	4,9	79,8	103	
Ужин 16.45-17.30	гречка отварная	200	3,2	0,8	17,1	180	№45 (185)
	чай с сахаром	200	0,1	0	7	28	№2 (311)
	Хлеб пшеничный	40	2,45	5,25	14,42	72,6	
		440	5,75	6,05	38,52	280,6	
Итого за ужин		1800	54,1	51,2	262,84	1381,3	
Итого за день							

ПЯТНИЦА 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	11	12	59	392	№69 (185)
	чай с сахаром	190	0,1	0	7	28	№2 (311)
	Хлеб пшеничный	40	2,45	5,25	14,42	72,6	
Итого за завтрак		430	13,55	17,25	80,42	492,6	
Второй завтрак 9.40-10.00	сок фруктовый	100	0	0	12,7	50	315
Итого за второй завтрак		100	0	0	12,7	50	
Обед 12.15-13.10	пци с квашеной капустой, мясом кур, маслом	180	7,4	2,2	5,6	72	№70 (128)
	картофель тушеный с мясом кур	180	1,9	4,2	15,3	113	№26 (321)
	компот из сухофруктов с сахаром	160	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	
	огурец соленый	30	0,8	0,1	1,7	13	
Итого за обед		600	13,7	7,1	48,6	356,7	
Полдник 15.20-15.30	чай с сахаром	180	0,1	0	7	28	№2 (311)
	булочка домашняя	60	8	12	62	200	№27 (458)
Итого за полдник		240	8,1	12	69	228	
Ужин 16.45-17.30	макароны отварные	200	2,8	2,7	7,7	129,2	№8 (213)
	чай с сахаром	190	0,1	0	7	28	№2 (311)
	Хлеб пшеничный	40	2,45	5,25	14,42	72,6	
		430	5,35	7,95	29,12	229,8	
Итого за ужин		1800	40,7	44,3	239,84	1357,1	
Итого за день							