

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с № 435
Н. А. Пешкова
Приказ от 30.08.2023 № 23-од



Примерное десятидневное меню
для детей с 12 часовым пребыванием возраст от 1,6 до 3 лет с аллергией на молоко
МБДОУ д/с № 435

1 неделя 1 день

| Прием пищи | Раздел | Блюдо | Выход | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-----------------|----------------------|---|-------|--------------|-------|-------|----------|
| ЗАВТРАК | Горячие блюда | Каша ячневая на овсяном молоке 1-3 | 150г | 113 | 2,34 | 0,9 | 23,04 |
| | Бутерброды | Батон нарезной 1-3 | 30г | 80 | 2,25 | 2,25 | 15,42 |
| | Напитки | Чай с лимоном 1-3 | 150г | 89 | 1,95 | 0 | 12,96 |
| ЗАВТРАК № 2 | Сок | Сок 1-3 | 100г | 54 | 0,7 | 0 | 13,2 |
| ОБЕД | Салаты | Кукуруза сладкая 1-3 | 40г | 45 | 1,2 | 1,98 | 5,5 |
| | Первые блюда | Борщ 1-3 | 150г | 68,26 | 2,082 | 2,88 | 9,05 |
| | Вторые блюда | Гуляш из говядины 1-3 | 60г | 88,8 | 8,4 | 5,52 | 2 |
| | | Гречка отварная с растительным маслом 1-3 | 120г | 182,5 | 3,96 | 6,6 | 26,16 |
| | Напитки | Компот из сухофруктов 1-3 | 150г | 70 | 0,09 | 0 | 15,7 |
| | Хлеб | Хлеб пшеничный 1-3 | 30г | 84 | 2,4 | 0,4 | 17,2 |
| Хлеб ржаной 1-3 | | 30г | 78 | 2,25 | 0,99 | 14,49 | |
| ПОЛДНИК | Напитки | Кисель витаминизированный 1-3 | 150г | 91,14 | 1,02 | 0 | 21,76 |
| | Кондитерские изделия | Вафля глазированная 1-3 | 20г | 103,4 | 1,36 | 5,46 | 12,42 |
| УЖИН | Горячие блюда | Вермишель на овсяном молоке 1-3 | 180г | 154,71 | 18,7 | 1,62 | 42,84 |
| | Напитки | Напиток из замороженных ягод 1-3 | 150г | 71,18 | 0,51 | 0 | 17,29 |
| | Хлеб | Хлеб пшеничный 1-3 | 30г | 84 | 2,4 | 0,4 | 17,2 |

1 неделя 2 день

| Прием пищи | Раздел | Блюдо | Выход | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------|----------------------|---|-------|--------------|-------|-------|----------|
| ЗАВТРАК | Горячие блюда | Каша геркулесовая на овсяном молоке 1-3 | 150г | 113 | 2,34 | 0,9 | 23,04 |
| | Бутерброды | Батон с повидлом 1-3 | 40г | 98,2 | 2,45 | 0,87 | 21,72 |
| | Напитки | Какао на овсяном молоке 1-3 | 150г | 112,95 | 3,67 | 1,5 | 14,94 |
| ЗАВТРАК № 2 | Фрукты | Яблоко 1-3 | 100г | 47 | 0,4 | 0 | 9,8 |
| ОБЕД | Салаты | Салат из свежей капусты 1-3 | 40г | 37 | 1,2 | 0,92 | 6 |
| | Первые блюда | Рассольник 1-3 | 150г | 65,4 | 1,32 | 1,96 | 7,92 |
| | Вторые блюда | Котлета из говядины 1-3 | 60г | 118,15 | 6,72 | 5,52 | 8,2 |
| | | Пюре картофельное с растительным маслом | 120г | 84 | 1,2 | 3,6 | 10,56 |
| | Напитки | Компот из кураги 1-3 | 150г | 70 | 0,09 | 0 | 15,7 |
| | Хлеб | Хлеб пшеничный 1-3 | 30г | 84 | 2,4 | 0,4 | 17,2 |
| | | Хлеб ржаной 1-3 | 30г | 78 | 2,25 | 0,99 | 14,49 |
| ПОЛДНИК | Напитки | Чай с лимоном 1-3 | 150г | 89 | 1,95 | 0 | 12,96 |
| | Кондитерские изделия | Вафля 1-3 | 20г | 103,4 | 1,59 | 5,46 | 18,42 |
| УЖИН | Горячие блюда | Рис на овсяном молоке с сахаром 1-3 | 180г | 154,71 | 18,7 | 11,62 | 42,84 |
| | Напитки | Напиток из шиповника 1-3 | 150г | 71,18 | 0,51 | 0 | 17,29 |
| | Хлеб | Хлеб пшеничный 1-3 | 30г | 84 | 2,4 | 0,4 | 17,2 |

