



УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»
О.Е. Токмакова
Приказ от «10» января 2022 года № 29

Цикличное
10 – ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей с 3-х до 7-и лет
с пищевой аллергией
(лето – осень)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,7	4,4	27,4	167,6	181
	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ	50	12,6	10,7	0,6	148,9	252
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	8	32,1	430
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за завтрак		400	18,9	15,7	46,3	401	
2-ой завтрак	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	5	20,1	430
Итого за второй завтрак		150	0,1	0	5	20,1	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3,6	1,4	39,2	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	180	3,8	3,9	13,5	105,9	81
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	4,4	20,6	132	333
	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	10,3	10,9	6,1	162,8	288
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	11,2	47,2	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
Итого за обед		670	20,5	23,3	74	589,1	
Уплотненный полдник	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ПЕРЦА	60	0,8	3,1	2,9	42,5	ТТК
	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ	50	12,6	7,4	2	140,9	261
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,1	3,4	26,3	152,4	204
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8	32,1	430
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
	ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	
Итого за уплотненный полдник		560	21,15	14,65	71,07	519,03	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			60,65	53,65	196,37	1529,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	МЯСО ТУШЕНОЕ	50	14,9	16,8	0,4	212,7	257
	ГРЕЧКА ВЯЗКАЯ ОТВАРНАЯ	130	4	5	18,1	132,5	184
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	8	32,1	430
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за завтрак		400	20,5	22,4	36,8	429,7	
2-ой завтрак	АПЕЛЬСИНЫ	120	0,9	0,2	8,1	43	
Итого за второй завтрак		120	0,9	0,2	8,1	43	
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,5	3,1	3,8	45,9	ТТК
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180/10	4,8	3,6	21	136,8	99
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	210	18,8	18,2	23,2	332	258
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0	0	7,8	30,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,4	17,9	86,1	
Итого за обед		670	26,9	25,3	73,7	631,7	
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,9	3,8	16,1	110,3	330
	РЫБА ОТВАРНАЯ	80	18,7	11,7	0,6	182,5	242
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	8	32,1	430
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,5	0,3	22,8	108	
Итого за уплотненный полдник		455	25,2	15,8	47,5	432,9	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			73,5	63,7	166,1	1537,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4	31,1	179,8	204
	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ	50	12,6	10,7	0,6	148,9	252
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	8	32,1	430
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за завтрак		400	19,1	15,3	50	413,2	
2-ой завтрак	ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	
Итого за второй завтрак		120	0,5	0,5	11,8	56,4	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	2,9	5,5	53	
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,7	4,2	13	100,1	91
	КАБАЧКИ ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ	210	19,3	18,2	31,4	367,7	299
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8	32,1	430
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
Итого за обед		680	25,4	25,7	79,1	654,9	
Уплотненный полдник	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	4,4	20,6	132	333
	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ	50	12,6	7,4	2	140,9	261
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	16,2	80,5	398
	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого за уплотненный полдник		510	19,9	12,7	74,2	518,8	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			64,9	54,2	219,6	1643,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	13,4	7,2	0,2	118,8	245
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	120	3,5	3,3	15,9	107	324
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	8	32,1	430
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за завтрак		400	18,5	11,1	34,4	310,3	
2-ой завтрак	ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	
Итого за второй завтрак		120	0,5	0,5	11,8	56,4	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3,6	1,4	39,2	
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ	180/10	3,9	6,2	6,9	99,9	95
	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	3,2	4,3	22,7	141,9	324
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	11,8	12,9	1,4	169,1	ТТК
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8	32,1	430
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
Итого за обед		690	22,8	27,4	61,6	584,2	
Уплотненный полдник	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,1	10,7	104,1	ТТК
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	14,7	7,1	5,4	143,6	ТТК
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0	8,2	33,5	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за уплотненный полдник		465	22,1	12,5	49,4	399,6	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			63,9	51,5	157,2	1350,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ	50	12,6	10,7	0,6	148,9	252
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	130	4,5	5	27,1	170,1	324
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	8	32,1	430
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за завтрак		400	18,7	16,3	46	403,5	
2-ой завтрак	БАНАНЫ	120	1,8	0,6	25,7	117,6	
Итого за второй завтрак		120	1,8	0,6	25,7	117,6	
Обед	ИКРА БАКЛАЖАННАЯ	60	0,9	3	3,5	44,8	ТТК
	БОРЩ С МЯСОМ	180/10	4,4	6,2	10,8	117,9	62
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	4,4	20,6	132	333
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	10,6	5,8	9,4	131,7	245
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8	32,1	430
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
Итого за обед		680	21,8	19,8	73,5	560,5	
Уплотненный полдник	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	150	16,8	17,7	10	265,7	274
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8	32,1	430
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого за уплотненный полдник		470	21,1	18,3	53,4	463,2	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			63,4	54,9	198,6	1544,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1 День 6							