1 неделя 3 день

| Прием пищи | Раздел | Блюдо | Выход | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------|----------------------|---|-------|--------------|-------|------|----------|
| ЗАВТРАК | Горячие блюда | Каша Дружба на овсяном молоке 1-3 | 150г | 113 | 2,34 | 0,9 | 23,03 |
| | Бутерброды | Батон нарезной 1-3 | 30г | 80 | 2,25 | 2,25 | 15,42 |
| | Напитки | Чай с сахаром 1-3 | 150г | 80,25 | 2,75 | 0 | 11,86 |
| ЗАВТРАК № 2 | Фрукты | Сок 1-3 | 100г | 47 | 0,4 | 0 | 9,8 |
| ОБЕД | Салаты | Икра кабачковая 1-3 | 40г | 9,6 | 1 | 1 | 2 |
| | Первые блюда | Суп гороховый на курином бульоне 1-3 | 150г | 65,4 | 1,32 | 1,96 | 7,92 |
| | Вторые блюда | Бедро порционное 1-3 | 100г | 167 | 19,7 | 5,52 | 8,2 |
| | | Гречка отварная с растительным маслом 1-3 | 120г | 126,6 | 2,4 | 1,6 | 0,1 |
| | Напитки | Компот из изюма с лимоном 1-3 | 150г | 70 | 0,09 | 0 | 15,7 |
| | Хлеб | Хлеб пшеничный 1-3 | 30г | 84 | 2,4 | 0,4 | 17,2 |
| | | Хлеб ржаной 1-3 | 30г | 78 | 2,25 | 0,99 | 14,49 |
| ПОЛДНИК | Напитки | Кисель витаминизированный 1-3 | 150г | 91,14 | 1,02 | 0 | 21,76 |
| | Кондитерские изделия | Пряник 1-3 | 20г | 103,4 | 1,59 | 5,46 | 18,42 |
| УЖИН | Горячие блюда | Омлет на овсяном молоке 1-3 | 150г | 125,09 | 9,19 | 8,08 | 3,83 |
| | Напитки | Напиток из замороженных фруктов 1-3 | 150г | 71,18 | 0,51 | 0 | 17,29 |
| | Хлеб | Хлеб пшеничный 1-3 | 30г | 84 | 2,4 | 0,4 | 17,2 |

1 неделя 4 день

| Прием пищи | Раздел | Блюдо | Выход | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|----------------------|--|-------|--------------|-------|------|----------|
| ЗАВТРАК | Горячие блюда | Каша пшеничная на овсяном молоке 1-3 | 150г | 119,2 | 3,3 | 1,3 | 24,5 |
| | Бутерброды | Батон с повидлом 1-3 | 40г | 98,2 | 2,45 | 0,87 | 21,72 |
| | Напитки | Какао на овсяном молоке 1-3 | 150г | 112,95 | 3,67 | 1,5 | 14,94 |
| ЗАВТРАК №2 | Сок | Апельсин 1-3 | 100г | 46 | 0,5 | 0 | 10,1 |
| ОБЕД | Салаты | Зеленый горошек 1-3 | 40г | 28,08 | 0,54 | 1,84 | 2,34 |
| | Первые блюда | Свекольник 1-3 | 150г | 65,4 | 2,082 | 2,88 | 7,92 |
| | Вторые блюда | Минтай под овощами 1-3 | 60 г | 101,76 | 7,76 | 2,88 | 11,2 |
| | Вторые блюда | Рис отварной с растительным маслом 1-3 | 120г | 146,4 | 2,76 | 2,16 | 27,84 |
| | Напитки | Компот из сухофруктов 1-3 | 150г | 70 | 0,09 | 0 | 15,7 |
| | Хлеб | Хлеб пшеничный 1-3 | 30г | 84 | 2,4 | 0,4 | 17,2 |
| | | Хлеб ржаной 1-3 | 30г | 78 | 2,25 | 0,99 | 14,49 |
| ПОЛДНИК | Напитки | Чай с сахаром 1-3 | 150г | 80,25 | 2,75 | 0 | 11,86 |
| | Кондитерские изделия | Печенье 1-3 | 20г | 103,4 | 1,36 | 5,46 | 12,42 |
| УЖИН | | Соленый огурчик 1-3 | 20г | 1,2 | 0,04 | 0 | 0,3 |
| | Горячие блюда | Пюре картофельное 1-3 | 120г | 84 | 1,2 | 3,6 | 10,56 |
| | Напитки | Напиток из замороженных ягод 1-3 | 150г | 71,18 | 0,51 | 0 | 17,29 |
| | Хлеб | Хлеб пшеничный 1-3 | 30г | 84 | 2,4 | 0,4 | 17,2 |

1 неделя 5 день

| Прием пищи | Раздел | Блюдо | Выход | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | |
|-------------|----------------------|-----------------------------------|--------------------|--------------|-------|------|----------|-------|
| ЗАВТРАК | Горячие блюда | Каша манная на овсяном молоке 1-3 | 150г | 113 | 2,34 | 0,9 | 23,03 | |
| | Бутерброды | Батон нарезной 1-3 | 30г | 80 | 2,25 | 2,25 | 15,42 | |
| | Напитки | Чай с лимоном 1-3 | 150г | 80,25 | 2,75 | 0 | 11,86 | |
| ЗАВТРАК № 2 | Фрукты | Сок 1-3 | 100г | 47 | 0,4 | 0 | 9,8 | |
| ОБЕД | Салаты | Салат из свеклы 1-3 | 40г | 45 | 1,2 | 1,98 | 5,5 | |
| | Первые блюда | Суп "Полевой" с крупой 1-3 | 150г | 65,4 | 2,082 | 2,88 | 7,92 | |
| | Вторые блюда | Суфле из курицы с рисом 1-3 | 180г | 118,15 | 6,72 | 5,52 | 8,2 | |
| | Напитки | Компот из кураги 1-3 | 150г | 70 | 0,09 | 0 | 15,7 | |
| | Хлеб | | Хлеб пшеничный 1-3 | 30г | 84 | 2,4 | 0,4 | 17,2 |
| | | | Хлеб ржаной 1-3 | 30г | 78 | 2,25 | 0,99 | 14,49 |
| ПОЛДНИК | Напитки | Сок 1-3 | 100г | 47 | 0,4 | 0 | 9,8 | |
| | Кондитерские изделия | Вафля 1-3 | 20г | 103,4 | 1,59 | 5,46 | 18,42 | |
| УЖИН | Горячие блюда | Гречка на овсяном молоке 1-3 | 180г | 135,6 | 2,8 | 1,08 | 27,64 | |
| | Напитки | Напиток из вишни 1-3 | 150г | 71,18 | 0,51 | 0 | 17,29 | |
| | Хлеб | Хлеб пшеничный 1-3 | 30г | 84 | 2,4 | 0,4 | 17,2 | |

2 неделя 6 день

| Прием пищи | Раздел | Блюдо | Выход | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------|----------------------|---|-------|--------------|-------|------|----------|
| ЗАВТРАК | Горячие блюда | Каша геркулесовая на овсяном молоке 1-3 | 150г | 113 | 2,34 | 0,9 | 23,03 |
| | Бутерброды | Батон нарезной 1-3 | 30г | 80 | 2,25 | 2,25 | 15,42 |
| | Напитки | Чай с сахаром 1-3 | 150г | 80,25 | 2,75 | 0 | 11,86 |
| ЗАВТРАК № 2 | Фрукты | Сок 1-3 | 100г | 47 | 0,4 | 0 | 9,8 |
| ОБЕД | Салаты | Кукуруза сладкая 1-3 | 40г | 45 | 1,2 | 1,98 | 5,5 |
| | Первые блюда | Борщ 1-3 | 150г | 65,4 | 1,32 | 1,96 | 7,92 |
| | Вторые блюда | Азу из говядины 1-3 | 60г | 118,15 | 6,72 | 5,52 | 8,2 |
| | | Перловка отварная с растительным маслом 1-3 | 120г | 126,6 | 2,4 | 4 | 18,24 |
| | Напитки | Компот из изюма с лимоном 1-3 | 150г | 70 | 0,09 | 0 | 15,7 |
| | Хлеб | Хлеб пшеничный 1-3 | 30г | 84 | 2,4 | 0,4 | 17,2 |
| | | Хлеб ржаной 1-3 | 30г | 78 | 2,25 | 0,99 | 14,49 |
| ПОЛДНИК | Напитки | Кисель витаминизированный 1-3 | 150г | 91,14 | 1,02 | 0 | 21,76 |
| | Кондитерские изделия | Вафля глазированная 1-3 | 30г | 103,4 | 1,59 | 5,46 | 18,42 |
| УЖИН | Горячие блюда | Макароны отварные с растительным маслом 1-3 | 180г | 247,32 | 7,56 | 3,78 | 45,18 |
| | Напитки | Напиток из шиповника 1-3 | 150г | 71,18 | 0,51 | 0 | 17,29 |
| | Хлеб | Хлеб пшеничный 1-3 | 30г | 84 | 2,4 | 0,4 | 17,2 |