Завтрак	МЯСО ТУШЕНОЕ	50	14,9	16,8	0,4	212,7	257
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	3,9	4,4	25,1	155,1	184
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	8	32,1	430
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за завтрак		400	20,4	21,8	43,8	452,3	
2-ой завтрак	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ПЕРЦА	60	0,8	3,1	2,9	42,5	ттк
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180/10	4,5	4,4	13,8	112,8	100
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,7	4,4	27,4	167,6	181
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10,7	10,7	2,7	150,1	277
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8	32,1	430
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
Итого за обед		680	24,1	23	76	607,1	
Уплотненный полдник	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	3,1	3,5	24,5	142,5	133
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	11,7	5,9	4,7	119,4	ттк
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	8	32,1	430
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
	АПЕЛЬСИНЫ	100	0,9	0,2	8,1	43	
Итого за уплотненный полдник		580	19,6	9,9	70,4	455,4	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			64,5	55	200,5	1561,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1							
День 7							
Завтрак	МЯСО ТУШЕНОЕ	50	14,9	16,8	0,4	212,7	257
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4	31,1	179,8	204
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	8	32,1	430
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за завтрак		400	21,4	21,4	49,8	477	
2-ой завтрак	БАНАНЫ	100	1,5	0,5	21	96	
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	2,9	5,5	53	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	180	2,2	4,3	13,6	102,1	98
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	4,4	20,6	132	333
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	11,8	12,9	1,4	169,1	ттк
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8	32,1	430
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
Итого за обед		680	20,9	24,9	70,3	590,3	
Уплотненный полдник	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	170	19	20	9,8	293,7	ттк
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	8	32,1	430
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за уплотненный полдник		420	22,9	20,3	42,9	444,2	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			66,7	67,1	184	1607,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1							
День 8							
Завтрак	КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ	130	0	3,9	0	34,9	324
	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ	50	12,6	10,7	0,6	148,9	252
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	8	32,1	430
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за завтрак		400	14,2	15,2	18,9	268,3	
2-ой завтрак	ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	
Итого за второй завтрак		120	0,5	0,5	11,8	56,4	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3,6	1,4	39,2	
	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20	4,7	6,1	9,8	113,5	83
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	2,6	2,9	20	117,9	133
	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ	70	17,8	10,5	2,8	197	261
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8	32,1	430
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,4	23,3	112,2	
Итого за обед		695	29,3	23,5	65,3	611,9	
Уплотненный полдник	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	120	3,5	3,3	15,9	107	324
	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	10,9	9,3	0	126,9	123
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	8	32,1	430
	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за уплотненный полдник		520	18,7	13,2	59,3	431,4	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			62,7	52,4	155,3	1368	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1							
День 9							
Завтрак	МЯСО ТУШЕНОЕ	50	14,9	16,8	0,4	212,7	257
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	130	4,5	5	27,1	170,1	324
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	8	32,1	430
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за завтрак		400	21	22,4	45,8	467,3	
2-ой завтрак	БАНАНЫ	120	1,8	0,6	25,7	117,6	
Итого за второй завтрак		120	1,8	0,6	25,7	117,6	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ПЕРЦА	60	0,8	3,1	2,9	42,5	ТТК
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,4	3,6	11	83,3	58
	БАКЛАЖАНЫ ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ	210	19,3	18,2	31,4	367,7	299
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8	32,1	430
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
Итого за обед		680	24,9	25,3	74,5	627,6	
Уплотненный полдник	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	4,4	20,6	132	318
	РЫБА ОТВАРНАЯ	80	18,7	11,7	0,6	182,5	242
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	8	32,1	430
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за уплотненный полдник		460	25,1	16,4	54,3	465	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			72,8	64,7	200,3	1677,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1 День 10							
Завтрак	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	130	4,2	6	21	154,4	417
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10,7	10,7	2,7	150,1	277
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	8	32,1	430
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за завтрак :		420	16,5	17,3	42	389	
2-ой завтрак	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого за второй завтрак :		100	0,4	0,3	10,3	47	
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,5	3,1	3,8	45,9	ттк
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,4	3,4	7,5	66,3	84
	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	210	15,6	16,3	36,3	355	266
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8	32,1	430
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
Итого за обед :		680	20,9	23,2	76,8	601,3	
Уплотненный полдник	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,1	10,7	104,1	ттк
	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8	8,9	7,8	142,4	272
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8	32,1	430
	ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,2	71,8	
Итого за уплотненный полдник :		530	14,4	14,7	53,5	406,8	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			52,2	55,5	182,6	1444,1	
ИТОГ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД :			645,3	572,7	1860,6	15264	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД :			65	57	186	1526	