2 неделя 7 день

| Прием пищи | Раздел | Блюдо | Выход | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-----------------|----------------------|--------------------------------------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| ЗАВТРАК | Горячие блюда | Каша пшеничная на овсяном молоке 1-3 | 150г | 119,2 | 3,3 | 1,3 | 24,5 |
| | Бутерброды | Батон с повидлом 1-3 | 40г | 98,2 | 2,45 | 0,87 | 21,72 |
| | Напитки | Какао на овсяном молоке 1-3 | 150г | 112,95 | 3,67 | 1,5 | 14,94 |
| ЗАВТРАК № 2 | Фрукты | Яблоко 1-3 | 100г | 47 | 0,4 | 0 | 9,8 |
| ОБЕД | Салаты | Соленый огурчик 1-3 | 40г | 45 | 1,2 | 0 | 5,5 |
| | Первые блюда | Суп Харчо 1-3 | 150г | 65,4 | 1,32 | 1,96 | 7,92 |
| | Вторые блюда | Котлета из говядины 1-3 | 60г | 118,15 | 6,72 | 5,52 | 8,2 |
| | | Пюре картофельное 1-3 | 120г | 84 | 1,2 | 3,6 | 10,56 |
| | Напитки | Компот из сухофруктов 1-3 | 150г | 70 | 0,09 | 0 | 15,7 |
| | Хлеб | Хлеб пшеничный 1-3 | 30г | 84 | 2,4 | 0,4 | 17,2 |
| Хлеб ржаной 1-3 | | 30г | 78 | 2,25 | 0,99 | 14,49 | |
| ПОЛДНИК | Напитки | Чай с сахаром 1-3 | 150г | 80,25 | 2,75 | 0 | 11,86 |
| | Кондитерские изделия | Печенье 1-3 | 20г | 103,4 | 1,36 | 5,46 | 12,42 |
| УЖИН | Горячие блюда | Рис на овсяном молоке с сахаром 1-3 | 180г | 154,71 | 18,7 | 11,62 | 42,84 |
| | Напитки | Напиток из вишни 1-3 | 150г | 71,18 | 0,51 | 0 | 17,29 |
| | Хлеб | Хлеб пшеничный 1-3 | 30г | 84 | 2,4 | 0,4 | 17,2 |

2 неделя 8 день

| Прием пищи | Раздел | Блюдо | Выход | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------|----------------------|-------------------------------------|-------|--------------|--------|-------|----------|
| ЗАВТРАК | Горячие блюда | Каша ячневая на овсяном молоке 1-3 | 150г | 113 | 2,34 | 0,9 | 23,03 |
| | Бутерброды | Батон нарезной 1-3 | 30г | 80 | 2,25 | 2,25 | 15,42 |
| | Напитки | Чай с сахаром 1-3 | 150г | 80,25 | 2,75 | 0 | 11,86 |
| ЗАВТРАК № 2 | Фрукты | Сок 1-3 | 100г | 47 | 0,4 | 0 | 9,8 |
| ОБЕД | Салаты | Икра кабачковая 1-3 | 40г | 28,08 | 0,54 | 1,84 | 2,34 |
| | Первые блюда | Свекольник 1-3 | 150г | 65,4 | 2,082 | 2,88 | 7,92 |
| | Вторые блюда | Гречка по-купечески с говядиной 1-3 | 180 г | 245,64 | 35,208 | 35,47 | 7,9 |
| | Напитки | Компот из кураги 1-3 | 150г | 70 | 0,09 | 0 | 15,7 |
| | Хлеб | Хлеб пшеничный 1-3 | 30г | 84 | 2,4 | 0,4 | 17,2 |
| | | Хлеб ржаной 1-3 | 30г | 78 | 2,25 | 0,99 | 14,49 |
| ПОЛДНИК | Напитки | Чай с лимоном 1-3 | 150г | 80,25 | 2,75 | 0 | 11,86 |
| | Кондитерские изделия | Вафля 1-3 | 20г | 103,4 | 1,36 | 5,46 | 12,42 |
| УЖИН | Горячие блюда | Гречка на овсяном молоке 1-3 | 140г | 154,71 | 18,7 | 11,62 | 42,84 |
| | Напитки | Напиток из замороженных ягод 1-3 | 150г | 71,18 | 0,51 | 0 | 17,29 |
| | Хлеб | Хлеб пшеничный 1-3 | 30г | 84 | 2,4 | 0,4 | 17,2 |

2 неделя 9 день

| Прием пищи | Раздел | Блюдо | Выход | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-----------------|----------------------|--|-------|--------------|-------|-------|----------|
| ЗАВТРАК | Горячие блюда | Каша дружба на овсяном молоке 1-3 | 150г | 113 | 2,34 | 0,9 | 23,03 |
| | Бутерброды | Батон нарезной 1-3 | 30г | 80 | 2,25 | 2,25 | 15,42 |
| | Напитки | Какао на овсяном молоке 1-3 | 150г | 112,95 | 3,67 | 1,5 | 14,94 |
| ЗАВТРАК №2 | Сок | Апельсин 1-3 | 100г | 46 | 0,5 | 0 | 10,1 |
| ОБЕД | Салаты | Зеленый горошек 1-3 | 40г | 45 | 1,2 | 1,98 | 5,5 |
| | Первые блюда | Щи со свежей капустой 1-3 | 150г | 65,4 | 2,082 | 2,88 | 7,92 |
| | Вторые блюда | Котлета рыбная 1-3 | 60 г | 101,76 | 7,76 | 2,88 | 11,2 |
| | | Рис отварной с растительным маслом 1-3 | 120г | 146,4 | 2,76 | 2,16 | 27,84 |
| | Напитки | Компот из изюма с лимоном 1-3 | 150г | 70 | 0,09 | 0 | 15,7 |
| | Хлеб | Хлеб пшеничный 1-3 | 30г | 84 | 2,4 | 0,4 | 17,2 |
| Хлеб ржаной 1-3 | | 30г | 78 | 2,25 | 0,99 | 14,49 | |
| ПОЛДНИК | Напитки | Сок 1-3 | 100г | 47 | 0,4 | 0 | 9,8 |
| | Кондитерские изделия | Печенье 1-3 | 20г | 103,4 | 1,36 | 5,46 | 12,42 |
| УЖИН | Горячие блюда | Капуста тушеная с мясом 1-3 | 180г | 160,96 | 10,44 | 13,86 | 10,02 |
| | Напитки | Напиток из шиповника 1-3 | 150г | 71,18 | 0,51 | 0 | 17,29 |
| | Хлеб | Хлеб пшеничный 1-3 | 30г | 84 | 2,4 | 0,4 | 17,2 |

2 неделя 10 день

| Прием пищи | Раздел | Блюдо | Выход | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------|----------------------|---|-------|--------------|-------|------|----------|
| ЗАВТРАК | Горячие блюда | Каша рисовая на овсяном молоке 1-3 | 150г | 113 | 2,34 | 0,9 | 23,03 |
| | Бутерброды | Батон нарезной 1-3 | 30г | 80 | 2,25 | 2,25 | 15,42 |
| | Напитки | Чай с сахаром 1-3 | 150г | 80,25 | 2,75 | 0 | 11,86 |
| ЗАВТРАК № 2 | Фрукты | Сок 1-3 | 100г | 47 | 0,4 | 0 | 9,8 |
| ОБЕД | Первые блюда | Суп с вермишелью на курином бульоне 1-3 | 150г | 65,4 | 1,32 | 1,96 | 7,92 |
| | Вторые блюда | Котлета куриная 1-3 | 60г | 118,15 | 6,72 | 5,52 | 8,2 |
| | | Икра свекольная 1-3 | 120г | 126,6 | 2,4 | 4 | 18,24 |
| | Напитки | Компот из изюма с лимоном 1-3 | 150г | 70 | 0,09 | 0 | 15,7 |
| | Хлеб | Хлеб пшеничный 1-3 | 30г | 84 | 2,4 | 0,4 | 17,2 |
| | | Хлеб ржаной 1-3 | 30г | 78 | 2,25 | 0,99 | 14,49 |
| ПОЛДНИК | Напитки | Кисель витаминный 1-3 | 150г | 91,14 | 1,02 | 0 | 21,76 |
| | Кондитерские изделия | Вафля 1-3 | 20г | 103,4 | 1,59 | 5,46 | 18,42 |
| УЖИН | Горячие блюда | Плов с говядиной 1-3 | 180г | 212,53 | 12,76 | 5,56 | 68,54 |
| | Напитки | Напиток из замороженных фруктов 1-3 | 150г | 71,18 | 0,51 | 0 | 17,29 |
| | Хлеб | Хлеб пшеничный 1-3 | 30г | 84 | 2,4 | 0,4 | 17,2 |

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с № 435
Н. А. Пешкова
Приказ от 30.08.2023 № 23-од

Примерное десятидневное меню
для детей с 12 часовым пребыванием возраст от 1,6 до 3 лет с аллергией на молоко
МБДОУ д/с № 435